

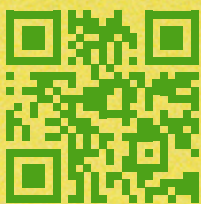


QueeResilience

# Cybermobbing

WORKSHOP

MODUL A5



[www.queeresilience.eu](http://www.queeresilience.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Modul A5

# „Cybermobbing“

## Überblick

### Thema

Dieser Workshop untersucht Cybermobbing als eine **spezifische Form von digitalem Minderheitenstress**. Der Fokus liegt dabei darauf, wie queere Jugendliche in sozialen Medien, Messenger-Apps, Gaming-Bereichen und Online-Lernplattformen davon betroffen sind. Die Teilnehmenden lernen, was Cybermobbing ist (und was nicht), wie und warum es Schaden anrichtet, und erproben realistische Strategien **zum Selbstschutz, zur Hilfe-Suche sowie zur Unterstützung anderer**.

Die Forschung zeigt, dass Cybermobbing:

- » wird in der Regel wiederholt und **vorsätzlich begangen und beinhaltet ein Machtungleichgewicht**, ähnlich wie Offline-Mobbing, wird aber
- » durch Merkmale digitaler Medien verstärkt: **24/7-Verfügbarkeit, Anonymität, ein großes Publikum und die Dauerhaftigkeit von Inhalten**. (StopBullying.gov; UNICEF; Ray et al., 2024; Batool et al., 2025)
- » betrifft überproportional häufig **queere Jugendliche**, die mit höheren Raten von Online-Viktimisierung und stärkeren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit konfrontiert sind als ihre nicht-queeren Peers. (Abreu & Kenny, 2018; Hinduja & Patchin, 2019; GLSEN, 2013)

### Ziele

Bis zum Ende dieses 90-minütigen Moduls werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

1. Cybermobbing und Mobbing in einfachen, jugendgerechten Begriffen zu definieren und mindestens 3–4 Beispiele für Cybermobbing zu benennen
2. Mindestens 4 Rollen in Cybermobbing-Situationen zu beschreiben: Zielperson, Täter\*in, passiver Zuschauerin, aktiver Unterstützerin/Ally.
3. Zu erklären, wie Cybermobbing als digitaler Minderheitenstress für queere Jugendliche fungieren kann und warum diese Gruppe einem höheren Risiko und stärkeren Auswirkungen ausgesetzt ist (z. B. Outing, Misgendering, identitätsbasierte Beleidigungen).
4. Mindestens zwei realistische Reaktionen für Zuschauer\*innen/Allys zu erproben (z. B. private Unterstützung, Schaden nicht weiter verbreiten, Melden) sowie zwei Selbstschutz-Strategien (z. B. Blockieren, einen Chat

verlassen, Hilfe suchen).

5. Einen kurzen, persönlichen Sicherheits- & Unterstützungsplan zu entwerfen, der festlegt, was sie tun können und wen sie kontaktieren können, wenn sie selbst oder Freund\*innen Cybermobbing erleben.

### Dauer

75-90 Minuten

### Zielgruppe

Junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren; hauptsächlich queere oder marginalisierte Jugendliche, aber auch für heterogene Gruppen geeignet. Keine theoretischen Vorkenntnisse erforderlich; die Teilnehmenden sollten digitale Medien regelmäßig nutzen (soziale Medien, Chats, Spiele usw.).

### Gruppengröße

10 – 16 Teilnehmende

### Komplexität und Rahmen- bedingungen

This is an **introductory–intermediate** module that:

- » Baut auf A1: Einführung in digitalen Minderheitenstress auf und knüpft an die Module zu Hassrede (Hate Speech) und Desinformation an.
- » Nutzt das weithin anerkannte Verständnis von Cybermobbing als vorsätzliche und wiederholte Schadenszufügung durch digitale Technologien im Kontext eines Machtungleichgewichts.
- » Integriert Erkenntnisse aus systematischen Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen, die zeigen, dass:
  - Cybermobbing ist unter Jugendlichen weltweit weit verbreitet und hat erhebliche psychologische Auswirkungen.
  - Schulbasierte und mehrdimensionale Interventionen (klare Richtlinien, sozial-emotionales Lernen, Zuschauer\*innen-Training, Einbeziehung von Lehrkräften) sind wirksam bei der Reduzierung von Mobbing und Cybermobbing, wenn sie gut umgesetzt werden.
- » Erkennt auf der Grundlage von LGBTQ-spezifischer Forschung an, dass:
  - queere Jugendliche höhere Raten von Cybermobbing erleben als ihre heterosexuellen/cisgeschlechtlichen Peers.
  - dies eng mit Minderheitenstress (wiederholte Erfahrung von Stigmatisierung und Diskriminierung) verknüpft ist und mit einem höheren Maß an Depressionen, Angstzuständen und Suizidalität einhergeht.
  - ein bejahendes Klima, inklusive Richtlinien und zugängliche Unterstützungsangebote dazu beitragen, diese Auswirkungen abzufedern.

Das Modul konzentriert sich auf Kompetenzen und das Wohlbefinden und nicht darauf, die Legitimität von LGBTQ+-Identitäten zu debattieren.

### Trigger

#### Potenziell triggernde Themen:

- » Wiederholte Belästigung, identitätsbasierte Beleidigungen, Drohungen, Demütigung oder das nicht-konsensuale Teilen von Bildern.

- » Outing, Misgendering, sexuelle Belästigung in digitalen Räumen.
- » Erwähnung von Selbstverletzung, Suizidgedanken oder schwerem Leidensdruck als Folgen von Cybermobbing (in der Fachliteratur verbreitet).

### Präventive Maßnahmen

- » Nutze **fiktive oder anonymisierte Beispiele** in den Szenarien-Karten (Anhang A5.2).
- » Vermeide es, Beleidigungen wortwörtlich auszuschreiben; verwende stattdessen „homophobe/transphobe Beleidigung“ etc.
- » Betone das Recht, **zu passen („Right to Pass“)**, und dass niemand persönliche Erfahrungen teilen muss.
- » Stelle Unterstützungskontakte bereit und zeige diese gut sichtbar an (Anhang A1.3) für das jeweilige Land.
- » Ziehe einen Pre-Workshop-Check-in mit bekannten LGBTQ+-Teilnehmenden in Betracht; biete die Möglichkeit an, bei Bedarf auszusetzen.

