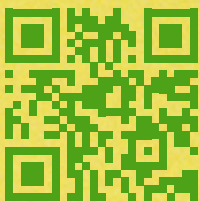


Digitaler Minderheitenstress

Eine Einführung

WORKSHOP

MODUL A1



www.queeresilience.eu

 Co-funded by
the European Union



Module A1

„Einführung: Digitaler Minderheitenstress“

Überblick

Thema

Eine Einführung in das Konzept von Minderheitenstress und wie er sich in digitalen Räumen zeigt (Social Media, Chats, Games, Plattformen). Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, wie Online-Umgebungen sowohl das Wohlbefinden von LGBTQ+-Personen unterstützen als auch beeinträchtigen können – und warum diese Reaktionen verständliche Antworten auf strukturelle Diskriminierung sind, nicht individuelle Schwächen.

Lernziele

Am Ende dieses Moduls können die Teilnehmenden:

- » in einfachen Worten erklären, was Minderheitenstress ist und wie er mit der mentalen Gesundheit von LGBTQ+-Personen zusammenhängt.
- » mindestens drei Formen von digitalem Minderheitenstress erkennen, darunter Cybermobbing, digitale Mikroaggressionen und das indirekte Miterleben von Online-Hass.
- » zwischen externen Stressoren (z. B. Belästigung, Plattformrichtlinien) und internen Stressoren (z. B. Selbstzensur, internalisierte Stigmatisierung) in digitalen Räumen unterscheiden.
- » beschreiben, wie Social Media und andere digitale Räume sowohl schützend wirken können (z. B. durch Community, Informationen, Identitätsbestätigung) als auch Risiken bergen (z. B. Depression, Angst, problematische Nutzung).
- » mindestens zwei persönliche oder gemeinschaftliche Ressourcen sowie eine digitale Resilienzstrategie (z. B. Stummschalten, Feed bewusst gestalten, Verbindung zu unterstützenden Communitys) benennen, die sie nutzen können, wenn Online-Räume überwältigend werden.

Dauer

75-90 Minuten

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren; vor allem queere oder marginalisierte junge Menschen, aber auch für heterogene

Grupengröße

Gruppen geeignet (kein Vorwissen erforderlich; die Teilnehmenden sollten regelmäßig digitale Medien nutzen, z. B. Social Media, Chats, Games usw.)

10 – 16 Teilnehmende

**Komplexität
und Rahmen-
bedingungen**

Dies ist ein Einführungsmodul, das:

- » einen ersten Zugang zur Theorie des Minderheitenstresses im digitalen Kontext bietet – in jugendgerechter Sprache.
- » an digitale Kompetenzen anknüpft (z. B. DigComp – Sicherheit, Wohlbefinden, Umgang mit digitaler Identität und Interaktionen).
- » Kompetenzen der Jugendarbeit stärkt, wie zum Beispiel:
Schaffung sicherer und inklusiver Lernumgebungen;
Auseinandersetzung mit Diskriminierung und Machtverhältnissen;
Förderung des mentalen Wohlbefindens und der Resilienz junger Menschen.

Die Inhalte basieren auf Forschung, die zeigt, dass Social Media für LGBTQ+-Jugendliche ein „zweischneidiges Schwert“ ist: Es kann Isolation verringern und die Identitätsentwicklung unterstützen, ist aber gleichzeitig ein zentraler Ort für Diskriminierung, Cybermobbing, digitale Mikroaggressionen und problematische Nutzung – was wiederum mit Depressionen und Angstzuständen in Verbindung steht.

Trigger

Möglicherweise belastende Inhalte umfassen:

- » **Cybermobbing und Belästigung:** wiederholte Beleidigungen, Drohungen, Outing, das Verbreiten von Gerüchten, demütigende Memes.
- » **Digitale Mikroaggressionen:** „Witze“, „neugierige Fragen“ oder „Ratschläge“, die LGBTQ+-Identitäten abwerten oder stereotypisieren (z. B. „Du siehst gar nicht trans aus“, „Das ist nur eine Phase“).
- » **Outing und Misgendern online:** die Identität einer Person ohne Zustimmung öffentlich machen; Deadnaming; das bewusste Verwenden falscher Pronomen.
- » **Indirekte Konfrontation mit Hass:** das Sehen von hasserfüllten Inhalten über LGBTQ+-Personen, auch wenn sie nicht direkt an dich gerichtet sind.
- » **Themen rund um mentale Gesundheit:** Bezüge zu Angst, Depression, Selbstwert sowie (möglicherweise) suizidalen Gedanken oder Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, da diese häufig in der Forschung zu digitalem Minderheitenstress thematisiert werden.

Umgang mit möglichen Belastungen:

- » Beginne mit klaren Safer-Space-Vereinbarungen (Vertraulichkeit, Respekt, Recht, etwas nicht zu teilen, kein Druck, persönliche Erfahrungen preiszugeben).
- » Betone, dass die Teilnehmenden über „jemanden wie mich“, fiktive Figuren oder allgemeine Beispiele sprechen können – statt über sich selbst.
- » Biete Ausstiegsoptionen für jede Aktivität an: Teilnehmende können einfach zuhören, privat schreiben oder eine Übung aussetzen.
- » Nutze einfache Grounding-Übungen, wenn die Gruppe überfordert wirkt (z. B. bewusstes Atmen, den Raum wahrnehmen, kurze Pause).
- » Stelle eine Liste mit Unterstützungsangeboten bereit (Hotlines, lokale NGOs, Online-Beratung) und erinnere daran, dass der Workshop keine Therapie ist – und es völlig in Ordnung ist, sich zusätzliche Hilfe zu holen.

Material**Für die Workshopleitung:**

- » Laptop + Beamer / Bildschirm (optional) ODER ausgedruckte Poster mit zentralen Konzepten (Minderheitenstress, digitale Stressoren, Resilienz)
- » Ausgedruckter kurzer Input zu Minderheitenstress & digitalem Minderheitenstress (Anhang A1.1)
- » Ausgedruckte Szenario-Karten mit fiktiven Geschichten zu digitalem Minderheitenstress (Anhang A1.2)
- » Flipchart / Whiteboard + Marker
- » Post-its (wenn möglich in 2–3 Farben)
- » Timer oder Uhr
- » Kopien (gedruckt oder digital) der Liste mit Unterstützungsangeboten (Anhang A1.3) – eine Sammlung lokaler Angebote

Für die Teilnehmenden:

- » A4-Papier oder ein einfaches Arbeitsblatt für die „Stressoren & Unterstützungs-Map“
- » Stifte und Marker / Buntstifte
- » Optional: eigene Smartphones (nur wenn sinnvoll – vermeide Live-Scrolling durch potenziell belastende Inhalte)
- » Wasser / kleine Snacks, wenn möglich

Zusätzliche Empfehlungen

Dieses Modul eignet sich gut als Vorbereitung für Module zu:

- » Hate Speech und Counter-Speech
- » Digitalem Wohlbefinden und Selbstfürsorge
- » Digitaler Interessenvertretung oder Community-Management

Wenn du mit trans* und geschlechtsdiversen Jugendlichen arbeitest, benenne explizit, dass Social Media sowohl eine wichtige Lebenslinie für Community und Identitätsfindung sein kann als auch ein Ort von intensivem geschlechtsspezifischem Minderheitenstress (z. B. transfeindliche Inhalte, Body-Policing).

