



SCHMIT-Z e.V. Trier

SCHMIT-Z e.V. Trier
Mustorstr. 4
54290 Trier

Büro, Bibliothek und DVD-Verleih:
Dienstag und Donnerstag, 15-19 Uhr

Beratung:
jeden Mittwoch, 17-19 Uhr

Barbetrieb:
Freitag und Samstag, 21 – 01 Uhr



Beratung

Jeden Mittwoch kannst du von 17–19 Uhr ein persönliches Gespräch mit einem unserer Berater_innen führen. Unsere Berater_innen behalten alles, was du erzählst für sich, können dir deine Fragen beantworten und haben ein offenes Ohr für deine Probleme. Gerne kannst du auch per Mail oder Telefon einen Beratungstermin vereinbaren oder erst mal deine Fragen stellen:
E-Mail: beratung@schmit-z.de
Tel.: 0651 - 9790990

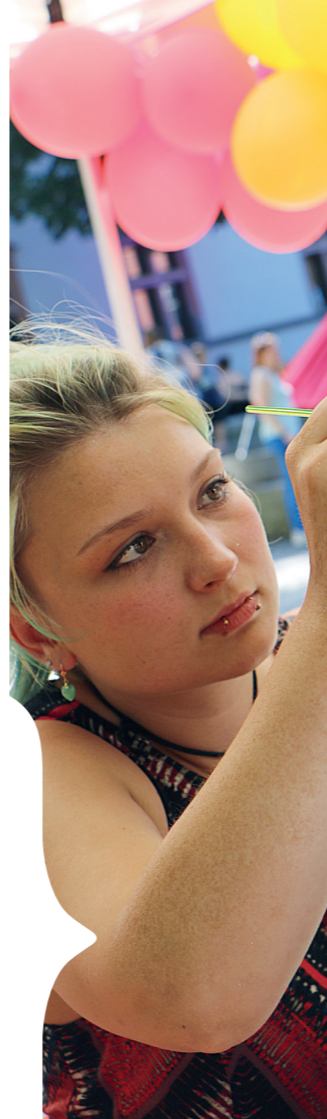
Jugendtreff „Route 66“

Unser Jugendtreff trifft sich jeden 2. und 4. Samstag ab 17.00 Uhr im SCHMIT-Z Café. Dort kannst du dich mit anderen Jugendlichen zwischen 14 – 27 Jahren austauschen, neue Leute kennenlernen und deine Freizeit gestalten. Unsere Gruppe ist eine offene Gruppe, heißt jeden und jede herzlich willkommen. Also keine Angst, einfach vorbeischaun. Gerne kannst du im Vorfeld auch Kontakt zu unserer Gruppenleitung aufnehmen:
Route66@schmit-z.de,
schmit-z.de/gruppen/route-66-jugendtreff

Das SCHMIT-Z

Unser Zentrum bietet viele Möglichkeiten, deine Fragen zu beantworten, dir Informationen über Themen zu geben und neue Menschen kennenzulernen:
SCHMIT-Z e.V. Trier
Mustorstr. 4
54290 Trier

www.schmit-z.de
E-Mail: info@schmit-z.de
Tel.: 0651 - 4 25 14



Weißt du nicht, wie du es deinen Eltern, deinen Freund_innen oder Bekannten sagen sollst?

Steht man vor der Entscheidung, sich vor seinen Eltern oder Freund_innen/Bekanntem als LSBTI zu outen, ist das ein sehr großer Schritt, für den es oft viel Mut benötigt. Natürlich musst du immer selbst abwägen, wie genau du vorgehst. Jedes Coming-out ist individuell und gleicht nicht dem deiner Freund_innen oder Bekannten. Ein paar Tipps für das Coming-out haben wir für dich zusammengestellt. Sie können dir eine Hilfe sein, um den Schritt des Outings vorzubereiten und dich sicher zu fühlen.

Bleibe während des Gespräches stets ruhig und sachlich, das erhöht die Chance auf einen positiven Gesprächsverlauf.

Frage nach den Ängsten und Gedanken deiner Eltern oder Freund_innen, so kannst du Vorurteile aus der Welt schaffen.

Bereite dich auf die Fragen „Seit wann fühlst du so? Haben wir als Eltern etwas falsch gemacht? Wieso hast du es so lange verschwiegen?“ vor, das gibt dir mehr Sicherheit.

Ihr könnt Kurzfilme oder Bücher zum Thema „Coming-out“ als Anlass nehmen, das Gespräch zu beginnen.

Notiere deine Gedanken in einem Brief und gebe diesen deinen Eltern. So haben beide Parteien Zeit, sich vorzubereiten und die Gedanken zu ordnen.

Ladet Eltern anderer LSBTI Jugendliche zu einem vereinbarten Gespräch ein. Sie können Ansprechpersonen sein und von ihren Erfahrungen berichten.

Lass dich von negativen Reaktionen nicht entmutigen!

Bin ich anders als meine Freunde und Freundinnen?

Wer bestimmt, ob ich ein Mann oder eine Frau bin?

Bin ich vielleicht schwul oder lesbisch?

Ab wann ist man normal?