### Material

#### Für die Workshopleitung:

- » Flipchart oder Whiteboard + Marker.
- » Haftnotizen (Sticky Notes).
- » Skript für den Kurzeintrag (Anhang A5.1) zu Definitionen, Auswirkungen und LGBTQ-spezifischen Aspekten.
- » Ausgedruckte Szenarien-Karten mit LGBTQ-relevanten Cybermobbing-Geschichten (Anhang A5.2).
- » Kopien des Arbeitsblatts „Mein Sicherheits- & Unterstützungsplan“ (Anhang A5.3).
- » Timer oder Uhr.

#### Für Teilnehmende:

- » A4-Papier / Arbeitsblätter.
- » Stifte, optional farbige Marker.

### Zusätzliche Empfehlungen

In Mittel- und Osteuropa überschneidet sich Cybermobbing oft mit polarisierten **öffentlichen Debatten, Religion, Nationalismus und der Rhetorik „traditioneller Werte“**. Machen Sie Institutionen und

Teilnehmenden gegenüber deutlich, dass der Fokus dieser Sitzung auf folgenden Punkten liegt:

- » digitaler Sicherheit,
- » Mobbing-Prävention und psychischer Gesundheit,
- » nicht auf Parteipolitik oder „Anwerbung“ (Recruitment).

In Schulen: Orientierung an bestehenden **Anti-Mobbing- und Kinderschutzrichtlinien**, sofern vorhanden; wenn möglich, Einbeziehung einer Lehrkraft oder eines Schulpsychologen / einer Schulpsychologin und **Vereinbarung von Folgeschritten** (was passiert, wenn schwerwiegende Fälle bekannt werden).

Erkenne an, dass einige Teilnehmende möglicherweise selbst schon Cybermobbing betrieben haben; rahme den Workshop als Gelegenheit, **zu lernen und das Verhalten zu ändern**, nicht als Tribunal.

Verknüpfe dieses 90-minütige Modul ausdrücklich mit umfassenderen, evidenzbasierten Strategien:

- » Klare Regeln und Konsequenzen für Online-Belästigung.
- » Sichtbare, vertrauenswürdige Meldekanäle.
- » Expliziter Schutz von LGBTQ+-Schüler\*innen in Anti-Mobbing-Richtlinien.
- » Personalschulungen und Sensibilisierung der Eltern.

## Ablauf und Durchführung

### Check-in & Framing (0–10 min)

**Ziel:** Begrüßung der Teilnehmenden, Themenbenennung und Rahmenbedingungen für einen sicheren Raum festlegen.

1. Begrüßung, kurze Vorstellung und kurze Erklärung:

„Heute schauen wir uns **Cybermobbing** an – wie es im echten Leben aussieht, besonders für LGBTQ+-Jugendliche, und was wir realistisch tun können, um uns selbst zu schützen und andere zu unterstützen.“

2. Einigung auf **Safer-Space-Regeln** auf einem Flipchart (Vertraulichkeit, Respekt, keine Beleidigungen, Recht zu passen).

3. Kurzer Check-in: Die Teilnehmenden bitten, **ein Wort oder Emoji** zu teilen, das ihnen beim Begriff „Cybermobbing“ in den Sinn kommt. Sie können es an eine Tafel kleben oder einfach sagen.

### Warm-up: „Rollen, die wir online gesehen haben“ (10 Min.)

**Ziel:** Unterschiedliche Rollen bei Cybermobbing erkennen, ohne zur Offenlegung eigener Erfahrungen zu zwingen.

1. Zeichne vier Spalten oder Kreise auf ein Flipchart:

- » Betroffene Person (Target)
- » Täter\*in (Perpetrator)
- » Zuschauer\*in (Bystander)
- » Unterstützer\*in / Ally

2. Frage: „Denkt an einen Online-Raum, in dem ihr erlebt habt, dass jemand mehr als einmal angegriffen wurde – Klassen-Chat, Gruppe, Server, Kommentare. Ihr müsst keine Namen nennen. Welche Arten von Personen haben die jeweiligen Rollen eingenommen?“

3. Die Teilnehmenden rufen allgemeine Beispiele hinein (z.B. „das ruhige Kind im Klassen-Chat“, „anonymer Meme-Account“, „Leute, die lachende Emojis schicken“, „Freund\*in, der/die per DM geschrieben hat: ‚Hey, das ist nicht okay‘“).

4. Kurze Reflexion:

- » „Welche Rolle habt ihr am häufigsten gesehen?“
- » „Welche Rolle einzunehmen, fühlt sich am schwersten an?“

### Kurzer Input: Was ist Cybermobbing und warum ist es wichtig? (10 Min.)

**Ziel:** Klare, forschungsbasierte Definitionen und Fakten auf Basis der Quellen liefern.

Nutze **Anhang A5.1** als 5–7-minütiges Skript. Vorgeschlagene Inhalte:

#### Mobbing

- » Unerwünschtes, aggressives Verhalten, das ein reales oder wahrgenommenes Machtungleichgewicht beinhaltet und wiederholt stattfindet oder mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederholt wird. (StopBullying.gov; UNESCO, 2019)

#### Cybermobbing

- » Mobbing, das über digitale Geräte und Plattformen stattfindet: soziale Medien, Messaging-Apps, Gaming, Foren, Online-Lernplattformen usw. (StopBullying.gov; UNICEF; Ray et al., 2024)
- » Beispiele: Senden oder Posten von drohenden oder beleidigenden Nachrichten; Verbreiten von Gerüchten; Teilen privater Fotos ohne Einverständnis; Ausschluss von Personen aus Online-Gruppen; Identitätsdiebstahl (Impersonation); Outing der Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung einer Person.
- » Merkmale, die es besonders schädlich machen:
  - » 24/7: Es kann dich bis nach Hause verfolgen (kein sicherer Rückzugsort).

- » Das Publikum kann riesig und unsichtbar sein;
- » Inhalte können gespeichert, weitergeleitet und nur schwer gelöscht werden;
- » Täter\*innen können anonym bleiben oder sind schwer zur Rede zu stellen. (UNICEF; Ray et al., 2024; Batool et al., 2025)

### **LGBTQ+ Jugendliche und Cybermobbing**

- » Studien zeigen, dass LGBTQ+ Jugendliche häufiger als ihre nicht-LGBTQ+ Peers sowohl Offline-Mobbing als auch Cybermobbing erleben.
- » Sie werden häufiger angegriffen, weil sie LGBTQ+ sind oder als solche wahrgenommen werden. Zudem berichten sie eher über schwerwiegende Auswirkungen auf die mentale Gesundheit, einschließlich Depressionen, Angstzuständen und Suizidgedanken. (Abreu & Kenny, 2018; Hinduja & Patchin, 2019; GLSEN, 2013)
- » Cybermobbing trägt zu digitalem Minderheitenstress bei: wiederholte Erfahrungen von Stigmatisierung und Anfeindung in digitalen Räumen.

