QueeResilience

Digitale Medien & LGBTQ+ Jugend

Chancen, Risiken, Empfehlungen

Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhalt

Über das Projekt 4
Über das Guidebook 5
Glossar 6

Teil 1: Einblicke

Chancen digitaler Medien für LGBTQ+ Jugendliche

Zugang zu Informationen und Ressourcen 10
Aktivismus und Sichtbarkeit 13
Community und Safe Spaces 16
Eskapismus 18

Risiken digitaler Medien für LGBTQ+ Jugendliche

Cybermobbing und Hassrede 21
Desinformation und Stereotype 24
Privatsphäre und Oversharing 26
Sexualisierung, Grooming und Fetischisierung 28
Allgemeine Herausforderungen für das Wohlbefinden 30

Kontext zu LGBTQ+ Themen in den Partnerländern

Tschechien 33
Deutschland 35
Litauen 36
Slowakei 37

Queere Jugend stärken im digitalen Raum

Einleitung: Praktische Ansätze 40
Tools und Methoden für Fachkräfte in der Jugendarbeit 41
Empfehlungen für die Jugendarbeit 48
Strategien zur individuellen Nutzung 52
Empfohlene Plattformenund Ressourcen 55
Demnächst verfügbar: QueeResilience-Workshopmodule 58

Quellen 59
Impressum 63

Über das Projekt

QueeResilience ist eine europäische Initiative zur **Stärkung des digitalen Wohlbefindens von LGBTQ+-Jugendlichen**. Das Projekt reagiert auf die wachsenden Einflüsse digitaler Umgebungen – sowohl positive als auch negative – auf queere junge Menschen. Es stellt praktische Materialien für Fachkräfte der Jugendarbeit bereit.

QueeResilience legt den Fokus auf Bewusstseinsbildung, Resilienzförderung und die Stärkung von Verbündeten. Zentrale Aktivitäten umfassen die Entwicklung dieses Leitfadens, interaktiver Workshop-Module sowie einer gemeinsam gestalteten Social-Media-Kampagne. **Ein besonderer Schwerpunkt des Projekts und seiner Materialien liegt auf der Jugendarbeit** – mit dem Ziel, Hintergrundwissen, Fähigkeiten und Ressourcen bereitzustellen, um queere Jugendliche in ihrer Nutzung digitaler Medien zu unterstützen und zu begleiten.

Das Projekt wird von einer Partnerschaft europäischer Organisationen umgesetzt: Stiftung Digitale Chancen (Deutschland), Tolerantiško Jaunimo Asociacija (Litauen), SaplinQ (Slowakei) und Prague Pride (Tschechien). Es wird durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Kommission kofinanziert.

QueeResilience

stiftung digitale chancen

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

Saplinq

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen stammen jedoch ausschließlich von den Autor*innen und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur Jugend für Europa wider. Weder die Europäische Union noch die bewilligende Stelle können für sie verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2024-1-DE04-KA220-YOU-000249302

Kofinanziert von der Europäischen Union

Über das Guidebook

Dieses Guidebook bietet einen **umfassenden Überblick darüber, wie digitale Medien die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von LGBTQ+-Jugendlichen beeinflussen** – sowie praxisnahe Empfehlungen für Fachkräfte, die mit ihnen arbeiten. Es richtet sich vorrangig an Personen in der Jugendarbeit, ist aber ebenso relevant für Pädagog*innen, Eltern und queere Jugendliche selbst. Das Guidebook versteht sich als fundierte und handlungsorientierte Ressource.

Es gliedert sich in zwei Hauptteile: Der erste Teil beleuchtet die ambivalente Wirkung digitaler Medien auf queere Jugendliche. Dabei werden sowohl Risiken wie Hassrede, Cybermobbing und Desinformation als auch positive Aspekte – etwa Gemeinschaftsbildung, Zugang zu Informationen und emotionale Selbstregulation – thematisiert. Zusätzlich gibt dieser Abschnitt einen Überblick über die gesellschaftliche Akzeptanz von LGBTQ+-Personen sowie die Nutzung digitaler Medien in den vier Partnerländern: Deutschland, Litauen, Slowakei und Tschechien.

Der zweite Teil stellt konkrete Methoden, Werkzeuge und Empfehlungen für die Jugendarbeit bereit. Er umfasst anpassbare Strategien für Gruppen- und Einzelsettings sowie Ideen zur Begleitung junger Menschen im individuellen Umgang mit digitalen Medien.

Teil 1: Einblicke basiert auf einer **umfassenden Literaturauswertung** wissenschaftlicher Studien, Berichte und Statistiken. Ergänzend wurden in jedem der vier Partnerländer **Fokusgruppen** mit jeweils vier bis sieben queeren Jugendlichen im Alter von 16 bis 25 Jahren durchgeführt. Unter der Leitfrage „Wie beeinflusst die Nutzung digitaler Medien junge LGBTQ+-Personen?" wurden sowohl positive als auch negative Erfahrungen thematisiert.

Teil 2: Unterstützung beruht hauptsächlich auf acht **Expert*inneninterviews** aus allen vier Partnerländern. Die befragten Fachkräfte stammen aus den Bereichen Bildung, Psychologie, Soziale Arbeit und Community-Arbeit – mit besonderer Expertise in LGBTQ+-Themen, Jugendarbeit, psychischer Gesundheit und digitaler Bildung. Ziel der Gespräche war es, zentrale Herausforderungen sowie wirksame Unterstützungsstrategien zu identifizieren.

Glossar

LGBTQ+-Identität und Grundbegriffe

LGBTQ+: Ein Akronym, das für Lesbisch, Schwul (Gay), Bisexuell, Transgender und Queer oder Questioning (unsicher in Bezug auf die eigene Identität) steht. Das „+" schließt weitere Identitäten ein, wie intergeschlechtlich, asexuell, pansexuell und nicht-binär.

Transgender / Trans: Eine Person, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Zum Beispiel ist eine Person, der bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde und die sich als Frau identifiziert, eine trans Frau. „Trans" ist eine gängige Kurzform.

Queer: Ein Sammelbegriff für Identitäten, die nicht ausschließlich heterosexuell oder cis sind. Ursprünglich als Schimpfwort verwendet, wurde der Begriff von vielen LGBTQ+-Personen zurückerobert und steht heute für Stolz und Vielfalt.

Nicht-binär: Eine Geschlechtsidentität, die nicht in das klassische Schema „Mann" oder „Frau" passt. Nicht-binäre Menschen fühlen sich möglicherweise zwischen, jenseits oder unabhängig von diesen Kategorien.

Intergeschlechtlich: Bezeichnet Menschen, die mit körperlichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden, die nicht eindeutig männlich oder weiblich sind. Intergeschlechtlichkeit bezieht sich auf die körperliche Vielfalt und ist unabhängig von Geschlechtsidentität oder sexueller Orientierung.

Pansexuell: Eine sexuelle Orientierung, bei der sich eine Person unabhängig vom Geschlecht zu anderen hingezogen fühlt. Pansexuelle Menschen können sich z. B. zu Männern, Frauen, nicht-binären Personen und weiteren Geschlechtern hingezogen fühlen.

Omnisexuell: Ähnlich wie pansexuell, jedoch betonen omnisexuelle Menschen oft, dass sie sich zu allen Geschlechtern hingezogen fühlen – häufig mit einem bewussten Fokus auf Geschlechtervielfalt.

Asexuell: Eine sexuelle Orientierung, bei der Menschen wenig oder keine sexuelle Anziehung empfinden. Asexualität ist ein Spektrum – manche asexuelle Personen wünschen sich dennoch romantische Beziehungen oder empfinden andere Formen von Anziehung.

Cisgender / Cis: Eine Person, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. „Cis" ist eine häufig genutzte Kurzform.

Geschlechtsausdruck (Gender Expression): Die äußere Darstellung von Geschlecht – z. B. durch Kleidung, Frisur, Stimme oder Verhalten. Der Geschlechtsausdruck kann, muss aber nicht, mit der Geschlechtsidentität oder gesellschaftlichen Erwartungen übereinstimmen.

Pride / CSD: „Pride" steht für Demonstrationen und Feiern zur Sichtbarkeit, Anerkennung und Unterstützung von LGBTQ+-Identitäten, Rechten und Gemeinschaften. Im deutschsprachigen Raum wird häufig der Begriff CSD (Christopher Street Day) verwendet. Diese Veranstaltungen beinhalten Paraden, Festivals und Proteste für Gleichstellung, Vielfalt und Solidarität.

Digitale Medien und Online-Risiken

Doomscrolling: Die Gewohnheit, endlos durch negative Nachrichten oder belastende Inhalte im Internet zu scrollen – oft ohne zu merken, wie viel Zeit vergeht. Doomscrolling kann zu erhöhtem Stress, Angstzuständen und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen.

FOMO (Fear of Missing Out / Angst, etwas zu verpassen): Das unruhige Gefühl, dass andere etwas Spannendes erleben oder genießen, während man selbst außen vor bleibt – meist ausgelöst durch Beiträge in sozialen Medien. FOMO erschwert es oft, bewusst Offline-Zeiten einzulegen.

Parasoziale Beziehungen: Einseitige emotionale Bindungen zu Medienfiguren wie Influencer*innen, Prominenten oder fiktionalen Charakteren. Diese Beziehungen können sich sehr real anfühlen – besonders, wenn man sich selbst in der betreffenden Person wiedererkennt.

Digitales Wohlbefinden: Ein Zustand von Balance, Sicherheit und Selbstbestimmung im Umgang mit digitalen Technologien. Dazu gehören gesunde Bildschirmzeiten, positive Online-Erfahrungen und das Bewusstsein für die Auswirkungen digitaler Gewohnheiten auf die psychische Gesundheit.

Cybermobbing: Mobbing, das online oder über digitale Geräte stattfindet – z. B. durch beleidigende Nachrichten, Drohungen, Gerüchte oder das Veröffentlichen privater Informationen, um jemanden zu verletzen oder bloßzustellen.

Hassrede: Äußerungen, die Menschen aufgrund ihrer Identität angreifen – etwa wegen ihrer Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religion oder sexuellen Orientierung. Hassrede kann verbal, schriftlich oder visuell erfolgen.

Grooming: Eine Form der Manipulation, bei der jemand (häufig ein Erwachsener) online das Vertrauen eines jungen Menschen gewinnt, um ihn später auszunutzen – oft mit sexuellen Absichten. Grooming beginnt meist schleichend und scheinbar harmlos.

Fetischisierung: Wenn Menschen – besonders aus marginalisierten Gruppen – auf ein einziges Merkmal reduziert und ausschließlich als sexuelles Objekt betrachtet werden, etwa wegen ihrer Geschlechtsidentität oder ethnischen Zugehörigkeit.

NSFW (Not Safe For Work): Ein Hinweis auf Online-Inhalte mit Nacktheit oder sexuellen Darstellungen, die nicht für öffentliche oder berufliche Kontexte geeignet sind. Der Begriff dient als Warnung.

Fehlinformation (Misinformation): Falsche oder irreführende Informationen, die von Menschen verbreitet werden, die selbst glauben, sie seien wahr. Sie kann sich rasch im Netz verbreiten und zu Verwirrung führen.

Desinformation (Disinformation): Gezielt verbreitete Falschinformationen, die dazu dienen, zu täuschen oder zu schaden – etwa in politischen Kampagnen oder gegen LGBTQ+-Communitys. Im Gegensatz zur Fehlinformation ist Desinformation absichtlich manipulativ.

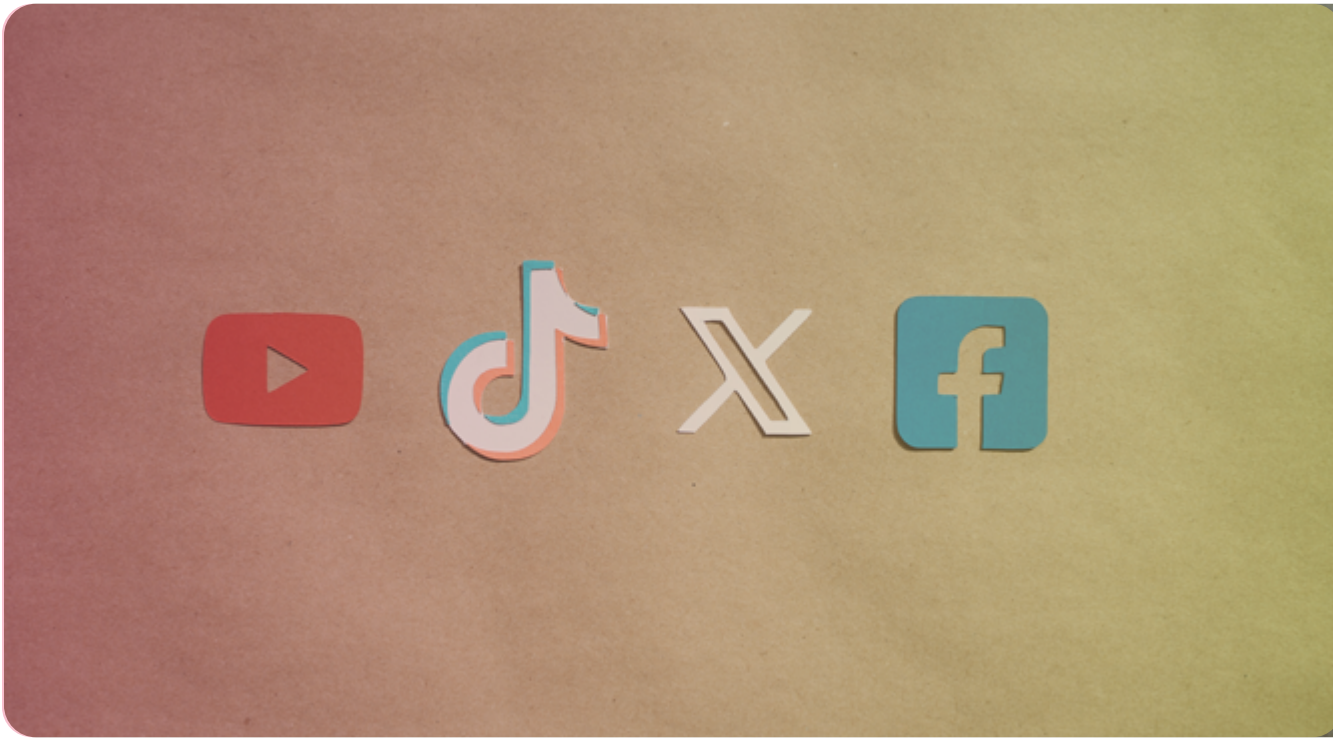
Online-Plattformen

In diesem Abschnitt werden Online-Plattformen erklärt, die im Guidebook erwähnt werden und mit denen manche Leser*innen möglicherweise nicht vertraut sind. Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder TikTok werden hier nicht näher beschrieben, da davon ausgegangen wird, dass ihre grundlegende Funktion allgemein bekannt ist.

Reddit: Eine Online-Plattform, die aus nutzerbasierten Foren besteht, den sogenannten Subreddits. Dort können Texte, Bilder, Links und Kommentare geteilt werden. Die Themen reichen von LGBTQ+-Unterstützung über Hobbys und Nachrichten bis hin zu persönlichen Geschichten. Die meisten Nutzer*innen agieren anonym oder unter Pseudonymen.

Discord: Eine Kommunikationsplattform, auf der Nutzer*innen sogenannten Servern beitreten können. Dort gibt es Text-, Sprach- oder Video-Kanäle. Ursprünglich für Gaming-Communities entwickelt, wird Discord heute für eine Vielzahl von Interessens- und Identitätsgruppen genutzt – darunter auch viele LGBTQ+-Communities.

Grindr: Eine standortbasierte Dating-App, die sich vor allem an schwule, bisexuelle, trans und queere Männer richtet. Nutzer erstellen Profile, sehen andere Personen in der Nähe und können Nachrichten und Bilder austauschen. Grindr ist für Erwachsene gedacht und wird innerhalb der LGBTQ+-Community weit verbreitet zur Kontaktaufnahme und Partnersuche genutzt.



Kapitel 1: Chancen digitaler Medien für LGBTQ+ Jugendliche

Zugang zu Informationen und Ressourcen

Für queere Jugendliche ist der Zugang zu korrekten, bestärkenden und vielfältigen Informationen nicht nur ermächtigend – er kann lebensverändernd sein. In einer Welt, in der Heteronormativität noch immer viele Schulen, Gemeinschaften und sogar Familien prägt, sind digitale Medien und Plattformen eine zentrale Ressource. Sie ermöglichen es LGBTQ+-Jugendlichen, ihre Identität zu erkunden, Gemeinschaft zu finden und sich selbst nach ihren eigenen Maßstäben besser zu verstehen.

