Eine Broschüre der **Psychosozialen Dienste in Wien** (PSD-Wien) und der **HOSI Wien**

Reden wir über *psychische Gesundheit* unter dem Regenbogen!

Psychosoziale Dienste Wien
Für die Stadt Wien

#darüberredenwir

Machen wir psychische Gesundheit gemeinsam zum Thema. Psychische Erkrankungen können alle von uns treffen – nur wenn wir darüber reden, wird sich auch etwas ändern! Deshalb haben die Psychosozialen Dienste in Wien mit der Kampagne #darüber redenwir ein offenes, tabuloses Gespräch gestartet.

@darueberredenwir

fb.com/darueberredenwir

darueberredenwir.at

HOSI Wien

Die HOSI Wien ist der älteste und größte Community-Verein und LGBTIQ-Interessenvertretung Österreichs.

Impressum:
Medieninhaber*in und Herausgeber*in: Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Kommunikationsabteilung des PSD-Wien. Redaktion und Text: Sebastian Pay, Angela Mach, Tatjana Gabrielli. Gestaltung: Sebastian Pay. Fotos: shutterstock.com. Verlags- und Herstellungsort: Wien. Stand: Juni 2023.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Reden wir über:
Psychische Gesundheit unter dem Regenbogen!

Psychische Gesundheit ist nach wie vor ein Thema, dem nicht genügend Aufmerksamkeit gewidmet wird. Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen wie Lockdowns, geschlossene Schulen, Stress im Home-Office und fehlende soziale Kontakte haben uns aber eindrücklich vor Augen geführt, wie wichtig mentales und psychisches Wohlbefinden wirklich sind. Gerade die LGBTIQ-Community hat das besonders stark erlebt.
In unserer Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten vieles zum Besseren verändert: Queere Menschen haben mehr öffentliche Sichtbarkeit, es gibt Role-Models in Medien, Sport und Politik, die Ehe steht heute allen Familien offen und es gibt die Chance auf alternative Geschlechtseinträge … aber noch immer haben wir viel zu tun: Handfeste Diskriminierungen, Angst vor Ausgrenzung und manchmal sogar Hass, der Stress des Outings und bürokratische Hürden – all das stellt LGBTIQ-Personen noch immer vor enorme, auch psychische Herausforderungen. In einer Zeit, in der psychischer Stress im Alltag mit besonderen Belastungen aufgrund unserer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität zusammenfallen, ist es wichtiger denn je, genau darüber zu reden!
Die Kampagne #darüberredenwir setzt sich deshalb für das offene, tabulose Gespräch über psychische Gesundheit ein. Nur wenn wir ohne Stigma über unsere psychische Gesundheit sprechen, unsere Erfahrungen teilen und wenn nötig auch Hilfe suchen, können wir ein wirklich selbstbestimmtes Leben führen – das gilt ganz besonders für die psychische Gesundheit unter dem Regenbogen!

Begriffe & Definitionen

In dieser Broschüre steht die psychische Gesundheit von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, transidenten, intergeschlechtlichen und queeren Personen (LGBTIQ) im Fokus. Um die Inhalte so zugänglich wie möglich zu machen, haben wir auf dieser Seite die wichtigsten Begriffe und Definitionen zusammengefasst.

Sexuelle Orientierung (z.B. homo- oder heterosexuell)
Die sexuelle Orientierung beschreibt, zu Menschen welchen Geschlechtes bzw. welcher Geschlechter sich ein Mensch emotional, körperlich und/oder sexuell hingezogen fühlt.

Geschlechtsidentität (z.B. trans* oder cis-gender)
Die Geschlechtsidentität eines Menschen bezeichnet, mit welchem Geschlecht sich ein Mensch identifiziert. Sie muss nicht mit dem Geschlecht übereinstimmen, das der Person bei der Geburt zugewiesen wurde und hat nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun.

Queer bzw. queere Identität:
Dieser Sammelbegriff beschreibt alle sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, die nicht der Heteronormativität entsprechen. In dieser Broschüre wird „queere Identität" daher auch als Übergriff für Angehörige der LGBTIQ-Community genutzt.

Homosexuell (z.B. schwul oder lesbisch)
Die romantische oder sexuelle Anziehung zu Menschen, die dieselbe Geschlechtsidentität haben wie man selbst, nennt man Homosexualität.

Heterosexuell
Die romantische oder sexuelle Anziehung zwischen unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten (männlich/weiblich) nennt sich Heterosexualität.

Trans*
Transident oder trans* sind Überbegriffe für alle Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Cis-gender
Menschen, die sich mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren, nennt man cis oder cis-gender.

Intergeschlechtlich
Intergeschlechtliche Menschen weisen sowohl männliche als auch weibliche biologische Geschlechtsmerkmale auf, sodass eine eindeutige Zuordnung nicht ohne weiteres möglich ist.

Inhaltsverzeichnis

6 Vorworte: PSD & HOSI Wien
8 Die psychische Gesundheit der LGBTIQ-Community: Daten und Fakten
9 Höheres Risiko psychischer Erkrankungen
11 Selbstbestimmt leben in einer heteronormativen Gesellschaft?
12 Psychische Gesundheit bei jungen LGBTIQs
14 Psychische Gesundheit und trans*
16 LGBTIQ-Personen in der Arbeitswelt
18 Was ist Minderheitenstress? Und was bedeutet er für die psychische Gesundheit unter dem Regenbogen?
22 Was belastet uns?
23 Was hilft uns?
24 Queere Identität als Ressource für unsere psychische Gesundheit
25 Soziale Netzwerke stärken
26 Sichtbarkeit und Gleichstellung fördern
27 Tipps für die eigene psychische Gesundheit
29 Was können wir alle tun?
30 Kontakte und Anlaufstellen

Nicht-binär / non-binary
Nicht-binäre Menschen haben eine Geschlechtsidentität, die weder ganz/immer weiblich, noch ganz/immer männlich. Sie sind also nicht in das binäre Geschlechtersystem einzuordnen.

Heteronormativ
In einer heteronormativen Gesellschaft wird bei allen Menschen zunächst davon ausgegangen, dass sie cis-geschlechtlich und heterosexuell sind. Darauf wird dann auch jeder Bereich des Lebens aufgebaut: Bildung und Rechtssystem, aber auch das Sozial- und das Gesundheitssystem usw. Menschen, die nicht nach dem heteronormativen Schema leben, erfahren dadurch strukturelle Diskriminierung und Ausgrenzung im Alltag.