### **Was hilft? – Zentrale Erkenntnisse zur Prävention**

- » Effektive Maßnahmen kombinieren typischerweise:
  - klare Regeln und Richtlinien,
  - sozial-emotionales Lernen und Empathie,
  - Fokus auf das Verhalten von Zuschauer\*innen (Bystander),
  - Einbeziehung von Schulpersonal und teilweise Eltern,
  - explizite Einbeziehung vulnerabler Gruppen wie LGBTQ+ Jugendliche. (Polanin et al., 2021; Henares-Montiel et al., 2023; UNESCO, 2019; Abreu & Kenny, 2018)

Kurze Nachfrage:

- „Deckt sich das mit dem, was ihr in euren Online-Räumen seht?“
- „War hier irgendetwas neu für euch?“

### **Aktivität 1: Story Circles – Schaden verstehen (20 Min.)**

**Ziel:** Definitionen ein Gesicht geben; Emotionen und Bedürfnisse identifizieren.

1. Teilt die Teilnehmenden in **kleine Gruppen von 3–4 Personen** auf.
2. Gebt jeder Gruppe eine **Szenario-Karte aus Anhang A5.2**, die LGBTQ-relevantes Cybermobbing thematisiert, zum Beispiel:
  - » Eine nicht-binäre Person, die in einem Klassen-Chat mit „Witzen“ und Missgernern angegriffen wird;
  - » Eine lesbische Jugendliche, deren private Fotos geteilt und kommentiert werden;
  - » Ein schwuler Junge, der auf einem Gaming-Server jedes Mal ausgelacht wird, wenn er spricht.
3. Die Gruppen lesen ihr Szenario und diskutieren folgende Fragen:
  - » Was genau passiert hier?

- » Wer ist die betroffene Person, wer sind die Täterinnen, wer sind die Zuschauerinnen (Bystander), wer (falls vorhanden) ist ein Unterstützer / Ally?
  - » Wie könnte sich die betroffene Person fühlen (emotional, körperlich, sozial)?
  - » Was braucht sie? (Sicherheit, Unterstützung, jemanden, der ihr glaubt, dass das Mobbing aufhört, Rechenschaft der Täter\*innen usw.)
4. Nach etwa 10–12 Minuten präsentiert jede Gruppe kurz:
- » Eine einseitige Zusammenfassung des Falls;
  - » Ein Gefühl und ein Bedürfnis, das sie identifiziert haben.

#### Die Moderation betont:

- » Cybermobbing ist nicht „einfach nur Drama“ oder „Dünnhäutigkeit“: Es ist mit Angstzuständen, Depressionen, Selbstverletzung und Suizidalität verbunden, besonders wenn es die Identität angreift und sich über längere Zeit wiederholt.
- » LGBTQ+ Betroffene zögern oft, Hilfe zu suchen, weil sie ein unfreiwilliges Outing, Schuldzuweisungen (Victim-Blaming) oder ablehnende Reaktionen von Erwachsenen befürchten.

### Aktivität 2: Vom Zuschauen (Bystanding) zum Unterstützen (25 Min.)

**Ziel:** Realistisches Ally-Verhalten auf Basis der Präventionsforschung üben (das Einbeziehen von Zuschauer\*innen ist ein entscheidender Hebel).

1. Behaltet die Kleingruppen bei (oder mischt sie neu).
2. Bittet die Gruppen, zu ihrem Szenario zurückzukehren und sich vorzustellen, sie wären jemand, **der diesen Vorfall beobachtet**.
3. Bietet auf einem Flipchart oder Arbeitsblatt folgende Kategorien möglicher Handlungen an:
  - » Nichts tun / weiterscrollen.
  - » Mitmachen (Liken, Teilen, Kommentieren).
  - » Privat unterstützen (DM, Nachricht, offline ansprechen).
  - » Öffentlich unterstützen (Kommentar, Counterspeech).
  - » Unterbrechen oder deeskalieren (z. B. Thema wechseln, „Nicht cool“-Kommentar).
  - » Melden / Hilfe suchen (Plattform-Tools, vertrauenswürdige Erwachsene, Schulpersonal, Jugendarbeit, Helpline).
4. Aufgaben für die Gruppen:
  - » Sammelt konkrete Beispiele für realistische Handlungen für mindestens 3–4 dieser Optionen (insbesondere die unterstützenden).
  - » Wählt eine Handlung aus, die sich für euch im echten Leben machbar anfühlt, und schreibt sie auf einen Klebezettel.
5. Im Plenum teilen die Gruppen:
  - » Eine konkrete Handlung, die sie bereit wären umzusetzen;
  - » Eine Handlung, die sie gerne umsetzen würden, die ihnen aber schwerfällt.

**Die Moderation stellt den Bezug zur Evidenz her:**

- » Interventionen, die gezielt Empathie und die Handlungsfähigkeit von Zuschauer\*innen (Bystandern) trainieren und durch klare Schul- oder Community-Richtlinien gestützt werden, reduzieren Cybermobbing effektiver als reine Aufklärungskampagnen. (Polanin, 2021; Henares-Montiel, 2023; UNESCO, 2019)
- » Nicht jede\*r kann sicher öffentlich eingreifen; private Unterstützung und das Melden von Vorfällen sind ebenfalls wertvolle Handlungsformen.
- » Das Ziel ist nicht, jemanden zum „Helden des Internets“ zu machen, sondern den Werkzeugkasten an kleinen, realistischen Schritten zu erweitern.

**Aktivität 3: Mein Sicherheits- & Unterstützungsplan (15 Min.)**

**Ziel:** Den Teilnehmenden helfen, konkrete persönliche Strategien und Unterstützungsoptionen zu identifizieren.

1. Teilt den **Sicherheits- & Unterstützungsplan** (Anhang A5.3) aus oder bittet die Teilnehmenden, ein Blatt Papier in vier Abschnitte zu unterteilen:

- » Meine Warnsignale
- » Meine praktischen Tools
- » Meine Kontakte & Orte
- » Mein Grounding & Selbstfürsorge

2. Impulse für die Einzelarbeit (kein Teilen erforderlich):

**» Meine Warnsignale:**

„Woran merke ich, dass mir der Online-Stress zu viel wird? (Schlaf, Stimmung, Körper, Gedanken, Verhalten)“

**» Meine praktischen Tools:**

„Welche Plattform-Funktionen und praktischen Schritte kann ich nutzen, wenn Cybermobbing passiert?“

(z. B. Blockieren, Stummschalten, Gruppe verlassen, Privatsphäre-Einstellungen ändern, Beweise sammeln, Melden.)