Passt mein Körper zu meinen Gefühlen?

Antworten auf deine Fragen!



Bist du vielleicht...

lesbisch: Weibliche Personen, die sich sexuell zu anderen weiblichen Personen hingezogen fühlen und sich in diese verlieben können.

schwul: Männlich Personen, die sich sexuell zu anderen männlichen Personen hingezogen fühlen und sich in diese verlieben können.

Bisexuell: Bisexuelle Menschen fühlen sich zu Personen männlichen und weiblichen Geschlechts hingezogen. Es heißt aber nicht notwendigerweise, dass man sich zu beiden Geschlechtern gleichermaßen hingezogen fühlen muss – dies ist immer individuell.

transident/transsexuell/Transgender: Transgender, fühlen sich in dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen, wurde nicht zugehörig. Kommt ein Kind mit biologisch männlichen Erscheinungsbild auf die Welt, fühlt sich selbst jedoch als Frau, so nennt man diese Person „Transfrau“. Im umgekehrten Fall, in dem eine Person mit biologisch weiblichem Körper sich selbst als Mann fühlt, nennt man dies „Transmann“. Über die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht entscheidet letztlich das individuelle Empfinden.

intersexuell: Als intergeschlechtlich oder intersexuell werden Menschen bezeichnet, die mit körperlichen Merkmalen geboren werden, die medizinisch als „geschlechtlich uneindeutig“ gelten.

Viele Inter*Personen teilen die Erfahrung, unmittelbar nach der Geburt, in Kindheit oder Jugend durch medizinische Eingriffe und/oder eine rigide Erziehung in eine der beiden Geschlechterkategorien Frau oder Mann hineingedrängt zu werden. Diese Erfahrungen sind sehr negativ für die betreffenden Personen, da zum Beispiel OP's nicht zwingend notwendig sind.

LSBTI = Abkürzung für lesbisch, schwul, bisexuell, trans* und intersexuell

Coming-out: Dieser Prozess benennt die Bewusstwerdung, dass eine Person lesbisch, schwul, bisexuell, transident oder intersexuell ist. Das innere Coming-out ist die persönliche Beschäftigung mit dem Thema. Dies bedeutete oft eine jahrelange Selbstleugnung bzw. einen langer Weg der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Empfindungen. Das äußere Coming-out bedeutet, dass sich

die Menschen offen als LSBTI definieren und in der Öffentlichkeit selbstbewusst dazu stehen. Dieser Weg ist oft nicht leicht, braucht viel Mut und Selbstbewusstsein, aber ist besonders wichtig für dich, um dich selbst zu akzeptieren und dich wohlzufühlen.



Fühlst du dich als ob...

du „anders“ bist als die Anderen? Geht es dir vielleicht wie vielen LSBTI? Du bist mit deinen Freunden unterwegs. Die anderen Jungs schwärmen immer wieder von dem hübschen Mädchen aus der Klasse über euch. Die Mädels sprechen pausenlos von diesem „sexy“ Schauspieler, der im neusten Blockbuster mitspielt. Du aber findest eben nicht das „andere“ Geschlecht interessant, sondern stehst als Mädchen auf andere Mädchen oder als Junge auf andere Jungs oder eben auf beides?

Oder vielleicht fühlst du dich in deinem angeblichen Mädchenkörper gar nicht so wohl, wie andere das von dir erwarten. Wieso bestimmen andere, ob du ein „echter Mann“ oder eine „echte Frau“ bist? Hat deine persönliche Empfindung, ob du männlich, weiblich oder nichts von beiden bist, etwas damit zu tun, wie dein Körper aussieht oder wie andere dich von außen betiteln? Komisch, wenn man denkt, man sei die einzige Person mit diesen Gefühlen?

Aber du bist nicht allein! Es gibt viele Jugendliche, die so fühlen wie du. Leider gibt es in der Gesellschaft noch sehr starre Vorstellungen davon, wie eine Beziehung aussehen soll, was männlich oder weiblich ist oder wer sich in wen verlieben darf. Vorstellungen davon, was angeblich normal ist.



Bist du vielleicht allein mit deinen Gefühlen?

Das Gefühl des „Anders-Seins“ sollst du nicht unterdrücken oder denken, es sei etwas Falsches oder eine Sünde. Diese Gefühle sind normal und gehören zu deiner Persönlichkeit. Es gab schon immer Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans*Personen und Intersexuelle in jedem Land, in jeder Kultur und in jeder Religion oder Gemeinschaft. Sie gehören zur Menschheit und sollten sich nicht verstecken müssen.

Wenn du merkst, dass du LSBTI bist, ist es wichtig, deine Gedanken nicht ausschließlich mit dir selbst auszumachen. Es gibt Leute, die mit dir darüber sprechen können, Jugendliche, die auch so fühlen wie du und Orte, an denen du offen so leben kannst, wie du dich fühlst.

Im Kreis Trier/Trier-Saarburg findest du im queeren Zentrum SCHMIT-Z den richtigen Ort.

Hier hast du verschiedene Möglichkeiten, deine Fragen zu stellen, neue Leute kennenzulernen oder Probleme zu besprechen: