



# Mentale Gesundheit und Resilienz junger LSBTIN\* – Evidenz und Praxis verbinden

13. Fachtag „Junge LSBTIN\* & Einsamkeit“

Jun.-Prof. Dr. Jan Schürmann-Vengels

Gelsenkirchen, 02.07.2025

# Agenda

- Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?
- Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?
- Modelle und Einflussfaktoren
- Resilienz und protektive Faktoren
- Resilienz aktiv fördern



Progress!



# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

„There is no health without mental health“

-Mentale Gesundheit ist in aller Munde



## Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030

21 September 2021 | Publication



### Overview

The Sixty-sixth World Health Assembly, consisting of Ministers of Health of 194 Member States, adopted the WHO's Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020 in May 2013. In 2019, the action plan was extended until 2030 by the Seventy-second World Health Assembly. Then in 2021, the Seventy-fourth World Health Assembly endorsed updates to the action plan, including updates to the plan's options for implementation and indicators.

This updated Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 builds upon its predecessor and sets out clear actions for Member States, the WHO Secretariat and international, regional and national partners to promote mental health and well-being for all, to prevent mental health conditions for those at-risk and to achieve universal

**WHO TEAM**  
Mental Health and Substance Use

**EDITORS**  
World Health Organization

**NUMBER OF PAGES**  
40

**REFERENCE NUMBERS**  
ISBN: 9789240031029

**COPYRIGHT**

**Psychische Erkrankungen:**  
Deutschlands stilles Problem



Bildquellen:  
[WHOactionplan](#)  
[Offensivegesundheit](#)  
[Grueneschleife](#)  
[ZDFinfo](#)  
[MaythinkX](#)

# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2022; in Aktualisierung seit 1948):

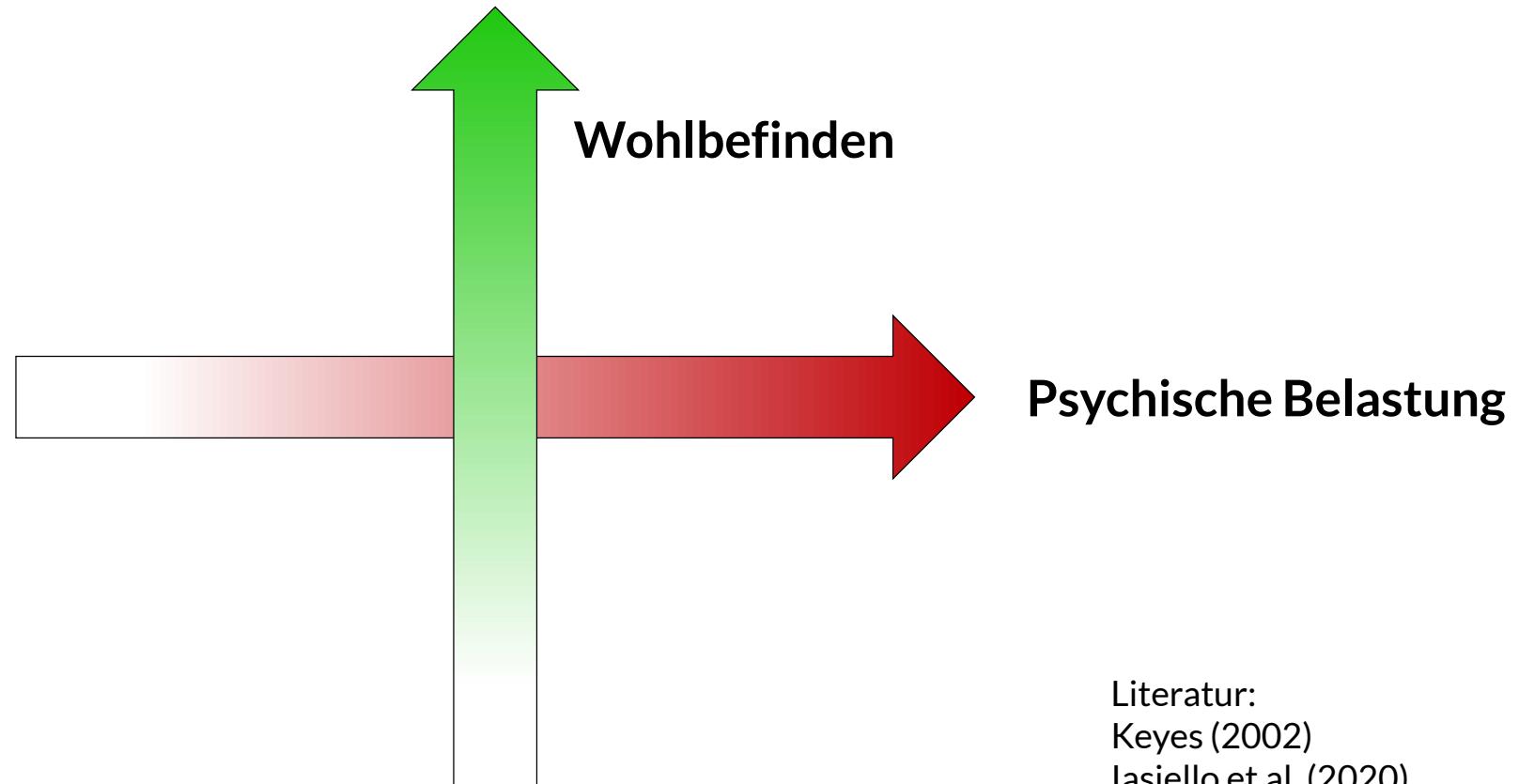
Psychische Gesundheit ist ein Zustand des seelischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu entfalten, gut zu lernen und zu arbeiten und sich in die Gemeinschaft einzubringen.

Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit psychischer Störungen.