Vorworte

Es ist gerade einmal etwas mehr als 50 Jahre her, dass Homosexualität in Österreich noch verboten war. Seit damals ist viel passiert und die LGBTIQ-Community hat in unseren Gesetzen genauso wie im Alltag große Fortschritte erreicht. Doch auch heute sind Menschen in Österreich aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität noch mit vielen Herausforderungen konfrontiert.

Dabei geht es nicht immer um große gesellschaftspolitische Fragen, sondern in den allermeisten Fällen um unseren Alltag: Wenn ich schon in der Schule Angst habe, mich zu outen oder im Studium unsicher bin, ob ich in der Universität die Hand meinem Freund halten soll, dann macht das etwas mit mir. Wenn ich Arbeitskolleg*innen lieber verschweige, mit wem ich am Wochenende auf einem Date war oder wenn in der U-Bahn homophobe Kommentare höre und mit niemandem drüber reden kann, dann bedeutet das eine enorme Belastung. Gerade deshalb ist es heute wichtiger denn je, dass wir auch in der LGBTIQ-Community offen und ohne Tabu über unsere psychische Gesundheit sprechen!

Mit dieser Broschüre geben die Psychosozialen Dienste in Wien, gemeinsam mit der HOSI Wien, nicht nur einen Überblick über Daten und Fakten rund um die psychische Gesundheit unter dem Regenbogen – wir wollen auch Lösungsansätze, Tipps und Perspektiven bieten. Denn als queere Menschen stehen wir nicht nur vor großen Herausforderungen. Wir haben auch ganz besondere Fähigkeiten und Ressourcen zur Hand, um mit Stress, Angst oder psychischen Belastungen umzugehen. Gemeinsam wollen wir dabei helfen, unsere sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität auch als eine wichtige Ressource für unsere psychische Gesundheit zu sehen!

Ewald Lochner
Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und Drogenfragen der Stadt Wien

Ann-Sophie Otte
Obfrau der HOSI Wien

In den letzten Jahrzehnten gab es rechtliche und gesellschaftliche Fortschritte für LGBTIQ-Personen in Österreich, auch in Bezug auf Anerkennung und Gleichberechtigung. Dennoch stehen LGBTIQ-Personen immer noch vor besonderen Herausforderungen, die ihre psychische Gesundheit beeinflussen. Es beginnt mit der oft schwierigen Zeit des inneren und äußeren Coming-out, die ein Entwicklungsprozess hin zu Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität ist, und die viele als psychisch belastend erleben. Egal ob in der queeren Identität gefestigt oder nicht, lösen zudem alltägliche Situationen immer wieder Stress aus, wenn queere Menschen ihre eigene Sicherheit im öffentlichen Raum abwägen müssen und sich nicht trauen, die Hand ihrer Partner*in öffentlich zu halten, oder sogar mit homo- oder transfeindlichen Kommentaren konfrontiert werden. Und selbst wenn Diskriminierung und Anfeindungen eine queere Person nicht direkt treffen, so nehmen wir doch wahr, dass sich der gesellschaftliche Ton verhärtet und in (sozialen) Medien und von politischer Seite vehement gegen unsere Community und insbesondere trans Personen gehetzt wird. In all diesen Situationen spielt das Thema psychische Gesundheit eine zentrale Rolle.
Es ist bedauerlich, dass nicht nur in der Gesamtgesellschaft, sondern auch innerhalb unserer eigenen Community immer noch zu wenig über das Thema psychische Gesundheit gesprochen wird. Deshalb unternehmen wir mit dieser Broschüre des Psychosozialen Dienstes in Wien und der HOSI Wien einen wichtigen Schritt, um über die spezifischen psychischen Gesundheitsbedürfnisse von LGBTIQ-Personen zu informieren und ein breiteres Bewusstsein dafür zu schaffen.

Die psychische Gesundheit der LGBTIQ Community:

Daten und Fakten

Überall dort, wo es um die Lage von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, transidenten, intergeschlechtlichen und queeren Menschen geht, gibt es ein großes Problem: Weltweit und vor allem im deutschsprachigen Raum beschäftigen nur wenige Studien mit den Herausforderungen, vor denen die Community steht. Das trifft ganz besonders auch auf Erhebungen zur psychischen Gesundheit queerer Menschen zu.
Doch in allen Daten, die vorhanden sind – ganz besonders in jenen aus den Jahren seit der Corona-Pandemie – gibt es klare Tendenzen: Im Vergleich zu cis-heterosexuellen Personen sind queere Menschen deutlich häufiger von psychischen Erkrankungen betroffen. Sie haben ein höheres Risiko, an Depressionen, Angst-, Schlaf- und Essstörungen oder einem Burn-Out zu erkranken. Und diese Erkenntnisse sind nicht neu. Schon der deutsche Sexualforscher Magnus Hirschfeld stellte vor mehr als 100 Jahren fest, dass psychische Belastungen LGBTIQ-Personen häufiger betreffen als die Durchschnittsgesellschaft. Trotz dieses Wissens hat sich im letzten Jahrhundert noch viel zu wenig getan, um die psychische Gesundheit von LGBTIQ-Personen ausreichend zu schützen und zu fördern.
Ein stärkeres Bewusstsein für unsere psychische Gesundheit, offene Gespräche darüber und die notwendige Unterstützung, wann immer sie gebraucht wird, sind daher für LGBTIQ-Personen von ganz besonderer Bedeutung!

Höheres Risiko von psychischen Erkrankungen

LGBTIQ-Personen haben ein deutlich höheres Risiko als die Gesamtgesellschaft, von psychischen Erkrankungen betroffen zu sein. Depressive Erkrankungen, Einsamkeit und Schlafstörungen sind überproportional verbreitet. Als Beispiel zeigen wir hier die Ergebnisse einer Studie der Universität Bielefeld aus dem Jahr 2021.[1]