Wie zahlreiche Studien zeigen, spielen digitale Medien eine transformative Rolle im Leben queerer Jugendlicher. So nutzen viele junge Menschen Plattformen wie Instagram, YouTube oder Reddit, um ihre Identität zu hinterfragen, zu bestätigen und zu entwickeln. Craig et al. stellten etwa fest, dass Plattformen wie Reddit – durch Bildungsinhalte und Peer-Support – essenzielle Räume bieten, in denen LGBTQ+-Jugendliche über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt lernen, Selbstakzeptanz aufbauen und Isolation verringern können.[1]

Teilnehmende der QueeResilience-Fokusgruppe aus Tschechien beschrieben solche Plattformen als wahre „Informationszentren". In Deutschland wurde betont, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität ein zutiefst persönlicher Prozess sei – geprägt vor allem durch Erfahrungsberichte anderer, weniger durch formale Bildung. In Litauen berichteten Teilnehmende, dass selbst alltägliche Inhalte wie Memes den Anstoß zur Identitätsfindung gaben.[2]

> **„Die Informationen haben auch mich gefunden. Schritt für Schritt – ein Meme, noch ein Meme – und irgendwann fängt man an, zu hinterfragen und Dinge über sich selbst herauszufinden."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Litauen (20 Jahre, cis männlich, bisexuell)**

Sich selbst in Medieninhalten wiederzuerkennen, kann eine tiefgreifende Erfahrung sein. Besonders für queere Jugendliche, die keine unterstützende Umgebung haben, werden LGBTQ+-Medienfiguren zu Ersatz-Mentor*innen. Eine Umfrage von The Trevor Project zeigte, dass der Zugang zu erwachsenen

LGBTQ+-Vorbildern – oft über digitale Communities – mit einem stärkeren Gefühl von Lebenssinn und Selbstwert einhergeht.

Eine Studie von Bradley Bond (2020) unterstreicht ebenfalls die Bedeutung von Mediennarrativen: parasoziale Beziehungen zu queeren Charakteren können emotionale Unterstützung und Orientierung bieten. Für lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche ersetzen diese Beziehungen oft reale Bindungen, wenn es an Unterstützung im Umfeld fehlt.[3] Queere Jugendliche bauen nachweislich intensivere parasoziale Beziehungen auf als ihre heterosexuellen Altersgenoss*innen. Sie benennen queere Medienfiguren häufiger als Vorbilder und betrachten sie als wichtige Bezugspersonen – insbesondere bei Themen wie Sexualität, Beziehungen und Identität.[4]

„Es gibt dir das Gefühl, dass es andere gibt – und in dem Fall sogar sehr, sehr große und bekannte Creator –, die eigentlich irgendwie genauso sind. Das gibt einem einfach das Gefühl, nicht allein zu sein."

Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, queer)

Für viele LGBTQ+-Jugendliche ist genau dieses Gefühl – nicht allein zu sein – der erste Schritt zur Selbstakzeptanz. Fokusgruppenteilnehmende berichteten, dass das Zuhören echter Erfahrungen anderer queerer Menschen – sei es durch Creator oder Gleichaltrige – ihnen half, ihre eigenen Gefühle einzuordnen und authentischer zu leben. Besonders in Ländern, in denen LGBTQ+-Bildung fehlt oder stigmatisiert wird, schließen digitale Räume oft eine entscheidende Lücke. Für einige war das Internet die einzige Quelle für sexuelle Aufklärung, Identitätsbestätigung und Unterstützung aus der Community.

„Wenn ich diese Ressourcen nicht gehabt hätte, hätte ich weiter gedacht, dass mit mir etwas nicht stimmt. Ich wäre wahrscheinlich zu irgendeinem Quacksalber gegangen."

Person aus der Fokusgruppe, Litauen (20 Jahre, cis männlich, schwul)

„Das Internet war der einzige Ort, an dem ich lernen konnte, wie man beim Sex verhütet – also nicht nur beim Sex zwischen Mann und Frau."

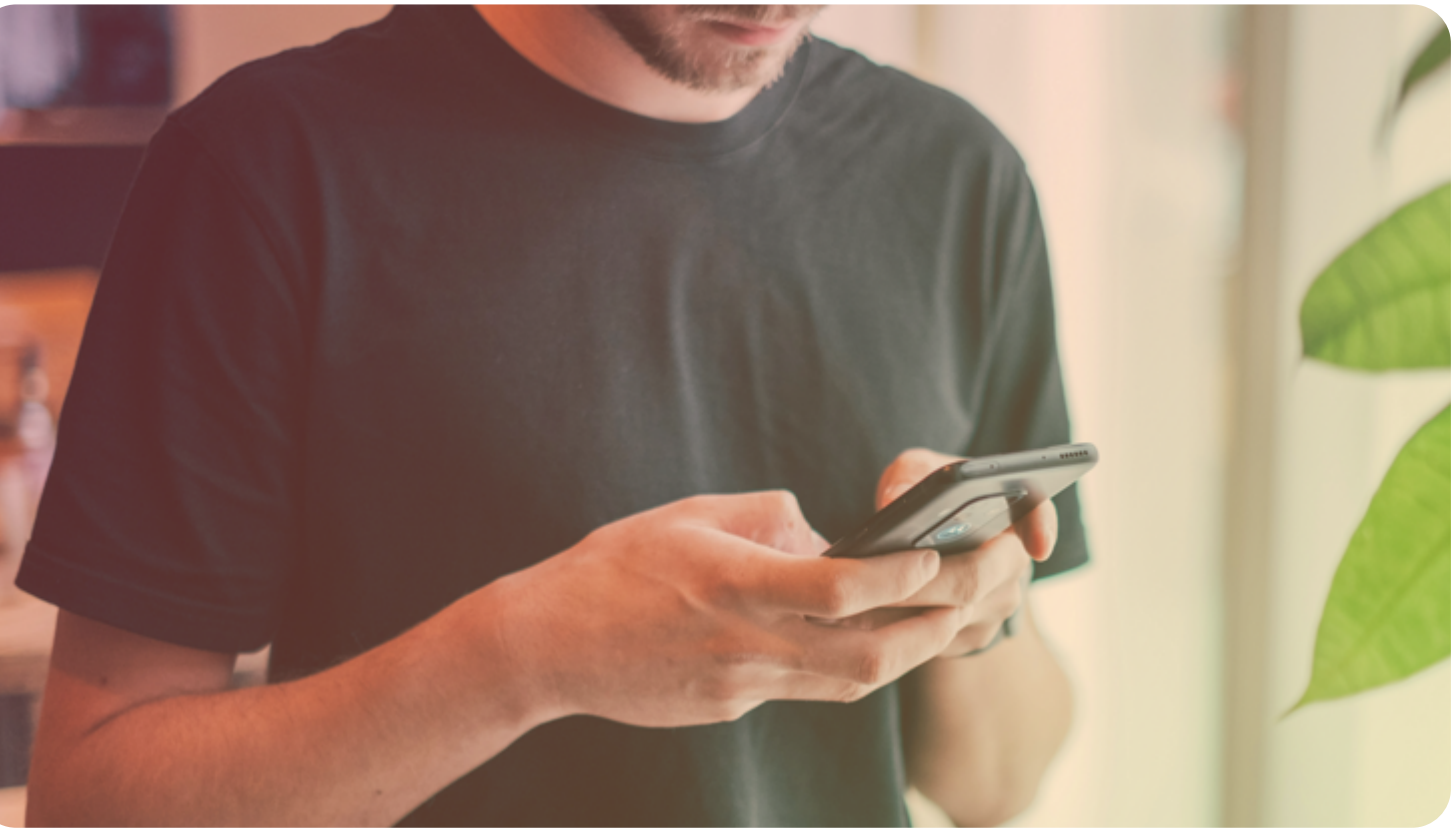
Person aus der Fokusgruppe, Tschechien

Der Zugang zu verlässlichen, bestärkenden und lebensnahen Informationen ist ein zentraler Bestandteil der psychischen Gesundheit und Identitätsentwicklung queerer Jugendlicher. Ob durch Memes, YouTube-Geschichten oder Online-Communities –

digitale Medien helfen jungen LGBTQ+-Personen, Klarheit zu gewinnen, Verbindung zu finden und Vertrauen in sich selbst aufzubauen.

Zusammengefasst:

- Online-Plattformen helfen queeren Jugendlichen dabei, **ihre Identität zu erkunden und unterstützende Informationen zu finden.**
- **Persönliche Geschichten und queere Vorbilder** im Netz geben das Gefühl, verstanden und nicht allein zu sein.
- **Digitale Räume schließen oft Bildungslücken**, die durch Familie, Schule oder Gesellschaft entstehen – besonders in nicht-inkludierenden Umfeldern.



Aktivismus und Sichtbarkeit

Im digitalen Zeitalter haben sich Aktivismus und Engagement für gesellschaftlichen Wandel grundlegend verändert. Sie finden längst nicht mehr nur auf der Straße, in Versammlungshallen oder über Flugblätter statt. Für queere Jugendliche ist das Internet zu einem mächtigen, niederschwelligen Werkzeug für Sichtbarkeit, Vernetzung und Veränderung geworden. Sie gestalten öffentliche Diskurse mit, stellen gesellschaftliche Normen infrage und bauen Communitys auf – oft sicherer und zugänglicher als es im Offline-Raum möglich wäre.

Online-Plattformen senken die Einstiegshürden, besonders für junge Menschen, die sich unsicher oder nicht bereit fühlen, sich öffentlich zu engagieren. Digitale Räume bieten einen gewissen physischen und psychischen Schutz, der es queeren Jugendlichen ermöglicht, für ihre Rechte einzutreten, ohne sich den Risiken öffentlicher Sichtbarkeit auszusetzen.

> **„Manchmal möchte man seine Ideen verteidigen, aber es ist nicht sicher. Dann kann man anonym sein und sich gegen homofeindliche Kommentare mit anonymen Kommentaren verteidigen – mit einem John-Doe-Account."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Litauen (20 Jahre, cis, schwul)**

Diese Form des digitalen Aktivismus ist besonders wichtig in Ländern, in denen offline-Aktivismus durch Zensur, soziale Stigmatisierung oder Sicherheitsrisiken erschwert wird. So müssen LGBTQ+-Aktivist*innen in der Türkei ihre Online-Kommunikation gezielt anpassen, um einerseits sichtbar zu bleiben, andererseits aber staatlicher Überwachung oder gesellschaftlicher Gegenreaktion zu entgehen.[5] Ähnliche Dynamiken lassen sich auch in anderen europäischen Ländern beobachten, in denen es potenziell gefährlich sein kann, offen für queere Rechte einzutreten.

Digitale Räume stärken dabei nicht nur klassische Aktivistinnen, sondern auch jene, die ungewollt oder beiläufig zu Fürsprecherinnen werden – sogenannte „incidental advocates", wie Blackwell et al. sie nennen. Zum Beispiel queere Eltern oder junge Menschen, deren alltägliche Posts bereits bestehende Normen infrage stellen.[6] Diese subtilen Formen des Aktivismus tragen wesentlich zur Normalisierung queerer Lebensrealitäten bei und fördern gesellschaftliche Empathie.

„Allein zu wissen, dass [mein] Account von einer queeren Person geführt wurde … das hat [andere queere Jugendliche] so glücklich gemacht und ihnen eine kleine Form von Sichtbarkeit gegeben.

Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, queer)

Doch Aktivismus kann auch belasten. Wie der RAY-Network-Report (2024) betont, sind digitale Tools nur dann wirksam, wenn sie mit Aufmerksamkeit für digitales Wohlbefinden und emotionale Nachhaltigkeit einhergehen.[7] Viele junge Aktivist*innen berichten von Erschöpfung und innerem Druck.

„[Aktivismus] kostet viel mehr Zeit und Energie, als ich vorher dachte.“

Person aus der Fokusgruppe, Slowakei

„Ich glaube, ich bin alle Phasen durchgegangen. Erst wollte ich unbedingt etwas verändern, dann kam Apathie, dann wollte ich wieder etwas tun – aber ohne mich dabei komplett aufzuopfern. Ich will nicht völlig ausbrennen. Ich engagiere mich dort, wo ich kann. Ich wähle meine Kämpfe: Wo kann ich etwas bewirken, und wo nicht?“

Person aus der Fokusgruppe, Litauen (23 Jahre, cis, lesbisch)

Ein weiterer Nachteil des digitalen Aktivismus: Durch die globale Reichweite sozialer Medien engagieren sich viele queere Jugendliche in international geprägten Online-Communities, oft mit progressiven Inhalten aus dem globalen Westen. Plattformen wie TikTok oder Instagram prägen dabei ihre Vorstellungen von Identität und Engagement – jedoch häufig in einem digitalen Umfeld, das kaum mit der lokalen Realität verbunden ist. So bleiben viele queere Stimmen in ihren eigenen Ländern unsichtbar, obwohl gerade dort ein lokales Engagement dringend gebraucht wird

„Unsere aktivsten Leute sind versteckt. Sie äußern sich – aber nicht im [litauischen] öffentlichen Raum.“

Person aus der Fokusgruppe, Litauen (22 Jahre, nicht-binär, bisexuell)

Insgesamt hat der digitale Aktivismus queeren Jugendlichen neue Möglichkeiten eröffnet, sichtbar, strategisch und sicher zu handeln – zu ihren eigenen Bedingungen. Er erlaubt intersektionales Engagement, fördert Gemeinschaft und dient gleichzeitig als Plattform und Rettungsanker. Ob durch Memes, Livestreams oder

Graswurzelkampagnen: Queere Jugendliche sind nicht nur Teil der Onlinekultur – sie gestalten sie aktiv mit als Kraft für Inklusion und Gerechtigkeit.

Zusammengefasst:

- Online-Aktivismus bietet queeren Jugendlichen **sichere und zugängliche Wege**, um sich zu äußern und zu organisieren.
- **Anonymität und geringe Einstiegshürden** ermöglichen Teilhabe, auch in konservativen oder unsicheren Umfeldern.
- Selbst kleine Alltagsbeiträge können **Normen infrage stellen und queere Sichtbarkeit stärken.**
- Viele queere Jugendliche sind international vernetzt, aber in ihrem eigenen Land kaum präsent – **dadurch bleibt lokale Wirkung oft aus**.

Community und Safe Spaces

Für viele LGBTQ+-Jugendliche ist es schwierig, offline eine unterstützende Community oder sichere Räume zu finden – insbesondere in ablehnenden oder ländlichen Umfeldern. In diesem Kontext spielen digitale Medien eine zentrale Rolle: Sie schaffen Zugänge zu Gemeinschaft, Unterstützung und Selbstverständnis. Studien und die Fokusgruppen im Rahmen von QueeResilience zeigen, dass Online-Plattformen nicht nur Ersatz für reale Begegnungen sind, sondern oft die ersten – und manchmal einzigen – Räume, in denen sich queere Jugendliche gesehen, verstanden und unterstützt fühlen.

Plattformen wie TikTok, Discord, Instagram und Reddit bieten laut Forschung wichtige Unterstützungsnetzwerke für LGBTQ+-Jugendliche. Craig et al. betonten bereits 2015, dass digitale Medien queeren Jugendlichen helfen, Resilienz aufzubauen – durch Bewältigungsstrategien, Selbststärkung, Aktivismus und vor allem durch Gemeinschaftsbildung.[8] Auch Hiebert und Kortes-Miller stellten 2021 fest, dass TikTok eine bedeutende Plattform für Unterstützung rund um Identitätsfindung, familiäre Beziehungen und Zugehörigkeit darstellt – besonders während der COVID-19-Pandemie.[9]

Eine Meta-Analyse von Berger et al. (2022) zeigt, dass LGBTQ+-Jugendliche deutlich häufiger auf Online-Plattformen angewiesen sind, wenn es um soziale Unterstützung geht – im Vergleich zu ihren nicht-queeren Altersgenoss*innen. Diese Räume ermöglichen anonyme Begegnungen und überwinden geografische und kulturelle Grenzen.[10]

> **„Wenn du in sozialen Medien eine Community hast, die deine Fragen und Probleme nachvollziehen kann, wird es leichter … man bekommt Vorschläge, Unterstützung, jemand macht einen Witz – und es hilft, da durchzukommen."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Litauen (20 Jahre, cis, schwul)**

Online-Räume schaffen das, was Teilnehmende unserer Fokusgruppen manchmal als „queere Bubbles" beschrieben – sichere Zonen, in denen Identität nicht nur erlaubt, sondern aktiv gefördert wird. Eine Person aus Tschechien nannte das Internet „einen sicheren Hafen, in dem ich ich selbst sein konnte". Soziale Medien ermöglichen queeren Jugendlichen Selbstausdruck ohne ständige Angst vor Bewertung – ein Maß an Freiheit, das offline oft fehlt. Auch wenn solche „Bubbles" gelegentlich kritisiert werden (etwa wegen Filtereffekten), sind sie für junge Menschen in frühen Phasen der Identitätsfindung von unschätzbarem Wert.

„Bubbles sind auch positiv, weil man viele Gleichgesinnte hat, mit denen man über bestimmte Themen sprechen und mal Dampf ablassen kann."

Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, cis, lesbisch)

Viele Fokusgruppenteilnehmende berichteten, dass soziale Medien ihnen geholfen haben, dauerhafte Freundschaften aufzubauen. Besonders Discord wurde mehrfach als Plattform genannt, über die tiefere Beziehungen entstanden, die später sogar offline fortgeführt wurden. Für Jugendliche in ländlichen Regionen oder konservativen Umfeldern waren Online-Freundschaften oft die einzige Verbindung zu anderen queeren Menschen – vor allem in sensiblen Phasen der persönlichen Entwicklung.

Auch romantische Beziehungen wurden häufig online gefunden – über Instagram oder spezielle queere Dating-Plattformen. Diese digitalen Kontakte waren für viele der erste geschützte Raum für Zuneigung, Selbstakzeptanz und Beziehungsbildung.

Gleichzeitig machten viele deutlich: Mit der Zeit – etwa beim Umzug in größere oder offenere Städte – wuchs das Bedürfnis nach realen Begegnungen. Soziale Medien waren für sie ein Einstiegspunkt: ein Ort, um sich selbst zu verstehen und erste Kontakte zu knüpfen – aber kein dauerhafter Ersatz für echtes soziales Leben.

„Das Internet war der erste Ort, an dem ich ausprobieren und herausfinden konnte, wer ich bin … aber heute lebe ich bewusster offline."

Person aus der Fokusgruppe, Litauen (20 Jahre, trans, bisexuell)

Viele erkannten an, dass ihnen digitale Räume geholfen haben, etwa während der Pandemie, Isolation zu überstehen – doch persönliche Begegnungen seien langfristig erfüllender.

Zusammengefasst:

- **Online-Plattformen bieten zentrale Unterstützung**, wenn queere Jugendliche offline keine sicheren Räume finden.
- **Digitale „queere Bubbles" ermöglichen Identitätsfindung** und Selbstausdruck ohne Angst vor Bewertung.
- **Online-Freundschaften und -Beziehungen sind oft wichtige soziale Rettungsanker,** besonders in ländlichen oder feindlichen Umfeldern.
- Digitale Räume sind ein Ausgangspunkt, aber viele suchen später **nach echter Verbundenheit im analogen Leben.**

Eskapismus

Für viele LGBTQ+-Jugendliche ist Eskapismus durch digitale Medien eine wichtige Bewältigungsstrategie. Digitale Räume bieten queeren (und auch anderen) jungen Menschen die Möglichkeit, sich aus belastenden Alltagssituationen zurückzuziehen – sei es wegen familiärer Spannungen, schulischer Ausgrenzung oder gesellschaftlicher Ablehnung.

Eine Studie von Craig et al. (2015) beschreibt Medien als Katalysator für Resilienz unter queeren Jugendlichen. Ein zentrales Element dabei ist der Eskapismus. Eine Jugendlicher sagte in der Studie: „Medien sind eine Form des Eskapismus vor der harten Realität einer heteronormativen, heterosexistischen Welt, in der wir leben …". Sich in queer-bestärkende Geschichten, Spiele oder kreative Projekte zu flüchten, wird für viele zu einem Mechanismus zur Stressbewältigung und Selbstermächtigung – zu einem Weg, emotionale Belastungen zu verarbeiten und sich Freude zurückzuholen.[8]

Auch Teilnehmende der Fokusgruppe in Tschechien berichteten, wie sie Medien kreativ zur Flucht und Selbstausdruck nutzen: „Ich habe ein ganzes Buch auf Englisch geschrieben … Ich kann ChatGPT fragen. Es erstellt perfekt geschriebene Kapitel."

Durch kreatives Schreiben oder KI-unterstütztes Storytelling erschaffen sich queere Jugendliche eigene affirmierende Räume, in denen sie sicher, selbstbestimmt und sichtbar sein können – auch wenn die Realität diese Möglichkeiten nicht bietet.

Auch das Konsumieren queerer Inhalte bietet nicht nur Unterhaltung, sondern auch Bestätigung und Zugehörigkeit. Streaming-Serien, Fandom-Communities oder selbst einfache Memes werden zu Zugängen zu queerer Kultur und Solidarität – sie verbinden Jugendliche mit Geschichten und Menschen, die ihre Erfahrungen widerspiegeln.

> **„Ich hatte so einen unstillbaren Hunger – ich wollte einfach alles sehen, was irgendwie queer ist."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Tschechien**

Kuo et al. unterscheiden zwischen passiver Ablenkung und aktivem Eskapismus. Aktivitäten wie Rollenspiele oder kreatives Storytelling gelten als aktiv – sie stärken Identität, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität.[11] Für queere Jugendliche ist Eskapismus nicht gleich Vermeidung, sondern oft ein Akt der Selbstermächtigung in einer Vorstellungskraft, die ihnen Schutz, Sichtbarkeit und Stärke bietet.

Doch auch passiver Eskapismus – scheinbares Wegdriften oder Abschalten – kann hilfreich sein, wie eine Expertin aus der Slowakei im Rahmen der QueeResilience-Interviews betont:

„Die Flucht in eine andere Realität ist nicht unbedingt schlecht – manchmal ist sie einfach notwendig zum Überleben.“

Patrícia Vesel Ganoczyová (Slowakei) im QueeResilience Expert*inneninterview

Zusammengefasst:

- Digitale Medien helfen queeren Jugendlichen, **mit belastenden Umfeldern und Stresssituationen** umzugehen.
- **Kreative Mediennutzung** ermöglicht Selbstausdruck, Identitätsentwicklung und emotionale Sicherheit.
- Queere Inhalte schaffen **Verbindung, Bestärkung und Zugehörigkeit**.
- Eskapismus ist nicht gleich Vermeidung – sondern kann ein **kraftvoller und überlebenswichtiger Akt** sein.

Kapitel 2: Risiken digitaler Medien für LGBTQ+ Jugendliche

Cybermobbing und Hassrede

LGBTQ+-Jugendliche in Europa sind besonders häufig von online-basiertem Hass und Diskriminierung betroffen. Sie erleben überdurchschnittlich oft Cybermobbing, Hassrede und digitale Gewalt – deutlich häufiger als ihre heterosexuellen, cisgeschlechtlichen Altersgenoss*innen. Diese Übergriffe haben ihre Wurzeln in tief verankerten Vorurteilen und gesellschaftlicher Ausgrenzung – was das Gefühl von Isolation verstärkt und sich negativ auf die psychische Gesundheit der Betroffenen auswirkt. Plattformen wie Facebook und X (ehemals Twitter) werden dabei oft zu Brennpunkten digitaler Anfeindung. Studien belegen die ernstzunehmenden emotionalen Folgen für die Opfer – ein Thema, das auch in den Fokusgruppen von QueeResilience deutlich wurde.

Eine systematische Literaturübersicht ergab, dass der Anteil von LGBTQ+-Jugendlichen, die Cybermobbing erlebt haben, je nach Studie zwischen 10,5 % und 71,3 % liegt. Queere Jugendliche sind überproportional häufiger betroffen als nicht-queere Gleichaltrige.[12] Besonders trans, nicht-binäre und andere geschlechtlich vielfältige Jugendliche* berichten von besonders hohen Belastungen durch Online-Mobbing – teils noch stärker als cisgeschlechtliche schwule oder bisexuelle Jungen.[13]

Auch innerhalb der LGBTQ+-Community bestehen ungleiche Risiken: Eine deutsche Studie zeigt, dass besonders Jugendliche mit mehrfach marginalisierten Identitäten – z. B. mit Migrationshintergrund – sowie politisch aktive queere Personen besonders häufig Ziel von Online-Hass sind.[14]

Teilnehmende der QueeResilience-Fokusgruppen berichteten, dass sie allein durch ihre Sichtbarkeit – etwa durch Profilbilder, Aktivismus oder die bloße Teilnahme an Diskussionen – zum Ziel von Angriffen wurden:

> **„Als ich einen queeren Account betrieben habe, haben mir Mitschüler ekelhafte Sachen geschickt.“**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Tschechien**

> **„Mein Account ist öffentlich, da kommen immer wieder Leute um die Ecke, die nicht nur dumme Sachen sagen, sondern dich richtig beleidigen – damit musst du erstmal klarkommen.“**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, agender, omnisexuell)**

Diese Erfahrungen hinterlassen tiefe psychische Spuren. Die Forschung zeigt drei besonders häufige Folgen von Cybermobbing bei queeren Jugendlichen: Suizidgedanken und -versuche, Depressionen, niedriges Selbstwertgefühl. Die Gefahr steigt noch weiter, wenn Online-Angriffe mit persönlichem Mobbing im Alltag zusammenkommen. Die psychischen Risiken potenzieren sich.[12]

„Ich muss mir Sorgen machen, ob ich in 20 Jahren überhaupt noch lebe – wegen der Klimakrise … oder weil mich jemand auf der Straße absticht, weil er merkt, dass ich anders bin."

Person aus der Fokusgruppe, Tschechien

„Dann sagten sie zu mir: Wenn ich dich finde, hau ich dich zusammen […] das hat mich schon mitgenommen."

Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (18 Jahre, cis, schwul)

Laut der EU LGBTIQ Survey III (2023) gaben 38 % der Befragten in der EU an, dass sie in den letzten 12 Monaten „immer oder oft" mit Online-Aufrufen zu Gewalt gegen LGBTIQ-Personen konfrontiert waren. In Litauen (56 %) und der Slowakei (54 %) liegt dieser Wert deutlich über dem EU-Durchschnitt – in Deutschland (32 %) und Tschechien (31 %) etwas darunter.[15]

Der Kontakt mit Hassrede hat außerdem einen weiteren, oft übersehenen Effekt: Er verhindert Teilhabe an öffentlichen Debatten. Wer besonders stark betroffen ist, zieht sich aus Diskussionen zurück – was zur sogenannten „Silencing Effect" führt: queere Stimmen werden in digitalen Diskursen unsichtbar.[16]

„Homophobe schreien in den Kommentaren ihre homofeindlichen Parolen. Diejenigen, die LGBTQ+ unterstützen, selbst queer sind oder einfach neutral dazu stehen, schweigen meistens. Dann sieht es so aus, als wären alle homophob."

Person aus der Fokusgruppe, Litauen (23 Jahre, cis, lesbisch)

Zusammengefasst:

- **LGBTQ+-Jugendliche sind überdurchschnittlich häufig von Online-Hass betroffen**, besonders auf Social-Media-Plattformen.
- **Trans, nicht-binäre und mehrfach marginalisierte Jugendliche** erleben besonders hohe Belastungen.
- **Cybermobbing und Hassrede gefährden die psychische Gesundheit** – sie erhöhen das Risiko für Depressionen, geringes Selbstwertgefühl und Suizidalität.
- Hassrede führt dazu, dass queere Menschen sich **aus öffentlichen Online-Diskussionen zurückziehen** – was zu unsichtbaren Communities und einem verzerrten Meinungsbild führt (Silencing Effect).

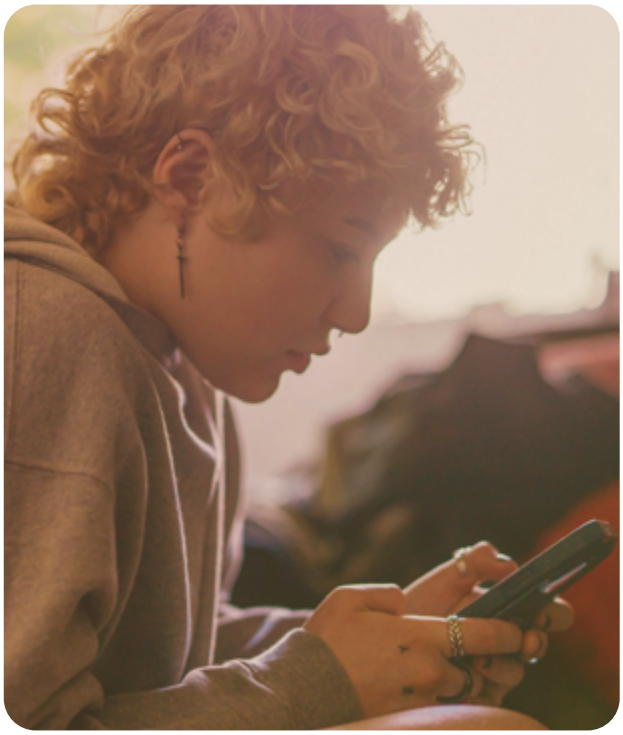
Desinformation und Stereotype

Im digitalen Zeitalter fungieren digitale Plattformen – insbesondere soziale Medien – häufig als Verstärker für Desinformation und stereotype Darstellungen. Die LGBTQ+-Community sieht sich zunehmend mit irreführenden Erzählungen und falschen Behauptungen konfrontiert, die online verbreitet werden. Diese verzerren nicht nur die öffentliche Wahrnehmung, sondern beeinflussen auch das Selbstbild und das emotionale Wohlbefinden queerer Menschen.

Teilnehmende der QueeResilience-Fokusgruppen äußerten Frustration über immer wiederkehrende Klischees und faktisch falsche Aussagen über queere Personen – insbesondere rund um Ereignisse wie den Christopher Street Day (CSD) oder durch verletzende Assoziationen mit Themen wie Pädophilie oder „Homosexualität als Krankheit".

> **„Gerade weil ich mich auch viel mit dem Thema Pädophilie beschäftigt habe (...) ist es bis zu einem gewissen Grad frustrierend, weil es dich indirekt angreift (...) Ich bin Teil dieser Community, und sie versuchen, es so darzustellen, als würden wir Täter einfach akzeptieren."**
>
> **— Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, cis, bisexuell)**

Eine Analyse des European Digital Media Observatory bestätigt, dass genau diese Narrative besonders verbreitet und schädlich sind. Zu den häufigsten Formen von Desinformation gegenüber LGBTQ+-Personen zählen: die Gleichsetzung queerer Identitäten mit psychischen Krankheiten, die Verknüpfung mit Pädophilie, die Darstellung als gewalttätig oder gefährlich, sowie die Behauptung, LGBTQ+-Menschen würden in Bereichen wie dem Sport bevorzugt behandelt.[17]



Solche falschen Narrative führen bei vielen Jugendlichen zu Verunsicherung, Frustration oder sogar zu Zweifeln am eigenen Platz innerhalb der queeren Community. Die ständige Konfrontation mit Fehlinformation führt zu emotionaler Belastung, innerem Rückzug und Misstrauen gegenüber gesellschaftlicher Wahrnehmung.

„Es ist frustrierend, weil es beeinflusst, wie die Öffentlichkeit uns sieht.“

Person aus der Fokusgruppe, Slowakei

„Wenn ich einen schlechten Tag habe und weiß, dass mich das belasten würde, meide ich gezielt die Orte, wo ich mit solchen Stereotypen und Fehlinformationen konfrontiert werde.“

Person aus der Fokusgruppe, Tschechien

Laut der EU LGBTIQ Survey III (2023) berichteten 64 % der Befragten, dass sie im letzten Jahr „immer“ oder „oft“ Inhalte gesehen haben, in denen LGBTIQ-Personen als „unnatürlich“ oder psychisch krank dargestellt wurden. Während Deutschland und Tschechien hier nahe am EU-Durchschnitt liegen, sind die Zahlen in Slowakei (85 %) und Litauen (83 %) deutlich höher.

Ebenso gaben 76 % der Befragten an, in den letzten 12 Monaten regelmäßig Online-Bezüge zu „LGBTIQ-Propaganda“ oder „Gender-Ideologie“ gesehen zu haben (CZ: 67 %, DE: 77 %, LT: 80 %, SK: 86 %).[15]

Über die persönlichen Auswirkungen hinaus hat die Verbreitung solcher Falschinformationen ernste politische und gesellschaftliche Konsequenzen. Forschungen belegen, dass die sogenannte „Desinformations-Gesetzgebungskette“ (Misinformation-Legislation Pipeline) Einfluss auf politische Entscheidungen nimmt und faktenbasierte Gesundheitsversorgung gefährden kann.

So zeigt eine Analyse aus dem Jahr 2023, wie Falschbehauptungen über die trans Gesundheitsversorgung in den USA* zu einschränkenden Gesetzesmaßnahmen beigetragen haben.[18] Auch der European External Action Service warnt davor, dass Desinformationskampagnen gezielt eingesetzt werden, um das Vertrauen in demokratische Institutionen zu untergraben – und queere Rechte als Bedrohung „traditioneller Werte“ zu framen.[19]

Zusammengefasst:

- LGBTQ+-Personen sind online regelmäßig Zielscheibe **schädlicher Stereotype und Falschinformationen** – besonders rund um Pride und queere Sichtbarkeit.
- Zu den **häufigsten Desinformationsnarrativen** zählen die Verknüpfung mit Krankheit, Kriminalität oder Gefahr.
- Solche Inhalte führen zu **Frustration, Selbstzweifeln und emotionalem Stress** bei queeren Jugendlichen.
- **Falschinformationen beeinflussen auch Politik und Gesetzgebung** – oft mit negativen Folgen für queere Rechte und medizinische Versorgung.

