



Queere Kinder begleiten & unterstützen

**Eine Broschüre für Eltern,
Erziehungsberechtigte und
erwachsene Bezugspersonen.**

Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte und erwachsene Bezugspersonen von queeren Kindern und Jugendlichen. Wir wollen dich begleiten und Tipps dazu geben, wie du mit dem Coming Out deines (oder eines dir nahestehenden) Kindes gut umgehen kannst.

Vorab: Super, dass du diese Broschüre liest und dich bemühst, dein Kind zu unterstützen. Das ist schon die halbe Miete!

Für queere junge Menschen, die ihr Coming Out planen bzw. über ihr Coming Out nachdenken, haben wir auch eine Broschüre:

qlx.li/coming-out



Inhalt der Broschüre

- 4** Was ist ein Coming Out?
- 7** Tipps für das Coming Out Gespräch
- 9** Nach dem Coming Out Gespräch
- 11** Konkrete Unterstützung
- 12** Erste Transitionsschritte für trans und nicht-binäre junge Menschen
- 13** Umgang in Familie und Schule
- 14** Häufige Fragen und Antworten



Was ist ein Coming Out überhaupt?

Das Coming Out beschreibt den Prozess, in dem eine Person sich selbst über ihr Geschlecht und/oder ihre sexuelle bzw. romantische Orientierung bewusst wird (inneres Coming Out) und beginnt, mit anderen darüber zu sprechen (äußeres Coming Out). Das innere Coming Out geht dem äußeren meistens voraus – letztendlich sind aber beides häufig lange und komplexe Prozesse. Das äußere Coming Out wird von queeren jungen Menschen häufig genau geplant, daher liegen zwischen dem inneren und äußeren Coming Out meist Wochen und Monate – oft aber auch Jahre – in denen eine queere Person mit niemandem (oder nur wenigen, ausgewählten Menschen) über die eigene Identität spricht. Das äußere Coming Out ist ein lebenslanger Prozess, da es oft in neuen sozialen Kreisen wiederholt werden muss. Manche Menschen haben auch mehrere innere Coming Outs in ihrem Leben und finden z. B. irgendwann einen Begriff, der noch besser zu ihnen passt (z. B. *bisexuell* oder *nicht-binär*), oder sie entdecken einen neuen Teil ihrer Identität.

Auch heute sind Coming Outs wichtig, weil die vorherrschende Erwartung an einen jungen Menschen immer noch ist, heterosexuell und cisgeschlechtlich (d. h. nicht trans) zu sein¹. Sie ermöglichen, offen über das eigene Geschlecht bzw. die eigene sexuelle und romantische Orientierung zu sprechen, andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu finden, sich auszutauschen und für die eigenen politischen Rechte eintreten zu können. Trotzdem gibt es **keinen Zwang zum Coming Out** — wer sich dazu (noch) nicht bereit fühlt, oder die eigene Identität bzw. die eigenen Label für sich behalten will, muss sich nicht outen.

Das Coming Out ist in den meisten Fällen eine **enorm verletzliche Phase** im Leben einer queeren Person und ist **oft mit Ängsten verbunden** (z. B. vor Ablehnung und Gewalt). Gerade deswegen ist das Coming Out ein großer **Vertrauensbeweis** – und daher benötigen queere junge Menschen Unterstützung.

Was bedeuten denn alle diese Begriffe?

Es ist okay, wenn du mit Begriffen wie *pansexuell*, *aromantisch* oder *transmaskulin* (noch) nichts anfangen kannst. Auf unserer Webseite findest du ein Glossar, in dem wir diese und viele andere Begriffe rund um sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt erklären. Auch, wenn manche Begriffe für dich (noch) keinen Sinn ergeben, oder ein Mensch mehrere Begriffe benutzt, die sich aus deiner Sicht vielleicht widersprechen, ist es wichtig, dass du die Label deines Kindes ernst nimmst. Geschlecht und sexuelle bzw. romantische Orientierung sind unglaublich komplexe Themen und oft ist unsere Sprache, trotz vieler (zum Teil neuer) Begriffe nicht in der Lage, die individuelle Gefühls- und Gedankenwelt adäquat abzubilden. Oft entwickelt sich unsere Sprache auch mit uns mit und neue Begriffe werden geprägt.

Zu unserem Glossar: qlx.li/glossar

Wieso ist es denn so wichtig, unterstützend auf ein Coming Out zu reagieren?