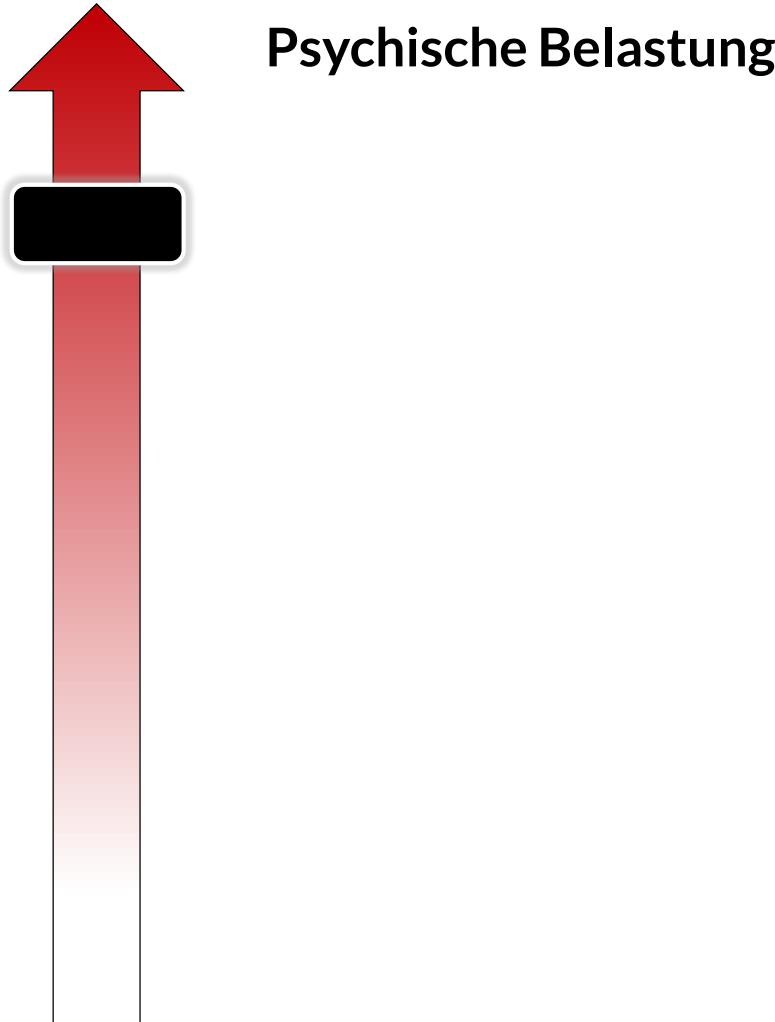


# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

In der Literatur wird dieser Zustand über zwei Dimensionen definiert:

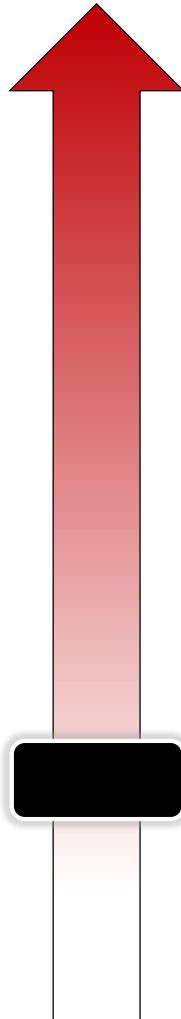


# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?



Literatur:  
Keyes (2002)  
Nilges & Essau (2015)

# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?



## Psychische Belastung

Häufigkeit und Intensität von Symptomen psychischer Störungen

Beispiel: Depression Angst Stress Skalen (DASS-21)

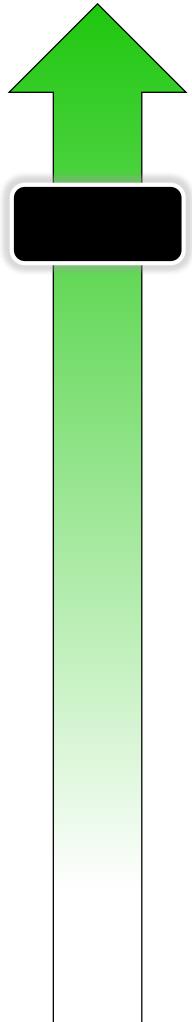
Depression: „Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern.“

Angst: „Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt habe.“

Negativer Stress: „Ich tendierte dazu, auf Situationen über zu reagieren.“

Literatur:  
Keyes (2002)  
Nilges & Essau (2015)

# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?



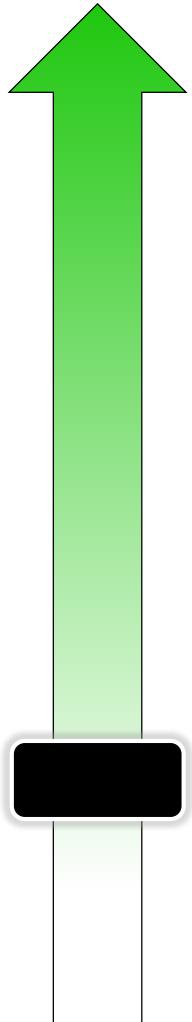
Wohlbefinden

Beispiel: Positive Mental Health Skala

Literatur:  
Keyes (2002)  
Iasiello et al. (2022)  
Lukat et al. (2016)

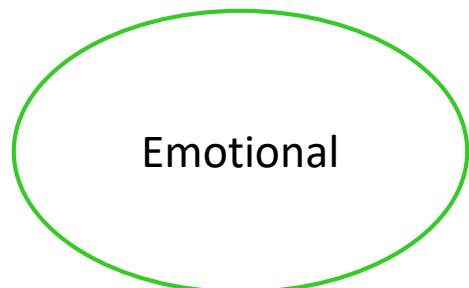
# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

Einsamkeit

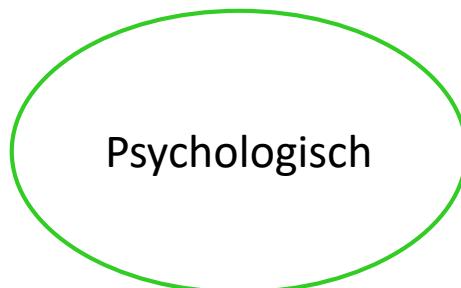


Wohlbefinden

Beispiel: Positive Mental Health Skala



Positive Emotionen  
Genusserleben  
Lebenszufriedenheit



Selbstakzeptanz  
Sinnerleben  
Streben nach Zielen



Soziale Netzwerke  
Zufriedenstellende  
Beziehungen

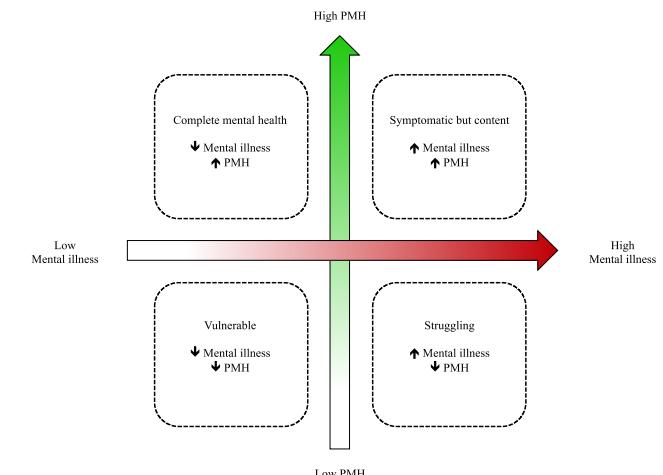


Literatur:  
Keyes (2002)  
Iasiello et al. (2022)  
Lukat et al. (2016)

# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

## Dual-continua model of mental health - Implikationen

- Auch psychisch belastete Personen erleben positive Erfahrungen und zufriedenstellende soziale Beziehungen
- Auflösen von Schwarz-Weiß-Denken auf Seiten von Klient\*innen und Fachkräften
- Wohlbefinden und Resilienz können gezielt gefördert werden (trotz vorhandener Belastungsfaktoren)

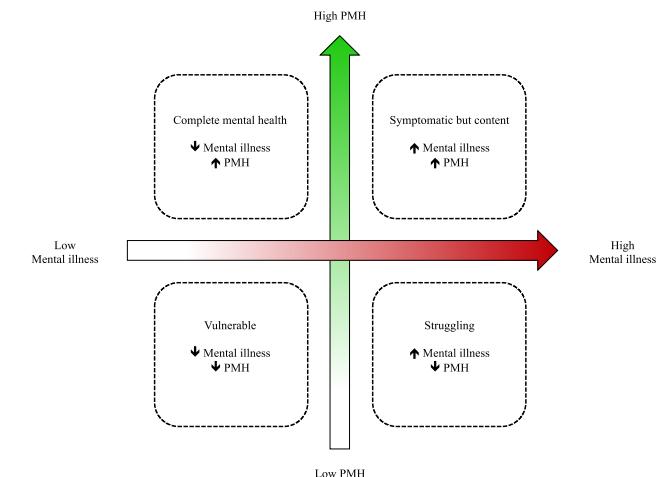


Literatur:  
Keyes (2002)  
Iasiello et al. (2020)  
Magalhães (2024)

# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

## Dual-continua model of mental health - Implikationen

- Emotional: „In welchen Momenten fühlst du dich gut, wo geht deine Stimmung hoch?“ „Was ist das Tolle in diesem Moment?“
- Psychologisch:
  - „Wie soll dein Leben stattdessen aussehen?“
  - „Welche schönen Dinge sind in deinem Leben da, gerade weil du queer bist?“
- Sozial: Exploration von wirklich unterstützenden Beziehungen, Aufbau von neuen Kontakten denkbar?



# Mentale Gesundheit: Was ist das eigentlich?

Fragebögen zur Einschätzung von mentaler Gesundheit

- Sinnvolle Ergänzung, allerdings sind viele Fragebögen nicht für LSBTIN\* entwickelt worden
- Das kann methodisch dazu führen, dass Fragen unterschiedlich verstanden werden

## Psychische Belastung:

Depression Angst Stress Skalen  
(Nilges & Essau, 2015)



## Wohlbefinden:

Positive Mental Health Skala  
(Lukat et al., 2016)



## Literatur:

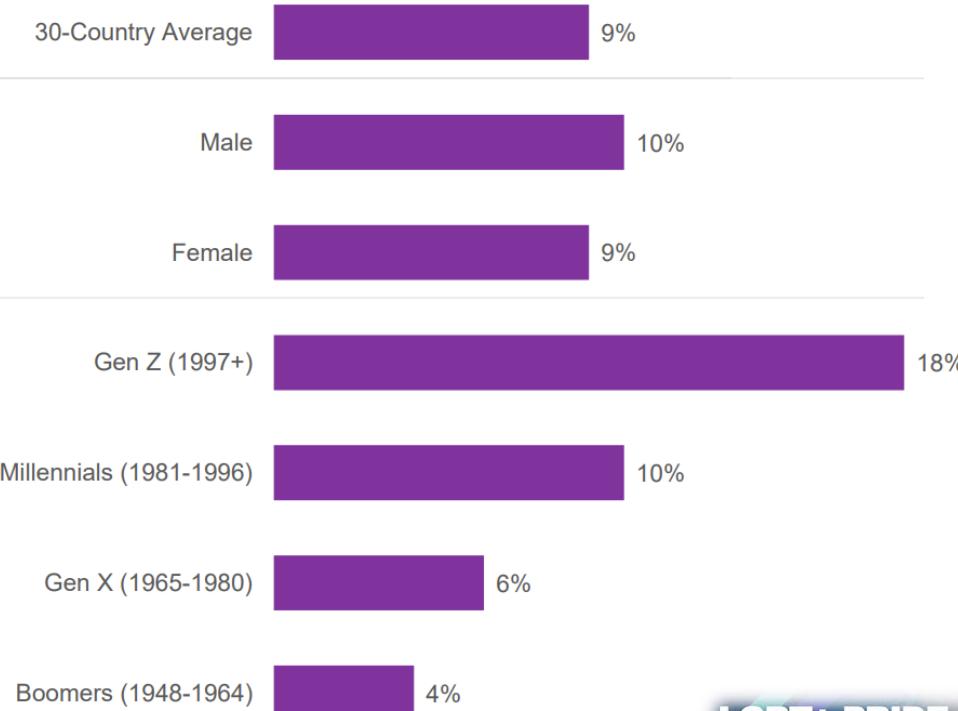
Schürmann-Vengels et al. (in press)  
Prüfung von Invarianz zwischen  
LSBTIN\* und Allgemeinbevölkerung

# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

## Net % of LGBT+ Adults By Gender and Generation

Any of:

- Lesbian/gay/homosexual
- Bisexual
- Pansexual/omnisexual
- Asexual
- Transgender
- Non-binary/gender non-conforming/gender-fluid
- Other than male or female



Ipsos Global Advisory Survey



Base: 22,514 online adults aged 16-74 across 30 countries  
Online samples in Brazil, Chile, Colombia, India, Ireland, Mexico, Peru, Portugal, Romania, Singapore, South Africa, Thailand and Turkey tend to be more urban, educated, and/or affluent than the general population

10 – © Ipsos | LGBT+ Pride Study 2023 Global Survey



# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

Aktuelle Meta-Analysen zeigen konsistent, dass LSBTIN\* Personen häufiger von psychischer Belastung betroffen sind als die Allgemeinbevölkerung