Privatsphäre und Oversharing

Für queere Jugendliche bringt die Nutzung sozialer Medien besondere Risiken mit sich: Vom unbeabsichtigten Teilen persönlicher Inhalte bis hin zu Grenzüberschreitungen oder Bewertungen durch andere – soziale Netzwerke können schnell zu unsicheren Räumen werden. In den QueeResilience-Fokusgruppen sprachen Teilnehmende offen darüber, wie sie versuchen, sich selbst zu zeigen, gleichzeitig aber ihre Privatsphäre zu schützen. Ihre Erfahrungen zeigen nicht nur, wie sehr das Online-Leben Emotionen und Beziehungen beeinflusst, sondern auch, wie sie Wege finden, bewusst zu entscheiden, was sie mit wem teilen.

Für viele ist das Teilen von Inhalten – ob Bilder, Nachrichten oder persönliche Geschichten – keine Einzelentscheidung, sondern etwas, das auf gegenseitigem Respekt und klaren Absprachen basiert.

> **„In den Gruppen, in denen ich bin, wird immer vorher gefragt, ob man etwas teilen darf oder in welcher Form. Es wird immer gemeinsam ein Weg gefunden, mit dem alle leben können."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, agender, omnisexuell)**

Die Sorgen um die eigene Privatsphäre waren dabei nicht nur theoretisch. Einzelne berichteten von verstörenden Erlebnissen, bei denen sich digitale und reale Welt unangenehm vermischten:

> **„Vor ein paar Monaten hat mir ein Typ über Discord geschrieben und meinte, er wolle in meine Stadt ziehen. Und dann hat er mir plötzlich meine Adresse geschickt [...] Ich habe mich nicht mehr auf die Straße getraut. Und hatte wochenlang Angst, dass plötzlich jemand vor meiner Tür steht."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (18 Jahre, cis, schwul)**

Solche Erfahrungen führen bei vielen zu einer gesteigerten Vorsicht im Umgang mit dem Internet. Manche vermeiden es bewusst, ihren echten Namen oder ihren Wohnort zu nennen. Andere nutzen gezielt Privatsphäre-Einstellungen oder beschränken die Sichtbarkeit ihrer Inhalte auf kleine, vertraute Gruppen. Diese

Form der Selbstzensur ist eine Schutzstrategie – sie spiegelt jedoch auch größere strukturelle Probleme im Umgang mit digitaler Sicherheit und gesellschaftlicher Stigmatisierung wider.

> **„Wenn ich meinen digitalen Fußabdruck einmal im Internet hinterlasse, kann im Prinzip jeder alles über mich herausfinden – wenn man nur will."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Tschechien**

> **„Jede Kleinigkeit könnte jemand gegen mich verwenden."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Tschechien**

Diese persönlichen Berichte verdeutlichen ein grundlegendes Problem: Die digitale Welt ist nicht darauf ausgelegt, queere Menschen zu schützen. Laut Privacy International haben Apps wie Grindr oder Hornet in der Vergangenheit sensible Nutzerdaten – etwa Standortinformationen – ohne ausreichenden Schutz weitergegeben.[20] In Ländern, in denen queeres Leben mit Stigmatisierung oder sogar Strafverfolgung verbunden ist, kann so ein Datenleck gefährlich oder sogar lebensbedrohlich sein.

Ein Teil des Problems besteht auch darin, dass viele queere Jugendliche nie gelernt haben, wie man sich online schützt. Es gibt große Lücken in der digitalen Bildung, insbesondere in Bezug auf Datenschutz, App-Berechtigungen oder die Frage, wie Plattformen mit Nutzer*innendaten umgehen – oder sie ausnutzen. Laut Privacy International macht diese fehlende Aufklärung queere Nutzer*innen besonders verletzlich, vor allem, wenn Plattformen undurchsichtige oder schwer bedienbare Privatsphäre-Einstellungen verwenden.[21]

Zusammengefasst:

- Queere Jugendliche sind online besonderen Risiken ausgesetzt – darunter **Datenschutzverletzungen und unerwünschte Aufmerksamkeit.**
- Viele gehen **äußerst vorsichtig mit persönlichen Informationen um**, nutzen gezielt Privatsphäre-Einstellungen und teilen nur in vertrauensvollen Kreisen.
- **Negative Erfahrungen führen oft zu Ängsten und Zurückhaltung**, selbst bei alltäglichen Inhalten.
- **Fehlende digitale Bildung und unzureichender Schutz** durch Plattformen erhöhen die Verletzlichkeit gegenüber Datenschutzverletzungen erheblich.

Sexualisierung, Grooming und Fetischisierung

Für viele LGBTQ+-Jugendliche bieten digitale Räume wichtige Möglichkeiten zur Selbstentfaltung und Gemeinschaftsbildung. Gleichzeitig setzen sie diese jungen Menschen jedoch auch vermehrt dem Risiko sexueller Übergriffigkeit, ungewollter Sexualisierung und problematischer Inhalte aus, oft ohne ausreichende Schutzmechanismen. In den Fokusgruppen berichteten insbesondere Teilnehmende aus Deutschland und Tschechien, wie sie mit digitalen Umgebungen umgehen, in denen Grenzen verschwimmen und Sicherheit nicht selbstverständlich ist.

Viele äußerten große Sorge darüber, wie leicht zugänglich sexuelle oder explizite Inhalte online sind – besonders auf Plattformen wie Discord, wo sogenannte NSFW-Bereiche („Not Safe for Work") lediglich durch einen simplen Klick auf „Ja, ich bin über 18" „geschützt" sind. Diese fehlende Altersverifikation bedeutet, dass junge User*innen – oft in der Phase der Identitätsfindung – regelmäßig mit Inhalten konfrontiert werden, für die sie noch nicht bereit sind. Das erhöht auch das Risiko für Grooming – ein Thema, das in den Gruppen immer wieder aufkam.

> **„Es war so leicht, Grenzen auszutesten … plötzlich wurden sehr persönliche Fragen zur Sexualität gestellt … es wurde zu einem Kreislauf, in dem man immer mehr Angst hatte, überhaupt etwas zu sagen."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (19 Jahre, cis, bisexuell)**

Einige Teilnehmende reflektierten im Rückblick, dass sie ihre eigene Fähigkeit überschätzt hatten, mit solchen Erfahrungen umzugehen – besonders in jüngeren Jahren. Andere betonten, dass die Online-Welt nicht immer das bietet, was queere Jugendliche eigentlich suchen: Schutz, Zugehörigkeit und respektvolle Begegnung. Stattdessen kippt das Versprechen von „Community" mitunter in sexualisierte Umgebungen, die sich nicht an den Bedürfnissen junger Nutzer*innen orientieren.

> **„Damals fand ich [sexuelle Inhalte] irgendwie cool und erwachsen. Rückblickend war das wahrscheinlich nicht gerade das Beste für mich."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Tschechien**

Experte Stefan Hinterstorff unterstreicht diese Bedenken und fordert umfassende Aufklärung über die Risiken digitaler Interaktion – insbesondere, weil ein Großteil queerer Identitäts- und Beziehungserkundung heute digital stattfindet. Apps wie

Grindr können dabei eine Rolle spielen, doch sie öffnen auch Türen zu sexualisierter Gewalt und Fetischisierung – besonders gegenüber trans Jugendlichen.

„Es gibt viele Risiken, insbesondere im Bereich digitaler sexualisierter Gewalt. Es braucht viel Aufklärung – und die Stärkung junger Menschen in ihrem Selbstbild, damit sie lernen, Grenzen zu setzen und durchzusetzen."

Stefan Hinterstorff (Deutschland) im QueeResilience Expert*inneninterview

Einige Teilnehmende aus Tschechien vertraten differenziertere Sichtweisen – insbesondere, wenn es um sexualisierte Inhalte geht, die von queeren Menschen selbst erstellt werden. „Wenn es einen Zweck hat, ist es nicht per se schlecht.", so eine Person, die auf die Bedeutung von Kontext und Absicht hinwies.

Trotzdem wurde klar: Es braucht mehr nicht-sexualisierte Räume, in denen queere Jugendliche sich austauschen, ausdrücken und entwickeln können – ohne direkt mit Erwachsenen-Inhalten oder Erwartungshaltungen konfrontiert zu werden.

Auch wissenschaftliche Studien bestätigen diese Erfahrungen: Eine Studie aus dem Jahr 2021 ergab, dass mehr als die Hälfte der trans und nicht-binären Personen sich fetischisiert fühlen – häufig über Dating-Apps oder soziale Medien, in denen Grenzen überschritten und ihre Identitäten auf sexuelle Merkmale reduziert werden.[22] Eine weitere Untersuchung zeigt, dass stereotype Darstellungen lesbischer Frauen in Medien – oft für den „male gaze" produziert – sich negativ auf das Körperbild auswirken können, selbst wenn andere Aspekte des Selbstwertgefühls unbeeinträchtigt bleiben.[23]

Zusammengefasst:

- **Queere Jugendliche sind online häufig sexualisierten Inhalten ausgesetzt**, oft ohne ausreichende Alterskontrollen oder Schutzmechanismen.
- Plattformen wie Discord oder Dating-Apps erleichtern den Zugang zu **Grooming und Fetischisierung**, insbesondere für unerfahrene junge Nutzer*innen.
- **Viele Jugendliche fühlen sich überfordert oder schlecht vorbereitet im Umgang mit solchen Erfahrungen** und bereuen spätere „Frühkontakte" mit sexualisierten Räumen.
- **Es braucht mehr sichere, nicht-sexualisierte Räume**, in denen queere Jugendliche ihre Identität frei und geschützt entwickeln können – ohne Druck, Übergriffigkeit oder Erwachseneninhalte.

Allgemeine Herausforderungen für das Wohlbefinden

Junge Menschen wachsen heute in einer Welt auf, die ständig online ist. In den Fokusgruppen von QueeResilience sprachen Teilnehmende offen über die alltäglichen Belastungen, die mit dieser digitalen Dauerpräsenz einhergehen. Diese Herausforderungen betreffen nicht nur LGBTQ+-Jugendliche, sondern sind für viele junge Menschen – unabhängig von ihrer Identität – relevant.

Ein häufig genanntes Phänomen war das sogenannte Doomscrolling – also das endlose Scrollen durch schlechte Nachrichten, besonders morgens oder spät abends.

> **„Wenn ich morgens aufstehe, ist das Erste, was ich mache: auf mein Handy schauen, ob es etwas Neues gibt. Es ist selten etwas Positives."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (18 Jahre, cis, schwul)**

Ob politische Krisen, Klimakrise oder internationale Konflikte – die ständige Konfrontation mit negativen Inhalten führt bei vielen zu Ängsten, Frustration und dem Gefühl, dass sich ohnehin nichts verbessert. Einige berichteten, dass sie sich durch den Nachrichtenstrom ausgelaugt fühlten – sich aber dennoch nicht davon lösen konnten, weil sie sich informiert halten müssen.

Ein weiteres Thema war die „Fear of Missing Out" (FOMO) – die Angst, etwas zu verpassen. Selbst wenn Jugendliche sich bewusst eine Pause von sozialen Medien nehmen möchten, fällt es vielen schwer, offline zu gehen. Die Sorge, in dieser Zeit etwas Wichtiges zu verpassen, bleibt.

> **„Wenn ich wirklich versuche, eine Pause zu machen, klappt es nicht. Ich glaube, das ist dieses FOMO – diese Angst, was zu verpassen. Ich habe das einfach."**
>
> **Person aus der Fokusgruppe, Deutschland (18 Jahre, cis, schwul)**

Auch der Vergleich mit anderen war ein zentrales Thema. Auf Social Media sehen junge Menschen ständig perfekt inszenierte Urlaube, Körper, Erfolge – und wissen zwar, dass vieles davon inszeniert ist, können sich dem Vergleichsdruck aber nicht entziehen. Während manche sich durch solche Inhalte motiviert fühlen, bleiben bei anderen Zweifel, ob man selbst genug leistet, erreicht oder „gut genug" ist.

In der tschechischen Fokusgruppe wurde zudem beschrieben, wie alltägliche Online-Kommunikation schnell in Konflikte umschlagen kann. Ein Teilnehmender berichtete, wie sich selbst banale Gespräche in Instagram-Gruppen zu Auseinandersetzungen entwickelten – mit überzogenen Reaktionen, Aggressionen und Emojis, die Konflikte verstärken statt deeskalieren.

„Es wurde zur Show. Ich finde, diese Art der Kommunikation provoziert Konflikte und schafft feindliche Beziehungen. Mit den ständigen Likes und ähnlichen Metriken, die Leute verfolgen und in die Höhe treiben wollen."

Person aus der Fokusgruppe, Tschechien

Laut der Studie „Digitale Resilienz im Mediengebrauch" fordern diese digitalen Gewohnheiten ihren Tribut. Junge Menschen berichten zunehmend von emotionaler Erschöpfung, digitalem Nachrichten-Burnout und sozialer Isolation, obwohl sie den ganzen Tag online sind. Viele beginnen mittlerweile, ihre Bildschirmzeit bewusst zu reduzieren, um sich zu schützen.[24]

Die Studie zeigt auch: aggressive Online-Interaktionen und ein zunehmend polarisierter öffentlicher Diskurs sorgen dafür, dass sich junge Menschen unsicher oder überfordert fühlen. Wenn extrem laute Meinungen die Diskussion dominieren, entsteht der Eindruck, dass kein Raum mehr für ehrlichen, respektvollen Austausch bleibt.

Zusammengefasst:

- **Doomscrolling und ständiger Nachrichtenkonsum** können zu Ängsten, Frustration und emotionalem Burnout führen.
- **Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO)** macht es schwer, sich von sozialen Medien zu lösen.
- **Der ständige Vergleich mit idealisierten Inhalten** wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl aus.
- **Online-Konflikte und toxische Kommunikation** entstehen schnell und machen digitale Räume feindselig.
- **Viele junge Menschen fühlen sich überfordert, ausgebrannt** – und beginnen, ihre digitale Nutzung zu begrenzen, um ihr psychisches Wohlbefinden zu schützen.

Kapitel 3: Kontext zu LGBTQ+ Themen in den Partnerländern

Tschechien

Eine aktuelle Umfrage in der Tschechischen Republik verdeutlicht die anhaltenden Herausforderungen in Bezug auf die Akzeptanz von LGBTQ+-Personen. Rund 40 % der Bevölkerung sind der Meinung, dass LGBTQ+-Menschen nicht die gleichen Rechte wie andere haben sollten. Viele Befragte gaben an, sich unwohl bei dem Gedanken zu fühlen, dass eine trans- oder intergeschlechtliche Person eine wichtige politische Position innehat oder mit ihnen als Kolleg*in zusammenarbeitet. Außerdem würde sich fast die Hälfte der befragten Personen unwohl fühlen, wenn ihr Kind eine Beziehung mit einer trans- oder intergeschlechtlichen Person hätte. Diese Ergebnisse machen deutlich, vor welchen gesellschaftlichen Herausforderungen die Gleichberechtigung und Inklusion von LGBTQ+-Menschen noch steht. Die Studie, in der 3.063 Personen befragt wurden, zeigte zudem, dass die Hälfte der queeren Menschen psychische Probleme erlebt. Diese Probleme stehen jedoch nicht im Zusammenhang mit ihrer sexuellen Orientierung, sondern sind vor allem eine Folge von Diskriminierung und Stigmatisierung.[25]

52 %

der schwulen und lesbischen Menschen in Tschechien zeigen Symptome psychischer Erkrankungen.

Eine weitere landesweite Umfrage unter erwachsenen Tschech*innen ergab beunruhigende Erkenntnisse über die psychische Gesundheit sexueller Minderheiten im Land. Die Ergebnisse zeigen eine große Kluft in der psychischen Gesundheit zwischen heterosexuellen und LGB-Personen. Während in der Gesamtbevölkerung 18 % der heterosexuellen Personen angaben, aktuell unter psychischen Störungen zu leiden, lagen die Zahlen bei sexuellen Minderheiten deutlich höher: 52 % der schwulen oder lesbischen Personen, 33 % der bisexuellen und 26 % derer, die sich als sexuell vielfältiger identifizieren, berichteten von psychischen Herausforderungen.

