

QUEERES HANDBUCH FÜR
ELTERN

Knutschfleck
JUGENDTREFF & BERATUNG



WER UND WAS IST KNUTSCHFLECK?

Knutschfleck ist ein offener Treff und eine Beratungsstelle für LSBTQIA* Jugendliche von 14 bis 27 Jahren aus der Städtereion Aachen. Egal welches Geschlecht oder welche Sexualität - unser Angebot lebt von Diversität und jeder Mensch ist hier herzlich willkommen. Die Jugendlichen können sich im Treff untereinander austauschen und sie selbst sein. Im Rahmen eines Orgateams können sie sich auch an der Planung des Angebots beteiligen. Der Verein setzt sich zusammen aus einem ehrenamtlichen Vorstand, Vereinsmitgliedern und unseren hauptamtlich Mitarbeitenden. Unsere Mitarbeitenden übernehmen Planung und Durchführung von pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten für die Jugendlichen und ihr Umfeld. In den Räumen des Regenbogenzentrums stehen wir mit Rat und Tat zur Seite.



VEREINSZIELE KONZEPT

Wir als Knutschfleck möchten einen möglichst diskriminierungsfreien Raum für LSBTQIA* Jugendliche bieten und damit die selbstbestimmte Entfaltung der Persönlichkeit fördern. In gemütlicher Atmosphäre sollen Jugendliche die Möglichkeit haben, ganz sie selbst zu sein, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität. Unser Beratungsangebot unterstützt und begleitet die Jugendlichen und ihr Umfeld zu Themen wie das Coming-out oder die erste Liebe, aber auch zum Umgang mit Mobbing.

Unser Angebot soll die Möglichkeit geben, positive Erfahrungen mit anderen Jugendlichen zu sammeln und sich bei Spieleabenden, gemeinsamen Kochen oder auch mal bei Ausflügen austauschen zu können. Wichtig ist uns deshalb, dass unsere Besucher*innen das Angebot aktiv mitgestalten und ihre Ideen und Vorschläge jederzeit einbringen dürfen. Schließlich liegt die Expertise dafür, was Spaß macht und was aktuelle, relevante Themen sind, bei den jungen Menschen selbst.

UNSERE ANGEBOTE

Unser Kern beim Knutschfleck ist der offene Treff für Jugendliche von 14 bis 27 Jahren. Der Treff bietet einen Ort, andere Jugendliche kennen zu lernen, sich auszutauschen, Spiele zu spielen, kreativ zu werden oder einfach nur zusammen zu kommen. An einem Samstag im Monat planen wir eine besondere erlebnispädagogische Aktion, wie ein Besuch in der Kletterhalle, Bogenschießen oder andere Ausflüge.

Zusätzlich bieten wir bei Bedarf individuelle Unterstützung und Beratung für die Jugendlichen und deren Umfeld an. Bei erhöhtem Beratungsbedarf können wir eine längerfristige Begleitung in Form regelmäßiger Gespräche anbieten. Unser Angebot stellt keinen Ersatz für eine Psychotherapie oder einen Besuch bei einem Facharzt dar. Jedoch können wir Ihnen als Eltern oder den Jugendlichen bei der Vermittlung helfen.



A photograph of a Black man and woman smiling and embracing each other outdoors. The man is in the foreground, wearing a white polo shirt, and the woman is behind him, wearing a white long-sleeved shirt. The background is a blurred natural setting.

GESCHLECHTLICHE, SEXUELLE VIELFALT



Obwohl es immer mehr Bewusstsein und Toleranz gegenüber LSBTQIA* Personen gibt, gilt Heterosexualität und Cisgeschlechtlichkeit immer noch weitgehend als die Norm. Nicht alle Menschen fühlen sich dem Geschlecht zugehörig, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Für trans* Personen kann es notwendig sein, sich einem anderen Geschlecht anzugleichen, um mit dem eigenen Körper und den eigenen Gedanken zufrieden zu sein. Manche Menschen fühlen sich weder männlich noch weiblich. Das sind zum Beispiel nicht-binäre Menschen. Sie fühlen sich auch abseits von der klassischen Geschlechtsvorstellung am wohlsten. Personen, deren körperliches Geschlecht nicht der klassisch-medizinischen Vorstellung von männlichen oder weiblichen Körpern

zugeordnet werden kann, nennen sich Inter*.

