

Gehen Sie nie davon aus, dass alle Menschen im Raum heterosexuell sind und / oder der gesellschaftlichen Norm von Mann / Frau entsprechen.

Der Coming-Out-Day wird seit 1988 jedes Jahr am 11. Oktober gefeiert. Er ermutigt Menschen, zu sich selbst zu stehen, sich nicht zu verstecken und vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein mit den eigenen Empfindungen und der Liebe. Dieser Tag ist ein wichtiger Anlass, um die Vielfalt und Rechte von LSBTIN\* Personen zu feiern und zu unterstützen.

- Sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität können sich im Laufe des Lebens ändern. Diese Veränderungen machen ebenfalls mehrere Coming-Outs notwendig. Eine Person, die sich zunächst als bisexuell outet, könnte später feststellen, dass sie lesbisch ist, oder jemand, der sich als schwul identifiziert, könnte später erkennen, dass er trans\* ist.
- Das äußere Coming-Out bezieht sich auf das Teilen dieser Erkenntnis mit anderen Menschen. Dies geschieht idealerweise mit vertrauten Personen, kann aber auch ungeplant oder durch Fremdouthing erfolgen. Aufgrund gesellschaftlicher Normen und Annahmen über Heterosexualität und binäre Geschlechtsidentität sind LSBTIN\* Personen oft gezwungen, sich wiederholt zu outen, sei es im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz oder in neuen sozialen Kreisen.
- Das innere Coming-Out ist der persönliche Prozess des Erkennens und Akzeptierens, dass man nicht der heterosexuellen und/oder cisgeschlechtlichen Norm entspricht. Diese Phase beinhaltet oft intensive Selbstreflexion und emotionale Arbeit mit sich selbst.
- Ein Coming-Out ist meist nicht nur ein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über das ganze Leben hinweg erstreckt.

11. Oktober – Coming-Out-Day

- Coming-Out ist ein Begriff, der den meisten Menschen bekannt sein dürfte. Der Ausdruck „coming out of the closet“ (dt. aus dem Schrank herauskommen) beschreibt den Prozess, bei dem eine Person ihre sexuelle Orientierung und/oder geschlechtliche Identität offenbart und damit aus ihrem „Versteck“ heraustritt. Weniger bekannt ist jedoch die Unterscheidung zwischen innerem und äußerem Coming-Out. Übri-

gens: Ein Coming-Out ist meist nicht nur ein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über das ganze Leben hinweg erstreckt.

„gerne anders!“ in der Praxis

Liebe Kolleg:innen,

der Coming-Out-Day ist ein bedeutender Tag für die LSBTIN\*-Community und bietet eine wertvolle Gelegenheit, Themen rund um das Coming-Out, unterschiedliche L(i)ebensformen und Identitäten sichtbar zu machen. In einer Zeit, in der digitale Medien eine immer größere Rolle im Leben junger Menschen spielen, ist es wichtig, auch die digitale Perspektive in pädagogische Ansätze zu integrieren.

Ob in der digitalen oder analogen Welt begegnen uns Symbole, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, um die Tiefe und den Kontext eben jener zu durchdringen. Wir möchten alle ermutigen, den Tag als etwas Positives zu sehen und die schönen Seiten, egal ob sie digital oder analog sind, zu feiern.

Mit unserem neuen Methodenplakat möchten wir alle ermutigen, sich mit den Themen Sichtbarkeit, Bewusstsein und Solidarität auseinanderzusetzen. In einer sich ständig wandelnden Welt ist es wichtig, historische Zusammenhänge zu kennen und eine Haltung zu Hass(-kommentaren) zu entwickeln. Über Ängste, Herausforderungen - auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene - als auch über positive Geschichten ins Gespräch zu kommen, kann dabei unterstützen, dass LSBTIN\* Jugendliche in ihren ganz individuellen Outingprozessen Ressourcen entdecken und sie dadurch gestärkt hervorgehen. Viele Role Models haben dies, vor allem durch Präsenzen in den sozialen Medien, schon gezeigt.

Wir sind überzeugt, dass es den LSBTIN\* Jugendlichen, die sich noch nicht geoutet haben, aufzeigt: Du bist nicht allein! Hier erfährst Du Unterstützung!