Achte auf eine nicht-pathologisierende Sprache: Social Media ist weder per se „gut“ noch „schlecht“. Entscheidend ist, wie es genutzt wird und welchen Umgebungen junge Menschen ausgesetzt sind.

Behalte Intersektionalität im Blick: Junge Menschen mit mehreren marginalisierten Identitäten (z. B. aufgrund von Herkunft, Klasse, Behinderung oder Migrationserfahrung) können unterschiedliche Formen von digitalem Minderheitenstress erleben – und auch unterschiedlich von Online-Angeboten profitieren.

Wenn möglich, führe den Workshop gemeinsam mit einer Person durch, die eigene Erfahrungen als LGBTQ+-Person mitbringt und sich wohl dabei fühlt, über digitales Leben und mentale Gesundheit zu sprechen.

Ablauf und Durchführung

Hinweis: Wenn Aktivität 1 emotional zu belastend ist, bereits eine intensive Diskussion auslöst oder die Gruppe größer ist, kann Aktivität 2 weggelassen werden. In diesem Fall kannst du dich als Workshopleitung ganz auf Aktivität 1 konzentrieren.

Introduction : Arrival, pronouns & safer space (10 min)

Goal: Einführung: Ankommen, Pronomen & Safer Space (10 Min.)

Ziel: Die Teilnehmenden willkommen heißen, Vertrauen aufbauen und gemeinsame Regeln festlegen.

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Kurze Begrüßung und Selbstvorstellung (Name, Pronomen, Rolle).
2. Kurze Vorstellungsrunde (wenn die Gruppengröße es zulässt):
 - Name und Pronomen (nur wenn sich die Teilnehmenden damit wohlfühlen)
 - Ein Emoji oder ein Wort zu „Wie komme ich heute an?“
3. Stelle Safer-Space-Vereinbarungen auf einem Flipchart vor und lade zu Ergänzungen ein, z.B.:

- Wir hören einander zu, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.
- Was hier geteilt wird, bleibt im Raum (mit Ausnahmen, wenn jemand ernsthaft in Gefahr ist).
- Teilen ist immer freiwillig – du kannst „weiter“ sagen oder etwas lieber schriftlich teilen.
- Wir sprechen über Erfahrungen so, dass niemand im Raum angegriffen wird.
- Es ist okay, emotional berührt zu sein – und genauso okay, nichts Besonderes zu fühlen.

4. Führe das Thema niedrigschwellig ein:

„Heute schauen wir uns an, wie es ist, queer zu sein und online unterwegs zu sein – und dass das sowohl unterstützend als auch belastend sein kann. Wir lernen ein Konzept kennen, das sich Minderheitenstress nennt, und schauen, wie es im digitalen Alltag sichtbar wird.“

Warm-up: „Mein Online-Klima in einem Wort“ (10 Min.)

Ziel: Alltägliche Gefühle rund um digitales Leben sichtbar machen, ohne dass persönliche Erfahrungen im Detail geteilt werden müssen.

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Bitte die Teilnehmenden, an die digitalen Räume zu denken, die sie am häufigsten nutzen (z.B. Instagram, TikTok, Discord, WhatsApp, Games).
2. Gib ihnen einen Moment Zeit und bitte sie dann, ein Wort oder eine kurze Phrase auf ein Post-it zu schreiben, die einen dieser Sätze ergänzt:
 - „Im Moment fühlt sich mein Online-Leben an wie ...“
 - „An den meisten Tagen fühlt sich mein Feed an wie ...“
3. Bitte sie, ihre Notizen auf einer einfachen Linie (Spektrum) oder in zwei Spalten auf einem Flipchart zu platzieren:
 - LINKS: eher stressig / belastend / erschöpfend
 - RECHTS: eher unterstützend / spaßig / verbindend
4. Stelle ein paar kurze Reflexionsfragen:
 - „Was fällt euch auf, wenn ihr euch diese Verteilung anschaut?“
 - „Möchte jemand (ohne ins Detail zu gehen) teilen, warum das Wort dort liegt?“
 - „Glaubt ihr, dass queere Jugendliche andere Inhalte in ihrem Feed sehen als hetero/cis Personen?“

Zentrale Punkte zum Hervorheben:

Online-Räume sind oft widersprüchlich – sie können sich gleichzeitig gut und belastend anfühlen. Man muss sich nicht zwischen „Social Media ist toll“ und „Social Media ist toxisch“ entscheiden – beides kann gleichzeitig zutreffen.

Kurzer Input: Minderheitenstress & digitaler Minderheitenstress (10 Min.)

Ziel: Eine kurze, verständliche Einführung in die Konzepte in jugendgerechter Sprache geben.

Hinweis: Nutze **Anhang A1.1** als Skript.

Du kannst dazu eine PowerPoint erstellen oder die Begriffe auf ein Flipchart schreiben und erklären bzw. mit Stichworten ergänzen.

Vorgeschlagene Inhalte:**1. Minderheitenstress – einfach erklärt**

Menschen, die zu stigmatisierten Gruppen gehören (z. B. LGBTQ+-Personen), erleben zusätzlichen Stress – nicht, weil mit ihnen etwas „nicht stimmt“, sondern wegen Vorurteilen, Diskriminierung und gesellschaftlicher Ungleichheit.

In der Forschung unterscheidet man:

- » Distale (äußere) Stressoren: z. B. Mobbing, Hate Speech, ungerechte Behandlung, Gesetze oder Schulregeln, die LGBTQ+-Personen ausschließen oder benachteiligen.
- » Proximale (innere) Stressoren: z. B. Angst vor Zurückweisung, das Verbergen von Teilen der eigenen Identität, internalisierte Scham oder Selbstzweifel.

2. Digitaler Minderheitenstress

All das kann auch online passieren – oft sogar häufiger, weil Menschen hinter einem Bildschirm enthemmter sind.

Beispiele:

- » Direkte Angriffe (DMs, Kommentare, „Witze“) über deine Sexualität oder dein Geschlecht
- » Digitale Mikroaggressionen – kleine, oft alltägliche Abwertungen wie: „Du siehst gar nicht non-binär aus“ oder „Dafür bist du doch noch zu jung“
- » Ständiges Sehen von Beiträgen, die Menschen „wie dich“ angreifen (indirekte Diskriminierung)
- » Druck, online eine bestimmte queere Identität „darzustellen“ oder andere ständig aufklären zu müssen

3. Social Media als zweiseitiges Schwert

Forschung zeigt: Social Media kann für LGBTQ+-Jugendliche sehr unterstützend sein – z. B. durch Community, Vorbilder, Informationen oder Aktivismus.