Auch suizidale Gedanken und Verhaltensweisen traten bei sexuellen Minderheiten deutlich häufiger auf. Während 6 % der heterosexuellen Personen solche Erfahrungen machten, lagen die Werte bei schwulen oder lesbischen Personen bei 25 %, bei bisexuellen bei 23 % und bei sexuell vielfältig identifizierten Personen bei 11 %. Queere Menschen in Tschechien berichteten insgesamt von höheren Depressions- und Angstniveaus im Vergleich zu heterosexuellen Personen – mit deutlich schwereren Symptomen bei denjenigen, die sich als schwul, lesbisch, bisexuell oder sexuell vielfältig identifizieren.[26]

Diese Ergebnisse unterstreichen die dringende Notwendigkeit eines gesellschaftlichen Wandels – insbesondere in der Frage, wie LGBTQ+-Menschen unterstützt und behandelt werden. Schätzungen zufolge identifizieren sich etwa 10 % der Bevölkerung als LGBTQ+, und die meisten Menschen haben enge Familienangehörige oder Freund*innen, die zur Community gehören. Die mentale und körperliche Gesundheit dieser Gruppe betrifft somit die gesamte Gesellschaft. Wenn Gesundheits- und

Unterstützungsangebote LGBTQ+-Menschen nicht ausreichend einbeziehen, sind die negativen Folgen weitreichend.[27]

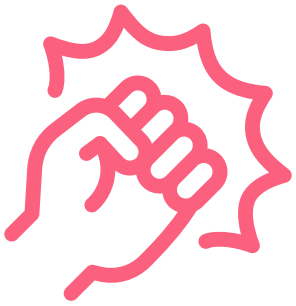
Auch Schulen sind Orte, an denen Diskriminierung stattfindet – LGBTQ+-Jugendliche erleben dort nach wie vor Ausgrenzung, häufig aufgrund ihrer sexuellen Orientierung. Diese Benachteiligung kann ihre psychische Gesundheit stark beeinträchtigen, teils mit langanhaltenden Auswirkungen. Die Folgen reichen über den Schulalltag hinaus und erhöhen das Risiko von sozialer Ausgrenzung oder familiärer Ablehnung, was es erschweren kann, einen Schulabschluss zu machen oder später Arbeit zu finden. Um das zu ändern, ist es wichtig, dass Lehrkräfte gezielt geschult werden, wie sie LGBTQ+-Schüler*innen unterstützen, ihre Herausforderungen verstehen und ihnen die nötige Hilfe bieten können.[28]

Umfragen zeigen, dass LGBTQ+-Personen in Tschechien Diskriminierung und Stereotypisierungen ausgesetzt sind – insbesondere trans und nicht-binäre Menschen. Auch wenn queerfeindliche Einstellungen zugenommen haben, gab es in den letzten fünf Jahren gewisse Fortschritte bei der Reduzierung von Vorurteilen. Viele LGBTQ+-Personen haben körperliche oder sexuelle Gewalt erfahren, wobei trans Frauen besonders betroffen sind. Online-Missbrauch ist weit verbreitet, und diese Gewalt hat nachweislich negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit – viele Betroffene suchen daher professionelle Unterstützung. Die Zufriedenheit mit psychischen Gesundheitsdiensten ist unterschiedlich ausgeprägt – cis Männer und trans Frauen berichteten von der größten Zufriedenheit.[29]

Deutschland

Die Ehe für alle ist in Deutschland seit 2017 gesetzlich verankert. Laut einer statistischen Erhebung aus dem Jahr 2024 befürworten 81 % der Deutschen die Ehe für gleichgeschlechtliche Paare. 75 % der Befragten gaben an, dass sie wenig oder gar kein Problem damit hätten, wenn ihr Kind sich als lesbisch, schwul oder bisexuell identifizieren würde.[30] Eine weitere EU-weite Befragung innerhalb der queeren Bevölkerung ergab, dass 57 % der LGBTQ+-Personen in Deutschland offen oder weitgehend offen mit ihrer Identität umgehen – im EU-28-Durchschnitt sind es 47 %.[31]

Obwohl die deutsche Gesellschaft im internationalen Vergleich als relativ queerfreundlich gilt, stellen Hasskriminalität und Diskriminierung weiterhin ernste Probleme für LGBTQ+-Menschen dar. Das Bundeskriminalamt (BKA) erfasst seit 2020 queerfeindliche Straftaten unter der Kategorie „Geschlecht/sexuelle Identität". Bis 2022 stiegen die gemeldeten Fälle deutlich an: ein Zuwachs von 66 % im Bereich „Geschlecht/sexuelle Identität" und 50 % im Bereich „sexuelle Orientierung".[32] Im Jahr 2024 meldete das Bundesinnenministerium, dass über 1.785 Hassverbrechen gegen Mitglieder der LGBTQ+-Community in Deutschland registriert wurden.[33]



1,785

Angriffe auf LGBTQ+-Personen wurden 2024 in Deutschland als Hasskriminalität erfasst

Laut einer EU-Erhebung aus dem Jahr 2020 fühlten sich 23 % der queeren Befragten in Deutschland im Jahr vor der Befragung am Arbeitsplatz diskriminiert – im EU-Durchschnitt waren es 21 %. 36 % berichteten von Belästigung, im Vergleich zu 38 % im EU-28-Durchschnitt.[31]

LGBTQ+ Personen in Deutschland sind deutlich stärker von gesundheitlichen Belastungen betroffen als cis-heterosexuelle Personen. Sie haben ein dreifach erhöhtes Risiko für Depressionen und Burnout. Rund 40 % der trans Menschen haben eine diagnostizierte Angststörung. Außerdem fühlen sich LGBTQ+-Menschen doppelt so häufig einsam – 15 % gaben an, unter Einsamkeit zu leiden. Etwa 26 % der queeren Community erleben im Laufe ihres Lebens depressive Phasen, verglichen mit 10 % der cis-heterosexuellen Bevölkerung.[34]

Ein erheblicher Teil der LGBTQ+-Personen berichtet von suizidalen Gedanken: Mehr als ein Drittel (36 %) hatte im Jahr vor der Befragung entsprechende Gefühle. Besonders hoch sind die Zahlen bei trans Personen: 54 % der trans Männer und 57 % der trans Frauen berichteten von Suizidgedanken. Auch andere Gruppen, die zusätzlichen Formen der Stigmatisierung oder sozialen Benachteiligung ausgesetzt sind, zeigen erhöhte Raten: 54 % der queeren Menschen mit Behinderungen, 52 %

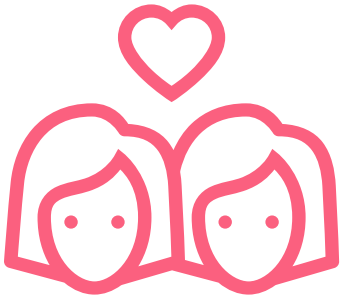
der arbeitslosen LGBTQ+ Personen und 48 % der LGBTQ+-Menschen mit Migrationshintergrund gaben suizidale Gedanken an.[35]

Soziale Medien haben für Minderheiten oft ein emanzipatorisches Potenzial – bringen jedoch auch Risiken mit sich. Einer Studie des WHO-Regionalbüros für Europa zufolge berichteten im Jahr 2022 rund 10 % der Jugendlichen in Deutschland von problematischer Social-Media-Nutzung mit Suchtverhalten.[36]

Litauen

In Litauen haben LGBTQ+-Personen mit geringer gesellschaftlicher Akzeptanz und eingeschränktem rechtlichem Schutz zu kämpfen. Eine Umfrage aus dem Jahr 2023 ergab, dass 54 % der Litauer*innen nicht in einer Nachbarschaft mit homosexuellen Menschen leben möchten; 40 % gaben an, nicht mit ihnen am selben Arbeitsplatz arbeiten zu wollen.[37]

Eine Erhebung der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte aus dem Jahr 2023 zeigte, dass 47 % der LGBTQ+-Befragten in Litauen im Laufe der letzten zwölf Monate Diskriminierung in verschiedenen Lebensbereichen erfahren haben – der dritthöchste Wert in der EU, nach Bulgarien und Zypern.[15] Der Eurobarometer 2023 zur Diskriminierung in der EU ergab außerdem, dass 59 % der Litauer*innen sich unwohl fühlen würden, wenn ihr Kind einen gleichgeschlechtlichen Partnerin hätte, und 65 % hätten ein ungutes Gefühl, wenn ihr Kind mit einer trans Person zusammen wäre.[25]



59 %

der Litauer*innen würden sich unwohl fühlen, wenn ihr Kind in einer gleichgeschlechtliche Partnerschaft wären

Mitglieder der LGBTQ+-Community in Litauen sehen sich mit erheblichen psychischen Belastungen konfrontiert. Eine Umfrage aus dem Jahr 2021 ergab, dass die Hauptgründe dafür, keine psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, die Angst vor Diskriminierung sowie das Bedürfnis waren, die eigene sexuelle Orientierung zu verbergen. Viele Befragte gaben an, Unterstützungsbedarf zu haben – insbesondere bisexuelle Personen äußerten den größten Bedarf.[38]

Einer Online-Umfrage aus den Jahren 2022–2023 zufolge sind Schulen in Litauen für queere Schülerinnen keine sicheren Orte. Ziel der Studie war es, die Situation von LGBTQ+-Schülerinnen in litauischen Schulen zu bewerten – mit Blick auf gesellschaftliche Akzeptanz, psychisches Wohlbefinden, Mobbing, Diskriminierung und die Nutzung digitaler Medien. Mehr als die Hälfte der befragten Schüler*innen fühlte sich wegen ihrer sexuellen Orientierung in der Schule unsicher, fast die Hälfte aufgrund ihrer geschlechtlichen Ausdrucksweise. Eine große Zahl berichtete

von Belästigung und Diskriminierung: Rund 22 % erfuhren physische Übergriffe, teilweise im Zusammenhang mit ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung. Über ein Drittel der Befragten war von Cybermobbing betroffen.[39]

Bezüglich des Lehrpersonals zeigte sich, dass nur ein kleiner Teil (2,5 %) in homophoben Situationen regelmäßig eingreift, während über die Hälfte (57,5 %) gar nicht reagiert. 15,8 % der Schülerinnen gaben an, dass ihre Schule keine unterstützenden Lehrer*innen habe. Zudem erklärten 81,3 % der Befragten, dass in den letzten Jahren im Unterricht keinerlei Inhalte zu LGBTQ+-Personen thematisiert wurden.[39]

Viele LGBTQ+-Schüler*innen in Litauen haben Schwierigkeiten mit ihrem psychischen Wohlbefinden. Ein großer Anteil – 67,9 % – fühlt sich unwohl dabei, LGBTQ+-Themen im Unterricht zu besprechen, und fast 50 % fühlen sich „nicht so gut wie andere". Im Vergleich zu einer Studie von 2017 hat sich das Sicherheitsgefühl unter LGBTQ+-Schüler*innen im Jahr 2023 leicht verschlechtert. Der Mangel an Unterstützung durch Lehrkräfte und Schulleitungen sowie die fehlende Auseinandersetzung mit sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität tragen zu diesem negativen Schulumfeld bei.[39]

Soziale Medien spielen eine zentrale Rolle im LGBTQ+-Aktivismus in Litauen und generell in Osteuropa. Plattformen wie Facebook und Instagram tragen zur Sichtbarkeit der Community bei. Sie ermöglichen es Aktivist*innen, den Status quo herauszufordern – auch wenn sie dabei mit Herausforderungen wie Anti-LGBTQ+-Desinformation und Datenschutzproblemen konfrontiert sind. Soziale Medien helfen LGBTQ+-Personen auch dabei, ihre Identität auszudrücken und unterstützende Gemeinschaften in privaten oder halböffentlichen Räumen aufzubauen. Organisationen wie die Lithuanian Gay League und die Tolerant Youth Association nutzen soziale Medien, um Kampagnen gegen Hassrede, für Ehegleichstellung, Adoptionsrechte und familiäre Vielfalt zu fördern.[40]

Slowakei

Das soziale Stigma gegenüber LGBTQ+-Identitäten ist in der Slowakei nach wie vor ein großes Problem. Das Queer Health Project berichtet, dass 77 % der LGBTQ+-Jugendlichen aus Angst vor Belästigung auf öffentliche Zuneigungsbekundungen verzichten und 40 % im vergangenen Jahr Missbrauch erfahren haben. Diese anhaltende Diskriminierung hat gravierende Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und macht deutlich, dass die Gesellschaft dringend offener und unterstützender werden muss.[41]

LGBTQ+-Jugendliche in der Slowakei befinden sich in einer psychischen Gesundheitskrise – mit deutlich höheren Raten von Depressionen und Angststörungen als ihre heterosexuellen und cisgeschlechtlichen Altersgenoss*innen. Laut dem Queer Health Project berichteten fast 70 % der LGBTQ+-Jugendlichen von Depressionen, über 60 % erlebten Angstzustände.[41]

Die Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit gehen über „typische" Probleme wie Angst oder Depression hinaus: Etwa 40 % der LGBTQ+-Jugendlichen haben Selbstverletzung oder Suizid in Erwägung gezogen. Diese alarmierenden Zahlen stehen oft im Zusammenhang mit Erfahrungen von Isolation, Diskriminierung und Zurückweisung, denen viele LGBTQ+-Jugendliche sowohl im öffentlichen als auch im privaten Umfeld ausgesetzt sind.[41]

77 %

der LGBTQ+ Jugendlichen in der Slowakei vermeiden öffentliche Zuneigung aus Angst vor Belästigung

Schulen – eigentlich Orte des Lernens und der persönlichen Entwicklung – sind für LGBTQ+-Schülerinnen in der Slowakei häufig Orte der Ausgrenzung und Belästigung. Laut einer Studie der Europäischen Kommission haben 57 % der LGBTQ+-Schülerinnen Mobbing oder ausgrenzendes Verhalten in der Schule erlebt. Diese ständige Diskriminierung beeinträchtigt nicht nur ihr emotionales Wohlbefinden, sondern hat auch langfristige Folgen für ihre schulische Leistung. Mobbing-Opfer entwickeln häufig ein vermindertes Selbstwertgefühl, was es ihnen erschwert, akademisch und sozial erfolgreich zu sein.[15]

Familienunterstützung spielt eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit – doch viele LGBTQ+-Jugendliche in der Slowakei erfahren nach ihrem Coming-out Ablehnung oder mangelnde Akzeptanz im Elternhaus. Studien zeigen, dass Jugendliche, die von ihrer Familie zurückgewiesen werden, häufiger an Depressionen und Angststörungen leiden. Der fehlende Rückhalt von nahestehenden Personen führt zu langanhaltendem seelischem Schmerz und verschärft ihre psychischen Probleme zusätzlich.[42]

Trotz zunehmender gesellschaftlicher Anerkennung der mentalen Gesundheitsbedürfnisse von LGBTQ+-Personen gibt es in der Slowakei weiterhin große Lücken in der affirmativen psychologischen Versorgung. Das Queer Health Project hebt hervor, dass viele Therapeut*innen nicht ausreichend geschult sind, um die spezifischen Herausforderungen von LGBTQ+-Klient*innen zu verstehen und zu behandeln. Aus Angst vor Unverständnis oder Vorurteilen zögern LGBTQ+-Jugendliche deshalb häufig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Mangel an spezialisierter Unterstützung lässt viele ohne die nötige Hilfe zurück, um mit den komplexen emotionalen und psychischen Belastungen umzugehen, die mit ihrer Identität verbunden sind.[41]

Digitale Plattformen bieten LGBTQ+-Jugendlichen einen wichtigen Raum, um sich zu vernetzen, Gemeinschaft zu finden und Unterstützung zu erhalten. Diese Online-Räume bergen jedoch auch erhebliche Risiken. Laut dem Queer Health Project haben fast 50 % der LGBTQ+-Jugendlichen in der Slowakei Online-Belästigung erlebt – was ihre psychischen Belastungen noch verstärkt. Cybermobbing und die Verbreitung von Desinformation führen zu noch größerer Isolation und zusätzlichem Stress. Diese Formen von Online-Hass werden durch das konservative politische und kulturelle Umfeld des Landes weiter verschärft.[41]

Chapter 4: Queere Jugend stärken im digitalen Raum

TEIL 2:

UNTERSTÜTZUNG

Einleitung: Praktische Ansätze

Nachdem der erste Teil dieses Guidebooks die Chancen und Herausforderungen digitaler Medien für das Wohlbefinden junger queerer Menschen beleuchtet hat, richtet sich der zweite Teil auf die praktische Anwendung in der Jugendarbeit. Es geht um die Frage, **wie Fachkräfte queere Jugendliche gezielt unterstützen und das Thema digitale Medien aktiv in ihre tägliche Arbeit integrieren können**. Dieser Abschnitt bietet konkrete Empfehlungen, Strategien und Methoden, die Fachkräften helfen sollen, sicherere und stärkende Räume zu schaffen – Orte, an denen junge Menschen offen über ihre Herausforderungen, aber auch über positive Erfahrungen mit digitalen Medien sprechen können.