**» Meine Kontakte & Orte:**

„Wen kann ich kontaktieren? Welche Dienste oder Räume fühlen sich sicher an?“

(Freund\*innen, Geschwister, Jugendarbeit, Schulpsychologie, Helplines, LGBTQ+-Zentrum, Online-Supportgruppen.)

**» Meine Erdung & Selbstfürsorge:**

„Was hilft mir, mich zu beruhigen und sicherer zu fühlen, nachdem online etwas Belastendes passiert ist?“

(Bewegung, Kunst, Musik, Atmen, Rausgehen, ein Haustier kuscheln, Journaling usw.)

3. Gebt 8–10 Minuten Zeit für die stille Arbeit.

4. Optional: Ladet Freiwillige ein, **ein Tool** oder einen **sicheren Ort/Kontakt** zu teilen (ohne Druck).

Betonung: Dieser Plan ist **persönlich und veränderbar** – ein lebendiges Dokument, das jederzeit angepasst werden kann.

### Abschluss & Ressourcen (10 Min.)

**Ziel:** Die Sitzung mit einem Gefühl der Handlungsfähigkeit und Anbindung an Unterstützung beenden.

1. Kurze Abschlussrunde:

- » „Ein Wort dazu, wie ich diese Sitzung verlasse“ ODER
- » „Eine Sache, die ich von heute in Erinnerung behalten möchte.“

2. Zusammenfassung in einfacher Sprache:

- » Cybermobbing ist **real, schädlich und weit verbreitet**, besonders für LGBTQ+ Jugendliche.
- » Es steht im Zusammenhang mit **Minderheitenstress**, aber es ist **niemals die Schuld der betroffenen Person**.
- » Jeder, der online ist, spielt eine Rolle – manchmal Betroffener, manchmal Zuschauerin, manchmal Unterstützerin – und **kleine Taten** zählen.
- » Es gibt Tools, Menschen und Dienste, die helfen können; niemand muss das allein durchstehen.

3. Kurze Erdung/Grounding: Ein paar tiefe Atemzüge oder eine einfache Sinnesübung.

4. Zeigt oder verteilt **Anhang A5.3 (Unterstützungsressourcen)** und ermutigt die Teilnehmenden, mindestens eine Nummer oder einen Kontakt in ihrem Handy zu speichern.

Dankt den Teilnehmenden und weist ggf. auf Folgemodule hin (z. B. digitale Schutzräume, digitale Resilienz, Advocacy).

## Anhang A5.1 – Kurzes Input-Skript: Was ist Cybermobbing?

Hintergrundressource / Skript für die Moderation

(Dieses Skript kann fast wortwörtlich vorgelesen oder an den eigenen Stil und die Gruppe angepasst werden. Dauer: ca. 5–7 Minuten.)

Heute schauen wir uns das Thema Cybermobbing an – was es ist, wie es im echten Leben aussieht und warum es besonders für LGBTQ+ Jugendliche eine große Rolle spielt.

### 1. Von Mobbing zu Cybermobbing

Beginnen wir mit dem allgemeinen Begriff „**Mobbing**“.

Viele Organisationen und Forschende beschreiben Mobbing sehr ähnlich: Es ist ein **unerwünschtes, aggressives Verhalten**, das auf einem **realen oder wahrgenommenen Machtungleichgewicht** basiert und **wiederholt** stattfindet oder **mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederholt** wird.

Das kann bedeuten:

- » Eine Person oder eine Gruppe greift jemanden regelmäßig an oder demütigt die Person.
- » Physische Stärke, Popularität, sozialer Status oder Gruppengröße werden genutzt, um andere zu kontrollieren oder zu verletzen.
- » Es passiert immer wieder, nicht nur einmal aus Versehen.

Wenn wir das in die **digitale Welt** übertragen, sprechen wir von Cybermobbing.

Cybermobbing ist Mobbing, das **über digitale Geräte und Plattformen** geschieht – Mobiltelefone, Computer, Tablets – und über Tools wie soziale Medien, Messenger-Apps, Gaming-Plattformen, Foren oder Online-Klassenzimmer.

Beispiele für Cybermobbing sind:

- » Das wiederholte Senden oder Posten von **beleidigenden oder drohenden Nachrichten**.
- » Das Verbreiten von **Gerüchten oder Lügen** in Gruppen-Chats oder öffentlichen Posts.
- » Das Teilen von **peinlichen Fotos, Videos oder Screenshots** ohne das Einverständnis der Person.
- » Der **absichtliche Ausschluss** von jemandem aus Gruppen-Chats, Servern oder Online-Spielen.
- » Das **Erstellen von Fake-Profilen**, um jemanden zu belästigen, zu imitieren oder zu demütigen.
- » Das **Outing** der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität einer Person ohne deren Erlaubnis.

Der Kern ist derselbe wie beim Offline-Mobbing: **wiederholter Schaden + Machtungleichgewicht**. Aber die digitale Umgebung fügt einige zusätzliche Ebenen hinzu.

## 2. Was macht Cybermobbing anders – und oft schlimmer?

Cybermobbing ist nicht „weniger schlimm“, nur weil es online passiert. In gewisser Weise kann es sogar intensiver sein als Mobbing von Angesicht zu Angesicht, da digitale Räume anders funktionieren:

- **24/7-Erreichbarkeit:** Das Mobbing hört nicht auf, wenn man die Schule oder das Jugendzentrum verlässt. Nachrichten und **Kommentare können einen Tag und Nacht erreichen**, sogar im eigenen Zimmer. Es kann sich anfühlen, als gäbe es „keinen sicheren Ort“ mehr.
- **Großes und unsichtbares Publikum:** Wenn etwas gepostet wird, sehen es oft viel mehr Menschen als nur die Personen im Raum – Mitschülerinnen, Freundinnen von Freund\*innen, Fremde. Oft wissen die Betroffenen gar nicht, wer es alles gesehen hat. Das erzeugt **Scham, Paranoia und Hilflosigkeit**.
- **Dauerhaftigkeit und Teilbarkeit:** Selbst wenn ein Post gelöscht wird, haben Leute vielleicht schon Screenshots gemacht. Inhalte können **weitergeleitet, kopiert und neu gepostet** werden. Der Schaden fühlt sich endlos an, weil man nie weiß, wo das Material als Nächstes auftaucht.
- **Anonymität und Distanz:** Täter\*innen können sich hinter Usernamen oder Fake-Profilen verstecken. Da sie die unmittelbare emotionale Reaktion der Betroffenen nicht sehen, **sinkt die Hemmschwelle** oft schneller als offline.