Gleichzeitig können dieselben Plattformen auch zu Stress, Angst oder Depression beitragen – vor allem, wenn man viel mit negativen Inhalten konfrontiert ist oder Social Media sehr intensiv nutzt.

4. Digitale Resilienz

- » Studien zeigen auch: Viele queere junge Menschen entwickeln Strategien, um damit umzugehen, zum Beispiel:

bewusst entscheiden, wem sie folgen

- » ihren Feed aktiv gestalten
- » sich gegenseitig in Chats unterstützen
- » blockieren oder melden

Kreativität und Humor nutzen, um mit schwierigen Situationen umzugehen

In diesem Workshop geht es nicht darum, alles sofort zu lösen – sondern erstmal darum, den Stress zu erkennen und zu benennen. Das ist ein wichtiger erster Schritt.

Kurze Fragen an die Gruppe:

- » „Passt das Konzept von Minderheitenstress zu euren Erfahrungen oder Dingen, die ihr beobachtet habt?“
- » „Welche Aspekte des Online-Lebens sind für queere Menschen besonders stressig?“

Aktivität 1: Stressoren- & Unterstützungs-Map (20 Min.)

Ziel: Den Teilnehmenden helfen, die Komplexität digitaler Erfahrungen zu erkennen – was Minderheitenstress verstärkt und was Resilienz unterstützt.

Hinweis: Diese Aktivität kann potenziell belastende Inhalte beinhalten. Sprich das zu Beginn offen an und lade die Teilnehmenden ein, eher allgemein über Situationen zu sprechen – nicht unbedingt über eigene Erfahrungen. Erwähne auch an Selbstfürsorge (z. B. Pause machen, nicht teilnehmen, rausgehen).

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Teile die Teilnehmenden in Kleingruppen von 3–5 Personen ein.
2. Gib jeder Gruppe ein A3-Blatt und bitte sie, eine 4-Felder-Map zu zeichnen:
 - Oben links: Stressig – Menschen & Inhalte
 - Oben rechts: Stressig – Plattformen & Systeme
 - Unten links: Unterstützend – Menschen & Communitys
 - Unten rechts: Unterstützend – Plattformen & Tools
3. Bitte die Gruppen, Beispiele in jedes Feld zu sammeln und aufzuschreiben. Ermutige sie, an Folgendes zu denken:
 - Cybermobbing, digitale Mikroaggressionen, erzwungenes Outing, Misgendern
 - Algorithmen, die schädliche Inhalte pushen, fehlende Moderation, „Klarnamen“-Regeln

- Unterstützende Communitys (z. B. queere Server, Fandoms, gegenseitige Hilfe, identitätsbestärkende Inhalte)
 - Hilfreiche Funktionen (z. B. Blockieren/Stummschalten, Sicherheitstools, Content-Warnungen, anonyme Unterstützungsräume)
4. Nach ca. 15 Minuten bittest du jede Gruppe, 1–2 Beispiele pro Feld kurz im Plenum zu teilen (max. 2 Minuten pro Gruppe).
 5. Sammle wiederkehrende Punkte zentral auf einem Flipchart (z. B. „Witze“, „Schul-Gruppenchats“, „queere Discord-Server“, „Block & Mute“, „aktivistische Seiten“).

Reflexionsfragen (5–10 Min.):

- » „Was hat euch beim Ausfüllen der Map überrascht?“
- » „Welches Feld war am einfachsten zu füllen? Welches am schwierigsten?“
- » „Was sagt uns das über digitalen Minderheitenstress und Unterstützung für queere Jugendliche?“

Wichtiger Punkt zum Abschluss:

Minderheitenstress online entsteht nicht nur durch direkte Angriffe – sondern auch durch das allgemeine Klima, in dem man sich bewegt, und durch das Vorhandensein oder Fehlen sicherer Räume.

Optional:

Plane eine kurze Pause ein, damit die Teilnehmenden mögliche belastende Gefühle abschütteln können – z. B. durch Aufstehen, Ausschütteln, kurze Bewegung zu Musik (z. B. Lady Gaga) oder frische Luft.

Aktivität 2: Geschichten zu digitalem Minderheitenstress (20 Min.)

Ziel: Die Konzepte auf realistische Situationen anwenden; üben, Stressoren, Gefühle und mögliche Reaktionen zu benennen.

Hinweis: Diese Aktivität kann potenziell belastend sein. Sprich das zu Beginn an und ermutige die Teilnehmenden, eher allgemein über Situationen zu sprechen – nicht unbedingt über eigene Erfahrungen. Erwähne an Selbstfürsorge (z. B. Pause machen, nicht teilnehmen, rausgehen)..

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Lass die Teilnehmenden in ihren Kleingruppen (oder mische sie einmal neu).
2. Gib jeder Gruppe eine Szenario-Karte (Anhang A1.2 enthält Beispiele; du kannst auch eigene Szenarien erstellen, die besser zu deiner Gruppe passen), z. B.:
 - Eine bisexuelle Person wird in einem Klassenchat wiederholt als „verwirrt“ und „gierig“ bezeichnet.
 - Eine nichtbinäre Person wird im Voice-Chat beim Gaming verspottet und misgendert.
 - Ein trans Mädchen sieht virale TikToks, in denen diskutiert wird, „ob trans Frauen echte Frauen sind“.

- Eine queere BIPOC-Person sieht rassistische und homofeindliche Memes von Verwandten auf Facebook.
3. Bitte die Gruppen, folgende Fragen zu besprechen und Notizen zu machen:
- Was passiert in dieser Geschichte?
 - Welche Aspekte sind distale (äußere) Stressoren? Welche sind proximale (innere) Reaktionen?
 - Welche Formen von digitalen Mikroaggressionen oder Cybermobbing erkennt ihr?
 - Wie könnte sich die Person fühlen – emotional und körperlich?
 - Was könnte helfen? (z. B. Freund*innen, Online-Communitys, Erwachsene, blockieren/melden, Einstellungen ändern, Pausen machen, identitätsbestärkende Inhalte etc.)
4. Nach ca. 10–12 Minuten bittest du jede Gruppe, kurz zu präsentieren:
- 1–2 zentrale Stressoren
 - 1 mögliche Ressource oder Strategie zur Unterstützung

Plenumsreflexion (5–7 Min.):

- » „Welche Muster erkennt ihr in den verschiedenen Geschichten?“
- » „Wo spielen Strukturen eine Rolle (z. B. Plattformregeln, Schule, Familie, Gesetze)?“
- » „Was könnten Fachkräfte (z. B. Jugendarbeit oder Schule) anders machen, wenn sie digitalen Minderheitenstress besser verstehen?“

Wichtige Punkte zum Hervorheben:

- » Cybermobbing und digitale Mikroaggressionen sind weit verbreitet und stehen in engem Zusammenhang mit schlechterer mentaler Gesundheit bei LGBTQ+-Jugendlichen – sie sind aber veränderbar, z. B. durch bessere Regeln, Bildung und Unterstützung.
- » Ansätze, die Minderheitenstress benennen und konkrete Bewältigungsstrategien vermitteln – auch kurze, digitale Interventionen – können dabei helfen, internalisierte Stigmatisierung sowie Symptome von Angst und Depression zu verringern.