Auch Liebe und Sexualität findet nicht automatisch zwischen Männern und Frauen statt. Menschen, die sich vom gleichen Geschlecht angezogen fühlen, bezeichnen sich als homosexuell, schwul oder lesbisch. Fühlt man sich von Männern und Frauen angezogen, kann man sich als bisexuell fühlen. Für Pansexuelle Menschen spielt das Geschlecht keine Rolle bei der Partner*innenwahl. Menschen, die kein romantisches oder sexuelles Interesse haben, bezeichnen sich oft als asexuell oder aromantisch. Es gibt noch weitere sexuelle Orientierungen und Personen, die ihre Sexualität in keine dieser Kategorien einordnen möchten.

WAS IST EIN COMING OUT?

Coming-out meint das Anerkennen der eigenen sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Zugehörigkeit. Jugendliche sind häufig in diesem Prozess, wenn sie merken: „Ich fühle/ liebe anders als die anderen.“ Dieser Prozess kann vor allem in der Pubertät zusätzlich frustrieren und sich auch im Umgang mit den eigenen Eltern widerspiegeln. Vergewissern Sie sich, inwieweit Sie unterstützen können, aber lassen Sie Ihrem Kinde auch den Raum sich selbst zu entfalten.

Häufig wird vom inneren und vom äußeren Coming-out gesprochen. Das innere Coming-out kommt zuerst und bezeichnet das Anerkennen der eigenen Identität. Es findet häufig in der Pubertät statt, wenn Jugendliche zum ersten Mal jemanden attraktiv finden. Das äußere Coming-out findet statt, sobald anderen Leuten von dieser Identität erzählt wird. In diesen Momenten hilft es, ehrlich zu bleiben und die Identität zu akzeptieren. Das signalisiert: „Ich bin für dich da!“ und schafft Selbstvertrauen.

INS GESPRÄCH KOMMEN

Umgang mit Ängsten, was verändert sich?

Das Sprechen über die eigene, von der Norm abweichende sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Zugehörigkeit ist für viele Kinder und Jugendliche ein großer Schritt. Es ist ein großer Vertrauensbeweis, wenn Ihr Kind sich Ihnen anvertraut. Auch für viele Eltern kann das Coming-out des Kindes eine schwierige Phase sein, die von Sorgen und Ängsten begleitet wird. Wichtig ist, dass Ihnen bewusst bleibt: Ihr Kind ist immer noch das Gleiche, das von Ihnen geliebt werden möchte.

Ängste von Eltern hängen oft mit dem Wissen über Vorurteile zusammen und mit Sorgen darüber, dass sich das Leben ihres Kindes verändert. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Zukunft Ihres Kindes anders aussehen wird, als Sie es sich vorgestellt hatten. Aber: Menschen, die nicht heterosexuell oder cisgeschlechtlich sind, haben genauso ein gutes und erfülltes Leben.

WIE KANN ICH FÜR MEIN KIND DA SEIN?

Die Reaktionen und Unterstützung durch das Umfeld eines Kindes oder Jugendlichen sind maßgebend für das jeweilige Coming-out. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und akzeptieren und es ernst nehmen und bieten Sie ihm das Gespräch an.

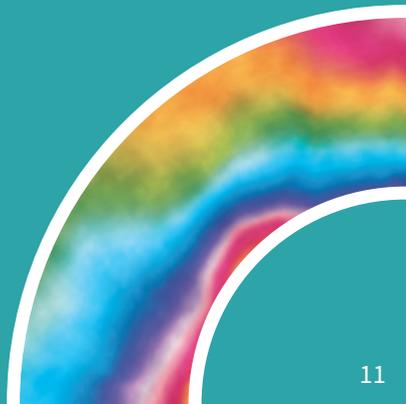
Wir als Knutschfleck sind auf diesen Abschnitt spezialisiert. Hier kann Ihr Kind andere Jugendliche kennen lernen, die in ähnlichen Situationen sind. Ihr Kind merkt so, dass es nicht allein ist. Zusätzlich können wir in Beratungsgesprächen Ihnen oder Ihrem Kind offene Fragen beantworten und Sorgen nehmen.

Hängt das Coming-out mit dem Wunsch einer Transition zusammen, können Sie gemeinsam nach Anlaufstellen suchen und Ihre Begleitung anbieten. Nicht nur für trans* Jugendliche ist es wichtig, dass von ihnen gewählte Namen und Pronomen verwendet werden. Wenn Sie mit Personen in Ihrem Umfeld über die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Zugehörigkeit ihres Kindes sprechen möchten, besprechen Sie vorher mit ihm, ob es gegenüber diesen Personen und zu diesem Zeitpunkt geoutet werden möchte.

