

Digitales Allyship

- Hass

entgegenwirken und
Unterstützung zeigen

WORKSHOP

MODUL C1



www.queeresilience.eu

 Co-funded by
the European Union

Modul C1

„Digitales Allyship“

– Hass entgegenwirken und Unterstützung zeigen

Überblick

Thema	Dieser Workshop konzentriert sich auf digitales Allyship (aktive Solidarität mit marginalisierten Menschen): wie junge Menschen online echte Unterstützung für LGBTQ+ (und andere marginalisierte) Communities zeigen können und wie sie Hassrede und Belästigung sicher entgegenwirken können, ohne auszubrennen oder die Situation zu verschlimmern.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">» „Digitales Allyship“ in einfachen Worten erklären und den Unterschied zwischen authentischem Allyship und performativem Verhalten benennen.» Mindestens drei Formen der Online-Unterstützung jenseits von „Diskutieren in den Kommentaren“ identifizieren (z. B. private Check-ins, Verstärkung marginalisierter Stimmen, Melden, Teilen von Ressourcen).» Grundprinzipien von sicherer Gegenrede (Counterspeech) beschreiben: wann man sich einschaltet, wann nicht und wie man vermeidet, Hass zu verstärken oder Betroffene einem größeren Risiko auszusetzen.» Mindestens zwei konkrete Ally-Aktionen als Reaktion auf Szenarien von Online-Hass oder Belästigung üben (z. B. Entwerfen eines Counterspeech-Kommentars, einer unterstützenden Direktnachricht oder einer Melde-Strategie).» Einen kurzen persönlichen Plan für digitales Allyship entwerfen, der zur eigenen Identität, den Kapazitäten, Grenzen und dem Risikoniveau passt.
Dauer	75-90 Minuten
Zielgruppe	Junge Menschen zwischen 16 und 21; LGBTQ+-Jugendliche und Allies in Community-Gruppen, gemischte Gruppen in Schulen, Jugendzentren, Studierendenorganisationen.
Gruppengröße	10 – 16 Teilnehmende
Komplexität und Rahmenbedingungen	Das ist ein Modul für Fortgeschrittene, das am besten eingesetzt wird, wenn die Teilnehmenden bereits Folgendes verstehen: a) Grundlagen des digitalen Minderheitenstresses (z. B. Modul A1), b) Dynamiken von

Cybermobbing / Hassrede (A3, A5) und c) bereits Erfahrung mit der Nutzung digitaler Plattformen haben.

Wichtige Konzepte aus den Quellen:

Digitale Allyship-Praxis: Verbündet-Sein bedeutet nicht nur, einen Hashtag zu posten. Es beinhaltet kontinuierliche Selbstbildung, risikobewusstes Handeln und die Nutzung der eigenen **Privilegien und Plattformen**, um Ungerechtigkeiten herauszufordern, während die Bedürfnisse der betroffenen Gruppe im Mittelpunkt stehen.

Authentisches vs. performatives Verbündet-Sein: Online können bestimmte Handlungen als „performativ“ (für Aufmerksamkeit, Image oder Likes) vs. „authentisch“ (beständig, durch Offline-Verhalten gestützt, verbunden mit persönlichem Aufwand oder Risiko) wahrgenommen werden. Die Funktionen der Plattformen (z. B. Story-Reaktionen vs. Posts, Kommentare vs. DMs) beeinflussen diese Wahrnehmung.

Gegenrede (Counterspeech): Aussagen, die direkt auf Hass oder Desinformation reagieren, mit dem Ziel, diese **zu untergraben, Betroffene zu unterstützen und alternative Narrative zu fördern**, anstatt Sprache einfach nur zu zensieren. Effektive Gegenrede ist oft: **a)** strategisch (auswählen, worauf man reagiert), **b)** sicherheitsbewusst, **c)** auf die breite Öffentlichkeit ausgerichtet, nicht auf den Troll.

LGBTQ+ Allyship und Medienarbeit: Ethisches digitales Allyship beinhaltet, niemanden zu outen, um Einverständnis zu bitten, „Trauma-Porn“ (die Ausbeutung von traumatischen Erlebnissen zur Unterhaltung) zu vermeiden und LGBTQ+-Stimmen und deren Geschichten zu verstärken.

In Kontexten von Mittel- und Osteuropa (CEE) kann Verbündet-Sein echte soziale und manchmal rechtliche oder berufliche Risiken bergen, und Hass kann durch Mainstream-Akteure verstärkt werden. Das Modul betont daher das Prinzip „Do-no-harm“, Sicherheit und eigene Grenzen ebenso sehr wie das „Speaking up“.

Trigger

Potenzielle Herausforderungen:

- a) Lesen oder Diskutieren von hassereiften oder abfälligen Inhalten (selbst wenn sie umschrieben sind).
- b) Gefühle von Schuld, Scham oder Abwehrhaltung bei Teilnehmenden, die merken, dass sie passive Zuschauer*innen waren oder performatives Allyship betrieben haben.
- c) Frustration über die Grenzen dessen, was Einzelne in einem feindseligen Umfeld tun können.

Strategien zur Bewältigung:

- » Nutze fiktive oder anonymisierte Beispiele (keine echten Usernamen oder Screenshots).
- » Vermeide die Wiedergabe von Beleidigungen; beschreibe sie stattdessen („homophobe Beleidigung“, „entmenschlichende Sprache“).
- » Betone, dass Allyship ein Lernprozess ist und kein „Reinheitstest“.
- » Gib Raum für gemischte Gefühle: Wut, Hilflosigkeit, aber auch Stolz auf kleine, echte Taten.
- » Halte Unterstützungsressourcen sichtbar (Anhang C1.5) und lade zu privaten Check-ins ein.