Die hier gesammelten Methoden und Empfehlungen stammen aus den Expertinneninterviews des Projekts QueeResilience und wurden durch weiterführende Recherchen des Projektteams ergänzt. Befragt wurden Expert*innen aus den vier Partnerländern Tschechien, Deutschland, Litauen und der Slowakei:

- **Stefan Hinterstorff**, tätig am Kompetenzzentrum für Jugendmedienkultur NRW in Köln, Deutschland. Arbeitet an vielfältigen medienpädagogischen Projekten mit Schwerpunkt auf queerer Jugend.
- **Agáta Hrdličková**, Fachperson im Bereich Gender Studies mit besonderem Fokus auf LGBTQ+-Themen und Sexualaufklärung. Verantwortlich für Bildungs- und Trainingsprojekte bei Prague Pride in Tschechien.
- **Rasa Katinaitė**, Psychologin in Vilnius, Litauen, mit Expertise im Bereich LGBTQ+.
- **Zara Kromková**, Community-Arbeiterin und Beraterin mit Schwerpunkt auf den Bedürfnissen von Trans-Personen. Aktiv in der Organisation TransFúzia und im Beratungszentrum PRIZMA in Košice, Slowakei.
- **Luce Ostermann**, Sozialarbeiter*in bei lambda::nord in Lübeck, Deutschland. Verantwortlich für den Aufbau offener Jugendarbeit und einer zentralen Anlaufstelle für queere Jugendliche und junge Erwachsene.
- **Jana Soukupová**, Sozialpädagogin und Spezialistin für Krisenintervention. Arbeitet an einer weiterführenden Schule in Prag, Tschechien.
- **Dr. Jogaila Vaitekaitis**, Professor und Experte für Bildungswissenschaften mit Fokus auf Bildungspolitik und Philosophie der MINT-Fächer, tätig in Vilnius, Litauen.
- **Mgr. Patrícia Vesel Ganoczyová**, klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Arbeitet als Community-Arbeiterin im PRIZMA-Zentrum in Košice, Slowakei.

Tools und Methoden für Fachkräfte in der Jugendarbeit

Die Online-Welt kann sowohl ein kraftvoller Ort für Selbstausdruck und Verbindung sein als auch eine Quelle für Desinformation, Ausgrenzung und Schaden. Um queere Jugendliche dabei zu unterstützen, sich in diesen Spannungsfeldern zurechtzufinden, können Fachkräfte in der Jugendarbeit kreative Methoden einsetzen, die kritisches Bewusstsein und digitale Selbstermächtigung fördern. Die folgenden Werkzeuge und Methoden helfen dir dabei, queeren jungen Menschen zu sichereren, stärkenden Online-Erfahrungen zu verhelfen und dabei ihr Selbstvertrauen, ihre Medienkompetenz und ihr Gefühl von Handlungsfähigkeit zu stärken.

Memes gegen Hassede erstellen

Hassrede, die sich gegen queere Jugendliche richtet, bleibt ein weitverbreitetes Problem und beeinträchtigt ihre psychische Gesundheit und ihr Sicherheitsgefühl erheblich. Eine kreative Methode, um Hassrede entgegenzuwirken, besteht darin, junge Menschen **Memes und GIFs als Form der Gegenrede erstellen** zu lassen. Memes und GIFs spielen eine wichtige Rolle in der Jugend- und Onlinekultur. Sie helfen dabei, eine gemeinsame Identität und ein Zugehörigkeitsgefühl zu fördern, da junge Menschen oft einen ähnlichen Humor und gemeinsame kulturelle Bezüge teilen. Memes können oft als Insiderwitze verstanden werden, da sie sich auf bestimmte kulturelle Referenzen, Ereignisse und Trends beziehen.

Diese Gruppenaktivität kann angeboten werden, wenn eine Person persönlich von Hassrede betroffen ist oder wenn Fachkräfte in der Jugendarbeit das Bewusstsein für das Thema schärfen möchten.

Ihr könnt euch gemeinsam das Manifest der gewaltfreien Kommunikation der italienischen NGO Parole Ostili anschauen, das in vielen verschiedenen Sprachen verfügbar ist.

Beginnt mit einer gemeinsamen Reflexion über Hassrede. Die Teilnehmenden sollten versuchen, folgende Fragen zu beantworten:

- Hast du jemals Hassrede erlebt oder mitbekommen, dass jemand aus deinem Umfeld davon betroffen war?
- Hast du dich selbst schon einmal online gegenüber anderen falsch oder respektlos verhalten?
- Wie könnten wir die Atmosphäre im Internet verändern? Wie können wir anderen helfen?

Anschließend können die Teilnehmenden damit beginnen, ihre eigenen Memes gegen Hassrede zu erstellen. Es gibt verschiedene kostenlose Online-Tools, mit denen sich mithilfe gängiger Vorlagen ganz einfach Memes erstellen lassen – entweder als Reaktion auf hasserfüllte Kommentare oder um Betroffenen Unterstützung zu zeigen. Hier sind einige Vorschläge von QueeResilience-Experte Stefan:

Um mit **IMGFlip** ein Meme zu erstellen oder neu zu gestalten, beginne mit der Auswahl einer Vorlage. Du kannst eine beliebte Vorlage nutzen, nach anderen suchen oder ein eigenes Bild hochladen. Danach kannst du das Meme anpassen, indem du Text, Bilder oder Zeichnungen hinzufügst. Wenn du fertig bist, klicke auf „Generate Meme" und wähle aus, wie du das Endprodukt speichern oder teilen möchtest – entweder durch Herunterladen, Teilen eines Links oder Veröffentlichen des Memes.

Für einen interaktiveren Ansatz kann die App **Make It Meme** als Gruppenspiel genutzt werden, um die Beteiligung und das Feedback unter Gleichaltrigen zu fördern. In jeder Runde bekommen die Spielenden eine Vorlage und müssen die beste Bildunterschrift zu Themen wie Unterstützung für LGBTQ+-Anliegen, Entkräftung von Fake News usw. erfinden. Anschließend stimmt die Gruppe über die Favoriten ab, und die unterhaltsamsten Memes erhalten die meisten Punkte. Es ist ebenfalls möglich, die Memes herunterzuladen und zu teilen.

Zusätzlich ermöglichen Plattformen wie **Brush Ninja** den Nutzenden, ihre eigenen animierten GIFs Bild für Bild zu zeichnen, die für positive oder unterstützende Botschaften verwendet werden können. Diese Methode nutzt vertraute digitale Formate, um kritisches Denken und kreative Ausdrucksformen auf spielerische und bestärkende Weise zu fördern. Um ein einfaches GIF zu erstellen, öffne Brush Ninja

und zeichne eine Form. Dupliziere das erste Bild mit der Schaltfläche mit den überlappenden Kästchen. Im neuen Bild kannst du mit dem Auswahlwerkzeug die Form bewegen, skalieren oder drehen. Wiederhole diesen Vorgang in weiteren Bildern, um Bewegung zu erzeugen. Drücke auf die Wiedergabetaste, um deine Animation anzusehen. Wenn du zufrieden bist, klicke auf „Export", gib deinem GIF einen Namen und speichere es.

Stimmen der Resilienz: Storytelling als Werkzeug zur Stärkung queerer Jugendlicher

Im Bildungskontext bezeichnet Storytelling eine didaktische Methode, bei der Lerninhalte durch Geschichten vermittelt werden. Ziel ist es, das Lernen durch emotionale Beteiligung, Identifikation mit Figuren und anschauliche Verbindungen zu fördern. Geschichten aktivieren Vorwissen, machen Informationen einprägsamer und regen zum kritischen Denken und zur Reflexion an. Storytelling kann mündlich, schriftlich oder multimedial eingesetzt werden und eignet sich besonders gut zur Vermittlung komplexer Themen, Werte und kultureller Inhalte.[43]

Laut QueeResilience-Expertin Jana ist **Storytelling eine hilfreiche und niedrigschwellige Methode in der Arbeit mit queeren Jugendlichen** – insbesondere bei persönlichen oder sozialen Herausforderungen, etwa im Zusammenhang mit digitalen Räumen und Mediennutzung. Wenn junge Menschen reale Erfahrungen hören – ob positiv oder schwierig – hilft ihnen das, sich weniger allein zu fühlen und besser verstanden zu werden. Es zeigt ihnen, dass andere ähnliche Herausforderungen durchlebt haben und dass sie nicht allein sind.

Jana ist überzeugt, dass **fachliche Kommentare von Therapeut*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen oder Jurist*innen diese Erzählungen sinnvoll ergänzen** können. Ihre Einschätzungen helfen, strukturelle oder emotionale Zusammenhänge besser zu verstehen, und geben Orientierung im Umgang mit ähnlichen Situationen. Diese Kombination aus persönlicher Geschichte und professioneller Analyse ist besonders hilfreich für junge Menschen und ihre Unterstützer*innen.

Reflexion sollte ein bewusster Bestandteil des Prozesses sein. Nach dem Hören einer Geschichte kann es hilfreich sein, Fragen zu stellen wie:

- Was hat die Entscheidungen der Person beeinflusst?
- Welche Optionen wurden in Betracht gezogen?
- Was hätte geholfen?

Solche Fragen unterstützen junge Menschen und ihre Unterstützungsnetzwerke dabei, die Komplexität realer Lebenssituationen besser zu verstehen und Handlungsstrategien zu entwickeln.

Pädagog*innen und Fachkräfte der Jugendhilfe können eine wichtige Rolle übernehmen, indem sie **gezielt Bücher, Serien, Filme, Podcasts oder andere Medien mit queeren Erzählungen zusammenstellen und empfehlen**. Wenn junge Menschen Geschichten begegnen, in denen sie sich selbst wiederfinden – sei es beim Coming-out, beim Umgang mit familieller Ablehnung, bei der Liebe oder bei der Geschlechtererforschung – fühlen sie sich oft bestätigt und gesehen. Diese kuratierten Materialien lassen sich sowohl in Einzel- als auch in Gruppensettings flexibel einsetzen.

In Gruppen kann das gemeinsame Erleben den Effekt verstärken. Einen Film, eine Serie, ein YouTube-Video, eine Doku, ein Reel oder TikTok gemeinsam zu schauen oder Passagen aus einem Buch gemeinsam zu lesen, lädt ein zu Austausch, Empathie und gegenseitiger Unterstützung. So können queere Jugendliche komplexe Themen gemeinsam erforschen, miteinander lachen, weinen und sich über ähnliche Erfahrungen verbunden fühlen.

Wenn Gruppenmitglieder dazu ermutigt werden, ihre Lieblingsgeschichten – fiktiv oder real – mit anderen zu teilen, stärkt das nicht nur ihre Identität, sondern auch ihr Gefühl von Einflussnahme und kultureller Selbstwirksamkeit. Der Prozess hilft nicht nur dabei, individuelle Erfahrungen zu würdigen, sondern schafft auch eine gemeinsame Bibliothek queerer Stimmen.

Digitale Pfade neu ordnen: Eine Methode zur Unterbrechung gewohnheitsmäßiger Nutzung

Im Kontext der Unterstützung queerer Jugendlicher beim Aufbau eines bewussteren Umgangs mit digitalen Medien schlägt QueeResilience-Expertin Agáta die Methode „Digitale Pfade neu ordnen" (Reshuffling Digital Pathways) vor. Diese einfache, aber wirkungsvolle Methode zielt darauf ab, automatische Nutzungsgewohnheiten zu unterbrechen – insbesondere im Umgang mit digitalen Inhalten, die dem eigenen Wohlbefinden nicht zuträglich sind. **Indem App-Symbole auf dem Smartphone gezielt neu angeordnet werden, entsteht ein bewusster Moment des Innehaltens vor dem Öffnen der App.** Das fördert Aufmerksamkeit und Selbststeuerung im digitalen Alltag.

Diese Übung kann im Rahmen eines Workshops oder auch individuell durchgeführt werden. In einer Gruppensituation kannst du die Teilnehmenden dazu auffordern, ihre Apps zufällig neu anzuordnen, stark genutzte Apps an ungewohnte Stellen zu verschieben oder in Ordner zu sortieren. Danach sollen sie ihr eigenes Nutzungsverhalten über eine Woche hinweg beobachten. Im Anschluss wird gemeinsam reflektiert: Wie automatisch war die Nutzung? Gab es Veränderungen? Agáta ermutigt dabei zur Selbstbefragung: **„Warum nutze ich bestimmte Apps überhaupt?"**

Digitale Geräte sind so gestaltet, dass sie intuitiv und ansprechend sind – was oft zu unbewusster, routinierter Nutzung führt. Diese Automatismen folgen einem wiederkehrenden Zyklus aus Motivation, Fähigkeit und Auslöser (Prompt). Push-

Nachrichten dienen als Auslöser, und die einfache Zugänglichkeit von Apps verstärkt die Versuchung, sie auch dann zu nutzen, wenn der Inhalt vielleicht gar keinen Mehrwert bringt.

Das Umordnen von Apps stört diesen Gewohnheitskreislauf ganz gezielt. Durch die neue Platzierung entsteht eine kleine Hürde – ein zusätzlicher Aufwand, der den Impuls unterbricht. Dieser Moment kann genutzt werden, um innezuhalten und sich zu fragen: Passt das, was ich jetzt öffnen will, gerade zu meinen Bedürfnissen? Fördert es mein Wohlbefinden?

So wird eine einfache technische Handlung zum Anstoß für mehr digitale Achtsamkeit und Selbstbestimmung.

Reflexionsübung: Community-Apps, Plattformen und Websites bewerten

Diese Übung, empfohlen von QueeResilience-Expertin Agáta, lädt junge Menschen dazu ein, **ihre digitalen Gewohnheiten bewusst zu hinterfragen – insbesondere im Hinblick auf ihr eigenes Wohlbefinden.**

Zunächst erstellen die Teilnehmenden eine Liste aller Apps, Spiele und Websites, die sie regelmäßig nutzen. Sie notieren, wofür sie die jeweilige Plattform verwenden und wie häufig sie damit interagieren. **Anschließend reflektieren sie, wie sich die Nutzung dieser Plattformen auf ihre emotionale, mentale und soziale Gesundheit auswirkt.**

Im nächsten Schritt sortieren sie die Plattformen in zwei Kategorien:

- Positive Wirkung – z. B. Apps oder Seiten, die sie inspirieren, entspannen oder das Gefühl von Verbundenheit stärken,
- Negative Wirkung – z. B. Inhalte oder Plattformen, die Stress, Unsicherheit, Selbstzweifel oder Angstgefühle auslösen.

Das Ziel dieser Aktivität ist es, ein größeres Bewusstsein dafür zu schaffen, wie digitale Umgebungen das eigene Leben beeinflussen. So können junge Menschen fundiertere Entscheidungen treffen, welche Plattformen sie weiter nutzen möchten und welche sie besser einschränken, um ihr Wohlbefinden zu fördern.

Methode zur Social-Media-Aufklärung: Hinter dem Bildschirm

Mit dieser Methode soll die „vierte Wand" der sozialen Medien durchbrochen werden – jene unsichtbare Barriere zwischen den Nutzer*innen und den digitalen Systemen, mit denen sie täglich interagieren. Wie QueeResilience-Expertin Agáta erklärt, geht es darum, nicht nur Plattformen wie Instagram oder TikTok zu verwenden, sondern einen Schritt zurückzutreten und kritisch zu hinterfragen: Wer entwickelt diese Plattformen? Wie sind sie aufgebaut? Und aus welchem Grund funktionieren sie genau so?

Bei dieser Methode **entwerfen die Teilnehmenden ihre eigene Social-Media-Plattform.** Sie entscheiden selbst:

- wie die Plattform funktioniert,
- wie sie finanziert wird,
- wie Inhalte moderiert werden,
- und wie mit den Daten der Nutzer*innen umgegangen wird.

Durch diesen Perspektivwechsel erkennen die Jugendlichen, dass Social Media nicht nur aus Nachrichten und Selfies besteht, sondern auf einem durchdachten System basiert – meist mit dem Ziel, Gewinne zu erzielen.

Die Methode stärkt digitale Kompetenzen und fördert kritisches Denken, technisches Verständnis und ein reflektiertes, bewussteres Verhältnis zur digitalen Welt.

Pen-and-Paper-Charaktere

QueeResilience-Experte Stefan stellt eine kreative Methode vor, die an klassische Pen-and-Paper-Rollenspiele angelehnt ist: **das Erstellen von fiktiven Charakterbögen**. Diese Methode eignet sich besonders gut für die queere Jugendarbeit und ermöglicht jungen Menschen, spielerisch über Identität, Selbstbild und gesellschaftliche Rollen nachzudenken.

Die Teilnehmenden entwickeln eine eigene Figur mit Namen, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Persönlichkeitsmerkmalen, Aussehen, Fähigkeiten und Lebenszielen. Auch Fantasieelemente wie magische Tiere oder Abenteurer-Klassen können eingebaut werden. Charaktereigenschaften wie Mut, Charisma, Kreativität oder Intelligenz werden frei definiert – dabei geht es nicht um Spielmechaniken, sondern um Selbstausdruck.

Eingesetzt werden kann die Methode auf vielfältige Weise: etwa um **ein ideales Selbst zu entwerfen, die eigene Identitätsentwicklung zu reflektieren** oder als Einstieg ins kreative Schreiben. In gemischten Gruppen kann sie helfen, Gespräche über Rollenbilder, Stereotype und gesellschaftliche Normen – etwa zu Geschlecht oder Männlichkeit – anzuregen.

So verbindet die Methode Fantasie mit Reflexion und bietet einen spielerischen Zugang zu sensiblen Themen rund um Identität und Vielfalt.