In einer Studie des Deutschen Jugendinstituts von 2015² berichteten 69% der befragten queeren Jugendlichen von Angst vor der Reaktion ihrer Familie auf ihr Coming Out – 45% erlebten in der Familie Diskriminierung, z. B. wurde ihr Coming Out ignoriert, nicht ernst genommen oder nicht mitgedacht. Auch wenn sich in den letzten Jahrzehnten die rechtliche Situation von queeren Menschen deutlich verbessert hat, erleben sie immer noch Diskriminierung und Gewalt.

Ein unterstützendes Umfeld hilft dabei, solche Belastungen zu bewältigen, trotz diskriminierender Erfahrungen ein positives Selbstbild zu entwickeln, und schützt vor der Entwicklung psychischer Krankheiten (z. B. Depressionen).

¹ Für junge intergeschlechtliche Menschen gestaltet sich der Prozess des inneren und äußeren Coming Outs aufgrund der vorangehenden medizinischen Diagnostik in der Regel deutlich anders, weswegen sie hier nicht erwähnt sind. Mehr Informationen finden sich hier: im-ev.de

² zur Studie: www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/coming-out-und-dann/ergebnisse.html

Ich glaube, mein Kind könnte queer sein, es hat sich aber (noch) nicht geoutet.

Auch wenn du vielleicht bereit dafür bist, dass dein Kind sich outet und es unterstützen willst: Dein Kind ist es offensichtlich noch nicht.

Gib ihm Zeit und dränge es nicht zu einem Coming Out.

Was du aber tun kannst: Zeige, dass du queere Menschen ernst nimmst, akzeptierst und unterstützt, dass du gegen Queerfeindlichkeit bist und für dein Kind da bist, wenn es etwas mit dir besprechen möchte. Viele queere junge Menschen versuchen vor ihrem Coming Out herauszufinden, welche Einstellungen ihr Umfeld zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt hat und ob sie Ablehnung oder Gewalt befürchten müssen, wenn sie sich outen.

Dein Kind wird zu dir kommen, wenn es dazu bereit ist.

Mein Kind hat sich schon geoutet und das Gespräch ist nicht optimal gelaufen. Was kann ich jetzt tun?

Vielleicht liest du diese Broschüre erst, nach dem dein Kind sich geoutet hat – und vielleicht ist dieses Gespräch ganz anders verlaufen, als wir es hier darstellen. Vielleicht wurdest du von dem Gespräch überrascht, vielleicht seid ihr sogar in einen Streit geraten. Vielleicht hast du Angst, alles falsch gemacht zu haben. Vermutlich hast du (ganz verständlicherweise) erstmal aus dem Bauch heraus reagiert. Das ist dann vielleicht blöd gelaufen.

Aber es ist nicht zu spät!

Du kannst jederzeit auf dein Kind zugehen, ihr könnt miteinander sprechen, und du kannst erklären, dass du überfordert warst oder bist, dich entschuldigen, du kannst Verantwortung für deine Reaktion übernehmen, deine Offenheit und dein Interesse signalisieren und einen gemeinsamen Neustart wagen.

Ihr bekommt das hin!
Viele der Tipps auf der nächsten Seite kannst du auch später noch umsetzen.

Tipps für das Coming Out-Gespräch

Dein Kind hat sich bei dir geoutet und du möchtest es unterstützen? Super! Hier sind ein paar Tipps für Dinge, die du tun und sagen kannst:

- Bedanke dich bei deinem Kind für sein Vertrauen. Du kannst auch betonen, dass du verstehst, dass dies sicher ein schwieriges Gespräch für das Kind war, das viel Mut erfordert hat.
- Nimm das Coming Out und die Selbstaussage, die dein Kind über sich trifft, ernst. Bestätige, dass du das Coming Out gehört hast, erkenne die genannten Label und ggf. den neuen Namen und die neuen Pronomen an und stelle das Kind nicht in Frage. Du kannst sagen, dass du dich freust, dass dir dein Kind eine neue bzw. andere Seite von sich anvertraut hat und du dein Bild von deinem Kind anpassen wirst. Gleichzeitig ist es wichtig, offen dafür zu bleiben, dass sich Namen, Pronomen und Label (also Selbstbezeichnungen wie *genderfluid* oder *schwul*) noch einmal verändern können.
- Sage deinem Kind, dass du es genauso liebst und akzeptierst, wie es ist – und dass sich durch das Coming Out nichts daran ändert. Du kannst auch sagen, dass dir die gute Beziehung zu deinem Kind wichtig ist und du das aufrechterhalten willst.
- Frage dein Kind was es von dir braucht, um sich sicher und geliebt zu fühlen und wie du es unterstützen kannst.
- Hilf deinem Kind, seine Anspannung oder andere Emotionen zu regulieren. Du kannst z.B. dein Kind fragen, wie es ihm geht, es ggf. umarmen, gemeinsam Selbstfürsorge betreiben und Spaß haben.
- Frage ggf. nach, ob du für dein Kind einen neuen Namen und/oder neue Pronomen verwenden sollst. Vielleicht könnt ihr auch gemeinsam nach einem neuen Namen suchen?