Individuelle Reflexion: Meine Stressoren, meine Unterstützung (15 Min.)

Ziel: Ruhige, persönliche Verarbeitung; eigene Strategien für digitale Resilienz und Unterstützungsquellen erkennen.

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Gib jeder Person ein Blatt Papier. Lade sie ein, für sich selbst (schriftlich oder zeichnerisch) auf folgende Impulse zu antworten:
 - „Eine Sache, die ich jetzt besser über digitalen Minderheitenstress verstehe, ist ...“

- „Eine Sache, die ich schon mache – oder ausprobieren könnte –, um mich online sicherer oder stärker zu fühlen, ist ...“
 - „Eine Person, ein Ort oder eine Ressource (online oder offline), an die ich mich wenden kann, wenn es online zu viel wird, ist ...“
2. Erinnerung die Teilnehmenden daran, dass sie nichts davon teilen müssen.
 3. Optional: Lade Freiwillige ein, eine Strategie oder Idee zu teilen – nur wenn sie möchten.

Hinweis für dich als Workshopleitung:

Wenn die Gruppe sich sicher und offen anfühlt, kannst du einige Strategien auf einem Flipchart sammeln (z. B. „Feed kuratieren“, „einer Person schreiben“, „weniger spät abends scrollen“, „bestärkenden Accounts folgen“, „blockieren/melden“), um kollektive digitale Resilienz sichtbar zu machen.

Abschluss & Hinweis auf Unterstützung

Ziel: Den Workshop in einer sicheren und hoffnungsvollen Atmosphäre beenden und auf weitere Unterstützung hinweisen.

Ablauf für dich als Workshopleitung:

1. Fasse die wichtigsten Punkte in einfacher Sprache zusammen, zum Beispiel:
 - „Queere Menschen erleben oft zusätzlichen Stress – online und offline – einfach dafür, wer sie sind.“
 - „Dieser Stress hat nichts damit zu tun, 'zu sensibel' zu sein, sondern entsteht durch echte Diskriminierung und belastende Umfelder.“
 - „Digitale Räume können diesen Stress verstärken – aber sie können auch Orte von Community, Stolz und Widerstand sein.“
 - „Zu benennen, was passiert, und zu wissen, wo es Unterstützung gibt, kann ein erster Schritt sein, sich weniger allein zu fühlen.“
2. Führe eine kurze Grounding-Übung durch (z. B. 5-4-3-2-1-Methode oder drei tiefe Atemzüge).
3. Zeige oder verteile die Liste mit Unterstützungsangeboten (Anhang A1.3) und erkläre kurz, welche Art von Hilfe dort zu finden ist.
4. Mache einen kurzen „Stimmungs-Check“ mit den Fingern (1–5) zur Frage: „Wie geht es mir gerade beim Verlassen des Workshops?“
 - Wenn möglich und passend, sprich im Anschluss ruhig einzelne Personen mit sehr niedrigen Werten an.

Bedanke dich bei den Teilnehmenden und weise – wenn relevant – auf weitere Module hin (z. B. digitales Wohlbefinden, Memes & Reframing, digitale Interessenvertretung).

Anhang A1.1: Kurzinput-Skript: Minderheitenstress & digitaler Minderheitenstress (narrative Version)

(Du kannst diesen Text fast wörtlich vorlesen oder an deinen Stil und das Sprachniveau der Gruppe anpassen.)

Heute möchte ich über etwas sprechen, das Minderheitenstress genannt wird. Das klingt erstmal sehr theoretisch, aber die Grundidee ist eigentlich ganz einfach: Wenn du zu einer Gruppe gehörst, die oft bewertet, angegriffen oder missverstanden wird – zum Beispiel weil du lesbisch, schwul, bi, trans, nicht-binär oder queer bist – hast du nicht nur „normalen“ Alltagsstress. Du trägst zusätzlichen Stress, der durch Vorurteile und Diskriminierung entsteht. Diese zusätzliche Belastung nennen wir Minderheitenstress.

Dieser Stress hat nichts damit zu tun, „zu sensibel“ zu sein oder zu überreagieren. Er entsteht, weil man in einer Welt lebt, in der man immer wieder die Botschaft bekommt, „falsch“, „weniger wert“ oder „nicht normal“ zu sein. Auf Dauer kann das Schlaf, Stimmung, Selbstvertrauen, Beziehungen und die mentale Gesundheit beeinflussen. Viele Studien zeigen, dass LGBTQ+-Jugendliche häufiger von Depressionen und Angst betroffen sind – und Minderheitenstress ist ein wichtiger Grund dafür.

In der Forschung unterscheidet man oft zwei Arten von Minderheitenstress. Die erste sind **äußere (distale) Stressoren** – also Dinge, die von außen passieren. Dazu gehören Mobbing in der Schule, Beleidigungen auf der Straße, Ausgrenzung in der Familie oder politische Kampagnen, die sich gegen Menschen wie dich richten. Diese Erfahrungen suchst du dir nicht aus – sie kommen aus deiner Umgebung.

Die zweite Art sind **innere (proximale) Stressoren** – also Gedanken und Gefühle, die sich entwickeln, wenn man lange mit diesem Druck lebt. Zum Beispiel: ständig mit Ablehnung rechnen, jedes Wort abwägen, Pronomen oder Beziehungen verstecken, Scham über die eigene Identität empfinden oder sich selbst die Schuld geben, wenn andere sich verletzend verhalten. Diese Reaktionen sind verständliche Versuche, sich zu schützen – aber sie können auch sehr belastend sein.

Wenn wir das jetzt auf digitale Räume übertragen: Viele LGBTQ+-Menschen verbringen viel Zeit online – auf Social Media, in Gruppenchats, beim Gaming, in Fandoms, auf Dating-Apps oder Discord-Servern. Diese Räume können extrem wichtig sein. Oft sind sie der erste Ort, an dem man Menschen wie sich selbst sieht, Worte für die eigenen Gefühle findet oder Community und Unterstützung erlebt, die offline fehlen. Manche sagen sogar, dass Online-Räume ihnen in schwierigen Zeiten das Leben gerettet haben.