- Kategoriale Diagnosen: **ORs = 1.68 - 2.92** (Gmelin et al., 2022; Shokoohi et al., 2022; Tebbe & Budge, 2022; Wittgens et al., 2022)
- LSBTIN\* Personen sind 1,5-3 mal häufiger von psychischen Störungen wie Depressionen und Angststörungen betroffen. Ebenfalls häufig sind Suizidgedanken und Substanzmissbrauch

# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

## Überproportionale psychische Belastung

Studien und Meta-Analysen zur mentalen Gesundheit von LSBTIN\* umfassen in der Regel viele Jugendliche und junge Erwachsene

Übersichtsarbeiten zu jungen LSBTIN\* → Ebenfalls hohe Belastung, teils noch höher als bei queeren Erwachsenen (Choukas-Bradley & Thoma, 2021; Russell & Fish, 2016)

- National Institute of Health (US): LGBTQ+ Personen sind Priority Population
- Großteil der Forschung bisher in den USA durchgeführt
- In Meta-Analysen ist keine Studie aus Deutschland einbezogen, die methodischen Standards genügt hat

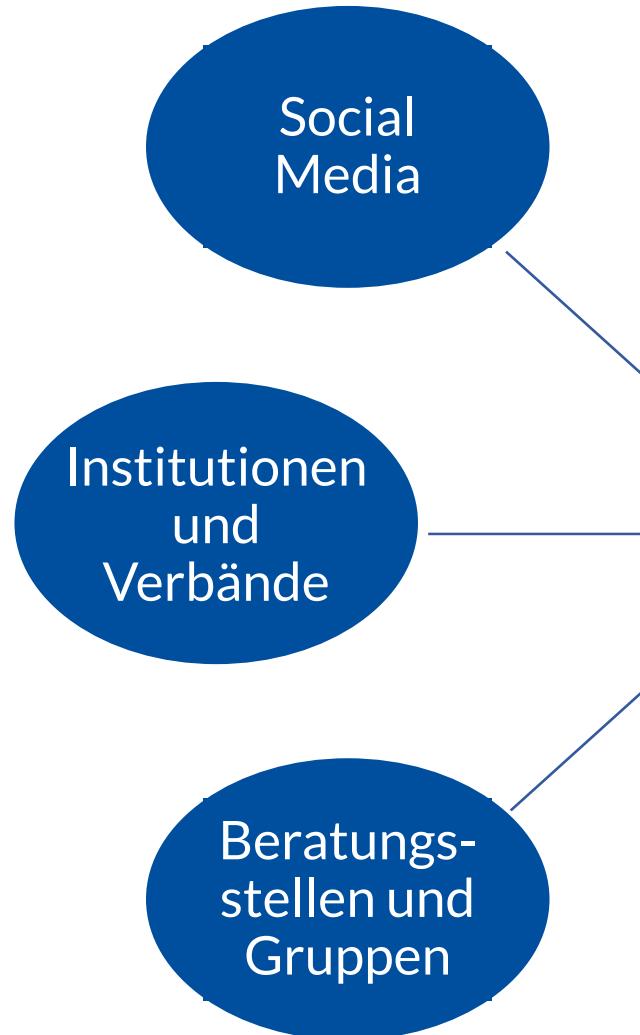
# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

Längsschnittstudie zur psychischen Gesundheit von LSBTIN\* Personen im deutschsprachigen Raum

- Vier Messzeitpunkte im Zeitraum 2022 – 2025
- Zusammenarbeit mit queeren Institutionen: Prüfung der Studienmaterialien und Verbreitung der Studie
- Ergebnisse der Studie werden an die Community zurückgekoppelt



# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?



Stichprobe des ersten Messzeitpunkts, ***n* = 1686**  
( $M_{Alter} = 27.75$ , Range: 16-74 Jahre)

## Sexuelle Vielfalt (cisgender)

- Lesbisch: *n* = 555
- Schwul: *n* = 142
- Plurisexuell: *n* = 328
- Asexuell Spektrum: *n* = 46
- Queer: *n* = 39
- Kein Label/Unsicher: *n* = 125

## Geschlechtliche Vielfalt

- Trans\* (binär): *n* = 159
- Trans\* Nicht-binär: *n* = 207
- Unsicher bzgl.  
Geschlechtsidentität: *n* = 82

# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

Skala	LSBTIN* Stichprobe <sup>a</sup>	Repräsentative Vergleichs- stichprobe <sup>b</sup>	<i>Hedge's g</i> 95%-CI
	<i>n</i> = 1,686	<i>n</i> = 1,020	
<b>Wohlbefinden</b>			
PMH Skala	15.54 (5.87)	17.75 (5.39)	<b>0.39</b> [0.31 to .047]
<b>Psychische Belastung</b>			
DASS – Total	22.56 (14.27)	11.67 (7.78)	<b>-0.89</b> [-0.97 to -0.81]
DASS – Depression	7.77 (5.70)	4.33 (4.81)	<b>-0.64</b> [-0.72 to -0.56]
DASS – Angst	5.93 (5.14)	2.72 (3.81)	<b>-0.69</b> [-0.77 to -0.61]
DASS – Stress	8.86 (5.12)	4.62 (4.78)	<b>-0.85</b> [-0.93 to -0.77]



<sup>a</sup> Schürmann-Vengels et al. (2025). <https://doi.org/10.1037/cou0000769>

<sup>b</sup> Velten et al. (2022). <https://doi.org/10.1037/pas0001094>

# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

	Wohlbefinden	Psychische Belastung
	M (SD)	M (SD)
<b>Cisgender sexuelle Vielfalt</b>		
Lesbisch (n = 555)	17.20 (5.65)	19.57 (13.79)
Schwul (n = 142)	16.99 (6.05)	20.12 (14.21)
Plurisexuell (n = 328)	15.89 (5.61)	22.63 (14.04)
Asexuelles Spektrum (n = 46)	15.00 (5.42)	25.35 (12.15)
Queer (n = 39)	17.15 (4.55)	15.77 (13.54)
Kein Label/Unsicher (n = 125)	14.36 (5.47)	25.74 (14.83)
<b>Geschlechtliche Vielfalt</b>		
Trans* (binär) (n = 159)	14.03 (5.82)	24.21 (13.79)
• Nicht-binär (n = 207)	12.77 (5.64)	27.44 (14.17)
● Unsicher bzgl. Geschlechtsidentität (n = 82)	11.82 (4.85)	27.67 (13.75)

Vergleichswerte in Allgemeinbevölkerung

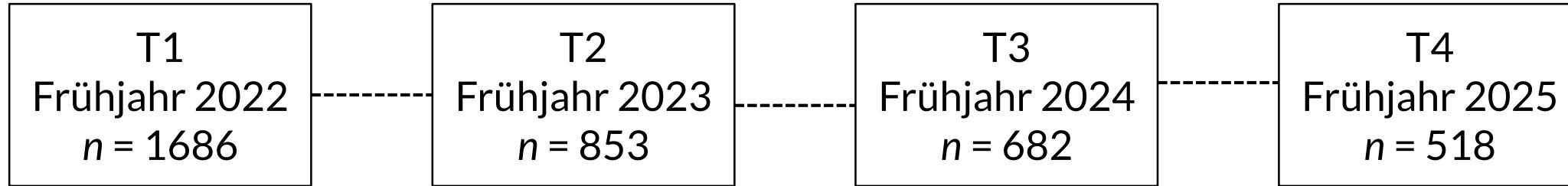
Wohlbefinden = 17.75  
Belastung = 11.67

# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

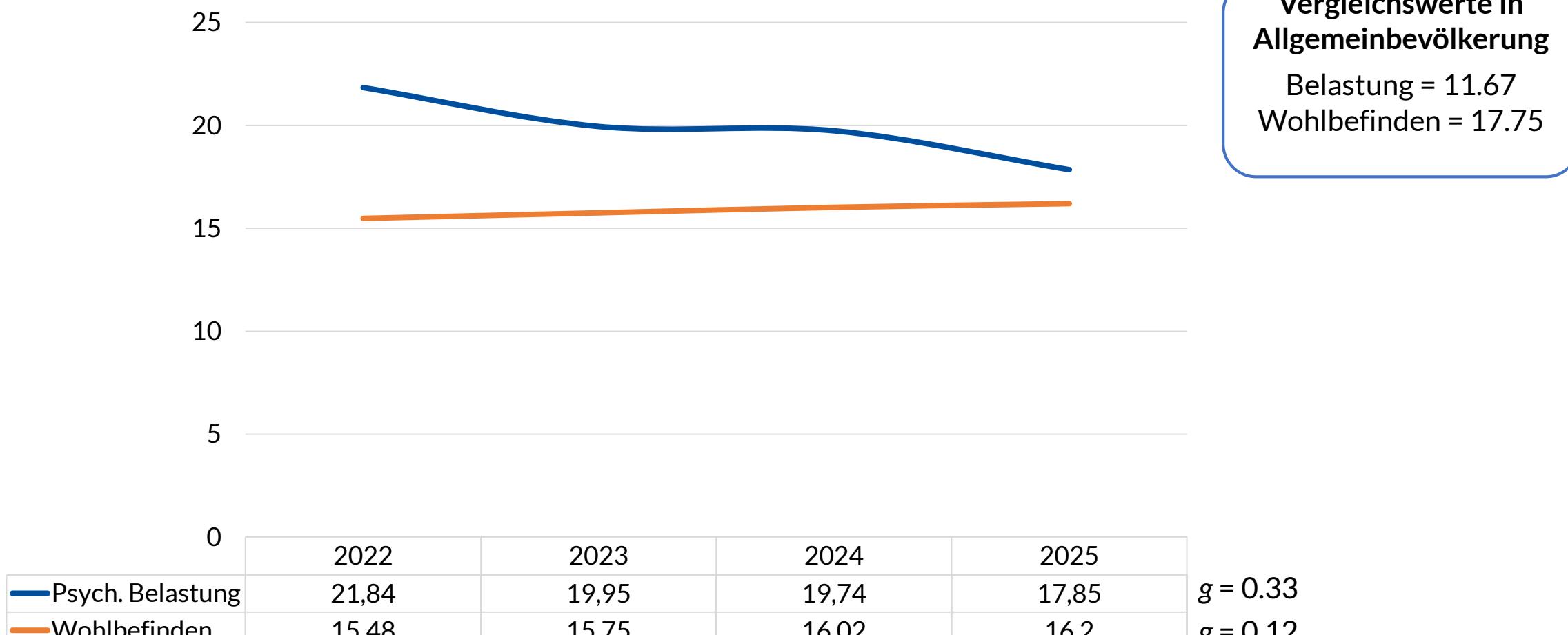
## Mental Gesundheit von LSBTIN\* im deutschsprachigen Raum

- Personen aus allen queeren Communities erleben signifikant mehr Belastung im Alltag als die Allgemeinbevölkerung
- Insbesondere Menschen aus dem asexuellen Spektrum sowie trans\* und nicht-binäre Personen sind stark psychisch belastet
- Im Wohlbefinden zeigen sich weniger starke Unterschiede zwischen LSBTIN\* und der Allgemeinbevölkerung
- Cisgender lesbische, schwule und bisexuelle Menschen geben fast das gleiche Wohlbefinden wie heterosexuelle Menschen an (trotz hoher psychischer Belastung)