Für die Moderation:

- » Flipchart oder Whiteboard + Marker.
- » Klebezettel (Sticky Notes).
- » Gedruckte Beispiele für Allyship-Posts & Kommentare (Anhang C1.1 – einige hilfreich, einige performativ, einige schädlich).
- » Gedruckte Szenario- & Counterspeech-Karten (Anhang C1.2 – kurze Hass-/Belästigungsszenarien zum Reagieren).
- » Kopien der Sicherheits-Checkliste für digitales Verbündet-Sein (Anhang C1.3).
- » Kopien der Vorlage für den persönlichen Plan für digitales Verbündet-Sein (Anhang C1.4).

Für die Teilnehmenden:

- » A4-Papier oder Arbeitsblätter.
- » Stifte, optional Marker.

**Zusätzliche
Empfehlungen**

Mach deutlich, dass es in diesem Modul um den Schutz von Menschen vor Schaden und die Wahrung von Menschenrechten geht, nicht um Parteipolitik.

Kläre auf, dass Allyship je nach Identität unterschiedlich aussieht (z. B. für eine heterosexuelle cis Person vs. eine queere Person vs. eine ungeoutete Person; Mehrheits- vs. Minderheitengruppe) und davon abhängt, wo man lebt. Risiko und Kapazitäten spielen eine Rolle.

Ermutige zu kleinen, realistischen Taten, anstatt die Teilnehmenden zu riskantem Aktivismus zu drängen, den sie nicht dauerhaft durchhalten können.

Verweise auf bestehende Kampagnen und Ressourcen (lokale LGBTQ+-Organisationen, Medienprojekte), an die Jugendliche anknüpfen können, anstatt alles neu zu erfinden.

Anweisungen

Begrüßung & kurzer Check-in (5 – 10 Min.)

Ziel: Den Ton setzen und „digitales Verbündet-Sein“ in den eigenen Worten der Teilnehmenden definieren.

- » Begrüße die Teilnehmenden, stelle dich selbst vor (inkl. Pronomen) und führe in das Thema ein: „Heute untersuchen wir, was es bedeutet, ein digitaler Ally (Verbündete*r) zu sein – also Unterstützung zu zeigen und manchmal auf Hass online zu reagieren, und zwar auf eine Weise, die sicher, realistisch und tatsächlich hilfreich für LGBTQ+ Personen und andere marginalisierte Gruppen ist.“
- » Greife die Safer-Space-Vereinbarungen auf oder lege sie fest (Respekt, Vertraulichkeit, keine Beleidigungen, gute Absichten voraussetzen, aber Auswirkungen benennen, Recht auf Passen/Schweigen).
- » Kurze Frage in Paaren oder im Plenum: a) „Wenn du das Wort Ally oder Verbündete*r hörst, was stellst du dir darunter vor?“; b) „Hast du online schon einmal gutes Verbündet-Sein gesehen? Wie sah das aus?“ (keine detaillierten Beispiele nötig).
- » Schreibe ein paar Schlagworte an das Board: „Support“, „Likes“, „DMs“, „Calling Out“, „Hashtags“, „performativ?“, etc.

Kurzer Input – Was ist digitales Verbündet-Sein? Authentisch vs. performativ (10-25 Min.)

Dieser kurze Input führt in die Idee ein, dass soziale Medien, obwohl sie oft als schädlich angesehen werden, laut Forschung auch klare positive Effekte haben können, wenn sie bewusst genutzt werden. Wichtige Punkte, die hervorgehoben werden sollten: Sie können Einsamkeitsgefühle verringern, Freundschaften stärken, Räume für Kreativität und Selbsta Ausdruck bieten und Unterstützung ermöglichen – insbesondere für queere Jugendliche, die Minderheitenstress erleben. Online-Communities können als Safe Spaces dienen und sogar als Brücke zu Ressourcen für die mentale Gesundheit fungieren.

Ziel: Einen klaren, forschungsbasierten Rahmen in einfacher Sprache bieten. Nutze einen kurzen, dialogorientierten Mini-Input (bei Bedarf anpassen):

1. Allyship als Verb

- „**Ally**“ ist nicht nur ein Identitäts-Label, das man sich selbst gibt; es ist ein Verb – etwas, das **man tut und immer wieder tut**.
- Digitales Verbündet-Sein bedeutet, die eigene **Online-Präsenz und Tools** zu nutzen, um:
 - a) Menschen zu unterstützen, die angegriffen werden,
 - b) schädlichen Narrativen entgegenzutreten,
 - c) und dabei zu helfen, sicherere, inklusivere Räume zu schaffen – ohne **sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen**.

2. Authentisches vs. performatives Allyship

Authentisches Verbündet-Sein ist meist:

- **beständig** über die Zeit (nicht nur, wenn es gerade im Trend liegt),
- **im Einklang** mit dem Verhalten offline (man postet nicht „Love is Love“ und lacht dann über homophobe Witze),
- **bereit, ein gewisses Risiko oder Aufwand** einzugehen (Zeit, emotionale Arbeit, manchmal soziales Risiko),
- **auf die Bedürfnisse der Zielgruppe** ausgerichtet, nicht auf das eigene Image.

Performatives Verbündet-Sein geht eher darum:

- gut auszusehen, Likes zu sammeln, das eigene Gewissen zu beruhigen,
- einmal zu posten („Black-Square-Effekt“) und dann wieder zu verschwinden,
- über die Betroffenen hinweg zu sprechen oder ihnen das Rampenlicht zu stehlen.