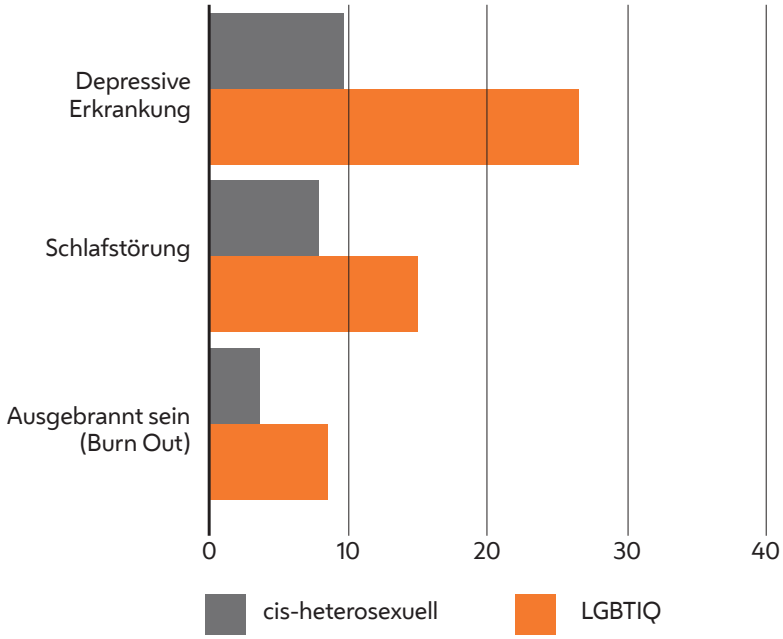
- **2,5 Mal höheres Risiko einer Depression**: 26% der LGBTIQ-Personen erlebten im Laufe ihres Lebens eine depressive Erkrankung, im Gegensatz dazu waren es nur 10% der cis-heterosexuellen Befragten.
- **Schlafstörungen und Burn-Out:** Doppelt so viele LGBTIQ-Befragte berichteten von Schlafstörungen (15%, verglichen zu 8% der cis-heterosexuellen Befragten) und dreimal so viele von Erfahrungen mit Burn-

1 DIW/Universität Bielefeld: Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen (2021).

Out/Ausgebranntsein (9%, verglichen zu 3%).
Doch auch innerhalb der Community unterscheiden sich die Ergebnisse teils massiv. Die Studie der Universität Bielefeld zeigt, dass insbesondere trans*Personen nochmals stärker von psychischen Erkrankungen betroffen sind als cis-Menschen innerhalb der LGBTIQ-Community.

Psychische Gesundheit von cis-heterosexuellen Menschen und LGBTIQ-Menschen im Vergleich.

Anteil der Menschen mit ärztlicher Diagnose für:



Quelle: DIW/Universität Bielefeld: Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen (2021).

Selbstbestimmt leben in einer heteronormativen Gesellschaft?

> „Die heteronormative Ausrichtung der Gesellschaft kann ein Gesundheitsrisiko für LSTBI-Personen sein.“[2] So beschreibt das Robert-Koch-Institut den Einfluss der Gesamtgesellschaft auf die psychosoziale Gesundheit der LGBTIQ-Community.

Unsere Gesellschaft ist in vielen Bereichen noch immer heteronormativ ausgerichtet: Gesetze, Medien, Bildung etc. sind nach den Prinzipien von Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit ausgerichtet. Dass unsere Welt schon immer deutlich vielfältiger war, wird immer noch viel zu oft ausblendet. Genau diese Heteronormativität kann sich aber für LGBTIQ-Personen, „nachteilig auf die Lebenssituation und Gesundheit auswirken“.[3] Menschen mit queeren Identitäten, das zeigen alle internationalen Studien, erleben vor allem dann eine gute körperliche und psychische Gesundheit, wenn sie von der Gesellschaft so anerkannt werden, wie sie sind. Ein freies, selbstbestimmtes und sicheres Leben ist von zentraler Bedeutung, wenn es darum geht, das psychosoziale Wohlbefinden zu fördern. Vor allem geht es dabei immer um ein positives Selbstbild: Dass LGBTIQ-Personen einem höheren Risiko ausgesetzt sind, psychisch zu erkranken, hat nichts mit ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität zu tun – die Ursachen sind mangelnde Akzeptanz, Angst vor Diskriminierung oder Hass! Deshalb kommen Safe Spaces, gerade für junge LGBTIQ-Personen, eine genauso wichtige Bedeutung zu, wie einem sicheren sozialen Umfeld, öffentlicher Sichtbarkeit und sensibilisierten Angebote im Bereich Bildung, Beratung oder auch Gesundheit. Die Politik und die Verwaltung sind gefordert, eine Kultur des Respekts und der Akzeptanz zu ermöglichen, um allen Menschen ein selbstbestimmtes Leben unabhängig von der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität zu ermöglichen. „Inwieweit Menschen ihr Geschlecht, ihre Sexualität und ihre Lebensform selbstbestimmt und frei leben können und mit welchen gesellschaftlichen Ressourcen, Teilhabechancen und Diskriminierungen dies verbunden ist, beeinflusst ihre Lebenslagen und damit auch ihre gesundheitliche Situation.“[4]

2/3/4 Robert-Koch-Institut; Journal of Health Monitoring, Die gesundheitliche Lage von lesbischen, schwulen, bisexuellen sowie trans- und intergeschlechtlichen Menschen (2020).

Daten und Fakten:
Psychische Gesundheit bei jungen LGBTIQs

Die Pubertät und das junge Erwachsenenalter sind für uns alle eine herausfordernde Zeit – es ist jener Lebensabschnitt, der uns am meisten formt und in dem wir unsere eigene Identität finden. Für LGBTIQ-Personen trifft das besonders zu: Wir erkennen unsere eigene Sexualität und Identität, setzen uns damit auseinander und outen uns in vielen Fällen gegenüber unserer Familie, unseren Freund*innen und unserem Umfeld. Wie gut uns das gelingt und wieviel Unterstützung und Akzeptanz wir dabei erfahren, kann langfristige Folgen für unsere psychische Gesundheit haben.

Die Studie „Queer in Wien" beschäftigte sich 2021 mit den Lebensrealitäten queerer Jugendlicher in Wien – die Ergebnisse zeigen die Herausforderungen in diesem Bereich deutlich auf:

- **Outing**: Nicht einmal jede*r dritte LGBTIQ-Jugendliche ist in Schule/Ausbildung/Uni völlig geoutet. Vor allem bei Lehrlingen sind mehr als 40% der Jugendlichen gar nicht geoutet.
- **Mobbing & Belästigung:** 18% der Schüler*innen, 24% der Lehrlinge und 15% der Student*innen erlebten im letzten Jahr diskriminiert, gemobbt, belästigt oder körperlich misshandelt zu werden.
- **Öffentlicher Raum:** 31% der schwulen Jugendlichen haben in Wien im letzten Jahr Diskriminierungs- oder Gewalterfahrungen im öffentlichen Raum gemacht, bei den lesbischen Jugendlichen waren es 45%, bei transidenten gar die Hälfte.