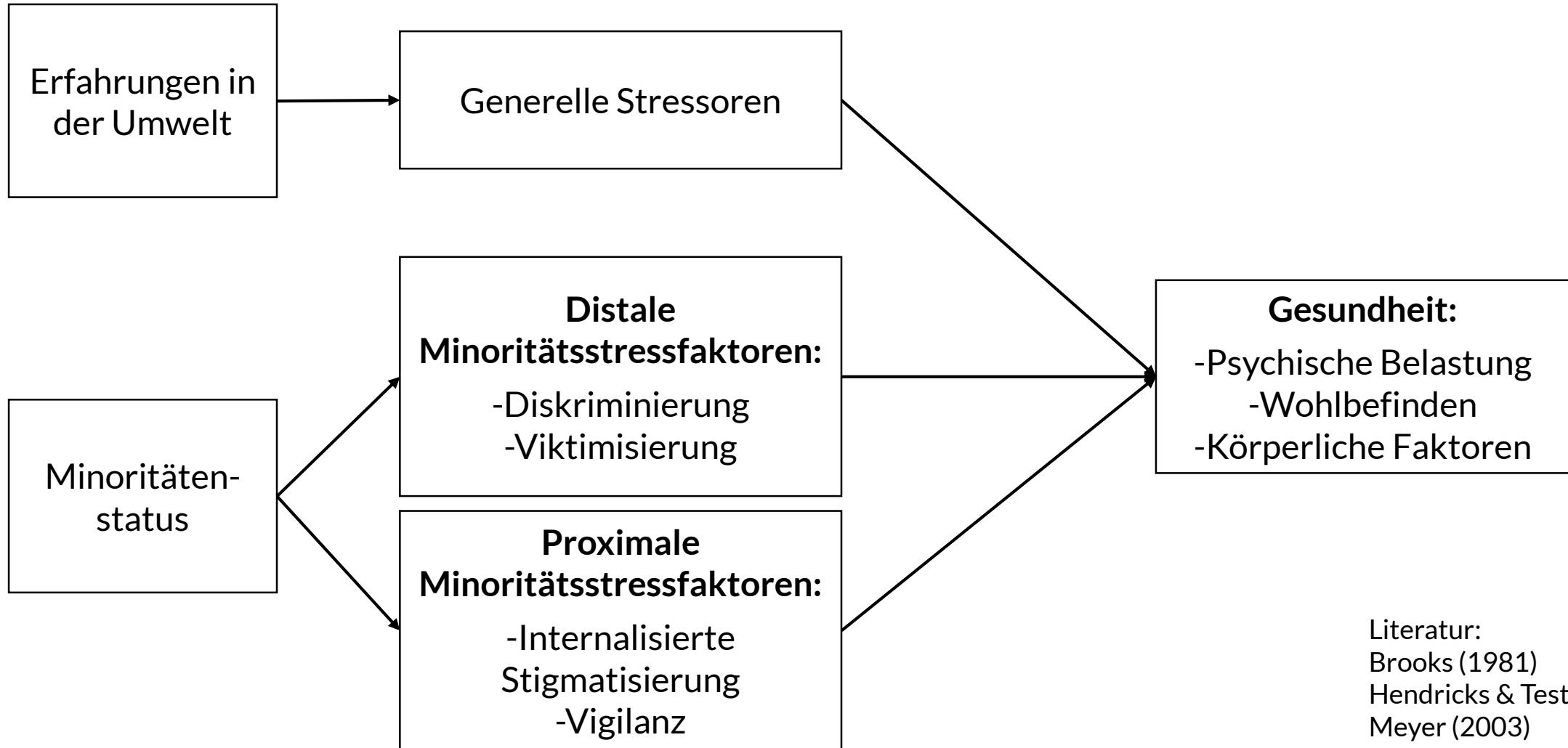
# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?



# Befunde zur mentalen Gesundheit: Wie geht es jungen LSBTIN\* ?

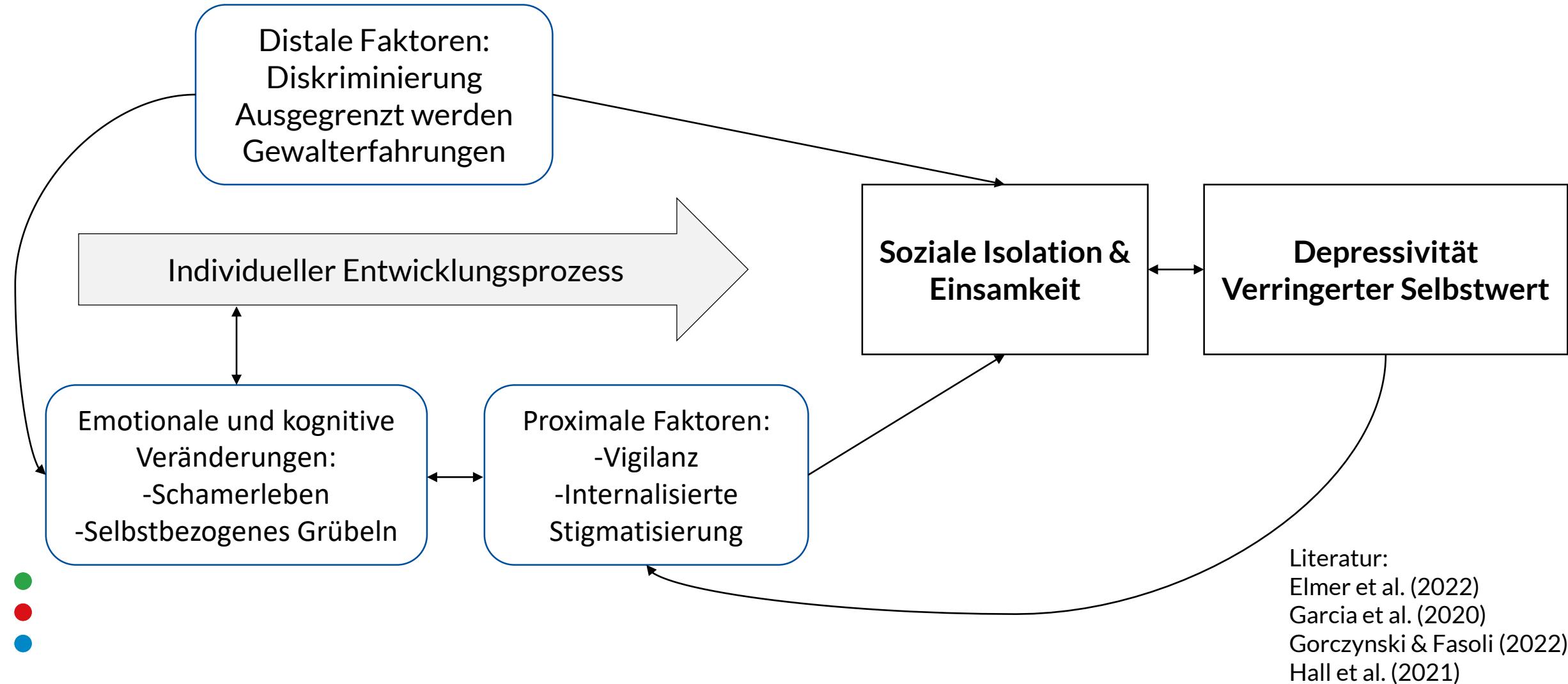


# Modelle und Einflussfaktoren



Literatur:  
Brooks (1981)  
Hendricks & Testa (2012)  
Meyer (2003)