## 3. Cybermobbing als Teil von digitalem Minderheitenstress

Cybermobbing passiert nicht im luftleeren Raum. Für LGBTQ+ Jugendliche ist es oft Teil von etwas Größerem: **Minderheitenstress**. Das ist der zusätzliche Stress, der entsteht, wenn man in einer Gesellschaft lebt, in der die eigene Identität stigmatisiert oder angegriffen wird.

Online zeigt sich das durch:

- » Homophobe oder transphobe Beleidigungen in Chats, Kommentaren oder Memes.
- » Ständiges Misgendern, „Witze“ über Pronomen oder Spott über die Stimme oder das Aussehen.
- » Drohungen oder Druck, jemanden zu outen oder Identitäts-Details preiszugeben.
- » Intersektionale Angriffe, bei denen LGBTQ+-feindliche Inhalte mit rassistischen oder sexistischen Attacken kombiniert werden.

Studien aus mehreren Ländern zeigen, dass **LGBTQ+ Jugendliche häufiger als ihre heterosexuellen und Cisgender-Peers sowohl Offline-Mobbing als auch Cybermobbing erleben**. Zudem geben sie häufiger an, dass das **Mobbing mit ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität zusammenhängt**.

Studien bringen Cybermobbing außerdem mit folgenden Punkten in Verbindung:

- » höhere Raten von **Depressionen und Angstzuständen**,
- » **geringeres Selbstwertgefühl** und weniger Engagement in der Schule,
- » sowie ein **erhöhtes Risiko für Selbstverletzung und Suizidgedanken**, insbesondere wenn Cybermobbing mit anderen Formen von Ablehnung oder Viktimisierung kombiniert wird.

Das bedeutet **nicht**, dass mit LGBTQ+ jungen Menschen etwas nicht stimmt oder sie „schwach“ sind. Es bedeutet, dass **das Umfeld** – einschließlich digitaler Räume – ihnen gegenüber oft feindseliger eingestellt ist, was zu mehr Stress und Schaden führt.

#### 4. Nicht nur negativ – Online-Räume als Risiko und Ressource

Es ist ebenso wichtig, sich daran zu erinnern, dass digitale Räume nicht nur Orte des Schadens sind. Für viele LGBTQ+ Jugendliche ist das Internet einer der ersten oder einzigen Orte, an dem sie:

- » **Informationen** über sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität finden können,
- » **Gleichgesinnte und Community** treffen,
- » **Vorbilder** sehen,
- » und **Zugang zu Unterstützung** erhalten können, besonders wenn das Offline-Leben feindselig oder isolierend ist.

Berichte und Umfragen zeigen:

- » LGBTQ+ Jugendliche sind nicht nur deshalb online aktiv, weil sie gemobbt werden, sondern weil sie **Verbindung und Sicherheit** suchen.
- » Positive Online-Erfahrungen – sichere Gruppen, bestärkende Inhalte, unterstützende Peers – können einige der negativen Auswirkungen von Cybermobbing **abpuffern**, auch wenn sie diese nicht ungeschehen machen.

In diesem Modul konzentrieren wir uns auf die **schädliche Seite** – Cybermobbing –, weil es ein ernstes Problem ist. Es ist jedoch wichtig, das **unterstützende Potenzial** digitaler Räume dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

#### 5. Was hilft: Zentrale Erkenntnisse aus Forschung und Praxis

Umfassende Studien und internationale Organisationen schlagen einige Schlüsselemente zur **Prävention und Reduzierung von Cybermobbing** vor:

##### » **Klare Regeln und Richtlinien:**

Schulen, Jugendorganisationen und Plattformen, die klar festlegen: „Kein Mobbing, auch nicht online, inklusive LGBTQ+-feindlicher Belästigung“ und dies durch Taten untermauern, schneiden tendenziell besser ab als solche, die vage bleiben.

##### » **Gesamtschulische / gesamtgesellschaftliche Ansätze:**

Programme funktionieren am besten, wenn sie nicht nur junge Menschen einbeziehen, sondern auch **Lehrkräfte, Jugendarbeiter\*innen, die Leitungsebene und teilweise die Eltern** – alle senden gemeinsam die Botschaft, dass Mobbing nicht toleriert wird.

##### » **Sozial-emotionales Lernen und Empathie:**

Aktivitäten, die **Empathie, Perspektivwechsel und emotionale Regulation** aufbauen (statt nur zu sagen: „Tu das nicht“), sind mit besseren Ergebnissen verbunden.

##### » **Bystander-Training (Zuschauer\*innen-Training):**

Jungen Menschen zu helfen, realistisch zu üben, was sie als **Bystander oder Allies** tun können – von privater Unterstützung bis hin zum Melden und sicheren öffentlichen Reaktionen –, ist ein wesentlicher Bestandteil effektiver Interventionen.

##### » **Spezifische Aufmerksamkeit für vulnerable Gruppen:**

Programme, die explizit anerkennen, dass **LGBTQ+ Jugendliche einem höheren Risiko** ausgesetzt sind, und daran arbeiten, ein **bestärkendes Umfeld** zu schaffen, sind tendenziell effektiver als solche, die Identität ignorieren.

Dieser Workshop ist ein kleiner Teil dieses Gesamtbildes. Unsere Ziele heute sind:

- Erfahrungen in Worte zu fassen,
- zu verstehen, wie Cybermobbing funktioniert,
- und konkrete Strategien zum Selbstschutz, **zur Hilfesuche und zur Unterstützung anderer zu üben, insbesondere im LGBTQ+-Kontext.**

### Quellenverzeichnis (für Moderierende)

(Muss nicht vorgelesen werden, dient zur Vorbereitung oder zur Beantwortung von Fachfragen)

Abreu, R. L., & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ Youth: A Systematic Literature Review and Recommendations for Prevention and Intervention.

Batool, I., et al. (2025). Behind the Screens: A Systematic Literature Review on Cyberbullying.

GLSEN. (2013). Out Online: The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth on the Internet.

Henares-Montiel, J., et al. (2023). Characteristics and effectiveness of interventions to reduce cyberbullying: A systematic review.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Bullying, Cyberbullying, and LGBTQ Students. Cyberbullying Research Center.

Polanin, J. R., et al. (2021). A Systematic Review and Meta-analysis of Interventions to Reduce Bullying and Cyberbullying.

Ray, G., et al. (2024). Cyberbullying on Social Media: Definitions, Prevalence, and Impact.

StopBullying.gov. What Is Cyberbullying? (Update 2024).

UNICEF. Cyberbullying: What it is and how to stop it.