Quelle: Human Rights Campaign: Youth survey report (2012)

Genauso wie andere Studien über LGBTIQ-Jugendliche zeigt auch die „Queer in Wien"-Erhebung, dass gerade junge Menschen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität oft massivem Stress ausgesetzt sind. Die Folgen sind nicht nur eine erhöhte Wahrscheinlichkeit an Depressionen oder Angststörungen zu erkranken: LGBTIQ-Jugendliche haben auch viel häufiger suizidale Gedanken.
Um einen Überblick über die langfristigen Auswirkungen von psychischen Belastungen für junge LGBTIQ-Personen zu bekommen, hat eine Studie des TREVOR Projects wichtige Anhaltspunkte geliefert: Dieses US-amerikanische Suizidpräventionsprojekt hat queere Jugendliche nach ihren größten Sorgen gefragt und die Antworten den Meinungen jener Jugendlichen gegenübergestellt, die sich nicht als LGBTIQ identifizieren. Die Antworten zeigen deutlich, dass Themen wie Verständnis, die Akzeptanz der Familie und Bullying eine enorme Belastung für LGBTIQ-Jugendliche darstellen.

!

Kostenlose Hilfe bei Krisen:

- **Österreichische Telefonseelsorge** (0-24 Uhr): 142
- **Rat auf Draht** (0-24 Uhr): 147

In Wien:

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst** (0-24 Uhr): 01/31 330
- **Kriseninterventionszentrum** (Montag bis Freitag 10-17 Uhr): 01 406 95 95, anonyme E-Mail-Beratung (kriseninterventionszentrum.at)

Wünsche und Probleme von LGBTIQ- und Nicht-LGBTIQ-Jugendlichen in den USA.

Gefragt nach einer Sache, die Jugendliche gerne in ihrem Leben ändern möchten:

LGBTIQ Jugendliche	Nicht-LGBTIQ Jugendliche
1 Verständnis/ Toleranz/Hass (18%)	1 Geld/Schulden/ Finanzielles (20%)
2 Meine Eltern / familiäre Situation (15%)	2 Aussehen/Gewicht (9%)
3 Wo ich leben kann/ mit wem ich leben kann (9%)	3 Verbesserung der psychischen Gesundheit (7%)

Gefragt nach dem größten Problem, mit dem Jugendliche gerade konfrontiert sind:

LGBTIQ Jugendliche	Nicht-LGBTIQ Jugendliche
1 Nicht-akzeptierende Familien (26%)	1 Schule/Prüfungen/ Noten (25%)
2 Schule/Probleme mit Bullying (21%)	2 Universität/ Karriere (14%)
3 Angst davor, offen oder geoutet zu leben (18%)	3 Finanzieller Druck durch Universität oder Job (11%)

Daten und Fakten: **Psychische Gesundheit und trans***

Eine Gruppe, die auch innerhalb der LGBTIQ-Community noch einmal besonders von psychischen Belastungen betroffen ist, sind trans*Personen. Transidente Menschen sind in vielerlei Hinsicht nicht nur mit jenen Belastungen konfrontiert, vor denen die gesamte Community steht, sondern haben darüber hinaus mit einer ganzen Reihe weiterer Hürden zu kämpfen. Diese betreffen insbesondere die medizinische Versorgung:

> “ Durch das Engagement transgeschlechtlicher Menschen sind in den vergangenen Jahren vermehrt Schritte zu einer medizinischen Anerkennung zu verzeichnen. Dennoch prägen weiterhin die gesellschaftliche und medizinische Orientierung an einer zweigeschlechtlichen Norm die gesundheitliche Situation von transgeschlechtlichen Personen. [6]

Diese Hürden im Gesundheitssystem betreffen sowohl die ausreichende medizinische Versorgung, Zugang zu sensibilisierten Ärzt*innen und niederschwelligen Behandlungsangeboten, als auch große Mängel in der psychischen Versorgung. Gerade diese Leistungen sind aber immer noch die Voraussetzung zu einer offiziellen Anerkennung von trans*Personen, insbesondere durch die Änderung des Personenstandes. Die enormen bürokratischen (und in vielen Fällen finanziellen) Hürden, mit denen transidente Personen auch in Österreich konfrontiert sind, wirken sich als zentrale Stressoren negativ auf die psychische Gesundheit aus.
Neben medizinischen und bürokratischen Hürden sehen sich trans*Personen auch mit vielfältigen Formen von Diskriminierung im Alltag konfrontiert. Der Vergleich internationaler Studien zur psychischen Gesundheit der trans*Community kommt zu eindeutigen Ergebnissen:

- **Suizid-Risiko:** Ergebnisse aus Neuseeland zeigen, dass gerade transidente Jugendliche ein fast fünffach höheres Risiko eines Suizid-Versuchs

aufweisen als cis-geschlechtliche Jugendliche. Andere internationale Studien weisen außerdem hohe Raten von nicht-suizidalem, selbstverletzendem Verhalten auf.[7]

- **Psychische Erkrankungen:** Während in der Studie der Universität Bielefeld durchschnittlich 10% der befragten LGBTIQ+ Personen von Angststörungen berichteten, waren es 39% der trans*Personen. Von Essstörungen betroffen waren in dieser Erhebung 11% der transidenten Befragten, aber nur 4% der cis-Personen.[8]
- **Soziale Exklusion:** Dieselbe Studie fand heraus, dass sich knapp ein Drittel der befragten trans*Personen regelmäßig einsam und 37% (sehr) oft sozial isoliert fühlen. Im Rest der Befragten LGBTIQs lagen diese Werte „nur" bei 15 bzw. 11 Prozent.

Andere Studien finden für trans*Personen außerdem deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeiten von Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder Substanzmissbrauch. Gerade während der Corona-Pandemie hat sich die Situation von trans*Personen nochmals deutlich verschlimmert. Isolation, ausgefallene bzw. verschobene medizinische Versorgung etc. haben zu weiteren psychischen Belastungen geführt.

6/7 Robert-Koch-Institut; Journal of Health Monitoring, Die gesundheitliche Lage von lesbischen, schwulen, bisexuellen sowie trans- und intergeschlechtlichen Menschen (2020)
8 DIW/Universität Bielefeld: Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen (2021).