ANGEBOTE FÜR ELTERN

Ihr Kind beschäftigt sich mit Fragen zu seiner sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität? Ihr Kind outet sich Ihnen gegenüber und Sie möchten wissen, was Sie jetzt tun könnten/sollten? Bei solchen Fragen können Sie sich an die Fachkräfte von Knutschfleck wenden. Diese stehen mit Informationen rund um das Thema LSBTQIA* zur Verfügung. Sofern gewünscht, klären wir in einem gemeinsamen Gespräch Ihren Bedarf und helfen Ihnen, Antworten zu finden oder vermitteln Sie an passende Anlaufstellen und Adressen weiter.

Wenn Ihr Kind unseren Treff besuchen möchte, können Sie auch gemeinsam zu einem ersten Kennenlernermin zu uns kommen und die Räumlichkeiten und unsere Mitarbeitenden kennen lernen. Sie können uns telefonisch oder per Mail kontaktieren. Wir unterliegen der Schweigepflicht und alle Gesprächsinhalte und Informationen, die Sie an uns weitergeben, bleiben anonym.





INFORMATIONEN



FAQ

Muss ich mein Kind zum Jugendtreff von Knutschfleck anmelden?

Nein, wenn ihr Kind zu unserem Treff kommen möchte, kann es ohne Kosten während unserer Öffnungszeiten vorbeikommen. Bei manchen besonderen Angeboten fragen wir nach einer vorherigen Anmeldung. Informationen dazu gibt es auf unserer Website und auf unseren Social-Media-Kanälen.

Wie weiß ich welche Pronomen ich verwende, wenn ich unsicher bin?

Pronomen sieht man niemandem an, da das äußere Erscheinungsbild keine Sicherheit für die Geschlechtsidentität

bietet. Fragen Sie ihr Kind oder bei Freund*innen ihres Kindes respektvoll nach. Wenn es Ihnen schwer fällt die Pronomen zu verwenden, können Sie auch den Namen anstatt der Pronomen verwenden. Wichtig ist immer: Hören Sie ganz genau zu, was ihr Kind Ihnen darüber erzählt.

Was mache ich, wenn ich mitbekomme, dass mein Kind diskriminiert oder gemobbt wird?

Mobbing ist an allen Schulen immer noch ein großes Problem, das alle Schüler*innen betreffen kann. Es gibt Mobbing aufgrund der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität. Mobbing ist in keinem Fall

in Ordnung. Wenn Ihr Kind Ihnen von Mobbing erzählt oder Sie mitbekommen, dass es sich in einer entsprechenden Situation befindet, ist auch hier ein Gespräch der erste Schritt. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und zeigen Sie ihm, dass Sie ihm helfen möchten. Bleiben Sie dabei, wenn möglich, ruhig und suchen Sie nicht nach vorschnellen Lösungen. Versuchen Sie, gemeinsam eine Lösung zu finden, die auch für Ihr Kind in Ordnung ist. Sie können zum Beispiel mit der Schule in Kontakt treten, gemeinsam bei der Antidiskriminierungsstelle anrufen oder andere Beratungsangebote aufsuchen.

Meine Reaktion auf das Outing meines Kindes war nicht nur positiv. Wie geht es jetzt weiter?

Eltern sind auf ein Coming-out ihres Kindes oft nicht vorbereitet und

stehen vor vollendeten Tatsachen. Erste Reaktionen sind entsprechend spontan und hängen damit zusammen, welche Erfahrungen und Vorstellungen Eltern mit LSBTQIA*-Themen verbinden. Sollte die erste Reaktion negativ ausgefallen sein, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind klar machen, dass Sie es nicht verletzen wollten und dass Sie es weiterhin lieben. Obwohl Ihr Kind kein anderer Mensch ist als vorher, sehen Sie oder manche Familienmitglieder es vielleicht erstmal mit anderen Augen. Miteinander zu sprechen hilft in den meisten Fällen dabei, mit einer neuen Situation umzugehen. Reden Sie mit Ihrem Kind auch über Ihre Gefühle und Erfahrungen. Sie können sich außerdem an eine Elterninitiative oder eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe wenden.

HIV und AIDS – Hat mein Kind jetzt ein potenziell erhöhtes Risiko?

Grundsätzlich gilt: Geschlechtskrankheiten kann jeder Mensch bekommen. Die Übertragung kommt sehr auf das individuelle Sexualverhalten an. HIV wird vor allem beim eindringenden Geschlechtsverkehr übertragen. AIDS bezeichnet die Krankheit des HI-Virus. Dabei gelten Männer die Sex mit Männern haben und trans* Personen als Risikogruppe für eine erhöhte Übertragung. Falls ihr Kind zu dieser Gruppe gehört, kann spezifische Sexualaufklärung helfen gesund und virenfrei zu bleiben. Ausführliche Informationen und FAQs finden Sie online auf den Websites der AIDS-Hilfe Aachen und der AIDS-Hilfe NRW.