Wenn du Unsicherheiten, Zweifel, Ängste und Bedenken zum Coming Out deines Kindes hast, suche dir Räume (z.B. Gruppen für Eltern, Beratungsstellen...), in denen du dich damit auseinandersetzen kannst und gehe diese selbstverantwortlich an. Trage sie nicht mit deinem Kind aus.

Nach dem Coming Out Gespräch

Zeige dein Interesse an der queeren Identität des Kinds und informiere dich z.B. über:

- die Label, die dein Kind verwendet
- sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt
- die Diskriminierung, die queere Menschen erleben
- die queere Community
- Safer Sex für queere Menschen
- verschiedene Transitionsmaßnahmen

Häufig beantworten Kinder und Jugendliche auch gerne Fragen, die respektvoll gestellt werden und ehrlich gemeint sind. Sie sind Expert*innen in eigener Sache. Allerdings es ist wichtig, die Grenzen des eigenen Kinds zu wahren, denn Aufklärungsarbeit zu leisten ist anstrengend. Daher solltest du dich auch unabhängig von deinem Kind informieren, gerade, wenn es um Sachinformationen geht.

- Führe ab und zu ein Check-In Gespräch mit deinem Kind. Frage, ob es sich (von dir und von seinem Umfeld insgesamt) gut unterstützt fühlt und was es braucht, um sich gut zu fühlen.
- Nicht alle Gespräche müssen sich um die queere Identität des Kindes drehen. Das Kind soll nicht das Gefühl bekommen, auf seine queere Identität reduziert zu werden. Gleichzeitig kann es sein, dass das Kind Nachholbedarf im Sprechen über Queerness hat und dies häufig thematisiert. Das bedeutet: Schafft gemeinsam Raum, um über queere Themen zu sprechen und gleichzeitig Raum, um andere Themen zu besprechen.

Zweifel, Trauer und Angst

Für Eltern und andere Angehörige queerer junger Menschen kann das Coming Out ebenfalls eine anstrengende Phase sein und Kraft kosten: Du bist mit einem neuen Bild deines Kindes konfrontiert, musst viel über ein neues Thema lernen, vielleicht deine eigenen Überzeugungen und Werte hinterfragen, ggf. Konflikte mit der erweiterten Familie oder der Schule navigieren und dabei immer dein Kind unterstützen.

Alle Gefühle, die du hast, sind okay. Du bist kein schlechter Mensch, wenn du Angst oder Sorgen hast — aber die haben nichts im Gespräch mit dem Kind verloren. Du darfst dir Hilfe holen und schwierige Gefühle mit anderen besprechen. Am wichtigsten sollte sein, dein Kind zu unterstützen. Dafür kann es nötig sein, dass du für dich und deine eigenen Gefühle einen Raum findest in dem du das Thema bearbeiten kannst.

Es ist absolut okay, wenn du eine Weile brauchst, um dich an den Gedanken, ein queeres Kind zu haben, zu gewöhnen und ggf. nicht sofort den neuen Namen und die neuen Pronomen fehlerfrei verwendest — das darfst du deinem Kind auch so kommunizieren.

Wichtig ist allerdings, dass du deinem Kind trotzdem vermittelst, dass es geliebt und akzeptiert wird, dass du dich tatsächlich aktiv mit der queeren Identität deines Kinds auseinandersetzt und ggf. Namen und Pronomen übst. Außerdem ist es wichtig, dem Kind keine Vorwürfe zu machen oder ablehnende bzw. diskriminierende Äußerungen zu treffen.