Daten und Fakten: **LGBTIQ-Personen in der Arbeitswelt**

Nach Schule und Ausbildung stellt die Arbeitswelt für die meisten Menschen einen zentralen Teil ihres Lebens dar. Unser Beruf ist mehr als nur eine Einkommensquelle, er bietet ein soziales Umfeld und Wertschätzung, in vielen Fällen aber leider auch eine Quelle für psychischen Stress und Belastungen. Eine großangelegte Studie der Arbeiterkammer Wien hat dies besonders für LGBTIQ-Personen bestätigt.[9]
Dabei zeigte sich, dass bereits der Zugang zu Arbeit aufgrund der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität von enormen Hindernissen geprägt sein kann: „trans*-Befragte erleben häufiger Schwierigkeiten beim Zugang zu Arbeit, im Vergleich zu den anderen Gruppen sind sie mehr als doppelt so häufig von Arbeitslosigkeit betroffen (9%)." Mit dieser Arbeitslosigkeit gehen nochmals große psychische Belastungen (wie z.B. fehlendes Einkommen) einher. Die zentrale Erkenntnis zur Situation von LGBTIQ-Personen in der Arbeitswelt ist aber die so genannte „Asexualitätsfiktion":

> "In vielen Betrieben sind Heteronormativität und Heterosexismus nach wie vor Realität, die Herstellung dieser Norm erfolgt über Alltagspraktiken wie z.B. Erzählungen vom Wochenende, von den Kindern oder Einladungen zu Familienfeiern usw. Für LSBTI-Personen stellt sich damit stets aufs Neue die Frage, ob sie ihre gleichgeschlechtliche Orientierung bzw. ihre Geschlechtsidentität als trans* oder intersexuell offenlegen oder verheimlichen sollen.

Genau dieses Verheimlichen der eigenen Identität und das bewusste Unsichtbarmachen des eigenen Lebens sind ein massiver Auslöser für psychische Belastungen. Die Studie der Arbeiterkammer beschreibt, dass fast 60% der Befragten LGBTIQ-Personen ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität am Arbeitsplatz nicht bewusst anspre-

9 Arbeiterkammer Wien, SORA: Arbeitssituation von LSBTI-Personen in Österreich (2017).

chen, aber auf Nachfrage darüber berichten. Insgesamt ein Fünftel der queeren Arbeitnehmer*innen verheimlichen ihre Identität aber komplett. Vor allem bisexuelle Männer, aber auch andere Gruppen, profitieren dabei vom so genannten „Passing“: Sie werden nach außen hin als cis-heterosexuell wahrgenommen und müssen deshalb gar nicht über ihre Identität reden. Insgesamt zeigt sich, dass nicht geoutete LGBTIQ-Personen am Arbeitsplatz vor allem nicht über Themen wie Familie, Partnerschaft oder private Aktivitäten sprechen. Dieses Unsichtbarmachen eines zentralen Teils unserer Persönlichkeit kann langfristige psychische Auswirkungen haben.

Trotz vieler positiver Erfahrungen, die queere Personen am Arbeitsplatz machen, benennt die Studie der Arbeiterkammer eine Reihe von Stress- und Belastungsfaktoren:

- **Benachteiligungen:** 30% der befragten LGBTIQ-Personen haben schon einmal Schlechterstellungen im Betrieb wegen ihrer Identität erlebt. Dazu gehören fehlende Wertschätzung, sowie Benachteiligungen bei Beförderungen oder Aufgaben.
- **trans*Personen:** Am häufigsten von Diskriminierungen im Arbeitsleben betroffen sind trans*Personen. Die Hälfte der Befragten hat schon Diskriminierungen im Beruf erlebt, rund drei Viertel waren schon mit Witzen, Imitieren oder unangenehmen sexuellen Anspielungen konfrontiert. Mehr als jede dritte trans*-Person hat aufgrund der Geschlechtsidentität schon einmal einen Job nicht bekommen, 26% sind gekündigt worden und 41% haben selbst schon einmal einen Job gekündigt, weil die Situation an der damaligen Arbeitsstätte für sie zu belastend war.
- **Ignorieren:** Die häufigste Reaktion von LGBTIQ-Arbeitnehmer*innen auf Mobbing, Diskriminierung oder Abwertungen ist, diese zu ignorieren. Rund die Hälfte der Befragten nennt dies als ihre Hauptstrategie, weniger als ein Viertel wendet sich an Vorgesetzte oder Kolleg*innen.

Die Ergebnisse dieser Studie belegen, dass der Arbeitsplatz gerade für LGBTIQ-Personen eine Quelle von großen psychischen Belastungen sein kann. Verbunden mit dem steigenden Druck in vielen Branchen, sinkenden Einkommen und anderen wirtschaftlichen Faktoren kommt der Arbeitswelt damit eine zentrale Rolle zu, um echte Veränderungen für eine bessere psychische Gesundheit unter dem Regenbogen zu schaffen.

Was ist Minderheitenstress?

Und was bedeutet er für die psychischen Gesundheit unter dem Regenbogen?

Angst, Stress und Ausgrenzung – all das erlebt die LGBTIQ-Community auch im 21. Jahrhundert und leider auch in einer Stadt wie Wien immer noch tagtäglich. Trotz aller Fortschritte, die wir gemacht haben, leben wir in einer Welt, die sich in weiten Teilen an heteronormativen Idealen orientiert. Auch wenn viele von uns inzwischen das Glück haben, in Familien aufzuwachsen, die ihre sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität akzeptieren und ein sicheres Umfeld bieten, erleben wir im Alltag noch immer Ausgrenzung oder Diskriminierung. Allein die Angst davor – die Unsicherheit, wenn man die Hand der Freundin oder des Freundes in der Öffentlichkeit hält, oder die Angst, dass der Geschlechtseintrag im Ausweis nicht zum eigenen Aussehen passt und dies zu Irritation oder Schlimmerem führt – erhöht den psychischen Druck enorm. Und viele erleben leider auch in ihrem engsten Umfeld auf schmerzhafte Weise, was es bedeutet, nicht als die Person akzeptiert zu werden, die man ist.

All das führt dazu, dass Menschen in der LGBTIQ-Community mit besonderen Belastungen konfrontiert sind, wenn es um ihre psychische Gesundheit geht. Der Begriff „Minderheitenstress" beschreibt dieses Phänomen. Kurz gesagt geht es dabei um den alltäglichen Stress, den Gruppen wie die LGBTIQ-Community erleben – bewusst oder unbewusst. Dazu gehören sowohl erlebte Diskriminierungen im persönlichen Leben als auch die vorauseilende Angst vor Ablehnung, blöden Kommentaren oder sogar Gewalterfahrungen. Das konstante „im Hinterkopf behalten" der Möglichkeit, dass etwas Negatives aufgrund unserer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität passieren könnte, führt in vielen Fällen schlicht und einfach zu chronischem Stress, der unseren Alltag einschränkt. All das macht jene Personen, die von Minderheitenstress betroffen sind, viel vulnerabler gegenüber psychischen Erkrankungen. Auch internalisierte Homo- und Transphobie, also die Ablehnung der eigenen Identität oder bestimmter Merkmale bei anderen Community-Mitgliedern als „Schutzmechanismus", können eine Auswirkung von Minderheitenstress sein.