Empfehlungen für die Jugendarbeit

Für Fachkräfte, die mit LGBTQ+ Jugendlichen arbeiten, sind starke soziale Kompetenzen (Soft Skills) entscheidend, um wertschätzende und wirkungsvolle Unterstützung zu leisten. Dazu gehört vor allem, emotionale Sicherheit und Resilienz im Gruppenalltag zu fördern – etwa durch regelmäßige emotionale Check-ins, achtsame Gesprächsführung und den bewussten Aufbau von sicheren Räumen.

Zentral ist auch, jungen Menschen Ausdrucksmöglichkeiten und Selbstvertrauen zu vermitteln – sei es durch kreative Methoden, Empowerment-Angebote oder medienpädagogische Projekte. Darüber hinaus nehmen Fachkräfte eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, Betroffene von Cybermobbing zu begleiten, bei Fragen zur Identitätsfindung zu unterstützen oder positive queere Vorbilder sichtbar zu machen.

All diese Ansätze tragen dazu bei, LGBTQ+ Jugendliche zu stärken und ihnen Kompetenzen an die Hand zu geben, mit denen sie sich sicherer und selbstbestimmter in digitalen Räumen bewegen können.

(Gruppen-)Emotionale Check-ins

QueeResilience-Expertin Luce empfiehlt regelmäßige emotionale Check-ins in Gruppen. Dabei werden Teilnehmende eingeladen, **offen mitzuteilen, wie sie sich fühlen – sei es in Bezug auf persönliche Erlebnisse oder gesellschaftliche Themen.** So entsteht ein gemeinsamer Raum für emotionales Teilen, der Vertrauen, Empathie und Zusammenhalt fördert. Gleichzeitig wird es normalisiert, über Gefühle zu sprechen – was für queere Jugendliche besonders empowernd sein kann.

Solche Check-ins sind besonders hilfreich bei Gesprächen zu Themen wie Identität, Zugehörigkeit oder psychischer Gesundheit. Fachkräfte können dabei gezielt digitale Erfahrungen mit einbeziehen – zum Beispiel, wenn queere Jugendliche über belastende Erlebnisse im Netz berichten.

Hier einige mögliche Formate für den Einstieg:[44]

- **Gefühlsskala 1–10:** Die Gruppe wird gefragt: „Wo steht eure Stimmung heute auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)?" Die Teilnehmenden zeigen ihre Zahl mit den Fingern. Wer möchte, kann mehr dazu erzählen – muss aber nicht.
- **Hochs und Tiefs:** Jede Person denkt kurz über ihr „Highlight und Tiefpunkt" des Tages oder der Woche nach. Wer möchte, kann diese Momente teilen und erklären.

- **Rose, Knospe, Dorn:** Bitte die Teilnehmenden, über ihre „Rose, Knospe und Dorn" des Tages oder der Woche nachzudenken: Rose: das Beste, was passiert ist; Dorn: das Schlimmste, was passiert ist; Knospe: etwas, worauf sie sich freuen. Gib anschließend allen Zeit zum Nachdenken, und dann geht reihum jede*r in der Runde. Sie können, wenn sie möchten, ihre Gedanken und Gefühle teilen – oder auch nicht.

Wenn queere Jugendliche in Check-ins über digitale Belastungen sprechen (z. B. Hassrede oder Queerfeindlichkeit), rät Luce dazu, aktiv nach ihren Bedürfnissen zu fragen:

- „Möchtest du jetzt direkt darüber sprechen oder lieber später in einem anderen Rahmen?"
- „Willst du eine Lösung finden oder brauchst du einfach einen Ort zum Dampf ablassen?"
- „Möchtest du deine Wut ausdrücken?"
- „Sollen wir zusammen kurz an die frische Luft gehen?"

Solche offenen, sensiblen Fragen helfen jungen Menschen, ihre Emotionen selbstbestimmt einzuordnen – und zeigen ihnen: Du wirst gesehen und ernst genommen.

Safe Spaces und Anleitung zur Selbstermächtigung

Für junge queere Menschen ist der Weg zur Selbstermächtigung häufig mit Herausforderungen verbunden. Da negative Erfahrungen kaum zu vermeiden sind, hält QueeResilience-Expertin Jana es für entscheidend, jungen Menschen Orientierung zu geben – insbesondere dabei, wie sie mit diesen Erfahrungen umgehen und wo sie Unterstützung finden können. **Safe Spaces, also sichere Räume, etwa begleitet durch Peer-Mentor*innen, bieten ihnen die Möglichkeit, sich offen auszudrücken** – ohne Angst vor Verurteilung oder Bloßstellung. In diesen geschützten Umgebungen können sie Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung aufbauen und lernen, für sich einzustehen und gesunde Grenzen zu setzen.

Safe Spaces sind bewusst geschaffene Räume, die frei von Vorurteilen, Konflikten, Kritik oder potenziell bedrohlichem Verhalten sein sollen. Innerhalb solcher Räume spielt Peer-Mentoring eine zentrale Rolle. Durch den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, erhalten junge queere Personen gezielte Unterstützung und alltagsnahe Orientierung. Dabei können sie lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren, sich selbst zu vertreten und mit Herausforderungen resilient umzugehen.

Peer-Mentoring und Safe Spaces sind besonders relevant, wenn es um Probleme im digitalen Raum geht – etwa bei Cybermobbing, Hassrede oder Grooming. Sie bieten wichtige Rückzugsorte, in denen junge Menschen solche Erfahrungen aufarbeiten und gemeinsam mit anderen reflektieren können.

Unterstützung von Betroffenen von Cybermobbing

Für viele queere Menschen gehört Mobbing leider weiterhin zum Alltag. Diese Form von Belästigung ist nicht auf den physischen Raum beschränkt, sondern setzt sich oft im digitalen Raum fort. Cybermobbing bezeichnet Belästigung oder Missbrauch durch digitale Kommunikationsmittel wie soziale Medien, Messenger-Apps, Chats, E-Mails, Foren oder andere Online-Plattformen. Es umfasst eine Vielzahl schädlicher Verhaltensweisen wie Beleidigungen, Drohungen oder Hasskommentare. Für queere Jugendliche kann Cybermobbing besonders belastend sein, da es Gefühle von Isolation und Unsicherheit verstärken kann.

QueeResilience-Experte Stefan empfiehlt einen **mehrstufigen Ansatz zur Unterstützung von Betroffenen**, besonders wenn Bedrohungen von Hass zu potenzieller Gewalt eskalieren. Zunächst ist es wichtig, einen sicheren, urteilsfreien Raum zu schaffen, in dem die betroffene Person offen sprechen kann und sich gehört fühlt – ohne für ihre Situation verantwortlich gemacht zu werden. Der Fokus liegt auf Zuhören, Informationen sammeln und emotionaler Unterstützung.

Im nächsten Schritt geht es darum, die betroffene Person zu stärken, ihr Selbstvertrauen zu fördern und eine Art emotionalen „Schutzwall" aufzubauen, um mit den Auswirkungen umzugehen. Wenn ernsthafte Bedrohungen im Raum stehen – etwa Todesdrohungen –, betont Stefan, wie wichtig es ist, junge Menschen über ihre Rechte aufzuklären, ihnen zu zeigen, wo und wie sie Vorfälle melden können, und Beweise zu sichern – etwa durch Screenshots von bedrohlichen Texten, Posts oder Bildern. Es kann hilfreich sein, eine Art „Mobbing-Tagebuch" zu führen. Die Dokumentation ist nicht nur im Fall einer polizeilichen Anzeige wichtig, sondern auch, um Täter*innen oder deren Eltern mit den Vorwürfen zu konfrontieren. Zusätzlich bieten die meisten Plattformen Möglichkeiten, Mobbing oder Hasskommentare zu melden und entfernen zu lassen.[45]

Laut Stefan ist es wichtig, dass es innerhalb von Institutionen einen **klaren Notfallplan bei Cybermobbing** gibt, der Jugendliche Schritt für Schritt durch geeignete Maßnahmen führt – einschließlich einer möglichen Anzeige bei der Polizei. Insgesamt geht es darum, sowohl emotionale als auch praktische Unterstützung zu leisten, damit sich Betroffene geschützt und informiert fühlen.

Unterstützung bei der Identitätsfindung und Förderung positiver Rollenvorbilder

Queere Jugendliche stehen bei der Entwicklung ihrer Identität vor besonderen Herausforderungen. Im Gegensatz zu ihren heterosexuellen, cisgeschlechtlichen Altersgenoss*innen **können sie sich nicht einfach an einer gesellschaftlich etablierten Norm orientieren**. Stattdessen sind sie oft gezwungen, aktiv eigene Definitionen und Vorstellungen von Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung zu entwickeln.

QueeResilience-Experte Stefan betont, wie wichtig es ist, **mit Jugendlichen im Gespräch zu bleiben, um ihre Interessen und Bedürfnisse zu verstehen**. So können Fachkräfte gezielt passende Inhalte vorschlagen – etwa Influencer*innen oder Bildungs-Accounts auf Instagram, die Antworten auf Fragen bieten, die Jugendliche sich im direkten Gespräch möglicherweise nicht zu stellen trauen.

Auch Informationsplattformen können in diesem Zusammenhang hilfreich sein. In der medienpädagogischen Arbeit bietet es sich an, Werkzeuge und Methoden bereitzustellen, die solche Gespräche unterstützen. Wichtig ist, **eine Vielfalt an Medien und Materialien bereitzuhalten** – von Videospielen bis hin zu anderen digitalen Formaten – um niedrigschwellige Anknüpfungspunkte für Gespräche über queere Themen zu schaffen.

QueeResilience-Expert*in Luce empfiehlt darüber hinaus, queere Jugendliche gezielt zu ermutigen, sich mit queeren Künstler*innen, Autor*innen, Musiker*innen oder öffentlichen Persönlichkeiten auseinanderzusetzen, die als positive Rollenvorbilder dienen können. Wer inspiriert sie? Wo finden sie Repräsentation, die ihnen guttut? Solche Fragen lassen sich auch informell im Alltag stellen – beim Sprechen über Musik, Serien oder Online-Content. Diese Herangehensweise unterstützt queere Jugendliche darin, sich selbst besser zu verstehen, Vorbilder zu finden und sich eine Zukunft vorzustellen, auf die sie stolz sein können.

Strategien zur individuellen Nutzung

In der Arbeit mit queeren Jugendlichen nehmen Fachkräfte eine zentrale Rolle ein, wenn es darum geht, ihnen Orientierung im digitalen Raum zu bieten – mit all seinen Chancen und Herausforderungen. Für viele LGBTQ+ Jugendliche sind Online-Plattformen wichtige Orte der Gemeinschaft, des Austauschs und der Selbstentfaltung – insbesondere dann, wenn solche Räume im analogen Leben fehlen. Gleichzeitig birgt der digitale Raum auch Risiken: Überforderung durch ständige Reizflut, problematische Interaktionen oder Gewohnheiten wie „Doomscrolling" können das psychische Wohlbefinden belasten.

Dieses Kapitel bietet praktische Strategien, die Fachkräfte Jugendlichen an die Hand geben können, um ihre digitale Resilienz zu stärken. Die hier vorgestellten Tipps richten sich direkt an queere junge Menschen – als Impulse zur Reflexion und als Hilfestellungen, wie sie ihren digitalen Alltag bewusster und gesünder gestalten können. Ziel ist es, achtsame Mediennutzung zu fördern, gesunde Grenzen zu setzen und positive Online-Erfahrungen zu ermöglichen. Gleichzeitig zeigen die Strategien, welches Potenzial digitale Räume für Identitätsfindung und queere Vernetzung bereithalten.

Strategien gegen Doomscrolling

- **Bewussten Medienkonsum fördern:** Stefan empfiehlt, Jugendliche zur Führung eines Medientagebuchs zu ermutigen. Dies hilft ihnen dabei, zu reflektieren, warum sie bestimmte Inhalte konsumieren, wie diese sie emotional beeinflussen und wann sie beispielsweise besonders häufig doomscrollen – etwa abends vor dem Einschlafen. Ein weiterer hilfreicher Schritt kann die Einführung eines Social-Media-Zeitplans sein, also einer festen Routine, in der die Nutzung sozialer Medien zeitlich begrenzt wird. Dies kann gemeinsam mit pädagogischen Fachkräften entwickelt werden, um das Bewusstsein für den eigenen Medienkonsum zu schärfen.
- **Emotionale Checkpoints beim Medienkonsum:** Agáta schlägt vor, emotionale Zwischenstopps beim digitalen Konsum einzubauen. Die zentrale Frage lautet: „Wie fühle ich mich nach der Nutzung dieses Netzwerks?" Jugendliche sollen ermutigt werden, regelmäßig innezuhalten und ihre Gefühle während oder nach der digitalen Nutzung zu reflektieren.
- **Grenzen setzen und Alternativen finden:** Jana betont die Bedeutung einer gesunden Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten. Dabei geht es auch

darum, alternative Freizeitbeschäftigungen zu fördern, die nichts mit Bildschirmzeit zu tun haben – etwa Sport, Musik, kreatives Schreiben oder handwerkliche Hobbys. Analoge Aktivitäten können helfen, die Abhängigkeit von digitalen Plattformen zu verringern.

- **Emotionale Erschöpfung durch Online-Diskussionen vermeiden:** Patrícia appelliert daran, dass junge Menschen lernen, bewusst zu entscheiden, mit wem sie sich online austauschen möchten. Sie sollten ermutigt werden, digitale Räume aktiv so zu gestalten, dass sie sich konstruktiv, sicher und unterstützend anfühlen.
- **Digital-Detox-Challenges:** Eine weitere Methode, die Stefan empfiehlt, sind sogenannte Digital-Detox-Challenges. Dabei reduzieren Jugendliche schrittweise ihre Bildschirmzeit – zum Beispiel zunächst durch das Deaktivieren von Push-Benachrichtigungen, später durch einen tagelangen Handyverzicht. Solche Challenges können in Gruppen umgesetzt und gemeinsam reflektiert werden.
- **Positive Inhalte gezielt suchen:** Jogaila rät, bewusst nach positiven Accounts oder Nachrichtenkanälen zu suchen, etwa solche, die hoffnungsvolle oder inspirierende Geschichten teilen. Dies kann dabei helfen, das emotionale Gleichgewicht inmitten eines oft überwältigenden Nachrichtenzyklus zu bewahren.

Identitätsfindung durch Online-Games und virtuelle Umgebungen

Mehrere interviewte Fachkräfte aus der Jugendhilfe betonen die wichtige Rolle von Online-Games und virtuellen Welten bei der Unterstützung der Identitätsentwicklung – insbesondere für LGBTQ+ und trans Personen. Laut Rasa bieten Rollenspiel-Communities und individuell anpassbare Charaktere kreative, sichere Räume für Selbstausdruck. **Solche digitalen Plattformen ermöglichen es Jugendlichen, verschiedene Aspekte ihrer Identität auszuprobieren und dabei gleichzeitig bedeutsame Verbindungen mit anderen aufzubauen** – gerade dann, wenn Unterstützung im realen Umfeld fehlt.

Die aktive Gestaltung einer virtuellen Identität erlaubt es Nutzer*innen, mit Geschlechtsidentitäten, Sexualität und sozialen Rollen zu experimentieren – ohne die direkten Konsequenzen, die solche Erkundungen im „echten Leben" möglicherweise mit sich bringen würden. Anders als in sozialen Netzwerken, wo sich viele junge Menschen in denselben sozialen Gefügen bewegen wie offline und daher stärker von Bewertungen und Sanktionen durch ihr Umfeld betroffen sind, bieten Online-Games mehr Distanz, Anonymität und damit auch mehr Freiheit und Sicherheit beim Identitätsspiel.[46]

Videospiele eröffnen einen reichhaltigen Raum für Selbstentdeckung – vor allem durch die Erstellung und Individualisierung von Avataren, also digitalen Repräsentationen der Spielerinnen. Eine der stärksten empowernden Funktionen vieler moderner Spiele ist die Möglichkeit, Avatare mit unterschiedlichen Körperformen,

Erscheinungsbildern und Geschlechtsdarstellungen zu gestalten. So können Spielerinnen visuelle Identitäten ausprobieren und Seiten von sich entdecken, die im Alltag vielleicht (noch) keinen sicheren Raum haben.

All diese Elemente machen Games zu mehr als bloßem Freizeitspaß: Sie werden zu Plattformen für Identitätserkundung, Selbstbestätigung und Sichtbarkeit – insbesondere für queere Jugendliche, die nach Orten suchen, an denen sie sich gesehen, repräsentiert und gefeiert fühlen.[47]

Empfohlene Plattformen und Ressourcen

Angesichts der Flut an oft widersprüchlichen Online-Informationen – besonders im Zusammenhang mit LGBTQ+ Identitäten – übernehmen Organisationen eine wichtige Orientierungsfunktion. Junge Menschen, die sich mit ihrer Identität auseinandersetzen und diese erkunden möchten, sind auf vertrauenswürdige und bestärkende Online-Ressourcen angewiesen.