Gleichzeitig sind digitale Räume auch Orte, an denen Minderheitenstress sehr stark sichtbar wird. Das nennen wir **digitalen Minderheitenstress**. Die Grundidee ist dieselbe – zusätzlicher Stress durch Zugehörigkeit zu einer marginalisierten Gruppe – aber eben im Online-Kontext.

Digitaler Minderheitenstress kann viele Formen annehmen. Manchmal ist er sehr direkt, zum Beispiel durch **Cybermobbing**: wiederholte Beleidigungen, Drohungen, demütigende Posts oder Gruppenchats, in denen Menschen wegen ihrer Identität angegriffen werden.

Manchmal ist er subtiler, zum Beispiel durch **digitale Mikroaggressionen** – kleine, alltägliche Kommentare oder „Witze“, die vermitteln, dass deine Identität nicht gültig oder nicht respektiert ist.

Zum Beispiel: „Du bist doch noch zu jung, um zu wissen, dass du schwul bist“, „Nicht-binär ist nur ein Trend“ oder „Du bist trans? Aber du sahst doch vorher gut aus“. Ein einzelner Kommentar wirkt vielleicht nicht so schlimm – aber viele davon über längere Zeit können sehr verletzend sein.

Eine weitere Form ist das **indirekte Erleben von Hass**. Das bedeutet: Du bist nicht direkt gemeint, aber siehst ständig Inhalte über Menschen „wie dich“ – Kommentare voller Beleidigungen, virale Videos, die deine Identität infrage stellen, oder politische Aussagen, die dir Rechte absprechen. Auch wenn dein Name nicht genannt wird, reagiert dein Körper darauf – mit Wut, Angst, Erschöpfung oder dem Gefühl, dich ständig rechtfertigen zu müssen.

Auch die Struktur von Plattformen selbst kann Stress verstärken. Algorithmen zeigen oft besonders polarisierende Inhalte, weil diese mehr Aufmerksamkeit erzeugen – auch solche, die LGBTQ+-Personen angreifen. Manche Plattformen haben Klarnamen-Regeln, die es erschweren, Identität sicher auszuprobieren. Oder Hass wird nicht konsequent moderiert. So entsteht ein digitales Klima, in dem man ständig wachsam sein muss.

Und wie offline bleibt dieser Stress nicht nur „äußerlich“. Mit der Zeit kann er sich auch innerlich zeigen: Du überprüfst jeden Post dreimal, bevor du ihn veröffentlichst. Du löschst Bilder, die „zu queer“ wirken könnten. Du vermeidest es, dein Profilbild mit deiner Partner*in zu zeigen. Oder du sagst nichts, wenn jemand etwas Verletzendes postet, aus Angst vor Reaktionen. Vielleicht entfolgst du sogar Seiten, die dir eigentlich guttun – einfach, weil die Kommentare zu anstrengend sind. Diese Strategien schützen dich kurzfristig, können dich aber auch von Unterstützung abschneiden.

Wichtig ist: Die Geschichte ist nicht nur negativ. Viele Studien beschreiben Social Media als ein **„zweischneidiges Schwert“** für LGBTQ+-Jugendliche. Auf der einen Seite gibt es mehr Hass, Druck, Vergleiche und problematische Nutzung. Auf der anderen Seite gibt es Community, Sichtbarkeit, Vorbilder, Unterstützung, Kreativität, Aktivismus und Freude. Für viele ist das Internet der erste Ort, an dem sie sich selbst ausprobieren und gesehen fühlen.

Forschung zeigt auch: Queere junge Menschen entwickeln oft **digitale Resilienz**. Das bedeutet zum Beispiel: bewusst entscheiden, wem man folgt, den eigenen Feed gestalten, aus belastenden Räumen in sicherere wechseln, sich gegenseitig unterstützen, blockieren oder melden, Humor und Kreativität nutzen oder auf unterstützende Online-Angebote zurückgreifen.

Auch das Verstehen von Minderheitenstress ist schon eine Form von Resilienz: Wenn du erkennst „Das liegt nicht daran, dass ich schwach bin – das ist ein Muster in meiner Umgebung“, kann es leichter werden, Unterstützung zu suchen und Veränderungen einzufordern.

In diesem Workshop geht es nicht darum, Social Media komplett zu vermeiden oder zu sagen, dass digitale Räume schlecht sind. Es geht darum:

- » dem zusätzlichen Stress einen Namen zu geben,
- » sowohl Risiken als auch Ressourcen zu erkennen,
- » und gemeinsam zu überlegen, wie wir schädliche Aspekte reduzieren und unterstützende stärken können.

Du bist mit diesen Erfahrungen nicht allein. Und wenn du dich von einem feindlichen digitalen Umfeld gestresst fühlst, liegt das nicht an dir – sondern am Umfeld. Und das kann sich verändern – Schritt für Schritt, durch Communities, Verbündete, Fachkräfte und auch durch Plattformen selbst.

Anhang A1.2: Minderheitenstress & digitaler Minderheitenstress

(Hintergrundmaterial für die Workshopleitung)

Workshopleitende können diese Konzepte in Präsentationen, Infografiken oder Flipchart-Zusammenfassungen übersetzen (z. B. „Distale vs. proximale Stressoren“, „Risiken & Ressourcen von Social Media“, „Digitale Resilienzstrategien“) und Beispiele sowie Schwerpunkte an den lokalen Kontext anpassen.

1. Minderheitenstress: Grundkonzept

Minderheitenstress beschreibt die zusätzliche, chronische Belastung, die Menschen aus stigmatisierten Gruppen aufgrund von Vorurteilen, Diskriminierung und sozialer Ungleichheit erleben. In diesem Projekt liegt der Fokus auf jungen Menschen aus sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten (LGBTQ+).

Zentrale Punkte:

- » Minderheitenstress geht über alltäglichen Stress hinaus.
- » Er ist in gesellschaftlichen Bedingungen verwurzelt (Stigma, Diskriminierung, strukturelle Ungleichheit) – nicht in individueller „Schwäche“.
- » Er hilft zu erklären, warum LGBTQ+-Jugendliche häufiger von Depressionen, Angst, Selbstverletzung und Suizidalität betroffen sind als nicht-LGBTQ+-Jugendliche.
- » Forschung zeigt konsistent: Diskriminierung und ein feindliches soziales Klima stehen in engem Zusammenhang mit schlechterer mentaler Gesundheit bei LGBTQ+-Jugendlichen. Minderheitenstress ist ein zentrales Erklärungsmodell dafür.