Online können bestimmte Plattform-Funktionen (wie Story-Sticker, schnelle Reaktionen) dazu verleiten, mit geringem Aufwand Flagge zu zeigen, ohne sich tiefergehend zu engagieren; das ist nicht immer schlecht, aber es ist in seiner Wirkung begrenzt.

3. Grundlagen der Gegenrede (Counterspeech)

Gegenrede bedeutet, auf hasserfüllte oder schädliche Aussagen mit Botschaften zu reagieren, die:

- die Hassbotschaften anfechten,
- die angegriffene Person oder Gruppe unterstützen,
- und **alternative Narrative** anbieten (z. B. humanisierende Geschichten, Humor, positive Identitätsbotschaften).

Bewährte Praktiken von PEN America, dem Dangerous Speech Project, der UN und anderen legen nahe:

- Du musst **nicht auf alles reagieren** – wähle deine Kämpfe klug aus.
- Denke mehr an das **Publikum** (die Leute, die mitlesen) als an den Troll.
- Vermeide es, Hass zu verstärken, indem du ihn ohne Kontext repostest.

- Arbeite wenn möglich **mit anderen** zusammen; das ist sicherer und effektiver.
- Berücksichtige immer zuerst deine eigene **Sicherheit** und die der betroffenen Person.

4. Digitales Verbündet-Sein ≠ sich immer in öffentliche Kämpfe stürzen

Allyship kann sein:

- **sichtbar** (öffentliche Kommentare, Posts, Gegenrede),
- **halb-sichtbar** (Ressourcen teilen, marginalisierte Stimmen verstärken),
- **unsichtbar** (private Check-ins, Melden, Dokumentieren, Eintreten hinter den Kulissen).

Alle drei Ebenen sind wichtig; nicht jede*r kann oder sollte hochgradig sichtbare Aktionen durchführen.

Bitte um 2–3 kurze Reaktionen:

„Deckt sich das mit euren Erfahrungen? Gibt es bisher etwas Überraschendes oder Unklares?“

Aktivität 1: „Verbündet-Sein in freier Wildbahn“: Beispiele analysieren (20 Min.)

Ziel: Die Fähigkeit trainieren, zwischen hilfreichem und nicht hilfreichem Ally-Verhalten online zu unterscheiden.

Anweisungen für die Moderation:

1. Teile die Teilnehmenden in Kleingruppen von 3–4 Personen auf.
2. Gib jeder Gruppe 3–5 Beispiel-Posts/Kommentare aus Anhang C1.1, darunter:
 - eine klar unterstützende, auf die betroffene Person zentrierte Antwort,
 - einen performativen „Schaut her, was für ein toller Ally ich bin“-Post,
 - einen Kommentar im „Retter-Stil“, der über die betroffene Person hinwegspricht,
 - eine gut gemeinte, aber riskante Antwort (z. B. eskalierend, outend, Hass weiterverbreitend).

3. Bitte die Gruppen, jedes Beispiel einzuordnen in:

- **hilfreich / unterstützend,**
- **performativ / gemischt,**
- **potenziell schädlich / riskant.**

4. Gib Leitfragen vor:

- Wer steht hier im Mittelpunkt – die angegriffene Person oder das Image des*der Allies?
- Würde dies dazu führen, dass sich die betroffene Person **sicherer und unterstützter** fühlt, oder eher bloßgestellt und gestresst?
- Werden **Einverständnis, Privatsphäre und Sicherheit** respektiert (kein Outing, keine ungewollte Aufmerksamkeit)?
- Ist es für junge Menschen in eurem Umfeld **realistisch**, so zu handeln?

5. Nach ca. 15 Minuten teilt jede Gruppe ein **Beispiel** aus jeder Kategorie und begründet ihre Wahl.

Zusammenfassung durch die Moderation:

- » Hebe Muster authentischen Allyships hervor: a) der betroffenen Person zuhören; b) fragen, was sie braucht; c) den*die Ally nicht zum Mittelpunkt der Situation machen.
- » Normalisiere, dass wir **alle** schon einmal gemischtes oder ungeschicktes Allyship betrieben haben. Das Ziel ist zu **lernen** und nicht, uns selbst zu „canceln“.

Aktivität 2: Counterspeech & Unterstützung üben (25 Min.)

Ziel: Konkrete Antworten üben, die Counterspeech- und Allyship-Prinzipien anwenden.

1. Bleibt in den selben Kleingruppen (oder mischt sie neu).

2. Gib jeder Gruppe eine Szenario-Karte aus Anhang C1.2, z. B.:

- Eine trans Person, über die sich in den Kommentaren lustig gemacht wird;
- Ein homophobes Meme, das in einer lokalen Community-Gruppe geteilt wird;
- Ein*e queer*e Aktivist*in, die koordinierten Belästigungen ausgesetzt ist;
- Ein „Witz“ in einem Klassen-Chat über „LGBT-Ideologie“.

3. Bitte die Gruppen, eine oder zwei Antwort-Strategien zum Üben auszuwählen:

- **Unterstützende DM** an die betroffene Person;

- **Counterspeech-Kommentar**, der den Hass adressiert;
- **Post / Story**, um Ressourcen und positive Narrative zu teilen;
- **Melde-/Dokumentationsplan** (wie man meldet, bei wem, wie man Risiken minimiert).

4. Gib ihnen 15–20 Minuten Zeit, um ihre Antwort(en) auf Papier zu entwerfen:

- Genauer Wortlaut eines Kommentars oder einer DM;
- Kurzer Plan: Wer macht was, auf welcher Plattform, mit welchen Sicherheits-Checks.