Für Weiteres stehen wir „gerne anders!“ zur Verfügung.

Wibke Korten, Hannah Trulsen, Torsten Schrodt & Sarah Dickel

SYMBOLE DER SICHTBARKEIT

- Ein Coming-Out kann etwas unglaublich schönes und zeitgleich etwas sein, dass mit Angst einhergeht. Themen wie Verdrängung, Leugnung, Einsamkeit und Anpassungsdruck sind die Schattenseiten eines Coming-Outs. Diese können weitreichende Folgen für junge LSBTIN\* haben und sich auf alle Lebensbereiche auswirken. In dieser an ein Memory angelegten Methode setzen sich (junge) Menschen mit verschiedenen Symbolen, z. B. Flaggen, auseinander und können entweder spielerisch gegeneinander oder miteinander die Pärchen suchen. Auf unserer Homepage [www.gerne-anders.de/cod2024](http://www.gerne-anders.de/cod2024) finden Sie die Kartenvorlagen sowie ein Begleitbuch mit weiterführenden Informationen zum selber Ausdrucken.
- Vorbereitung & Durchführung:**
- Karten mischen und verdeckt auf einen geraden Untergrund legen.
- Zwei Karten umdrehen und schauen, ob diese zusammenpassen. Falls nicht, werden beide Karten wieder umgedreht und die nächste Runde beginnt. Wenn ein passendes Paar gefunden wurde, erzählen die sich die Spielenden ihre Gedanken zu dieser Karte.
- Hintergrundinformationen und weitergehende Informationen finden Sie im Begleitbuch. Diese können gemeinsam mit den Jugendlichen reflektiert werden.

Gerne können Sie uns von Ihren Erfahrungen mit der Methode berichten. Wir sind immer dankbar für Feedback [fachberatung@gerne-anders.de](mailto:fachberatung@gerne-anders.de).

Was Sie tun können!

- Nutzen Sie die Methode, um über Coming-Out und den Umgang damit ins Gespräch zu kommen.
- Thematisieren Sie den Coming-Out-Day mit Ihren Besuchenden, um auf Ungleichbehandlungen hinzuweisen, Diskriminierungen jeglicher Art aufzudecken sowie eine klare Haltung zu sexuellen Orientierungen und geschlechtlichen Identitäten deutlich zu machen.
- Nutzen Sie das Plakat als Zeichen für Akzeptanz und Vielfalt.



„gerne anders!“

NRW-Fachberatungsstelle sexuelle Vielfalt & Jugendarbeit

Wir unterstützen Fachkräfte, Einrichtungen, freie Träger und Kommunen darin, junge Lesben, Schwule, Bisexuelle, inter\*, trans\* und nicht-binäre Menschen verstärkt als Zielgruppe der Jugendarbeit in den Blick zu nehmen, bedarfsgerechte Angebote für sie zu gestalten, Zugangsbarrieren bei bestehenden Angeboten abzubauen und Maßnahmen zum Abbau von sexuellen Vorurteilen sowie Hetero- / Cissexismus zu ergreifen.

Das können wir für Sie tun:

- (Kurz-)Vorträge zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt, sexuellen Vorurteilen und Lebenssituationen nicht-heterosexueller sowie trans\* und inter\* Jugendlicher bei Veranstaltungen, in Gremien und Arbeitskreisen
- Fortbildungen und Workshops zum Umgang mit sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der Jugendhilfe
- Fachberatung und Prozessbegleitung von Einzelpersonen, Teams und Trägern
- Konkrete Arbeitshilfen sowie thematische Vernetzung und Kooperation



Eppinghofer Str. 1-3  
45468 Mülheim / Ruhr  
Tel: 0208 - 91 19 59 04  
Fax: 0208 - 91 19 31 55  
[www.gerne-anders.de](http://www.gerne-anders.de)  
[fachberatung@gerne-anders.de](mailto:fachberatung@gerne-anders.de)