2. Formen von Minderheitenstress: Distale und proximale Stressoren

Das Modell unterscheidet in der Regel zwischen:

a) Distale (äußere) Stressoren

Objektive Ereignisse und Bedingungen in der Umwelt, z. B.:

- » Verbale Belästigung, Mobbing, körperliche Gewalt
- » Soziale Ausgrenzung in Schule, Familie, Community oder religiösen Kontexten
- » Diskriminierende Gesetze, Richtlinien oder institutionelle Praktiken
- » Medien- oder politische Botschaften, die LGBTQ+-Personen abwerten

→ Diese Stressoren treten unabhängig davon auf, wie eine Person sie interpretiert – sie sind direkte Ausdrucksformen von Stigma und Ungleichheit.

b) Proximale (innere) Stressoren

Stressprozesse innerhalb der Person, oft als Reaktion auf anhaltende äußere Belastungen:

- » Erwartung von Zurückweisung (z. B. ständige Wachsamkeit)
- » Verbergen der eigenen Identität / Selbstzensur
- » Internalisierte Stigmatisierung (Übernahme negativer gesellschaftlicher Botschaften)
- » Selbstvorwürfe und Scham („Wenn ich anders wäre, würde das nicht passieren“)

→ Diese inneren Prozesse sind verständliche Schutzstrategien, können aber langfristig zu Angst, Depression und vermindertem Wohlbefinden beitragen.

3. Digitaler Minderheitenstress

Digitaler Minderheitenstress bezeichnet Minderheitenstress, der in Online-Räumen entsteht (Social Media, Messenger, Games, Foren etc.). Die Logik bleibt gleich: Stigmatisierte Identitäten sind auch hier feindlichen Umfeldern und Ungleichbehandlung ausgesetzt.

Relevante Phänomene:

- » Cybermobbing: gezielte Angriffe auf LGBTQ+-Jugendliche (Beleidigungen, Drohungen, Outing, demütigende Inhalte)
- » Digitale Mikroaggressionen: scheinbar „kleine“ oder mehrdeutige Kommentare, die LGBTQ+-Identitäten infrage stellen oder abwerten (z. B. „Nicht-binär ist nur ein Trend“)
- » Indirekte Konfrontation mit Hass: häufiges Sehen von anti-LGBTQ+-Inhalten (Nachrichten, Kommentare, virale Videos, Memes), die sich gegen die Gruppe richten
- » Plattform- und designbezogene Stressoren:
 - Algorithmen verstärken polarisierende und hasserfüllte Inhalte
 - Uneinheitliche Moderation von Hate Speech
 - Klarnamen-Regeln oder Designs, die sichere Identitätserkundung erschweren

→ Diese Faktoren schaffen ein digitales Klima, in dem LGBTQ+-Jugendliche sich gleichzeitig sichtbarer und verletzlicher fühlen und in dem Minderheitenstress dauerhaft verstärkt wird.

Wechselwirkungen:

- » Distale Online-Erfahrungen (z. B. Cybermobbing) erhöhen die Wahrscheinlichkeit für proximale Reaktionen (z. B. Selbstzensur, internalisierte Stigmatisierung).
- » Langfristig kann sich das Verhalten verändern (z. B. weniger posten, Identität verstecken, Rückzug aus bestimmten Plattformen).

4. Social Media als „zweischneidiges Schwert“

Die Forschung beschreibt Social Media für LGBTQ+-Jugendliche zunehmend als ambivalent:

Risiken:

- » Höhere Belastung durch Cybermobbing, Belästigung und Mikroaggressionen, die mit Depressionen, Angst und geringerem Wohlbefinden zusammenhängen.
- » Problematische oder exzessive Nutzung, bei der hohe Nutzung mit Grübeln, Vergleichen und erhöhter psychischer Belastung verbunden ist.
- » Verstärkung von feindlichen Inhalten durch Algorithmen, die Engagement über Sicherheit stellen.

Ressourcen:

- » Zugang zu Community und Peer-Support, besonders für Jugendliche, die offline isoliert sind oder sich nicht geoutet haben.
- » Möglichkeiten zur Identitätsentwicklung und -bestätigung (z. B. durch LGBTQ+-Creator*innen, Sprache und Vorbilder).
- » Räume für Aktivismus und kollektives Handeln, die Engagement für soziale Veränderungen ermöglichen.
Orte, an denen LGBTQ+-Jugendliche Zugehörigkeit, Bestärkung und Freude erleben können.

Das Gleichgewicht zwischen Risiken und Ressourcen ist individuell unterschiedlich und hängt von der Person, der Plattform, dem gesellschaftlichen Kontext sowie intersektionalen Faktoren (z. B. Herkunft, Klasse, Behinderung, Migrationserfahrung) ab.

5. Digitale Resilienz und Interventionen

Trotz der bestehenden Belastungen sind LGBTQ+-Jugendliche nicht nur passive Betroffene digitaler Risiken. Studien zeigen verschiedene Formen von digitaler Resilienz, darunter:

- » Inhalte kuratieren: bewusst entscheiden, wem man folgt oder entfolgt, feindliche Accounts stummschalten oder blockieren, in sicherere Plattformen oder private Gruppen wechseln.
- » Grenzen setzen: Zeit online begrenzen, bestimmte Kommentarspalten meiden, Privatsphäre-Einstellungen gezielt nutzen.
- » Peer-Support und Community Care: sich gegenseitig in Gruppenchats unterstützen, Strategien teilen, Erfahrungen validieren.
- » Kreative und narrative Strategien: Humor, Memes, Kunst und Storytelling nutzen, um negative Erfahrungen umzudeuten und sich gegen Stigma zu wehren.
- » Nutzung identitätsbestärkender digitaler Tools: Web-Apps oder Online-Interventionen, die Minderheitenstress thematisieren, Bewältigungsstrategien fördern und eine positive Identität stärken.

Erste Studien und Pilotprojekte zeigen, dass auch kurze digitale Interventionen, die gezielt auf Minderheitenstress und Identitätsbestärkung eingehen, internalisierte Stigmatisierung reduzieren und Coping-Strategien verbessern können. Solche Angebote – etwa identitätsbestärkende Web-Apps

oder einmalige Online-Interventionen – gelten als vielversprechend, besonders in Kombination mit Community-Unterstützung und weiterführenden Hilfsangeboten.

6. Bedeutung für Jugendarbeit und Bildung

Für Workshopleitende und pädagogische Fachkräfte bieten die Konzepte von Minderheitenstress und digitalem Minderheitenstress mehrere praktische Ansatzpunkte:

- » Sie schaffen eine Sprache, um über die mentale Gesundheit von LGBTQ+-Jugendlichen zu sprechen, die gesellschaftliche Bedingungen in den Mittelpunkt stellt – statt individueller Schuld.
- » Sie verdeutlichen, dass sowohl Offline- als auch Online-Kontexte berücksichtigt werden müssen, wenn es um Wohlbefinden und Sicherheit geht.
- » Sie unterstützen die Entwicklung von Workshops, Bildungsangeboten und Richtlinien, die:
 - digitale Räume als zentrale Lebensbereiche junger Menschen anerkennen;
 - darauf abzielen, die Belastung durch distale Stressoren (z. B. Cybermobbing, feindliche Inhalte) zu reduzieren;
 - Schutzfaktoren und digitale Resilienz stärken;
 - Identitätsbestätigung, Community und den Zugang zu Unterstützungsangeboten in den Fokus stellen.