5. Lade jede Gruppe im Plenum ein, eine Antwort zu teilen (oder vorzulesen). Diskutiert danach:

- Was gefällt euch an dieser Antwort?
- Wen unterstützt sie (betroffene Person, Publikum)?
- Gibt es Risiken? Wie könnten diese reduziert werden?

Die Moderation stellt die Verbindung zu Best-Practice-Leitfäden her:

- Von PEN America, Dangerous Speech Project, UN & Europarat:
 - Schätze das Risiko ein, bevor du dich einschaltest; manchmal ist die sicherste Allyship-Aktion nicht öffentliche Counterspeech, sondern Unterstützung + Melden.
 - Konzentriere dich auf Werte und Empathie, anstatt zu versuchen, gegen Trolle zu „gewinnen“.
 - Vermeide es, den Hass in deiner eigenen Nachricht zu reproduzieren.
 - Wenn du Teil einer nicht-betroffenen Mehrheit bist, achte darauf, nicht die Führung zu übernehmen; verstärke wo möglich die Stimmen der Betroffenen.

Aktivität 3: Persönlicher Plan für digitales Allyship (15 Min.)

Ziel: Den Teilnehmenden helfen, ihre eigene realistische Allyship-Praxis und ihre Grenzen zu definieren.

1. Teile die Vorlage für den digitalen Allyship-Plan aus (Anhang C1.4) oder bitte die Teilnehmenden, ein Blatt Papier in Abschnitte zu unterteilen.
2. Lade sie ein, den Plan für sich auszufüllen (keine Pflicht zum Teilen). Vorgeschlagene Abschnitte:

A. Meine Rollen & Plattformen

- Wo bin ich aktiv (IG, TikTok, Discord, WhatsApp etc.)?
- In welchen Räumen könnte ich ein Ally sein (Klassen-Chats, Fandoms, lokale Gruppen etc.)?

B. Meine Stärken & Grenzen

- Worin bin ich gut (Schreiben, Zuhören, DMs, Humor, Grafiken erstellen, Leute organisieren...)?

- Was sind meine Grenzen (Zeit, mentale Gesundheit, Sicherheit, familiäres Umfeld)?

C. Meine Allyship-Toolbox

- 2–3 Dinge, die ich realistisch tun kann (z. B. DM-Support, Melden, Ressourcen teilen, einfacher Counterspeech-Kommentar, Rücksprache mit Moderation/Lehrkraft).
- 1–2 Dinge, die ich vermeiden werde, weil sie zu riskant oder auszehrend sind (z. B. lange Diskussionen mit Trollen, öffentliche Streits mit der Verwandtschaft online).

D. Meine Sicherheit & mein Wohlbefinden

- Wie ich auf mich achte, wenn sich die Ally-Arbeit schwer anfühlt (Pausen, Unterstützung, Grenzen setzen, Nein sagen).

3. Gib etwa 10 Minuten Zeit für die Einzelarbeit.

4. Optionale kurze Austauschrunde („Eine Sache aus meiner Toolbox, mit der ich mich gut fühle“).

Betone:

„Euer Plan kann sich mit der Zeit ändern. Bei Allyship geht es nicht darum, alles zu tun; es geht darum, etwas zu tun – und zwar beständig und bedacht.“

Abschluss (5 Min.)

Ziel: Erden, zusammenfassen, auf weiterführende Lernangebote und Unterstützung verweisen.

1. Bitte alle Teilnehmenden, eine Sache zu teilen (oder nur für sich aufzuschreiben):

- „Eine kleine Ally-Aktion, die ich im nächsten Monat ausprobieren möchte.“

2. Fasse die Kernbotschaften in einfacher Sprache zusammen:

- Digitales Allyship ist **Praxis, kein Etikett**.
- Du musst nicht perfekt sein; lerne, höre zu, passe dich an.
- Du hast **Optionen**: Sichtbare, halb-sichtbare und unsichtbare Unterstützung zählen alle.
- Sicherheit und Einverständnis kommen zuerst – für die betroffene Person **und** für dich.

3. Kurze Erdungsübung (z. B. drei tiefe Atemzüge; drei Dinge im Raum bewusst wahrnehmen).

4. Zeige / erinnere die Teilnehmenden an:

- **Unterstützungsressourcen** (Anhang C1.5),
- **lokale LGBTQ+- oder Medienprojekte**, an denen sie teilnehmen können,
- weiterführende **Literatur zu Allyship und Counterspeech**.

Danke ihnen für ihre Ideen und ihren Mut.

Anhang C1.1: Input-Skript

Für Aktivität 1: „Allyship in freier Wildbahn“

Hinweis für die Moderation:

- Dies sind fiktive Beispiele.
- Kennzeichne sie auf den Karten nicht als „gut/schlecht“ – das ist die Aufgabe der Gruppen.
- Mische sie so, dass jede Kleingruppe einige klar unterstützende, einige gemischte/performative und einige problematische/riskante Beispiele erhält.
- Du kannst das Plattform-Gefühl (IG, TikTok, FB, Discord) und die lokale Sprache anpassen.