Dazu kommen auch Phänomene innerhalb der eigenen Community, die Druck auf uns machen – von unrealistischen Körperidealen bis hin zu Rassismus, Sexismus und Transphobie auch in unseren eigenen Reihen. Klar ist natürlich, dass jede*r von uns solche Erfahrungen ganz persönlich erlebt. Für viele ist das vor allem in einer weltoffenen Stadt wie Wien vielleicht kein großes Problem mehr und sie denken gar nicht viel darüber nach, ob ihnen Ausgrenzungen widerfahren könnten. Das ist eine willkommene Entwicklung. Nichtsdestotrotz sollten wir alle, egal wie

sicher und „angekommen“ wir uns fühlen, von Zeit zu Zeit innehalten und darüber nachdenken, wie es uns geht.
Eine US-Studie hat in diesem Zusammenhang die Bedeutung von Resilienz untersucht, also von unserer Fähigkeit, mit all den beschriebenen Stressfaktoren umzugehen.[10] Die Forscher*innen haben gezeigt, dass gerade für junge Menschen in der LGBTIQ-Community der Stress durch Outing und die Beurteilung durch ihr Umfeld besonders häufig zu Depressionen und Angsterkrankungen führen können. Klar geworden ist dabei auch, dass gegenseitige Unterstützung innerhalb der Community, Safe Spaces und sensibilisierte Personen im Bildungs- und Gesundheitswesen gerade für diese Gruppe einen enormen Unterschied machen – sowohl in Hinblick auf ihre psychische Gesundheit als auch auf ihren Alltag. Resilienz kann aufgebaut und gestärkt werden, Herausforderungen können zur Chance werden und damit eine Möglichkeit bieten, die eigene psychische Gesundheit auch als Erwachsene in den Fokus zu rücken.

!

Internalisierte Negativität:
Unter internalisierter LGBTIQ-Negativität versteht man die Übernahme von Vorurteilen und negativen Einstellungen in das eigene Denken. Um äußeren Einflüssen zuvorzukommen werden deshalb negative Rollenbilder aufgegriffen und auch von queeren Personen selbst angewandt: Das drückt sich in „Verheimlichung“, Selbstbeobachtung, negativen Selbstbildern, Scham oder Minderwertigkeitsgefühlen aus und hat enorm negative Auswirkungen auf die eigene psychische Gesundheit.

10 University of Missouri-Columbia, McElroy, Jane A. et al. : The association of resilience, perceived stress and predictors of depressive symptoms in sexual and gender minority youths and adults (2015).

Was belastet uns?

Coming Out: Das Coming Out, das offene Leben in der eigenen Sexualität bzw. der eigenen Geschlechtsidentität, ist ein besonders prägender Moment. Ein Coming Out ist aber kein einmaliges Ereignis. Outen müssen sich queere Personen immer und immer wieder – in der Familie, bei Freund*innen, in neuen Gruppen, in neuen Jobs etc. All das kann belastend sein und auch jedes Mal neue Unsicherheitsmomente erzeugen.

Fehlender Schutz: Sowohl im Gesetz als auch im Alltag hat Österreich noch viel zu tun. Bis heute ist es legal, wegen der eigenen sexuellen Orientierung aus Taxis geworfen zu werden oder keinen Mietvertrag zu bekommen. Auch im Alltag geschehen Übergriffe, Beleidigungen und andere Diskriminierungen auf offener Straße. All das belastet nicht nur direkt Betroffene, sondern auch all jene, die davon nur über Umwege erfahren und Angst davor entwickeln, Ähnliches zu erleben.

Mobbing: Mobbing ist kein Phänomen, das „nur" am Schulhof passiert. Ausgrenzung, Tuscheleien, Beleidigungen – all das hinterlässt Narben in unserer Psyche, egal ob es in der Schule, am Arbeitsplatz oder per Kommentarfunktion in den sozialen Medien geschieht.

Transition: Gerade trans*Personen stehen nochmal mehr als andere Teile der LGBTIQ-Community vor psychischen Herausforderungen. Die Transition, der Weg zum offenen und selbstbestimmten Leben im eigenen Geschlecht, kann mühsam und von vielen bürokratischen Hürden, sowie langen Wartezeiten und fehlender Unterstützung geprägt sein.

Unsichtbarkeit: Ob wir uns in der Welt um uns herum wiedererkennen, macht einen zentralen Unterschied. In einer Welt aufzuwachsen, die in den Medien und in der Öffentlichkeit queere Lebensrealitäten unsichtbar macht, prägt auch unser Selbstbild und in vielen Fällen den Wert, den wir unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zumessen.

Und was hilft uns?

Community: Vereine, Organisationen und Netzwerke sind nicht nur wichtige Treffpunkte für viele LGBTIQ-Personen. Sie bieten auch Safe Spaces, in denen Erfahrungen ausgetauscht, Probleme besprochen und gemeinsame Lösungen gefunden werden können. Sie können eine wichtige Ladestation für den psychischen Akku sein und dabei helfen, wirksame Strategien für psychische Belastungen zu entwickeln.

Freund*innen: Nichts ist wichtiger als ein akzeptierendes, sicheres Umfeld. Für viele von uns ist das die Familie – aber auch für jene, deren Familie sie nicht ausreichend akzeptiert, sind Freund*innen ein enorm wichtiges Auffangnetz. Sie sind Anlaufstelle für Probleme, ein Ort zum Reflektieren über die eigenen Erfahrungen und auch einmal die Chance, im stressigen Alltag abzuschalten.

Sichtbarkeit: Eine Regenbogenfahne vor der Schule oder dem Unternehmen kann einen großen Unterschied machen. Für viele LGBTIQ-Personen sagt schon dieses kleines Symbol aus: „Du gehörst dazu!" Dasselbe gilt für Werbung oder Medien, die queere Lebensrealitäten sichtbar machen und damit zeigen, dass wir alle Teil einer vielfältigen Gesellschaft sind.

Sicherheit: Nichts ist wichtiger für ein selbstbestimmtes Leben als Sicherheit! Dabei geht es nicht nur um körperliche Sicherheit vor Übergriffen, sondern auch um rechtliche Sicherheit vor Diskriminierung und Schlechterstellung. Sicherheit kann auch bedeuten, im Unternehmen oder der Ausbildung zu wissen, dass ich nicht allein bin, falls ich Diskriminierung erleben sollte, sondern dass ich Hilfe in Anspruch nehmen kann.