# Modelle und Einflussfaktoren

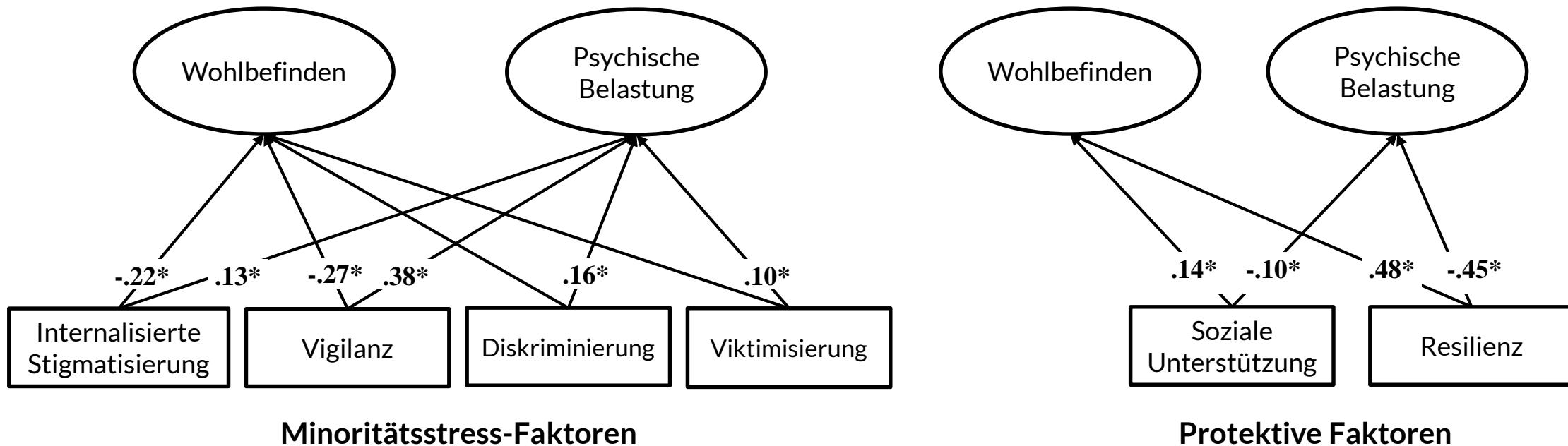


# Resilienz und protektive Faktoren

Definition von individueller Resilienz:

Widerstandsfähigkeit einer Person gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Herausforderungen sowie Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern (Oldemeier & Timmermanns, 2023).