Beispiel A1 – Unterstützender Kommentar unter einem hasserfüllten Post

„Hey, nur zur Erinnerung: LGBTQ+ Personen sind echte Menschen, die diese Kommentare lesen. Niemand verdient es, wegen der eigenen Identität beleidigt zu werden. Falls dich dieser Thread verletzt: Du bist nicht allein – es gibt Menschen und Organisationen, die hinter dir stehen.“

Beispiel A2 – Unterstützende DM (Direktnachricht)

„Hi, ich habe gesehen, was in den Kommentaren unter deinem Post passiert ist. Es tut mir echt leid, dass Leute so gemein sind. Falls du dich mal auskotzen willst oder Hilfe beim Melden brauchst, bin ich da. Du musst nicht antworten – ich wollte dich nur wissen lassen, dass jemand auf deiner Seite ist.“

Beispiel A3 – Marginalisierte Stimmen verstärken

„Anstatt Leuten zuzuhören, die ÜBER LGBTQ+ Personen reden, folgt lieber Leuten, die selbst LGBTQ+ sind und ihre Erfahrungen teilen. Hier sind ein paar Accounts/Organisationen, von denen ich viel gelernt habe: [@account1], [@account2], [lokale NGO].“

Beispiel A4 – Ally weist Freund*in zurecht (semi-privat)

„Hey, ich mag dich echt gern, aber dieser ‚Witz‘ über trans Personen, den du gepostet hast, ist echt nicht okay. Das verletzt Menschen in unserer Community. Kannst du den bitte rausnehmen? Ich schick dir gern Infos dazu, wenn du dafür offen bist.“

Beispiel B1 – Performativer „Virtue Signalling“-Post (Selbstdarstellung)

„Ich wollte nur mal alle wissen lassen, dass ich – im Gegensatz zu den meisten hier – LGBTQ+ Rechte voll unterstütze. Ich war schon immer ein Ally und meine Freund*innen können das bestätigen.
#bestally #notliketheothers“

Beispiel B2 – reiner Hashtag-Aktivismus

Story-Screenshot eines hasserfüllten Vorfalls ohne Kontext.

Caption: „Das ist so schrecklich. #stopthehate #loveislove“

(Keine Erwähnung des Einverständnisses der betroffenen Person, keine Ressourcen oder Hilfe, kein Follow-up.)

Beispiel B3 – Fokus-verschiebender Kommentar (Täter-Opfer-Umkehr)

„Als heterosexuelle Person werde ich ständig angegriffen, nur weil ich Fragen stelle. Man kann heutzutage kaum noch was sagen, ohne als homophob abgestempelt zu werden. Wir müssen BEIDE Seiten respektieren. Ich bin hier das eigentliche Opfer.“

Beispiel B4 – „Retter“-Kommentar

„Keine Sorge, ich werde diese unwissenden Leute belehren! Ich habe viele Bücher gelesen und weiß über LGBTQ+ Themen besser Bescheid als die meisten LGBTQ+ Personen selbst. Lasst mich mal erklären, was hier wirklich los ist...“

Beispiel C1 – Riskante Counterspeech: Hass weiterverbreiten

Quote-Tweet eines homophoben Memes an hunderte Follower:

„SCHAUT euch diesen ekelhaften Post an. Könnt ihr glauben, dass Leute immer noch so denken?! [Screenshots des Original-Hasses, Username sichtbar]“

Beispiel C2 – Outing ohne Einverständnis

„Hört auf, so gemein zu ihm*ihr zu sein, er*sie ist eigentlich schwul und hatte ein schwieriges Coming-out, okay?? Habt mal ein bisschen Mitgefühl.“

(Die Person ist auf dieser Plattform nicht öffentlich geoutet.)

Beispiel C3 – Eskalation und Beleidigungen

„Ihr homophoben Loser macht mich krank. Ich hoffe, ihr werdet alle gesperrt und verliert eure Jobs. Abschaum wie ihr verdient keine Meinungsfreiheit.“

Beispiel C4 – Schweigen + private Unterstützung (unsichtbares Allyship)

Kein öffentlicher Kommentar.

DM an Betroffene*n: „Ich habe gesehen, was die Leute über dich posten. Ich habe nicht öffentlich geantwortet, weil ich weiß, dass es das manchmal schlimmer macht, aber ich habe die schlimmsten Kommentare gemeldet und bin da, wenn du reden willst.“

Ihr könnt alle Beispiele an eure lokalen Rahmenbedingungen (Slowakei, Litauen, etc.) und Plattformen anpassen.

Anhang C1.2: Input-Skript

Für Aktivität 2: Counterspeech & Unterstützung üben

Hinweis für die Moderation:

- Jedes Szenario ist eine Kurzgeschichte mit Aufgabenstellungen.
- Drucke pro Kleingruppe ein Szenario aus.
- Du kannst die Szenarien gerne lokalisieren (z. B. Plattformen ändern oder spezifische Kontexte wie lokale politische Debatte, kirchliche Jugendgruppe oder Schulereignis hinzufügen).

Scenario C1 – Hate under a coming-out post

Alex (17) postet auf Instagram:

„Ich bin bisexuell und ich habe es satt, mich zu verstecken. Wenn das ändert, wie ihr mich seht, ist das euer Problem, nicht meines.“

Zuerst kommentieren einige Freund*innen mit Herzen und unterstützenden Nachrichten. Nach ein paar Stunden fangen zwei Klassenkameraden an zu kommentieren:

„Also eigentlich bist du nur verwirrt lol.“

„Nächster Schritt OnlyFans?“

Eine dritte Person schreibt: „Heutzutage outen sich die Leute nur noch für Aufmerksamkeit.“ Einige andere liken diese Kommentare, aber die meisten Leute bleiben still.

Eure Aufgabe als Gruppe:

1. Entwerft eine unterstützende DM, die ihr an Alex senden könntet.
2. Entwerft einen öffentlichen Kommentar, um Alex zu unterstützen und dem Hass entgegenzutreten (Counterspeech).
3. Notiert mögliche Risiken und wie ihr sie reduzieren würdet (z. B. Eskalation vermeiden, Alex nicht noch mehr zur Schau stellen).