Solidarität: Eine wirklich vielfältige Gesellschaft braucht Solidarität und den Einsatz für LGBTIQ-Personen auch von jenen, die nicht direkt betroffen sind. Öffentliche Solidarität von Prominenten, aber auch alltägliche Zeichen von uns allen können einen massiven Unterschied machen und zeigen, dass Akzeptanz und Respekt in unserem Umfeld, unserer Schule, unserem Betrieb etc. gelebt werden.

Queere Identität als Ressource für unseren Alltag!

Wenn es darum geht, queere Identität – die Zugehörigkeit zur LGBTIQ-Community – zu einer echten Ressource für die eigene psychische Gesundheit zu machen, dann geht es vor allem um die eigene Resilienz! Dieser Begriff beschreibt die Fähigkeit, schwierige oder stressige Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Gerade für Personen in der LGBTIQ-Community, die oft mit Minderheitenstress konfrontiert sind, ist es daher besonders wichtig, Resilienz aufzubauen und weiterzuentwickeln.
In dieser Broschüre haben wir bereits beschrieben, welche Faktoren für die psychische Gesundheit unter dem Regenbogen wesentlich sind. Die Herausforderungen, mit denen viele LGBTIQ-Personen im Alltag konfrontiert sind, können neben den negativen Auswirkungen aber auch positive Folgen haben: In vielen Fällen sorgen sie auch dafür, dass LGBTIQs schon früh Strategien und Möglichkeiten lernen, mit Belastungen und auch mit Minderheitenstress umzugehen. Damit wird die queere Identität zu einer Ressource, die dabei helfen kann, die eigene psychische Gesundheit zu stärken!
Viele internationale Studien betonen deshalb, wie wichtig ein sicheres soziales Umfeld und Akzeptanz vor allem im Jugendalter sind. Wenn wir schon früh lernen, mit externen Faktoren umzugehen und negative Einflüsse auf die eigene psychische Gesundheit zu verarbeiten, dann nehmen wir diese Fähigkeiten ins Erwachsenenleben mit! Dafür sind neben der Schule und Familie vor allem Vereine, Freundesgruppen, aber auch Peer-Projekte von enormer Bedeutung. Während der Corona-Pandemie haben wir auch hautnah miterlebt, welche enorme Wirkung Online-Projekte und Social-Media-Kanäle zur Steigerung der Resilienz von jungen LGBTIQ-Personen haben können.

Soziale Netzwerke stärken!

Queere Menschen haben im Durchschnitt deutlich größere soziale Netzwerke als der Rest der Bevölkerung – das bestätigte eine großangelegte Studie über Einsamkeit in der deutschen LGBTIQ-Community im Jahr 2022.[11] Safe Spaces der Community, Freundesgruppen, Veranstaltungen, Lokale – all das sind aktive Resilienz-Strategien. Während Pandemie und Lockdowns sind dazu noch viele Online-Räume gekommen, in denen man sich austauschen und vernetzen kann.

11 Kompetenznetz Einsamkeit; Einsamkeit unter LSBTIQ* Menschen: Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz (2022).

Diese sozialen Netzwerke sollen aber nicht nur innerhalb der Community existieren: Auch in Schule und Ausbildung, im Arbeitsleben und im privaten Umfeld sind Netzwerke, die Akzeptanz und Respekt vorleben von enormer Bedeutung. All das hilft dabei, mit Stressoren besser umzugehen und Resilienz aufzubauen. Gerade deshalb kommt sensibilisierten und ausgebildeten Fachkräften große Bedeutung zu – egal ob es sich um Lehrer*innen, Jugendarbeiter*innen und Ausbildner*innen handelt oder um Führungskräfte in Unternehmen.

Sichtbarkeit und Gleichstellung fördern!

Neben der Stärkung sozialer Netzwerke ist es zur Förderung der Resilienz von LGBTIQ-Personen wesentlich, in der Gesamtgesellschaft Schritte zum Abbau von Diskriminierung zu setzen: Gesetze, Verwaltung und Politik tragen erheblich dazu bei, Akzeptanz und Respekt gegenüber LGBTIQ-Personen zu fördern und damit Stressfaktoren zu beseitigen.
Auch öffentliche Sichtbarkeit von queeren Identitäten trägt dazu einen großen Teil bei: Es macht einen Unterschied, ob vor allem junge LGBTIQ-Personen sich selbst in der Werbung wiedererkennen oder aus einer ausreichend großen Anzahl Role-Models ein passendes Vorbild wählen können. Die „Normalisierung“ queeren Lebens hilft dabei mit, Resilienz zu fördern und damit besser gewappnet gegenüber äußeren Einflüssen zu sein!

Tipps für die eigene psychische Gesundheit!

Hier findest du einige Tipps für deine psychische Gesundheit. In jedem Fall gilt aber: Wenn du Hilfe brauchst, dann gibt es sie! Am Ende der Broschüre haben wir dir dazu einige Anlaufstellen zusammengefasst.

1. Finde deine Community:

In Wien und Österreich gibt es viele Organisationen, Vereine und Netzwerke, die niederschwellige Angebote für alle Lebenslagen bieten. Informiere dich im Internet und suche nach einer Gruppe, die deinen Bedürfnissen und Interessen entspricht. Vorbeischauen und kennenlernen zahlt sich aus und kann dir ein sicheres, akzeptierendes Umfeld eröffnen, wo du ohne Angst über deine Erfahrungen und Wünsche sprechen kannst. Einige Organisationen findest du auch am Ende dieser Broschüre.

2. Nutze dein soziales Netzwerk:

Freund*innen und Familie können eine wichtige Rolle dabei spielen, Herausforderungen gut zu bewältigen. Nimm dir Zeit, um für dich herauszufinden mit welchen Menschen du dich umgeben möchtest, diese Beziehungen zu pflegen und durch sie an Sicherheit zu gewinnen. Gerade wenn deine Familie dich nicht auf die Weise unterstützt, die du brauchst, können dir auch deine Freund*innen die notwendige Sicherheit und ein liebevolle und fürsorgliches Auffangnetz bieten.

3. Beweg dich:

Gerade in Stresssituationen oder wenn du dich angespannt fühlst, kann körperliche Aktivität Abhilfe schaffen. Sie hilft dir, einen klaren Kopf zu bekommen und die Situation besser beurteilen zu können. Das muss nicht gleich ein anstrengendes Work-Out im Fitnessstudio oder ein Marathon sein – ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft reicht oft schon aus. Finde deine Form von körperlicher Aktivität, die dir Spaß macht und die du auch in deinem Alltag integrieren kannst.