Anhang A1.3: Szenario-Karten

Szenario 1 – Geoutet im Klassenchat

Maja (16) ist bisexuell und nur gegenüber einigen engen Freund*innen geoutet, nicht aber gegenüber ihrer Klasse oder Familie. Eines Abends macht jemand aus ihrer Klasse einen Screenshot von einem privaten Chat, in dem Maja erwähnt, dass sie in ein Mädchen verliebt ist, und postet ihn in die Klassen-WhatsApp-Gruppe mit der Überschrift: „LOL, schaut mal, wer eigentlich auf Mädchen steht.“

Innerhalb weniger Minuten kommen zahlreiche Nachrichten: Einige posten lachende Emojis, andere schreiben „Wusste ich’s doch“ oder „Das ist eklig“. Ein paar Personen schreiben Maja privat, dass sie sie unterstützen – äußern sich aber nicht in der Gruppe.

Maja löscht sofort ihr Profilbild, schaltet ihr Handy aus und verbringt den restlichen Abend damit, die Nachrichten immer wieder im Kopf durchzugehen. Sie hat Angst vor dem nächsten Schultag und davor, dass ihre Eltern davon erfahren.

Szenario 2 – „War doch nur Spaß“ im Gaming-Voice-Chat

Noel (17) ist nichtbinär und spielt gern ein beliebtes Online-Teamspiel. Normalerweise lassen sie ihr Mikrofon aus, aber eines Abends schalten sie es ein, um sich mit dem Team abzusprechen. Ihre Stimme wird von einigen Spieler*innen als „weiblich“ wahrgenommen.

Ein Mitspieler fragt sofort: „Bist du ein Mädchen oder was?“ Noel antwortet: „Ich bin nichtbinär.“ Kurz wird es still, dann lacht jemand: „Also... auf welche Toilette gehst du?“ Ein anderer imitiert Noels Stimme und sagt: „Ich identifiziere mich als Kampfhubschrauber“, während andere lachen.

Als Noel still wird, sagt jemand: „Entspann dich, war doch nur Spaß, sei nicht so empfindlich.“ Noel beendet das Spiel schweigend, schaltet den Computer aus und löscht die Voice-Chat-App. Sie überlegen, ob sie Voice-Chats überhaupt noch nutzen wollen.

Szenario 3 – Hass in den Kommentaren

Rashid (18) ist eine queere Person of Color und folgt vielen LGBTQ+-Aktivist*innen auf TikTok und Instagram. Eines Abends sieht er einen viralen Beitrag über ein geplantes Gesetz, das trans Gesundheitsversorgung einschränken soll, und liest aus Neugier die Kommentare.

Dort findet er zahlreiche transfeindliche und homofeindliche Beleidigungen, Verschwörungstheorien und Aussagen wie, queere Menschen seien „krank“ oder „gefährlich für Kinder“. Viele dieser Kommentare haben tausende Likes.

Niemand greift Rashid direkt an, aber nach 20–30 Minuten Scrollen spürt er, wie sich seine Brust verengt. Er fragt sich, ob Nachbarinnen, Mitschülerinnen oder Verwandte vielleicht genauso denken. Er schließt die App und fühlt sich leer und hoffnungslos.

Szenario 4 – „Nur ein Meme“ im Familienchat

Lena (19) ist lesbisch und hat sich nur gegenüber engen Freund*innen geoutet, nicht gegenüber ihrer erweiterten Familie. Sie ist Teil eines großen Familien-Gruppenchats. Eines Tages teilt eine Tante ein Meme: „Es gibt nur zwei Geschlechter – alles andere ist Aufmerksamkeitsuche.“

Mehrere Verwandte reagieren mit „So wahr!“ oder Daumen hoch. Als jemand vorsichtig widerspricht, schreibt Lenas Cousin: „Ach komm, ist doch nur ein Meme, reg dich nicht auf.“

Lena möchte etwas dazu sagen, hat aber Angst, sich unbeabsichtigt zu outen oder einen Streit auszulösen. Sie schreibt eine lange Nachricht – löscht sie aber dreimal wieder. Am Abend verlässt sie still die Gruppe und macht sich tagelang Sorgen, was ihre Familie denkt.

Szenario 5 – Aktivismus-Account unter Beschuss

Jo (20) ist queer und studiert. Sie betreiben einen kleinen Instagram-Account, auf dem sie positive Inhalte zu LGBTQ+-Themen und mentaler Gesundheit posten. Normalerweise bekommen sie ein paar Likes und unterstützende Kommentare.

Eines Tages wird einer ihrer Beiträge von einem größeren politischen Account geteilt, mit dem Kommentar: „Schaut, was euren Kindern beigebracht wird.“ Innerhalb weniger Stunden wird Jos Account mit hunderten Hasskommentaren und Nachrichten überschwemmt: Beleidigungen, Drohungen und Vorwürfe.

Jo versucht stundenlang, die schlimmsten Nachrichten zu löschen und zu melden, kommt aber kaum hinterher. Sie fühlen sich verantwortlich, ihre Follower*innen zu schützen. Gleichzeitig erhalten sie Nachrichten von queeren Personen, die sich durch ihre Inhalte unterstützt fühlen. Jo fragt sich, ob sie den Account löschen sollen – oder weitermachen, weil er wichtig ist.

Szenario 6 – Intersektionaler Stress im Klassenforum

Ana (17) ist eine queere Romnja und liebt es zu zeichnen. Sie postet ihre Kunst in einem schulischen Online-Forum. Eines Tages lädt sie eine Zeichnung hoch, auf der zwei Mädchen Händchen haltend unter einem Regenbogen zu sehen sind.

Ein Mitschüler kommentiert öffentlich: „Schöne Zeichnung, aber zwing uns deinen Lebensstil nicht auf.“ Eine andere Person schreibt: „Erst lebt ihr von Sozialleistungen, jetzt wollt ihr auch noch Sonderrechte.“ Mehrere Schüler*innen liken die Kommentare, aber niemand verteidigt Ana.

Später schreibt die Lehrkraft eine allgemeine Nachricht: „Bitte bleibt respektvoll“, ohne konkret auf die Kommentare einzugehen oder Ana zu unterstützen.

Ana hört auf, ihre Kunst zu posten. Sie schaltet in Online-Unterrichtssituationen oft ihre Kamera aus und beteiligt sich kaum noch.

Anhang A1.3: Liste mit Unterstützungsangeboten (Slowakei, Deutschland, Litauen, Tschechien)

Hinweis für die Workshopleitung:

Diese Liste dient als erste Orientierung für Unterstützungsangebote. Sie ist nicht vollständig und kann sich ändern – überprüfe die Informationen vor der Nutzung im Workshop.