Szenario C2 – Homophobes Meme in einer lokalen Community-Gruppe

In einer öffentlichen Facebook-Gruppe eurer Stadt postet jemand ein Meme, das zwei Männer zeigt, die Händchen halten, mit der Bildunterschrift: „Neues EU-Familienmodell: Eltern optional“. Der Post ist voller Kommentare wie „ekelhaft“, „bleibt mir weg mit sowas aus unserem Land“, „das bringen sie jetzt unseren

Kindern bei“.

Ein paar Leute antworten mit Dingen wie „Love is love“, werden aber verspottet: „Geh doch nach Brüssel heulen“ oder „Geh mal an die frische Luft“.

Eure Aufgabe als Gruppe:

1. Entscheidet, ob ihr öffentlich antworten wollt, halb-öffentlich (z. B. in eurer eigenen Story mit Kommentar teilen) oder indirekt (z. B. melden, positive Inhalte an anderer Stelle posten).
2. Entwerft eine Aktion:
 - einen Counterspeech-Kommentar ODER
 - eine Story / einen Post ODER
 - eine Melde-Strategie + Nachricht an eine lokale NGO oder Admins.
3. Erklärt, warum sich diese Aktion in eurem Umfeld realistisch und relativ sicher anfühlt.

Szenario C3 – Transphober „Witz“ im Klassen-Chat

In eurem Klassen-Chat (WhatsApp/Telegram) postet jemand einen Screenshot eines Zeitungsartikels über eine trans Person und schreibt: „Stellt euch vor, sowas unterrichtet mal eure Kinder.“ Eine andere Person fügt ein Foto einer Person von eurer Schule hinzu, die nicht in Geschlechterstereotype passt, mit der Unterschrift: „Der nächste Lehrer an unserer Schule.“

Mehrere Klassenkamerad*innen reagieren mit lachenden Emojis. Die Person, deren Foto benutzt wurde, ist im Chat und schreibt nichts mehr. Die Klassenlehrkraft ist nicht im Chat.

Eure Aufgabe als Gruppe:

1. Sammelt mindestens **zwei mögliche Antworten** als Ally / Zeug*in:
 - eine, die im Chat **sichtbar** ist,
 - eine, die **privat** ist (z. B. DM an die betroffene Person, DM an die Person, die es gepostet hat, oder Nachricht an eine Lehrkraft/Jugendsozialarbeit).
2. Wählt eine aus und schreibt den **genauen Wortlaut** auf, den ihr verwenden würdet.
3. Prüft eure Antwort gegen die **Allyship-Prinzipien**:
 - Steht das Wohlbefinden der betroffenen Person im Mittelpunkt?
 - Vermeidet sie es, die Person zu outen oder bloßzustellen?
 - Bleibt ihr dabei selbst ausreichend sicher?

Szenario C4 – Queere*r Aktivist*in unter koordiniertem Angriff

Eine*r junge*r queere*r Aktivist*in aus eurer Region postet ein Video darüber, warum inklusive Bildung wichtig ist. Das Video geht semi-viral. Ein kleiner rechtsextremer Kanal teilt einen Ausschnitt davon mit der Unterschrift: „Schaut euch an, welche Perversion sie in unsere Schulen bringen wollen.“ Plötzlich erhält die

aktivistische Person hunderte hasserfüllte Kommentare und DMs, inklusive Drohungen.

In der Story postet die Person: „Mir geht’s okay, aber ich muss mich erst mal ausloggen, das ist zu viel.“

Eure Aufgabe als Gruppe:

1. Überlegt, was ihr als Allies tun könntet, auch wenn ihr die Person nicht persönlich kennt (z. B. melden, unterstützende Inhalte pushen, Organisationen kontaktieren etc.).
2. Entwerft:
 - eine **öffentliche unterstützende** Aktion (z. B. Post, Story oder Counterspeech-Kommentar, der sich auf Werte und Solidarität konzentriert, nicht auf die Trolle),
 - eine **nicht-öffentliche** Aktion (z. B. melden, eine NGO anschreiben, Ressourcen mit Freund*innen teilen)
3. Diskussion: Wann könnte **öffentliche Counterspeech** hier hilfreich sein und wann riskiert sie, noch mehr Aufmerksamkeit und Schaden auf die aktivistische Person zu lenken?

Szenario C5 – Intersektionaler Hass auf einem Fandom-Server

Auf einem großen Discord-Server für ein Spiel/Fandom erwähnt jemand mit dem Nickname „rainbowwitch“, dass sie queer ist und einen Roma-Hintergrund hat. Später, bei einer Meinungsverschiedenheit über das Spiel, schreibt ein anderer User:

„Geh zur EU wegen Rassismus und Schwulenrechten heulen, du Diversity-Token.“

Ein paar Leute fügen lachende/spöttische Emoji-Reaktionen hinzu. Ein Mod ist online, greift aber nicht ein.

Eure Aufgabe als Gruppe:

1. Stellt euch vor, ihr seid ein anderes regelmäßiges Mitglied auf diesem Server.
2. Überlegt euch zwei Ally-Aktionen:
 - eine, bei der ihr die **Mods/Admins** anschreibt,
 - eine, bei der ihr die **betroffene Person** unterstützt (öffentlich oder privat).
3. Schreibt für jede Aktion eine kurze Nachricht auf, wie ihr sie in euren eigenen Worten abschicken würdet.