UNESCO. (2019). Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying.

## Anhang A5.2 – Szenario-Karten Cybermobbing (LGBTQ+-Kontext)

### Hinweis für die Moderation:

- Dies sind fiktive Geschichten.
- Du kannst sie als Karten ausdrucken und ausschneiden.
- Jede Karte entspricht einem Szenario für eine Kleingruppe.
- Die Namen und Plattformen können bei Bedarf an den lokalen Kontext angepasst werden.

### Szenario 1 – „Sind doch nur Memes, sei nicht so dramatisch“

Tomas (16) ist schwul. Nur ein paar enge Freunde wissen davon. Im Klassen-Chat postet ein Junge ein Meme darüber, dass man „schwul wird, wenn man aus der falschen Flasche trinkt“, markiert Tomas und schreibt dazu: „Vorsicht Jungs, er steckt euch vielleicht an ☐.“

Einige Mitschüler reagieren mit lachenden Emojis und posten weitere Memes über „Regenbogen-Viren“. Als Tomas schließlich schreibt: „Könnt ihr aufhören? Das ist nicht witzig“, antwortet jemand: „Entspann dich, sind doch nur Memes, sei nicht so dramatisch.“

In der folgenden Woche wird unter jedem Post von Tomas ein Witz über seine Sexualität gemacht. Viele schreiben nichts, reagieren aber ständig mit Emojis. Tomas schaltet die Gruppe stumm, hat aber Angst, wichtige Schulinformationen zu verpassen.

### Szenario 2 – Ohne Einverständnis geteilt

Sára (17) ist bisexuell und hat online mit einem Mädchen aus einer anderen Klasse geflirtet. Sie haben ein paar private Fotos ausgetauscht – nichts Explizites, aber eindeutig intim und nicht für andere bestimmt. Ein paar Tage später gelangt Sáras Ex-Freund an eines dieser Fotos und schickt es in einen großen Jahrgangs-Chat mit dem Text: „Die neue Lesben-Königin unserer Schule ☐.“

Innerhalb von Minuten tauchen Screenshots des Fotos in anderen Chats auf. Einige reagieren mit „Hot“-Emojis, andere nennen sie ekelhaft. Ein Lehrer hört vage Gerüchte, weiß aber nicht, was genau geteilt wurde oder wie er eingreifen soll.

Sára wird schlecht, sobald ihr Handy vibriert. Sie löscht ihre Social-Media-Apps und stellt sich krank, um nicht zur Schule zu müssen. Sie hat schreckliche Angst, dass ihre Eltern das Foto sehen oder erfahren, dass sie auf Mädchen steht.

### Szenario 3 – „Wir wollen keine Freaks in unserem Spiel“

Mati (15) ist nicht-binär und liebt ein bekanntes Online-Teamspiel. They spielt meist mit zufälligen Teamkollegen und nutzt den Voice-Chat. Their Stimme wird von einigen Spielern als „weiblich“ gelesen.

Als Mati im Voice-Chat „Hi“ sagt, fragt ein Teamkollege sofort: „Bist du ein Mädchen oder was?“ Mati antwortet: „Ich bin nicht-binär.“ Nach kurzem Schweigen lacht jemand: „Und... welches Klo benutzt du? ☐“ Ein anderer Spieler imitiert Matis Stimme und sagt: „Ich identifiziere mich als Kampfhubschrauber“, während andere lachen.

Für den Rest des Spiels kommentiert jemand bei jedem Fehler von Mati: „Siehst du, das passiert, wenn man wegen seines Geschlechts verwirrt ist.“ Nach dem Spiel erhält Mati eine Nachricht: „Geh woanders Verkleiden spielen, wir wollen keine Freaks in unserem Spiel.“

Mati schließt das Spiel, deinstalliert die Voice-Chat-App und beschließt, erst einmal nicht mehr online zu spielen.

#### **Szenario 4 – Die anonyme Hass-Seite**

Lukáš (18) ist ein trans Mann und postet offen über seine Transition, mentale Gesundheit und seinen Alltag. Er hat einen unterstützenden Kreis von Followern, viele davon aus der LGBTQ+-Community.

Eines Tages schickt ihm ein Freund einen Link zu einem neuen anonymen Account, der Lukáš' Fotos repustet, mit Texten wie „Frau im Verleugnungsmodus“ und „So sieht eine psychische Erkrankung aus“. Der Hass-Account postet auch alte Bilder von vor seiner Transition und fordert die Follower auf, über das „Vorher/Nachher“ zu lachen.

Lukáš blockiert den Account sofort, aber Leute schicken ihm weiter Screenshots. Er meldet den Account mehrfach, aber die Plattform antwortet, dass dieser „nicht gegen die Gemeinschaftsstandards verstößt“. Wenige Tage später erscheint ein neuer, ähnlicher Account.

Lukáš fühlt sich beobachtet und bloßgestellt. Er hört für Wochen auf zu posten und stellt sein Profil auf privat, obwohl ihm der Austausch mit seinen Followern fehlt.

#### **Szenario 5 – Mehrfache Diskriminierung (Intersektionalität)**

Elena (16) gehört zur Community der Roma und hinterfragt gerade ihre sexuelle Orientierung. Sie postet ein Selfie auf Instagram mit einem kleinen Regenbogen-Pin an ihrer Jacke und schreibt dazu, dass sie sich „endlich ein bisschen mehr wie sie selbst fühlt“.

Ein anonymes Konto kommentiert: „Als ob [Z-Wort] nicht schon genug wären, jetzt willst du auch noch LGBT sein? Doppelter Müll.“ Einige Mitschüler liken den Kommentar. Jemand erstellt ein TikTok mit ihrem Selfie und einem Filter, der ihre Haut dunkler macht, mit der Unterschrift: „Sammelt alle Diversity-Punkte ☐“.

Elena fühlt sich sowohl wegen ihrer Herkunft als auch wegen ihrer Identität angegriffen. Sie löscht den Post und ändert ihren Usernamen, aber das TikTok bleibt online und sammelt weiter Likes von Leuten aus ihrer Schule und von Fremden.

Sie überlegt, alle Accounts zu löschen, hat aber Angst, dass ihr Verschwinden den anderen „recht gibt“ und sie den Kontakt zu ihren Online-Freunden verliert.

#### **Szenario 6 – Die Abwärtsspirale im Klassen-Chat**

In einer Berufsschulklasse gibt es das Gerücht, dass Andrej (17) schwul sein könnte. Offline ist nichts passiert, aber im Klassen-Chat fangen ein paar Jungen an, ihn mit Spitznamen zu rufen, die auf Stereotypen basieren. Sie posten Regenbogen-Emojis und „lustige“ GIFs, wann immer er eine Frage zu den Hausaufgaben stellt.