Du darfst dir Zeit nehmen, deine Emotionen verarbeiten, dich in Ruhe informieren, dich um dich selbst kümmern und dir Unterstützung (z.B. bei einer Beratung, Therapie oder bei Freund*innen) suchen. Außerdem kann der Austausch mit anderen Erziehungs- und Bezugspersonen von queeren Kindern und Jugendlichen helfen.

Wie sehen Unterstützungsmöglichkeiten für mein queeres Kind konkret aus?

Was sich dein Kind genau an Unterstützung wünscht, musst du es fragen. Hier sind ein paar Anregungen:

- Die Bezeichnung, die dein Kind für sich verwendet (z.B. *lesbisch*, *polyamor*, *agender*) respektieren und ggf. neue Namen und Pronomen verwenden. Gerade wenn die Umstellung bei Namen und Pronomen schwerfällt, ist es eine gute Idee, diese aktiv zu üben.
- Trans und nicht-binäre sowie geschlechtsunkonforme junge Menschen freuen sich häufig über affirmative Kleidung, Haarschnitte und Hilfsmittel. Auf unserer Webseite finden sich Informationsmaterialien zu Bindern und zu Tucking.

Binder-Broschüre: qlx.li/binder

Tucking-Broschüre: qlx.li/tucking

- Viele queere Menschen haben Symbole und/oder Pride Farben, die ihnen wichtig sind. Gerade für CSDs und den Alltag freuen sich viele queere junge Menschen über Accessoires, die ihre Identitäten widerspiegeln. Das können z.B. Fahnen, T-Shirts, Buttons, Sticker, Bügelaufnäher etc. sein.
- Du kannst dich auch gemeinsam mit deinem Kind über queere Themen informieren – ihr könnt z.B. gemeinsam queere Filme oder Serien schauen, ein queeres Buch lesen oder zu einer queeren Veranstaltung, z.B. einem CSD, gehen.
- Engagiere dich politisch gegen die Diskriminierung von queeren Menschen. Du kannst z.B. E-Mails an Abgeordnete schicken, demonstrieren gehen oder Freund*innen und Familie über sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt aufklären.

Auf unserer Webseite haben wir eine Sammlung von digitalen und vor Ort-Anlaufstellen gesammelt. Und dennoch: Dein Kind ist vermutlich auch noch mitten im Coming Out Prozess. Überrenne es nicht mit Ideen und gib ihm Raum, selbst zu entscheiden, wie es sich mit dem Thema auseinandersetzen möchte.

Zu den Anlaufstellen: qlx.li/anlaufstellen

Die Bedeutung der queeren Community

Queere Menschen brauchen den Kontakt zu anderen queeren Menschen, Zugang zu Räumen, in denen sie verstanden und akzeptiert werden, sich nicht erklären müssen und Informationen zu queerm Leben bekommen. Es ist daher eine gute Idee, deinem Kind zu ermöglichen, an einer queeren Jugendgruppe teilzunehmen bzw. andere queere Menschen kennenzulernen – wenn es das möchte. Auf unserer Karte sind viele queere Jugendgruppen und -zentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz verzeichnet. Alternativ gibt es unseren moderierten Regenbogenchat, eine Art virtuelle queere Jugendgruppe.

Jugendgruppenkarte: qlx.li/karte

Regenbogenchat: qlx.li/regenbogenchat

Erste Transitionsschritte für trans und nicht-binäre junge Menschen

Viele trans und nicht-binäre Menschen erleben Dysphorie, d.h. ein Gefühl von körperlichem oder sozialem Unwohlsein, wenn ihre Umwelt sie in einem falschen Geschlecht wahrnimmt, oder wenn ihre eigenen Vorstellungen von ihrem Geschlecht nicht dazu passen, wie sie von außen wahrgenommen werden.

Gegen Dysphorie können verschiedene Transitionsschritte helfen. Transitionen sind aber individuell — was genau sich dein Kind wann wünscht, müsst ihr gemeinsam besprechen.