Ihr könnt andere Szenarien hinzufügen (z.B. über Influencer*innen, WhatsApp-Gruppen oder Sport Fangruppen).

Anhang C1.3 – Sicherheits-Checkliste für Digitales Allyship

Ein Leitfaden für Allies und Zeug*innen online

Du kannst dies als Handout ausdrucken, als Folie zeigen oder in eine kleine „Taschenkarte“ verwandeln.

Sicherheits-Checkliste für Digitales Allyship

Für Allies, Unbeteiligte (Bystander) und Unterstützer*innen online

1. Bevor ich handle – Kurzer Selbst-Check

Was ist meine Rolle hier?

- Bin ich direkt betroffen, Teil der angegriffenen Gruppe oder ein Ally, der*die von außen zuschaut?

Wie fühle ich mich gerade?

- Wie fühle ich mich gerade?

Wie ist mein Kontext und mein Risikoniveau?

- Wie würden meine Familie, Schule, Arbeitsplatz oder Community reagieren, wenn sie meine Antwort sehen?
- Gibt es rechtliche oder Sicherheitsrisiken in meinem Land?

-> Es ist okay zu entscheiden: „Diese Situation ist für mich nicht sicher genug, um mich öffentlich einzuschalten.“

2. Die Situation verstehen

Ist das Hassrede, Belästigung oder nur eine Meinungsverschiedenheit?

- Hassrede greift meist die Identität einer Gruppe an („LGBTQ-Personen sind...“, „sie alle sollten...“).
- Belästigung (Harassment) zielt wiederholt auf eine einzelne Person ab.

Wer schaut zu?

- Denk daran: Deine Antwort ist primär für das Publikum und die betroffene Person gedacht, nicht für den Troll.

Ist die betroffene Person schon überfordert?

- Falls ja, ziehe Aktionen mit geringerer Sichtbarkeit in Betracht (Support per DM, Melden, Moderatoren kontaktieren).

3. Meine Aktion wählen

Ich habe Optionen – ich muss mich **nicht** in einen öffentlichen Kampf stürzen.

Sichtbares Allyship (öffentlich):

- – Sachlicher, wertebasierter Kommentar, der dem Hass entgegentritt und die Menschlichkeit der betroffenen Person bekräftigt.
- Teilen von korrekten Informationen oder positiven Geschichten.
- Posten einer unterstützenden Nachricht, wenn jemand angegriffen wird.

Halb-sichtbares Allyship:

- Ressourcen in meinen eigenen Kreisen (Storys, Gruppen-Chats) mit Kontext teilen.
- Beiträge der betroffenen Gruppe verstärken (amplifying), nicht nur Beiträge über sie.

Unsichtbares Allyship (trotzdem kraftvoll):

- **Unterstützende DM:** „Ich habe gesehen, was passiert ist. Es tut mir leid, dass dir das passiert. Ich bin da, wenn du Unterstützung brauchst.“
- **Melden** von Hass oder missbräuchlichen Konten bei der Plattform.
- **Dokumentieren** (Screenshots, Links), falls die betroffene Person dies einer Organisation oder Anwält*innen melden möchte.
- **Kontaktieren von Moderatorinnen, Lehrkräften, Jugendarbeiter*innen oder NGOs** für Hilfe.

Wähle Aktionen, die zu deinen **Kapazitäten, Fähigkeiten und deiner Sicherheit** passen.

4. Do-no-harm Prinzipien:

Bevor du sendest/postest, frage dich:

- Stellt diese Aktion die Bedürfnisse der betroffenen Person/Gruppe in den Mittelpunkt oder mein eigenes Image?
- Könnte es die betroffene Person noch mehr gefährden (z. B. durch das Reposten von Hass, Markieren von Personen oder Outing)?
- Respektiert es Einverständnis und Privatsphäre?
 - Oute niemals die Identität von jemandem ohne deren ausdrückliche Erlaubnis.
 - Sei vorsichtig mit Screenshots, die Namen, Gesichter oder Standorte zeigen.
- Ist meine Sprache wertebasiert und humanisierend oder beleidige ich nur zurück?
- Wenn die betroffene Person mich bittet, mit dem Posten aufzuhören: Würde ich zuhören?
- Wenn sich etwas „off“ anfühlt: Passe deine Handlung an oder wähle eine andere Aktion.

5. Während ich handle – Grenzen setzen

- Setze dir Zeitlimits für die Beschäftigung mit belastenden Inhalten (z.B. 10–20 Minuten).
- Vermeide es, in das „Rabbit Hole“ einzutauchen und jeden hasserfüllten Kommentar zu lesen.
- Denk daran: Du bist nicht allein dafür verantwortlich, „das Internet zu reparieren“.

6. Nach dem Handeln – Fürsorge & Reflexion

- Check-in bei dir selbst:
 - Wie fühlt sich mein Körper an? Brauche ich eine Pause, einen Spaziergang, ein Glas Wasser?
- Wende dich an jemanden, dem du vertraust, wenn du dich aufgewühlt fühlst.
- Reflektiere, was funktioniert hat und was nicht:
 - Hat meine Aktion die betroffene Person unterstützt?
 - Hat sie Trolle auf mein eigenes Konto gelockt?
 - Was würde ich nächstes Mal anders machen?
- APasse deinen persönlichen Allyship-Plan basierend auf dieser Erfahrung an.

Wichtig:

Du musst nicht die lauteste Stimme haben, um ein guter Ally zu sein. Kleine, bedachte und sichere Handlungen, die über die Zeit wiederholt werden, bewirken sehr viel.