Es wird empfohlen, jungen Nutzer*innen gezielt Plattformen zu empfehlen, die für ihre sachlichen, zugänglichen und nicht-wertenden Inhalte bekannt sind. Diese gezielte Auswahl hilft ihnen nicht nur dabei, sich sicherer in digitalen Räumen zu bewegen, sondern stärkt sie auch darin, sich bewusst, informiert und selbstbestimmt mit ihrer Identität auseinanderzusetzen.

Parole Ostili

- Soziales Projekt zur Sensibilisierung gegen die Gewalt der Sprache
- https://www.paroleostili.it/manifesto-della-comunicazione-non-ostile
- Auf Englisch, Deutsch, Tschechisch, Litauisch

Bad News

- Bildendes Browserspiel, bei dem die Spielenden gezielt Desinformation verbreiten, um zu lernen, wie Falschinformationen funktionieren und wie man ihnen widerstehen kann
- https://www.getbadnews.com/en/
- Auf Englisch, Deutsch, Tschechisch, Litauisch

Klicksafe

- Die EU-Initiative will die Online-Kompetenz der Menschen stärken und sie mit einem breiten Angebot dabei unterstützen, das Internet kompetent und kritisch zu nutzen.
- https://www.klicksafe.eu/en
- Auf Englisch, Deutsch

Frag ZEBRA

- Die kostenlose und vertrauliche Plattform der Landesanstalt für Medien NRW bietet individuelle Beratung zu Fragen rund um digitale Medien.
- https://www.fragzebra.de/
- Auf Deutsch

CORRECTIV

- Deutsche gemeinnützige Organisation für investigativen Journalismus, die Demokratie durch unabhängigen Journalismus, Medienbildung und Technologie stärken will.
- https://correctiv.org/en/
- Auf Englisch, Deutsch

meinTestgelände

- Plattform für Jugendliche, um ihre Perspektiven zu Geschlecht, Gleichstellung und sozialer Gerechtigkeit in Texten, Videos, Songs und künstlerischen Beiträgen auszudrücken.
- https://www.meintestgelaende.de/
- Auf Deutsch

jungsfragen.de

- Online-Anlaufstelle für Jungen und junge Männer zu Themen wie Pubertät, Sexualaufklärung und STI-Prävention
- https://www.jungsfragen.de/
- Auf Deutsch

321maxx

- Content Creator, der Bildungsarbeit leistet und über queere Themen und Geschichte informiert
- https://www.instagram.com/321maxx
- Auf Deutsch

sbarvouven.cz

- Tschechische Online-Beratungsplattform, die insbesondere Jugendlichen bei Fragen zu sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und Coming-out unterstützt
- https://www.sbarvouven.cz/
- Auf Tschechisch

Prague Pride

- Prague Pride ist die größte LGBTQ+-Organisation in der Tschechischen Republik.
- https://www.praguepride.com
- Auf Englisch, Tschechisch

Učím o LGBT+

- „Učím o LGBTQ+" ist eine Bildungsinitiative, die sich für Inklusion und Sicherheit von LGBTQ+-Schüler*innen an tschechischen Schulen einsetzt.
- https://ucimolgbt.cz/
- Auf Tschechisch

Queer Geography

- Queer Geography ist ein professioneller Thinktank – eine Gruppe aus Expert*innen, wissenschaftlichem, pädagogischem und Fachpersonal sowie weiteren Interessierten, die sich interdisziplinär mit Sexualitäten, Geschlechtsidentitäten und damit verbundenen Fragen beschäftigen.
- https://queergeography.cz
- Auf Englisch, Tschechisch

TRANS*PARENT

- Organisation, die sich für Empowerment, soziale Gerechtigkeit, die Förderung von Rechten und positive gesellschaftliche Veränderungen zugunsten trans* Personen einsetzt
- https://jsmetransparent.cz/
- Auf Englisch, Tschechisch

PRIZMA Košice

- Community- und Beratungszentrum, das LGBTQ+-Personen in der Ostslowakei unterstützt
- https://www.prizma-kosice.sk/
- Auf Slowakisch

TransFúzia

- Nichtstaatliche Organisation in der Slowakei, die sich für die Rechte von trans*, gender-nonkonformen, genderqueeren und nicht-binären Personen einsetzt
- Website derzeit nicht verfügbar
- Auf Slowakisch

RALYO Playlist

- Kurze Videogeschichten von jungen LGBTQ+-Personen, die im Rahmen des RALYO-Projekts erstellt wurden – nutzbar für Storytelling. Das Projekt wurde von Saplinq koordiniert, beteiligt waren zehn Länder.
- https://www.youtube.com/playlist?list=PL9A-N-AMxEV5XAUlvWOUk86BVnUoSUCmE
- Auf Englisch

Demnächst verfügbar: QueeResilience-Workshopmodule

Dieses Kapitel sollte einen Überblick über mögliche Methoden und Strategien bieten, mit denen Fachkräfte der Jugendarbeit junge LGBTQ+ Menschen dabei unterstützen können, die Herausforderungen digitaler Medien zu bewältigen und die positiven Aspekte von Social Media bestmöglich zu nutzen.

Für eine detailliertere Beschreibung konkreter Methoden, die in der pädagogischen Arbeit und Jugendarbeit eingesetzt werden können, verweisen wir auf die QueeResilience-Workshopmodule (erscheinen voraussichtlich Anfang 2026). Diese enthalten ausführliche Anleitungen zur Planung und Durchführung von Workshops zu verschiedenen Themen rund um Risiken und Chancen digitaler Medien für das Wohlbefinden von LGBTQ+ Jugendlichen.

Quellen

1 Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021). Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the social media benefits scale. Social Media + Society, 7(1). https://doi.org/10.1177/2056305121988931

2 The Trevor Project. (2024). Adult LGBTQ+ role models in the lives of LGBTQ+ young people. Retrieved from https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/adult-lgbtq-role-models-in-the-lives-of-lgbtq-young-people/

3 Bond, B. J. (2020): Media use, sexual identity, and gender identity. In: J. Bulck (Hg.): The international encyclopedia of media psychology. Weinheim, Germany: Wiley.

4 Bond, B. J. (2018). Parasocial relationships with media personae: Why they matter and how they differ among heterosexual, lesbian, gay, and bisexual adolescents. Media Psychology, 21(3), 457–485. https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1416295

5 Oz, M., Yanik, A., & Batu, M. (2023). Under the shadow of culture and politics: Understanding LGBTQ social media activists' perceptions, concerns, and strategies. Social Media + Society, 9(3). https://doi.org/10.1177/20563051231196554

6 Blackwell, L., Hardy, J., Ammari, T., Veinot, T., Lampe, C., & Schoenebeck, S. (2016). "LGBT parents and social media: Advocacy, privacy, and disclosure during shifting social movements". In Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 610-622). https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2858036.2858342

7 RAY Network (2024). Research Report: Exploring digitalisation and digital youth work. RAY Network. Retrieved from https://www.researchyouth.net/wp-content/uploads/2024/09/RAY-MON_Research-Report-20212023_20240918.pdf

8 Craig, S. L., McInroy, L., McCready, L. T., & Alaggia, R. (2015). Media: A Catalyst for Resilience in Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth. Journal of LGBT Youth, 12(3), 254–275. https://doi.org/10.1080/19361653.2015.1040193

9 Hiebert, A., & Kortes-Miller, K. (2021). Finding home in online community: exploring TikTok as a support for gender and sexual minority youth throughout COVID-19. Journal of LGBT Youth, 20(4), 800–817. https://doi.org/10.1080/19361653.2021.2009953

10 Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 24(9). https://doi.org/10.2196/38449

11 Kuo, A., Lutz, R. J., & Hiler, J. L. (2016). Brave new World of Warcraft: A conceptual framework for active escapism. Journal of Consumer Marketing, 33(7), 498–506. https://doi.org/10.1108/JCM-04-2016-1775

12 Abreu, R. L., & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ youth: A systematic literature review and recommendations for prevention and intervention. Journal of Child & Adolescent Trauma, 11(1), 81–97.

13 GLSEN, CiPHER & CCRC (2013). Out online: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth on the Internet. New York: GLSEN.

14 Obermaier, M., & Schmuck, D. (2022). Youths as targets: Factors of online hate speech victimization among adolescents and young adults. Journal of Computer-Mediated Communication, 27(4). https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac012

15 European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). EU LGBTIQ survey III: Data and maps. Retrieved from https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2024/eu-lgbtiq-survey-iii

16 Geschke, D., Klaßen, A., Quent, M. & Richter, C. (2019). #HASS IM NETZ: Der schleichende Angriff auf unsere Demokratie. Eine bundesweite repräsentative Untersuchung. Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft (IDZ). Retrieved from: https://www.idz-jena.de/fileadmin/user_upload/_Hass_im_Netz_-_Der_schleichende_Angriff.pdf

17 European Digital Media Observatory. (2023). Rights in the time of conspiracies and fake news: Disinformation against LGBTQ+ in the EU. Retrieved from https://edmo.eu/publications/rights-in-the-time-of-conspiracies-and-fake-news-disinformation-against-lgbtq-in-the-eu/

18 Lockmiller C. (2023). Decoding the Misinformation-Legislation Pipeline: an analysis of Florida Medicaid and the current state of transgender healthcare. Journal of the Medical Library Association : JMLA, 111(4), 750–761. https://doi.org/10.5195/jmla.2023.1724

19 European External Action Service. (2023). FIMI targeting LGBTIQ+ people: Well-informed analysis to protect human rights and diversity. Retrieved from https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/documents/2023/EEAS-LGBTQ-Report.pdf

20 Privacy International. (2019). Communities at risk: How security fails are endangering the LGBTIQ+ community. Retrieved from https://privacyinternational.org/news-analysis/2782/communities-risk-how-security-fails-are-endangering-lbgtiq-community

21 Privacy International. (n.d.). LGBTIQ+. Retrieved from https://privacyinternational.org/learn/lgbtiq

22 Anzani, A., Lindley, L., Tognasso, G., et al. (2021). „Being talked to like I was a sex toy, like being transgender was simply for the enjoyment of someone else": Fetishization and sexualization of transgender and nonbinary individuals. Archives of Sexual Behavior, 50(3), 897–911. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01935-8

23 Annati, A., & Ramsey, L. R. (2022). Lesbian perceptions of stereotypical and sexualized media portrayals. Sexuality & Culture, 26, 312–338. https://doi.org/10.1007/s12119-021-09892-z

24 Geschke, D., Quent, M., & Richter, C. (2023). Digitale Resilienz in der Mediennutzung: Abschlussbericht. Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft. Retrieved from https://digitale-resilienz.org/wp-content/uploads/2023/02/Abschlussbericht_Digitale-Resilienz-Mediennutzung_website.pdf

25 European Commission. (2023). Eurobarometer: Discrimination in the European Union. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2972

26 Novotný, J. S., Pavlík, V., & Křivohlavá, R. (2023). Mental health and help-seeking in Czech sexual minorities: A nationally representative cross-sectional study. Epidemiology and Psychiatric Sciences. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/S2045796024000210

27 INPSY, Masaryk University. (2023). Queer Health: Research report on LGBTQ+ health in the Czech Republic and Slovakia. Retrieved from https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report

28 Office of the Government of the Czech Republic. (n.d.). Analysis of the situation of lesbian, gay, bisexual and transgender minorities in the Czech Republic. Retrieved from https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rlp/vybory/sexualni-mensiny/Analysis_EN.pdf

29 LGBT+ Health. (2022). Being LGBTQ+ in Czechia 2022. Retrieved from http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/10/LGBTQEN-shrnuti_web.pdf

30 Statista. (2024). Rainbow Europe score for legal, political and human rights of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Intersex (LGBTI) people in Germany in 2024 (out of 100. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/1384103/lgbtq-europe-legal-human-political-rights-germany/

31 European Union Agency for Fundamental Rights. (2020). A long way to go for LGBTI equality. Publications Office of the European Union. Retrieved from https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf

32 Deutsche Welle (2022). Transphobia in Germany: The danger of anti-queer attacks. Retrieved from https://www.dw.com/en/transphobia-in-germany-the-danger-of-anti-queer-attacks/a-63072671

33 Bundesministerium des Innern und für Heimat. (2024). Lagebericht zur kriminalitätsbezogenen Sicherheit von LSBTIQ*. https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/sicherheit/BMI24043 lb lsbtiq.pdf?__blob=publicationFile&v=2

34 Kasprowski, David et al. (2021). LGBTQI* People in Germany Face Staggering Health Disparities, DIW Weekly Report, ISSN 2568-7697, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin, Vol. 11, Iss. 5/6, pp. 42-50, https://doi.org/10.18723/diw_dwr:2021-5-1

35 European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). LGBTIQ equality at a crossroads – Progress and challenges. Publications Office of the European Union. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2024-lgbtiq-equality_en.pdf

36 World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378982/9789289061322-eng.pdf

37 Frėjutė-Rakauskienė, M., & Grumodas, K. (2023). Visuomenės nuostatos etninių, religinių, migrantų ir kitų socialinių grupių atžvilgiu Lietuvoje: 2023 m. [PDF file]. Lietuvos socialinių tyrimų centras. https://lstc.lt/wp-content/uploads/2024/03/Skaidres-viesinimui.-Visuomenes-nuostatos-2023-1.pdf

38 Baronaitė, I. (2022). Psichikos sveikatos ir paslaugų poreikio vertinimas LGBT bendruomenėje Lietuvoje. Vilnius: Vilniaus universitetas. https://virtualibiblioteka.vu.lt/primo-explore/fulldisplay?docid=ELABAETD192960099&vid=VU&lang=en_US.

39 Platūkytė, E. (2023). LGBT moksleivių apklausa ir padėties vertinimas. Nacionalinė LGBT teisių organizacija LGL. https://www.lgl.lt/assets/LGBT-moksleiviu-apklausa-ir-padeties-vertinimas.pdf

40 Surowiec, P., & Štětka, V. (Eds.). (2018). Social media and politics in Central and Eastern Europe (pp. 182-197). https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315657431/social-media-politics-central-eastern-europe-pawe%C5%82-surowiec-v%C3%A1clav-%C5%A1t%C4%9Btka?refId=3db282eb-dd10-4d21-b643-4c993438bdd5&context=ubx

41 Stašek, A., Semlerová, Z., Musil, O., & Doležalová, T. F. (2024). Queer zdraví: Výzkumná zpráva o zdraví LGBTQ+ lidí v Česku a na Slovensku. Institut pro psychologický výzkum – INPSY, Masarykova univerzita. Retrieved from https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report/

42 Nolan, S. A., Flynn, C., & Garber, J. (2003). Prospective relations between rejection and depression in young adolescents. Journal of personality and social psychology, 85(4), 745–755. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.745

43 Kommunity. (2021). Storytelling für Jugendarbeit: Multimedia Guide. Retrieved from https://kommunity.me/wp-content/uploads/2021/12/Storytelling-f%C3%BCr-Jugendarbeit_Multimedia-Guide_DE_updated.pdf

44 Endries, K. (2019). 5 easy emotional check ins. Club Experience Blog. Retrieved from https://clubexperience.blog/2019/10/22/5-easy-emotional-check-ins/

45 Grimme Institut. (2012). mekonet kompakt: Cybermobbing auf einen Blick. Grimme Institut. Retrieved from https://www.grimme-institut.de/handreichungen/pdf/mekonet-kompakt_cybermobbing.pdf

46 Tilgner, A. (2014). MELTING POT: Zum emanzipatorischen Potential von Gender & Games bei der Identitätsarbeit. PAIDIA – Zeitschrift für Computerspielforschung. https://paidia.de/melting-pot-zum-emanzipatorischen-potential-von-gender-games-bei-der-identitatsarbeit/

47 Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW. (2025). Potentiale queerer Jugendmedienarbeit. https://fjmk.de/veroeffentlichungen/potentiale-queerer-jugendmedienarbeit/

Impressum

Projektkoordination

Stiftung Digitale Chancen
Chausseestr. 15
10115 Berlin, Germany
www.digitale-chancen.de

Projektpartner*innen

Prague Pride z. s., Czechia
www.praguepride.com

SaplinQ, o.z., Slovakia
www.saplinq.org

Tolerantiško Jaunimo Asociacija, Lithuania
www.tja.lt

Layoutkonzept

Florian Jorzick
www.florianjorzick.de

Die Illustrationen auf den Seiten 10, 13, 17, 22, 26 und 29 wurden mit Hilfe KI-basierter Bildwerkzeuge erstellt.

Co-funded by the European Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen stammen jedoch ausschließlich von den Autor*innen und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur Jugend für Europa wider. Weder die Europäische Union noch die bewilligende Stelle können für sie verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2024-1-DE04-KA220-YOU-000249302

Partner*innen:

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Saplinq

stiftung digitale chancen

QueeResilience

www.queeresilience.eu

Co-funded by the European Union

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Sapling

stiftung digitale chancen