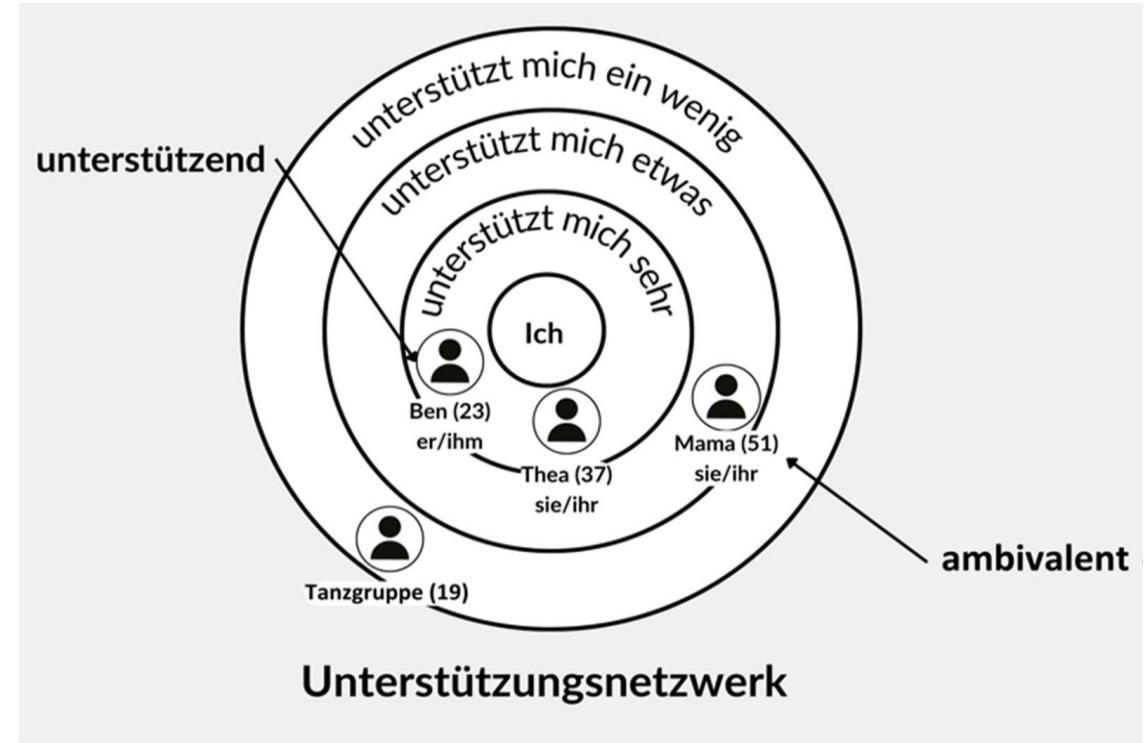
# Resilienz und protektive Faktoren



# Resilienz aktiv fördern

## Soziale Netzwerkdiagnostik

-Gefühl dafür bekommen, wer da ist und von wem ich mir mehr Kontakt wünsche



### Literatur:

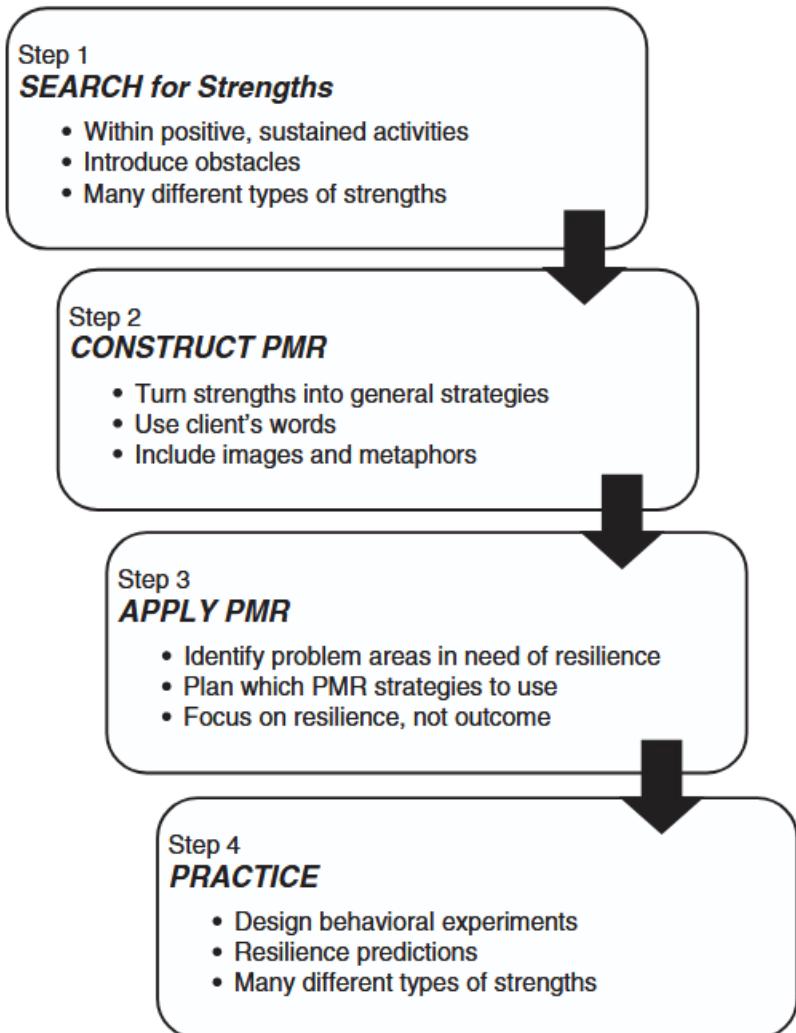
- Hunger et al. (2019)
- Schürmann-Vengels et al. (2023)

**Resilienz als Prozess:** Widerstandsfähigkeit kann systematisch ausgebaut werden

Systematisches Programm: Das **persönliche Resilienzmodell** nach Padesky & Mooney (2012)



Literatur:  
Trimpop et al. (2022)  
Victor et al. (2017)  
Victor et al. (2018a)  
Victor et al. (2018b)



Das persönliche Resilienzmodell nach  
Padesky & Mooney (2012)

# Resilienz aktiv fördern

„Was ist eine Sache, die du jeden Tag machst – einfach, weil du wirklich Lust darauf hast?“

Paul: „Das wäre auf jeden Fall: etwas in meinen Videoblog posten – also mein Vlog“.

Step 1  
**SEARCH for Strengths**

- Within positive, sustained activities
- Introduce obstacles
- Many different types of strengths

„Was sind Dinge, die dir schwerfallen, wenn du deinen Vlog regelmäßig machst?“

Paul: „Also, manchmal weiß ich einfach nicht, was ich sagen soll. Oder ich fang an zu filmen und sag irgendwas total Blödes – und dann muss ich's wieder und wieder aufnehmen, bis es endlich passt.“

„Okay, und was hat dich denn letzten Dienstag dazu gebracht, trotzdem dranzubleiben – obwohl das Video immer wieder schiefging?“

# Resilienz aktiv fördern

Step 2  
**CONSTRUCT PMR**

- Turn strengths into general strategies
- Use client's words
- Include images and metaphors

Personal model of resilience		
Strengths	Strategies	Images and metaphors
Committed to my group Like to make people feel good Think about my friends laughing and feeling better Work a long time without getting tired Good sense of humour Good ideas Make a good vlog when I stick to it	Think about how I can help others Actively imagine other people and how I am helping them Trust in my ability to work hard Use humour Give myself time to think of good ideas Stick to it until I get the results I want Use criticism or a mistake as a chance to make something work better	Disc jockey Flexible toughness Stay on a bucking bull

# Resilienz aktiv fördern

„Jetzt würde ich gerne auf Situationen zurückkommen, die in deinem Leben schwierig sind.“

„Wo glaubst du, könntest du noch mehr Resilienz vertragen?“

**Paul:** „Mein Praxisanleiter in der Ausbildung ist super kritisch. Ich würde es gerne schaffen, mir das Feedback von ihm in Ruhe anzuhören, anstatt wie bisher auszuweichen oder einen Streit anzufangen.“



## Step 3 APPLY PMR

- Identify problem areas in need of resilience
- Plan which PMR strategies to use
- Focus on resilience, not outcome

„Okay, welche Strategie aus deinem Resilienzmodell kann für diese Situation hilfreich sein?“

„Stell dir deine Metaphern bildlich vor – welche Rolle wäre die richtige für die Situation mit deinem Praxisanleiter?“

**Paul:** „Der Rodeo-Reiter fühlt sich ganz passend an. In meinem Vlog kann ich Kritik gut annehmen, weil ich weiß, dass diese mich weiterbringt. Vielleicht kann ich auch die Kommentare meines Anleiters auch mit Humor nehmen und versuchen im Sattel zu bleiben.“

# Resilienz aktiv fördern

## Step 4 **PRACTICE**

- Design behavioral experiments
- Resilience predictions
- Many different types of strengths

© Copyright 2003 Christine A. Padesky & Kathleen A. Mooney • [www.padesky.com](http://www.padesky.com)

**Paul:** „Mein Praxisanleiter war diese Woche echt streng zu mir und hat alles kritisiert, was ich gemacht habe.“

„Es tut mir leid, dass du eine harte Woche hattest. Gleichzeitig ist das, denke ich, total wichtig.

Wenn alles glatt gelaufen wäre, dann hättest du gar keine Gelegenheit gehabt deine Resilienz zu trainieren. Klingt so, als hättest du diese Woche viele Chancen gehabt, deine Strategien auszuprobieren?!“



# Resilienz aktiv fördern

## Kollektive Resilienz:

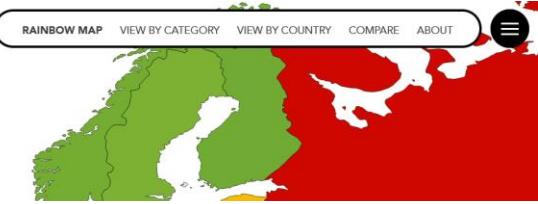


RAINBOWMAP

Map Bar chart

RAINBOW MAP VIEW BY CATEGORY VIEW BY COUNTRY COMPARE ABOUT

Europe Average 41.85%  
European Union Average 51.13%



COUNTRY SCORE EVOLUTION





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sehr gerne Kontakt aufnehmen!  
[Jan.schuermann-vengels@uni-wh.de](mailto:Jan.schuermann-vengels@uni-wh.de)