Auch wenn die aktuellen Debatten rund um trans Kinder uns dies vorgaukeln und Ängste vor zu schnellen und irreversiblen Maßnahmen geschürt werden: Transitionsschritte bei jungen Menschen beinhalten erst mal keine Operationen. Stattdessen geht es zunächst einmal um soziale Transition, d.h. neue Namen und neue Pronomen, die vom Umfeld verwendet werden, richtige vergeschlechtlichte Bezeichnungen wie *Sohn* oder *Schüler*in*, ggf. neue Kleidung und ein neuer Haarschnitt, das Benutzen der passenden Toilette in öffentlichen Gebäuden und so weiter. Vielen transmännlichen und nicht-binären jungen Menschen mit Brüsten ist mit einem Binder zu helfen - zur sicheren Verwendung von Bindern haben wir ebenfalls eine Broschüre geschrieben. All dies sind Maßnahmen, die vollkommen reversibel sind.

Binder-Broschüre: qlx.li/binder

Tucking-Broschüre: qlx.li/tucking

Medizinische (z.B. die Einnahme von Medikamenten, die die Pubertät pausieren) und rechtliche (z.B. die offizielle Änderung von Namen und Personenstand) Maßnahmen können von trans und nicht-binären jungen Menschen ebenfalls gewünscht sein.

Das Coming Out bei der erweiterten Familie und in der Schule

Ganz wichtig: Wann und wie sich das Kind vor anderen Menschen outet, entscheidet alleine dein Kind. Das heißt: Behalte die queere Identität deines Kindes für dich (wenn nichts anderes abgesprochen ist) und oute es nicht vor anderen Menschen in der Familie oder in der Schule. Bespreche mit deinem Kind, wo und bei wem du wie über es sprechen und was du auf Nachfragen antworten sollst. Ihr könnt euch z.B. auch gemeinsam Antworten auf Fragen überlegen. Du darfst dir aber natürlich Personen suchen (z.B. Freund*innen, Beratungsstellen, Therapeut*in), mit denen du vertraulich über deine Gefühle zum Coming Out deines Kindes sprichst.

Du kannst das Coming Out deines Kindes begleiten und deine Handlungsmöglichkeiten nutzen, damit dein Kind z.B. in der Schule unterstützt und vor Diskriminierung, Mobbing und Gewalt geschützt wird. Das kannst du aktiv anbieten. Für manche Kinder kann das eine wichtige Unterstützungsform sein, aber sie trauen sich nicht, danach zu fragen. Gerade im Gespräch mit dem*der Klassenlehrer*in ist es häufig ein hilfreiches Signal, wenn queere Kinder von ihren Eltern unterstützt werden. In einem solchen Gespräch kann z.B. geklärt werden, wann und wie die anderen Lehrer*innen und Mitschüler*innen informiert werden sollen, welche Toilette und welche Sportumkleide das Kind nutzen kann etc.



Die queere Identität eines Kinds kann manchmal Konflikte z.B. mit Großeltern auslösen — es ist aber wichtig, dem Kind zu sagen, dass es dafür keine Schuld trägt, und diese Konflikte nicht auf das Kind abzuwälzen.



Häufige Fragen und Antworten

Mein Kind ist noch so jung!

Kann es überhaupt schon wissen, dass es queer ist?

Ist das vielleicht nur eine Phase?

Die kurze Antwort: Ja, dein Kind kann das schon wissen.

Heterosexuellen Jugendlichen im Alter von 12 Jahren wird beispielsweise ja auch zugestanden, dass Sie wissen, dass sie heterosexuell sind. Es ist also nur logisch, dass junge queere Menschen schon wissen können, dass sie z. B. *asexuell* sind. Und selbst wenn sich das Label des Kindes noch einmal ändert, verdient es Unterstützung, denn jetzt in diesem Moment ist sie real. Außerdem passiert es nur selten, dass junge Menschen sich outen und später feststellen, doch heterosexuell bzw. cisgeschlechtlich (also nicht trans) zu sein.

Trans und nicht-binäre Kinder können häufig schon in einem sehr frühen Alter (d. h. ab etwa 4 Jahren) ahnen, dass sie ein anderes Geschlecht haben als das, was ihnen zugewiesen wurde. Allerdings fehlen ihnen häufig zunächst die passenden Begriffe, um dies auszudrücken. Wenn ein Kind konsequent und über einen längeren Zeitraum Bezeichnungen wie *Junge* oder *Tochter* einfordert oder andere Anzeichen für Transgeschlechtlichkeit zeigt, ist es wichtig, dies ernst zu nehmen. Das bedeutet im Kindesalter vor allem Unterstützung und eine soziale Transition, die komplett reversibel und risikofrei ist.

Wir wissen alle: Die Pubertät ist eine turbulente Zeit und für viele junge Menschen nicht gerade einfach zu navigieren. Gefühle ändern sich schnell, Identitäten werden hinterfragt und Einstellungen werden ausprobiert. Das bedeutet aber nicht, dass du das Coming Out deines Kindes nicht ernst nehmen solltest. Denn egal, ob sich die sexuelle bzw. romantische Orientierung oder das Geschlecht deines Kindes noch einmal ändert oder nicht: Die queere Identität ist jetzt in diesem Moment real und wichtig für dein Kind. Bezugspersonen helfen ihren Kindern mehr, wenn sie sie im Suchprozess nach der eigenen Identität unterstützen und Aussagen des Kindes ernst nehmen. Gleichzeitig ist es eine gute Idee, offen zu dafür zu bleiben, dass sich Label nochmal verändern können.

Alle Menschen verändern sich im Laufe ihres Lebens — und manchmal betrifft das eben die sexuelle bzw. romantische Orientierung oder das Geschlecht. Und selbst wenn sich irgendwann herausstellt, dass dein Kind doch heterosexuell bzw. nicht trans (d. h. cisgeschlechtlich) ist — das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du deinem Kind deine bedingungslose Unterstützung gezeigt hast.

Häufige Fragen und Antworten

Ich habe Angst, dass mein queeres Kind Gewalt und Diskriminierung erlebt. Was kann ich tun?

Dass queere Menschen gesellschaftlich Diskriminierung und Gewalt erleben ist ein trauriger Fakt — und das lässt sich (leider) durch Eltern nicht verhindern. Wichtig ist es, queeren jungen Menschen ein akzeptierendes und liebendes Zuhause zu schaffen, ansprechbar zu sein, wenn Diskriminierung und Gewalt erlebt werden (und diese ernst zu nehmen!), mit ihnen Pläne für den Notfall zu machen und ihnen Zugang zu stärkenden Ressourcen (z.B. queere Jugendgruppe, Therapie) zu ermöglichen. In verschiedenen Städten und Bundesländern gibt es Anlaufstellen bei Diskriminierung und Gewalt, die im Ernstfall weiterhelfen können (z.B. Maneo in Berlin oder Strong in Bayern).

Habe ich etwas falsch gemacht, dass mein Kind jetzt queer ist?

Ganz klare Antwort: Nein! Denn erstens ist es überhaupt nicht schlimm, queer zu sein. Und zweitens wird queer sein nicht durch „Fehler“ in der Genetik oder Erziehung ausgelöst. Außerdem: Wenn dein Kind sich dir gegenüber öffnet, ist das ein Vertrauensbeweis und ein Zeichen dafür, dass du — im Gegenteil — etwas richtig gemacht hast.

Wird mein Kind jetzt niemals heiraten oder eine Familie gründen?

Heutzutage können gleichgeschlechtliche Paare heiraten und queere Menschen haben (teilweise mit einigen Hürden) die Möglichkeit, Kinder zu bekommen. Ob dein Kind irgendwann heiraten oder Kinder haben möchte, ist damit eine individuelle Entscheidung. Bei einem cisgeschlechtlichen, heterosexuellen Kind ist das ja schließlich auch nicht selbstverständlich — und Familien können ganz unterschiedlich aussehen. Wichtig ist doch vor allem, dass das Kind ein gutes und glückliches Leben führen kann.

Ich habe aus Versehen das falsche Pronomen bzw. den falschen Namen für mein Kind benutzt. Was kann und muss ich jetzt tun?

Am Anfang kann es schwerfallen, für Menschen, die wir schon lange kennen, einen neuen Namen bzw. neue Pronomen zu verwenden. Wichtig ist, dass du dich bemühst und die korrekten Ansprachen übst. Wenn dir ein Fehler passiert, entschuldige dich kurz und korrigiere dich selbst. Du musst kein großes Fass aufmachen.

Platz für Notizen

Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt, Coming Out, der queeren Community usw.?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

Mail: hallo@queer-lexikon.net

Zum Kummerkasten: qlx.li/kummer



Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z.B. zu Coming Out, Labeln und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:



[@queerlexikon](https://www.instagram.com/queerlexikon) | [qlx.li/social](https://www.youtube.com/queerlexikon) | [queer-lexikon.net](https://www.queer-lexikon.net)



[queer-lexikon.net/impressum](https://www.queer-lexikon.net/impressum)

3. Auflage – 2025 | Autor*in: Annika Spahn