Bei akuter Gefahr für Leben oder Gesundheit: Notruf 112 oder nächstes Krankenhaus kontaktieren.

1. Slowakei

Allgemeine Krisen- und Mental-Health-Angebote

» IPčko – Krízová linka pomoci

- 24/7, kostenlos, anonym (Telefon, Chat, E-Mail, Video)
- Besonders für junge Menschen
- Tel.: 0800 500 333
- Web: ipcko.sk / krizovalinkapomoci.sk

» Linka dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie)

- Nationale Hotline für emotionale Unterstützung und Krisenintervention
- Tel.: 0800 800 566 (24/7, kostenlos)

LGBTI+-spezifische Beratung & Community

» InPoradňa – Iniciatíva Inakosť

- Soziale, psychologische und rechtliche Beratung für LGBTI+ Personen und Angehörige (online & vor Ort)

» PRIZMA – Community- und Beratungszentrum (Košice)

- Kostenlose Beratung (sozial, psychologisch, rechtlich), Gruppenangebote
- Web: prizma-kosice.sk

» Support für LGBTI+ Geflüchtete (Košice Pride & PRIZMA)

- E-Mail: help@pridekosice.sk

Gewalt und Schutz

» Nationale Hotline für Frauen, die Gewalt erleben

- Tel.: 0800 212 212 (24/7, kostenlos)

2. Deutschland

Allgemeine Krisen- und Mental-Health-Angebote

» Telefonseelsorge

- 24/7, anonym, kostenlos (Telefon & Chat)
- Tel.: 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123
- Web: telefonseelsorge.de

» Nummer gegen Kummer

- Für Kinder und Jugendliche
- Tel.: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0 550

Queere Jugend & LGBTI+-Organisationen

» Jugendnetzwerk Lambda

- Queere Jugendgruppen, Peer-Beratung, Camps
- Web: lambda-online.de

» LIEBESLEBEN – Beratung

- Infos & Beratung zu Sexualität, Identität, Orientierung
- Web: liebesleben.de

Queerfreundliche Fachangebote

» Queermed Deutschland

- Verzeichnis queer-sensibler Ärztinnen & Therapeutinnen
- Web: queermed-deutschland.de

» It's Complicated

- Therapeut*innen-Suche mit Filtern (Sprache, Identität etc.)

3. Litauen

Allgemeine Angebote

- » Jaunimo linija (Youth Line)
 - 24/7 Unterstützung für junge Menschen
 - Tel.: 8 800 28888
 - Web: jaunimolinija.lt
- » Vaikų linija (Child Line)
 - Für Kinder & Jugendliche
 - Tel.: 116 111
- » Vilties linija
 - 24/7 Unterstützung für Erwachsene
 - Tel.: 116 123

LGBTI+-Organisationen

- » Lithuanian Gay League (LGL)
 - Community, rechtliche Beratung, Support für junge Menschen
 - Web: lgl.lt
- » Tolerant Youth Association
 - Fokus auf Jugend, Vielfalt & LGBT-Rechte

4. Tschechien

Allgemeine Krisenangebote

- » Linka první psychické pomoci
 - Tel.: 116 123 (24/7)
 - Web: linkapsychickepomoci.cz
- » Linka bezpečí
 - Für Kinder & junge Menschen bis 26
 - Tel.: 116 111
 - Web: linkabezpeci.cz

LGBTI+-spezifische Unterstützung

- » LGBT+ linka (STUD, z.s.)
 - Telefonberatung für LGBT+ Personen
 - Web: lgbtpluslinka.cz
- » sbarvouen.cz – Online-Beratung
 - Peer-Beratung, Gruppenangebote, Community
 - Web: sbarvouen.cz

Community & Fachstellen

- » Prague Pride Community Centre
 - Beratung, Gruppen, Hilfe bei Gewalt
 - Web: praguepride.com
- » Queerpsychologie / LGBT zdraví
 - Verzeichnisse queerfreundlicher Fachkräfte
 - Web: queerpsychologie.cz / lgbt-zdravi.cz

Tipps für die Nutzung im Workshop

- » Du kannst diese Liste als Handout, Folie oder Poster nutzen oder lokal ergänzen.
- » Ermutige die Teilnehmenden, mindestens eine allgemeine Hotline und eine queere Anlaufstelle im Handy zu speichern.
- » Betone: Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke – auch, wenn man sich um Freund*innen sorgt.

Literatur & Quellen (für die Workshopleitung)

- Fisher, C. B., Tao, X., & Ford, M. (2024). Social media: A double-edged sword for LGBTQ+ youth. *Computers in Human Behavior*, 156, 108194. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108194>
- Escobar-Viera, C. G., Whitfield, D. L., et al. (2018). For better or for worse? A systematic review of the evidence on social media use and depression among lesbian, gay, and bisexual minorities. *JMIR Mental Health*, 5(3), e10496. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6079300/>
- McInroy, L. B., Scheadler, T. R., McDonald, M., Eaton, A. D., & Craig, S. L. (2025). Digital microaggressions and LGBTQ+ youth: Exploring potential impacts and opportunities for educational intervention. *Educational Psychology*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2025.2541743>
- Vogel, E. A., Ramo, D. E., et al. (2021). Problematic social media use in sexual and gender minority young adults: Observational study. *JMIR Mental Health*, 8(5), e23688. <https://mental.jmir.org/2021/5/e23688/>
- Aldridge, Z., McDermott, H., Thorne, N., Arcelus, J., & Witcomb, G. L. (2024). Social media creations of community and gender minority stress in transgender and gender-diverse adults. *Social Sciences*, 13(9), 483. <https://www.mdpi.com/2076-0760/13/9/483>
- Craig, S. L., Brooks, A. S., Doll, K., Eaton, A. D., McInroy, L. B., & Hui, J. H. (2025). Processes and manifestations of digital resilience: Video and textual insights from sexual and gender minority youth. *Journal of Adolescent Research*. <https://doi.org/10.1177/07435584221144958>
- Abreu, R. L., & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ youth: A systematic literature review and recommendations for prevention and intervention. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(1), 81–97. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7163911/>
- Sotomayor, I., Chang, Y., Szkody, E., Fox, K., & Schleider, J. L. (2024, preprint). A digital, minority stress-focused single-session intervention benefits multiply-minoritized sexual minority adolescents (Project RISE). https://www.researchgate.net/publication/380866166_A_Digital_Minority_Stress-Focused_Single-Session_Intervention_Benefits_Multiply-Minoritized_Sexual_Minority_Adolescents
- Bauermeister, J., Choi, S. K., Bruehlman-Senecal, E., et al. (2022). An identity-affirming web application to help sexual and gender minority youth cope with minority stress: Pilot randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 24(8), e39094. <https://www.jmir.org/2022/8/e39094/>