Anhang C1.4 – Vorlage: Mein persönlicher Plan für digitales Allyship

Verwendet in Aktivität 3

Dies kann in Form von vier oder fünf Boxen auf einer A4-Seite gestaltet werden. Unten findest du die Textstruktur.

Mein persönlicher Plan für digitales Allyship

(Dieser Plan ist für mich. Er kann sich mit der Zeit ändern.)

A. Meine Rollen & Plattformen

- Wo bin ich online aktiv?
 - (z.B. Instagram, TikTok, Discord, WhatsApp/Telegram-Gruppen, Gaming-Plattformen, Foren...)
- In welchen Räumen könnte ich Allyship praktizieren?
 - (z.B. Klassen-Chats, Fandom-Server, lokale Community-Gruppen, Schul-Seiten, Freundesgruppen...)

Notizen / Liste:

B. Meine Stärken & Grenzen

Meine Stärken – was ich gut kann oder womit ich mich wohlfühle:

- (z.B. freundliche Nachrichten schreiben, Memes erstellen, Leute organisieren, Zuhören, Infografiken erstellen, Chats moderieren...)

Meine Grenzen – Dinge, die ich respektieren muss, um sicher und gesund zu bleiben:

- (z.B. meine mentale Gesundheit, die Einstellung meiner Familie, meine Arbeits-/Schulsituation, Zeit- und Energielimits...)

Notizen / Liste:

C. Meine Allyship-Toolbox

Wenn ich online Hass oder Belästigung sehe, kann ich realistisch betrachten:

- Die **betroffene Person** unterstützen, indem ich...
 - (z.B. eine DM schicke, offline nachfrage, Hilfe beim Melden oder Dokumentieren anbiete, frage, was gebraucht wird)
- Das **breitere Publikum** unterstützen, indem ich...
 - (z.B. einen sachlichen Kommentar poste, eine Ressource teile, Leute an Werte und Fakten erinnere)

- **Hinter den Kulissen** arbeiten, indem ich...

- (z.B. Posts/Konten melde, Mods/Admins/Lehrkräfte/NGOs kontaktiere, Muster dokumentiere)

Schreibe 3–5 spezifische Aktionen auf, die für dich machbar sind:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ich werde versuchen zu vermeiden:

- (z.B. endlose Diskussionen mit Trollen, Hass-Beiträge ohne Kontext teilen, posten wenn ich selbst stark getriggert bin, jemanden ohne Einverständnis outen...)

D. Meine Sicherheit & mein Wohlbefinden

Was ich tun werde, um mich zu schützen, wenn sich die Ally-Arbeit schwer anfühlt:

- Zeitlimits fürs Lesen/Eingreifen setzen (z. B. max. 15–20 Minuten).
- Bildschirmpausen einlegen, wenn nötig.
- Accounts oder Keywords stummschalten/blockieren.
- Mit jemandem sprechen, dem ich vertraue (wer?):
- Erdung/Self-Care nutzen, die für mich funktioniert (was hilft?):
 - (z.B. Spaziergang, Musik, Zeichnen, Journaling, ein Haustier kuscheln, Atemübungen...)

Notizen / Liste:

E. Mein nächster Schritt

In den nächsten vier Wochen ist eine kleine digitale Ally-Aktion, die ich ausprobieren möchte:

...

(Du kannst dir diesen Satz irgendwo sichtbar aufbewahren – in deinem Notizbuch, an der Wand oder in deinen Handy-Notizen.)

Weiterführende Literatur & verwendete Quellen:

Clark, M. D. (2019). White folks' work: Digital allyship praxis in the #BlackLivesMatter movement. *Social Movement Studies*.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14742837.2019.1603104>

Brathwaite, K. N., & DeAndrea, D. C. (2025). Performative or authentic? How affordances signal (in)authentic digital allyship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 30(4), zmaf012.

<https://academic.oup.com/jcmc/article/30/4/zmaf012/8200808>

Amoo, W. (2024). Digital Allyship: Promoting Inclusion in Academia through an Allyship-Based Video Intervention. MSc thesis, Utrecht University.

PDF: https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/47165/MSc%20Thesis%20-%20Digital%20Allyship%20in%20Academia%20-%20W_Amoo_2412306.pdf

PEN America. Best Practices for Allies and Bystanders (Online Harassment Field Manual).

<https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/best-practices-for-allies-and-witnesses/>

PEN America. Guidelines for Safely Practicing Counterspeech (Online Harassment Field Manual).

<https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/guidelines-for-safely-practicing-counterspeech/>

Dangerous Speech Project & The Future of Free Speech. (2024). A Toolkit on Using Counterspeech to Tackle Online Hate Speech.

<https://futurefreespeech.org/a-toolkit-on-using-counterspeech-to-tackle-online-hate-speech/>

United Nations Office on Genocide Prevention and the Responsibility to Protect. (2023). Countering and Addressing Online Hate Speech: A Guide for Policy Makers and Practitioners.

PDF: https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/publications-and-resources/Countering_Online_Hate_Speech_Guide_policy_makers_practitioners_July_2023.pdf

Council of Europe. Knowledge hub on combating hate speech (incl. INACH counterspeech training).

<https://www.coe.int/en/web/combating-hate-speech/knowledge-hub>

Children's Radio Foundation & Taboom Media. (2020). LGBTQI+ Media Advocacy Toolkit.

PDF: <https://taboommedia.com/wp-content/uploads/2020/12/crf-taboom-lgbtqi-media-advocacy-toolkit-2020.pdf>

Cooley LLP. LGBTQ+ Allyship Resource Kit.

<https://www.cooley.com/resource/lgbtq-allyship-resource-kit>

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.