4. Entwickle Strategien:

Wir alle brauchen Strategien, um mit Stress und schwierigen Situationen gut umgehen zu können. Beispielsweise eine tägliche Meditations- oder Achtsamkeitsübung – einige Minuten am Tag, in denen du durchatmest und dich ohne Störung darauf konzentrierst, wie es dir körperlich und psychisch geht. Oder ein Tagebuch, indem du über deinen Tag und deine Gefühle reflektierst. Aber auch der Griff zu einem guten Buch, ein heißes Bad oder ein Kinobesuch können gut tun. Was tut dir gut?

5. Achte auf deine Grenzen:

Es ist wichtig, dass du auf deine Grenzen achtest und diese nicht ständig überschritten werden. Versuche ganz bewusst auch einmal „Nein" zu sagen und dich für dich selbst einzusetzen. Gerade wenn es um Situationen geht, in denen du mit Stressfaktoren konfrontiert bist, ist es oft wichtig, sich zurückzuziehen und sich Zeit für dich selbst zu nehmen. Es kann auch guttun, mit deinen Freund*innen über diese Situationen zu reden oder dir online Rat zu suchen.

6. Achte auf deinen Körper:

Auch dein Körper ist von enormer Bedeutung, wenn es um deine psychische Gesundheit geht. Das gilt besonders für einen gesunden Schlaf: Achte darauf, dass du ausreichend Schlaf bekommst und einen guten Schlafrhythmus findest. Vor allem in stressigen Zeiten kann sich unser Schlafbedürfnis stark erhöhen. Auch deine Ernährung kann sich deine psychische Gesundheit beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, dein Wohlbefinden und deine Stimmung zu verbessern.

Was können wir alle tun?

Schule, Ausbildung, Arbeits- und öffentliches Leben – all das ist für die psychische Gesundheit von LGBTIQ-Personen von enormer Bedeutung.
Gefordert sind daher nicht nur queere Menschen, sondern insbesondere auch Politiker*innen, Lehrer*innen, Verantwortungsträger*innen in Verwaltung und Betrieben, Jugendarbeiter*innen und viele mehr, um Maßnahmen zu setzen, die sich positiv auf die psychosoziale Situation der LGBTIQ-Community auswirken. Dazu sind insbesondere folgende Schritte notwendig:

1. Sensibilisierung und Schulungen fördern!

Egal ob Lehrer*innen oder Ausbildner*innen, leitende Angestellte oder Verantwortliche für Personalmanagement: Verantwortungsträger*innen haben eine große Verantwortung, wenn es um die Förderung von Akzeptanz und Respekt geht. Dazu gehört auch ein Verständnis für die Lebenssituationen von LGBTIQ-Personen – es geht darum, queere Identitäten nicht unsichtbar zu machen, sondern aktiv anzusprechen und Vielfalt zum Thema zu machen. Viele Organisationen und Vereine bieten heute Weiterbildungen in diesem Bereich an – mit dem Ziel der Sensibilisierung von Verantwortungsträger*innen und der aktiven Wissensvermittlung leisten sie einen wichtigen Beitrag für ein akzeptierendes Umfeld für LGBTIQ-Personen.

2. Ein sicheres Umfeld schaffen!

Schulen, Betriebe und auch der öffentliche Raum müssen eine Umgebung sein, die frei von Diskriminierung, Mobbing und Gewalt ist. Verantwortungsträger*innen sind daher gefordert, aktiv Maßnahmen ergreifen, um eine positive und inklusive Atmosphäre zu schaffen und diskriminierende Verhaltensweisen konsequent zu sanktionieren. Ein Zugang, der Probleme aktiv anspricht und nicht unsichtbar macht, unterstützt nicht nur LGBTIQ-Personen, sondern schafft ein besseres, förderndes Umfeld für alle Personen, die sich darin bewegen. Neben einem Bewusstsein für vorhandene Probleme können auch (anonyme)

Anlaufstellen, sensibilisierte Ansprechpersonen oder Vernetzungsgruppen innerhalb eines Unternehmens oder einer Schule einen wichtigen Beitrag leisten.

3. Sichtbar werden!

Sichtbarkeit macht einen Unterschied – es wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit queerer Menschen aus, wenn sie sich in ihrem direkten Umfeld wiederfinden und gesehen fühlen. Verantwortliche Stellen sind daher gefordert, Themen von Vielfalt und Akzeptanz nicht unter den Teppich zu kehren, sondern offen und aktiv anzusprechen. Die Berücksichtigung von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt im Schul- oder Unternehmensalltag kann zur Sichtbarkeit und der Auseinandersetzung mit diesen Themen beitragen. Das kann von der Regenbogenfahne am Gebäude bis zur Sichtbarmachung queerer Personen in der Außenwerbung reichen.

Kontakte & Anlaufstellen

Queere Organisationen und Netzwerke in Wien:

HOSI Wien www.hosiwien.at

Türkis Rosa Lila Villa www.dievilla.at

Verein intergeschlechtlicher Menschen Österreich (VIMÖ) www.vimoe.at

TransX – Verein für Transgender Personen www.transx.at

Courage – queere Beratungsstellen und Therapiezentren www.courage-beratung.at

Familien Andersrum (FAMOS) www.regenbogenfamilien.at

Queer Base – Welcome and Support for LGBTIQ Refugees www.friends.queerbase.at

Verein Nicht-Binär (VENIB) www.venib.at

FLAGincluded www.flagincluded.at
Afro Rainbow Austria (ARA) www.afrorainbow.at

Cha(i)nge Trans Peer Group www.chaingepeergroup.at

Für Fragen zu sexueller Gesundheit und vor allem beim Thema HIV/AIDS informiert die: **Aids Hilfe Wien** www.aids.at

Psychosoziale Anlaufstellen in Wien:

Sorgenhotline Wien: 01 / 4000-53000
psd-wien.at/sorgenhotline-wien (Mo-So, 8-20 Uhr)

Rat auf Draht: 147
ataufdraht.at/ (Mo-So, 0-24 Uhr, für Kinder und Jugendliche)

Not- und Krisendienst des PSD: 01 / 313 30
(Mo-So, 0-24 Uhr)

Telefonseelsorge: 147
(Mo-So, 0-24 Uhr)

Kriseninterventionszentrum: 01 / 406 9595
(Mo-Fr, 8-17 Uhr)

Frauen Helpline: 0800 222 555
frauenhelpline.at (Mo-So, 0-24 Uhr)

Männer Notruf: 0800 246 247
maennernotruf.at (Mo-So, 0-24 Uhr)

www.darueberredenwir.at