Zuerst schreiben einige: „Leute hört auf, das ist dumm“, aber sie bekommen sofort zur Antwort: „Warum verteidigst du ihn, bist du etwa auch schwul?“ Danach sagen die meisten nichts mehr und lesen nur noch mit.

Es wird ein separater Chat „Nur für Jungs“ erstellt, in dem Screenshots von Andrejs Posts geteilt und zu Memes verarbeitet werden. Andrej ist nicht in diesem Chat, aber er merkt, dass etwas hinter seinem Rücken passiert; Leute lachen manchmal, wenn er den Raum betritt. Lehrer sind in keinem der Chats und wissen von nichts.

Andrej fängt an, die Schule öfter zu schwänzen. Seine Noten werden schlechter. Er antwortet nicht mehr auf Nachrichten der wenigen Mitschüler, die noch versuchen, mit ihm zu reden.

Ihr könnt diese Szenarien an eure Gruppe und Land anpassen (Namen, Plattformen, Kontext ändern).

## Anhang A5.3 – Arbeitsblatt „Mein Sicherheits- & Unterstützungsplan“

### Hinweis für die Moderation:

- Dieser Anhang ist als einseitiges Arbeitsblatt (A4) konzipiert.
- Du kannst die Überschriften und Impulse einfach in dein eigenes Layout (Boxen, Icons etc.) kopieren.
- Die Teilnehmenden füllen es nur für sich selbst aus und müssen es nicht teilen.

### Titel:

#### **Mein Sicherheits- & Unterstützungsplan – Wenn Cybermobbing oder Online-Hass mich oder meine Freund\*innen betrifft**

(Dies ist nur für dich. Du kannst es jederzeit ändern.)

### **Abschnitt 1 – Meine Warnsignale**

#### **Überschrift:**

#### **1. Woran ich merke, dass mir der Online-Stress zu viel wird**

##### **Impulse:**

- Wenn es online zu belastend wird, bemerke ich das an meinem/meinen:
  - » **Körper** (zum Beispiel: ...)
  - » **Gedanken** (zum Beispiel: ...)
  - » **Gefühlen** (zum Beispiel: ...)
  - » **Verhalten** (zum Beispiel: ...)

(Beispiele für die Moderation, wenn sie gebraucht werden: Kopfschmerzen, Schlafprobleme, flaes Gefühl im Magen, ständiges Checken von Nachrichten, das Bedürfnis zu verschwinden, Reizbarkeit/ Streitlust usw.)

(Platz für Notizen oder Zeichnungen der Teilnehmenden)

## Abschnitt 2 – Meine praktischen Tools

### Überschrift:

### 2. Was ich an meinem Handy / Computer tun kann

#### Impulse:

- » Wenn Cybermobbing oder Hass passieren, kann ich:
  - **Mich schützen:**
    - ◇ Personen blockieren / stummschalten / entfernen.
    - ◇ Eine Gruppe oder einen Server verlassen.
    - ◇ Privatsphäre-Einstellungen ändern (z. B. wer kommentieren darf)
  - **Beweise sichern (falls nötig):**
    - ◇ Screenshots machen.
    - ◇ Links oder Nachrichten speichern.
  - **Plattform-Funktionen nutzen:**
    - ◇ Beiträge, Kommentare oder Konten melden.
    - ◇ Einschränken, wer mich markieren oder mir Nachrichten schicken darf.

Die Teilnehmenden können Tools eintragen, die sie tatsächlich nutzen: (z.B. „Blockieren auf Instagram“, „Telegram-Chat verlassen“, „TikTok-Kommentare einschränken“)

Platz für Notizen.

## Abschnitt 3 – Meine Kontakte & Orte

### Überschrift:

### 3. Wen ich kontaktieren kann und wo ich mich sicherer fühle

#### Impulse:

- **Menschen, denen ich vertraue (offline und online):**
  - » Freund\*in(nen): ...
  - » Geschwister / Verwandte: ...
  - » Jugendarbeiter\*in / Lehrkraft / Schulpsycholog\*in: ...
  - » Andere Vertrauensperson: ...
- **Anlaufstellen, wenn ich mehr Hilfe brauche:**
  - » Helpline / Online-Chat: ...
  - » Lokales LGBTQ+ Zentrum / Organisation: ...
  - » Weitere Unterstützung (z. B. Krisen-Hotline, Psycholog\*in): ...
- **Sichere Online-Orte für mich:**
  - » Gruppen, Server oder Seiten, auf denen ich mich meistens unterstützt fühle: ...

Teilnehmende können spezifische Namen, Abkürzungen oder Telefonnummern aus Anhang A5.4 auf ihrem Handy einspeichern.

**Abschnitt 4 – Meine Erdung & Selbstfürsorge****Überschrift:****4. Was mir hilft, mich zu beruhigen und sicherer zu fühlen****Impulse:**

- Wenn online etwas Belastendes passiert, kann ich:
  - » Eine **Pause vom Bildschirm** machen (Wie lange? Was mache ich stattdessen?).
  - » Meinen **Körper bewegen** (Spazieren, Dehnen, Tanzen, Sport...).
  - » **Kreativ** werden (Zeichnen, Musik, Schreiben, Basteln...).
  - » **Zeit mit Menschen oder Tieren** verbringen, bei denen ich mich sicher fühle.
  - » **Erdungs- oder Atemübungen** machen, die für mich funktionieren.
  - » Mich daran erinnern: „Das ist gerade schwer, aber ich bin nicht allein und es ist nicht meine Schuld.“

Platz für eigene Ideen der Teilnehmenden (auch kleine Ideen wie z. B. „heiß duschen“, „meinen Hund kuscheln“, „ein entspannendes Spiel spielen“)

**Optionales Feld ganz unten – Mein wichtigster erster Schritt**

Unten kann noch ein letzter Abschnitt eingefügt werden:

**Wenn ich mir nur eine Sache aus diesem Plan merke, dann ist es:**

(Hier schreiben die Teilnehmenden eine zentrale Handlung oder einen Kontakt auf, der ihnen am wichtigsten erscheint.)

## **Anhang A5.4 Unterstützende Ressourcen (Slowakei, Deutschland, Litauen, Tschechien)**

### **Hinweis für die Moderation:**

Diese Liste dient als Ausgangspunkt, um Teilnehmenden Wege zur Hilfe aufzuzeigen. Sie ist nicht erschöpfend und Details können sich ändern – bitte prüft die Websites auf aktuelle Informationen, bevor ihr die Liste ausdruckt oder präsentiert.