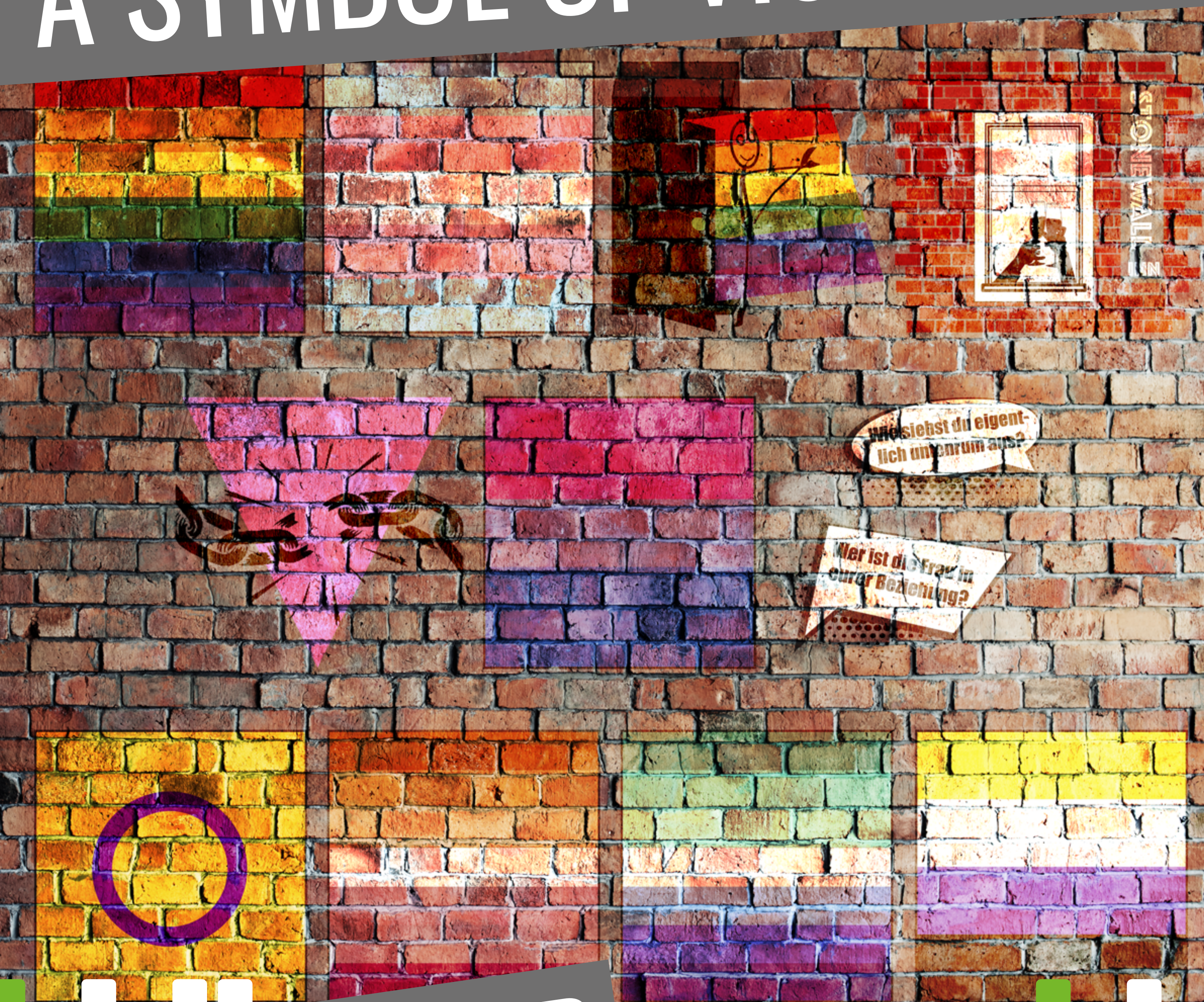
GEFÖRDERT DURCH

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# COMING OUT? A SYMBOL OF VISIBILITY



11. OKTOBER

Coming-Out-Day

[www.gerne-anders.de](http://www.gerne-anders.de)

COME OUT!  
STIFTUNG

COMING  
OUT  
DAY  e.V.

„gerne anders!“  
NRW-Fachberatungsstelle  
sexuelle Vielfalt & Jugendarbeit

GEFÖRDERT DURCH

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