Keine Enkelkinder? Adoption?

Die Vorstellung von Vater, Mutter und Kindern ist weit verbreitet und oft als

das klassische Familienbild fest in der Lebensplanung für unsere Kinder verankert. Doch längst nicht alle möchten diesen Weg gehen – ganz unabhängig von ihrer Sexualität. Es gibt auch für Menschen verschiedener sexueller Orientierungen und geschlechtlicher Identitäten die Möglichkeit, Kinder zu bekommen, so zum Beispiel durch künstliche Befruchtung oder Adoption. Deutschlands Familien sind heute sehr individuell. Ob Ihr Kind also als Single, in einer kinderlosen Ehe, einer Regenbogenfamilie oder mit Lebensabschnittspartner*innen glücklich wird, sollten Sie ihm überlassen. Wichtig ist doch, dass Ihr Kind glücklich wird. Beratungsangebote, wie die von ProFamilia können Ihnen auch im Umgang mit Ihrem Kind und Großelternwünschen weiterhelfen.

GLOSSAR

Cisgeschlechtlichkeit

Viele Menschen fühlen sich als Frau oder Mann entsprechend dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Diese Menschen werden als „cis“ bezeichnet.

Neopronomen

“Sie” und “Er” sind die verbreitetsten Pronomen in der deutschen Sprache. Nicht jeder Mensch kann sich mit diesen Pronomen identifizieren, zum Beispiel Personen, die trans*, inter* oder nicht-binär sind. Um die binären Pronomen zu umgehen, gibt es Neopronomen, die anstelle von “Sie” und “Er” benutzt werden können. Dazu gehören zum Beispiel “they/them”,

“hen”, “sie*er”, “xier” und weitere. Es ist wichtig, eine Person mit den von ihr gewählten Pronomen anzusprechen. Mit welchen Pronomen eine Person angesprochen werden möchte, kann man ihr aber nicht ansehen. Deshalb ist es im Zweifel gut, nachzufragen.

Queer

Queer ist ein offener Begriff, der vor allem von Menschen genutzt wird,



die ihre Identität außerhalb heteronormativer Vorstellungen einordnen. Es kann aber auch als Sammelbegriff für viele Identitäten wie LSBTQIA* verwendet werden.

STIs

STI steht für “Sexually Transmitted Infections”, also für sexuell übertragbare Krankheiten. Dazu gehören HIV, Hepatitis A, B, C, Chlamydien, HPV,

Herpes, Gonorrhö und Syphilis. Es ist wichtig, das Risiko sexuell übertragbarer Infektionen zu kennen und sich entsprechend zu schützen.

Trans*

Trans* ist ein Überbegriff für alle, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

*** (das Sternchen)**

Ein Sternchen hinter Worten wie trans* oder inter* wird genutzt, um vielfältige Endungen anhängen zu können. So können sich möglichst viele Menschen in einem Begriff wiederfinden.



BERATUNGSANGEBOTE

Hotlines, mit wem kann ich reden? Queere Community



Aidshilfe Aachen

Selbsthilfeverband und Beratungsstelle zu Themen HIV und AIDS

Telefon: 0241 900 65 99

<https://www.aidshilfeachen.de/>



Frauen helfen Frauen e.V.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Telefon: 0241 902 416

<https://www.fhf-aachen.de/>



ProFamilia Beratungsstelle Aachen

Beratung zu Sexualität, Partnerschaft und Familienberatung

Telefon: 0241 363 57

info@profamilia-aachen.de



Queerreferat Aachen

Studentisch organisierte Anlaufstelle für LGBTQIA*
info@queerreferat-aachen.de
www.queerreferat-aachen.de



Rückhalt e.V.

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt
Telefon: 0241-542220
www.rueckhalt-beratung.de



SCHLAU Aachen

Bildung und Schulaufklärung zu sexueller Orientierung
und geschlechtlicher Vielfalt in Aachen
www.aachen.schlau.nrw
aachen@schlau.nrw

Knutschfleck

BERATUNG

Im Rainbow Zentrum
Jakobstraße 161
52064 Aachen

Telefon +49 (241) 34632
info@knutschfleck-online.de
www.knutschfleck-online.de

 /knutschfleck_ac

**Jetzt
spenden →**