Bei unmittelbarer Gefahr für Leben oder Gesundheit sollten die Teilnehmenden den Notruf (112) oder das nächste Krankenhaus kontaktieren.

### **1. Slowakei**

#### **Allgemeine Krisen- und Mental-Health-Unterstützung**

##### **IPčko – Krízová linka pomoci**

Rund um die Uhr kostenlose, anonyme psychologische Unterstützung für Menschen in Krisen (Telefon, Chat, E-Mail, Video). Besonders auf junge Menschen ausgerichtet.

Telefon: 0800 500 333 | Web/Chat: ipcko.sk und krizovalinkapomoci.sk

##### **Linka dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie)**

Nationale Hotline für emotionale Unterstützung und Krisenintervention.

Telefon: 0800 800 566 (kostenlos, 24/7)

#### **LGBTI+-spezifische Beratung und Community**

##### **InPoradňa – Iniciatíva Inakosť**

Soziale, psychologische und rechtliche Beratung für LGBTI+ Personen und ihre Familien (online und persönlich) sowie Informationen zu Soforthilfe. [Iniciatíva Inakosť]

##### **PRIZMA – Komunitné a poradenské centrum (Košice)**

Gemeinschafts- und Beratungszentrum für LGBTI+ Personen mit kostenloser sozialer, psychologischer und rechtlicher Beratung sowie Support-Gruppen, persönlich und online.

Info: prizma-kosice.sk

##### **Helpline für LGBTI+ Geflüchtete aus der Ukraine (Košice Pride & PRIZMA)**

E-Mail: help@pridekosice.sk (Unterstützung für LGBTI+ Geflüchtete).

#### **Gewalt und geschlechtsspezifische Gewalt**

##### **Národná linka pre ženy zažívajúce násilie**

Telefon: 0800 212 212 (24/7, kostenlose nationale Hotline für Frauen, die von Gewalt bedroht sind oder diese erleben).

### **2. Deutschland**

#### **Allgemeine Krisen- und Mental-Health-Unterstützung**

##### **Telefonseelsorge**

Bundesweite, kostenlose und anonyme Krisen-Hotline und Chat, 24/7 erreichbar.

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (oder 116 123) | Web/Chat: telefonseelsorge.de

**Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon**

Kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche (auch für Eltern).  
Jugendliche: 116 111 | Eltern: 0800 111 0 550

**Queere Jugend und LGBTI+-Organisationen****Jugendnetzwerk Lambda**

Bundesweiter queerer Jugendverband (ca. 14–27 Jahre) mit Peer-Support (E-Mail, Chat, Video), Jugendgruppen und Bildungsangeboten für LSBTIQ-Jugendliche.

Info: lambda-online.de

**LIEBESLEBEN – Beratung**

Nationale Beratungsplattform zu Sexualität, Geschlechtsidentität und Schutz vor Konversionspraktiken; hilft bei der Vermittlung zu lokalen Stellen.

Info: liebesleben.de

**Queer-freundliche professionelle Unterstützung****Queermed Deutschland**

Verzeichnis von queer-sensiblen Ärztinnen und Therapeutinnen in ganz Deutschland.

Verzeichnis: queermed-deutschland.de

**It's Complicated**

Therapeutensuche mit Filtern für Sprache, Geschlecht und Identität, hilfreich für LGBTIQ-bejahende Fachkräfte.

**3. Litauen****Allgemeine und Jugend-Hotlines****Jaunimo linija (Jugend-Hotline)**

24/7 kostenlose emotionale Unterstützung für junge Menschen per Telefon und Chat.

Telefon: 8 800 28888 | Web/Chat: jaunimolinija.lt

**Vaikų linija (Kinder-Hotline)**

Unterstützung für Kinder und Teenager per Telefon und Chat.

Telefon: 116 111 | Web: vaikulinija.lt

**Vilties linija**

Kostenlose, vertrauliche 24/7-Hotline für Erwachsene.

Telefon: 116 123 | Web/Chat: viltieslinija.lt

**LGBTI+-spezifische Organisationen****Lithuanian Gay League (LGL)**

Nationale Organisation für LGBT+-Rechte mit Community-Zentrum, Rechtsberatung und emotionaler Unterstützung.

Info: lgl.lt

**Tolerant Youth Association**

Jugendorientierte Organisation für LGBT-Rechte und Bildungsarbeit; guter Kontaktpunkt für queere Jugendliche und Allies.

**4. Tschechien****Allgemeine Krisen- und Mental-Health-Unterstützung****Linka první psychické pomoci (Erste psychologische Hilfe)**

Landesweite kostenlose, anonyme Krisen-Hotline für Erwachsene (Telefon und Chat).

Telefon: 116 123 (24/7) | Info: linkapsychickepomoci.cz

**Linka bezpečí (Sicherheits-Hotline)**

Kostenlose Hilfe für Kinder und Studierende bis 26 Jahre.  
Telefon: 116 111 (24/7) | Web/Chat: linkabezpeci.cz

**LGBTI+-spezifische Hotlines und Online-Beratung**

**LGBT+ linka (STUD, z.s.)**

Telefonberatung für LGBT+ Personen und deren Angehörige.  
Info: lgbtpluslinka.cz

**sbarvouven.cz – Online-Beratung**

Peer-to-peer-Beratung für Coming-out, Mobbing oder Ablehnung. Bietet auch Support-Gruppen an.  
Web/Chat: sbarvouven.cz

**Community und professionelle Ressourcen**

**Prague Pride – Community Centre & „I need help“-Portal**

Hub für Support-Gruppen, Rechtsberatung und Meldung von Hasskriminalität.  
Info: praguepride.cz → Bereich „I need help“

**Queerpsychologie & LGBT zdraví**

Verzeichnisse für queer-freundliche Psycholog\*innen und Fachkräfte in Tschechien.  
Verzeichnisse: queerpsychologie.cz oder lgbt-zdravi.cz

**Tipps für die Nutzung dieses Anhangs im Workshop**

Drucke diese Liste als Handout aus, zeige sie auf einer Folie oder erstelle eine lokalisierte Version mit Kontakten aus deiner Region.

Ermutige die Jugendlichen, mindestens eine allgemeine Krisennummer und eine LGBTI+-spezifische Ressource während der Sitzung in ihrem Handy zu speichern.

Erinnere die Teilnehmenden daran, dass es ein Zeichen von Stärke ist, um Hilfe zu bitten, und dass sie diese Dienste auch kontaktieren können, wenn sie sich Sorgen um Freund\*innen machen.