

Queertett inklusiv

Einleitung

Liebe Spieler*innen.

Ihr müsst wissen:

Alle **hellblauen** Wörter erklären wir.

In einem Wörter-Buch.

Wenn ihr ein hellblaues Wort **nicht** versteht:

Schaut bitte im Wörter-Buch nach.

Spiel-Anleitung

Fast alle kennen das Karten-Spiel **Quartett**.

Wir haben ein **Queertett** gemacht.

Die Regeln sind dieselben wie beim Quartett.

Queer können sich alle Menschen nennen,
die **nicht heterosexuell** sind.

Oder die eine andere **Geschlechts-Identität** haben.

Queer ist ein englisches Wort.

Das spricht man so:

Kwir.

Bei diesem Spiel gehören immer 4 Karten zusammen.

Welche Karten zusammengehören?

Das könnt ihr am Symbol auf der Karte erkennen.

Das Symbol ist oben rechts in der Ecke von der Karte.

Ihr könnt auch über den Text auf den Karten reden.

So geht das Spiel:

1. Karten mischen
2. Verteilt alle Karten
3. Wer fängt an?
Bestimmt, welche Person anfängt.
4. In welche Richtung wird gespielt?
Im Uhrzeiger-Sinn oder gegen den Uhrzeiger-Sinn?
5. Ihr tauscht untereinander Karten.

Dafür gibt es 2 Möglichkeiten:

Möglichkeit 1:

Eine Person ist an der Reihe.

Dann zieht sie bei der nächsten Person eine Karte.

Möglichkeit 2:

Eine Person ist an der Reihe.

Sie fragt die nächste Person nach einer Karte.

Die Karte muss ein Symbol haben.

Die fragende Person muss das Symbol schon haben.

Wenn du alle Karten mit 4 gleichen Symbolen hast:

Dann darfst du alle 4 Karten ablegen.

Ziel vom Spiel:

- Spaß am Spiel
- mit anderen reden
- möglichst viele Queertette sammeln
- die Person mit den meisten Queertetten hat gewonnen

lesbisch

Lesbisch bedeutet:

Wenn 2 Frauen sich lieben.

Und wenn sie auch miteinander Sex haben möchten:

Dann nennt man sie lesbisch.

Auch **nicht-binäre** Menschen können lesbisch sein.



*

Tipp:

CouLE-Preis in NRW.

CouLE ist die Abkürzung für **couragierte Lesben**.

Das sprichst du so: **kuh-ra-dschiert**.

Couragiert ist ein anderes Wort für mutig.

Hier bekommst du mehr Infos:

www.couragierte-lesben-preis.nrw

schwul

Schwul bedeutet:

Wenn 2 Männer sich lieben.

Und wenn sie auch miteinander Sex haben möchten:

Dann nennt man sie schwul.

Auch **nicht-binäre** Menschen können schwul sein.



*

Tipp:

BISS.

BISS ist die Abkürzung für

Bundes**i**nteressenvertretung **s**chwuler **S**enioren.

Das ist ein Verein.

Hier bekommst du mehr Infos:

www.schwuleundalter.de

bisexuell

Bisexuell bedeutet:

Wenn ein Mensch Frauen **und** Männer liebt.

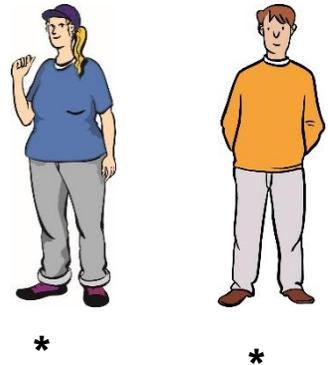
Oder **nicht-binäre** Menschen.

Und mit allen Sex haben möchte:

Dann nennt man den Menschen bisexuell.

Man sagt auch kurz: **bi**.

Auch **nicht-binäre** Menschen können bisexuell sein.



Tipp:

BiNe.

BiNe ist die Abkürzung für **Bisexuelles Netzwerk**.

Hier bekommst du mehr Infos:

www.bine.net

pansexuell

Wenn man pansexuell ist:

Dann ist jemandem das Geschlecht der Person egal.

Pansexuelle Menschen verlieben sich in andere Menschen. *

Egal, welches Geschlecht die Person hat.

Als pansexueller Mensch fühlt man sich von
männlichen Geschlechts-Merkmalen angezogen.

Und man fühlt sich von
weiblichen Geschlechts-Merkmalen angezogen.

Das hat pansexuell mit bisexuell gemeinsam.

Aber als pansexueller Mensch fühlt man sich auch
von allen anderen **Geschlechts-Identitäten** angezogen.



Tipp:

www.queeres-netzwerk.nrw/bi-pan-queer-links/

Mit dem Wort Schüler*innen
sind also alle Menschen gemeint.
Egal wie sie sich bezeichnen oder fühlen.

Tipp:

Netzwerk Geschlechtliche Vielfalt Trans*NRW.

Hier bekommst du mehr Infos:

www.ngtv.nrw

inter*geschlechtlich

Das bedeutet:

Inter*geschlechtliche Menschen sind weder Mann noch Frau.

Man kann sie **keinem** Geschlecht wirklich zuordnen.

Viele Menschen glauben:

Es gibt nur Mann und Frau.

Inter*geschlechtliche Menschen werden deshalb oft von Ärzt*innen behandelt.

Eltern und Ärzt*innen entscheiden dann:

Der inter*geschlechtliche Mensch soll ein Mann sein.

Oder er soll eine Frau sein.

Sie werden dann oft operiert.

Und sie bekommen Hormone.

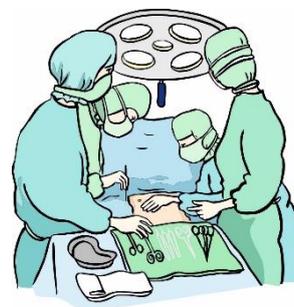
Wenn sie älter werden:

Dann bekommen viele inter*geschlechtliche Menschen Probleme.

Denn sie haben Narben von der Operation oder Schmerzen.

Oder sie fühlen sich eher als Frau.

Obwohl ihr Körper jetzt männlich ist.



*

Tipp 1:

www.inter-nrw.de

Tipp 2:

Intergeschlechtliche Menschen.

Das ist ein Verein.

Mehr Infos bekommst du hier:

www.im-ev.de

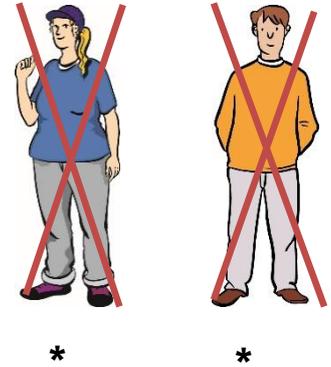
nicht-binär

Nicht-binär bedeutet:

Manche Menschen fühlen sich weder als Frau
noch als Mann.

Egal, welche Geschlechts-Teile sie haben.

Diese Menschen nennen sich manchmal **nicht-binär**.



Am 14. Juli ist der internationale **Nichtbinär-Tag**.

cis

Cis bedeutet:

Menschen werden als Mann geboren.

Und sie fühlen sich auch als Mann.

Menschen werden als Frau geboren.

Und sie fühlen sich auch als Frau.

Diese Menschen nennt man **cis**.



*

*

Tipp:

Hier kannst du viele Begriffe nachlesen:

www.aug.nrw

Braille

Braille ist der Name der Blinden-Schrift.

Das sprichst du so: **Brei**.

Das bedeutet:

Blinde Menschen oder Menschen mit einer Seh-Einschränkung können die Blinden-Schrift ertasten.

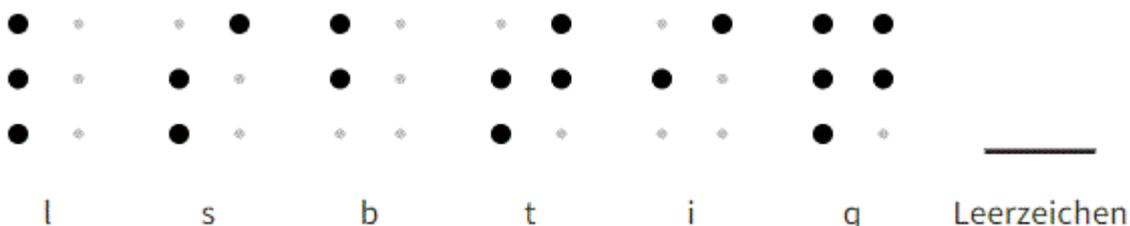
Mit ihren Finger-Spitzen.

Dadurch können sie ohne Hilfe lesen und schreiben.

Die Schrift besteht aus 6 Punkten.

Diese Punkte sind in 2 senkrechten Reihen nebeneinander angeordnet.

In jeder Reihe sind 3 Punkte.



Tipp:

Ein Übersetzer für Blinden-Schrift:

www.cbm.de/behinderung-und-sprache/

blindenschrift-braille/blindenschrift-uebersetzer.html

Gender*

Gender ist das englische Wort für Geschlechts-Identität.

Geschlechts-Identität bedeutet:

Ein Mensch fühlt sich als Mann.

Oder er fühlt sich als Frau.

Er fühlt sich als Mann **und** als Frau.

Oder er fühlt ganz anders.

Die geschlechtliche Identität muss **nicht**
mit dem körperlichen Geschlecht übereinstimmen.

Das wollen wir auch in unserer Sprache zeigen.

Das wollen wir zeigen:

- Wert-Schätzung
- Toleranz
- Respekt

Wir zeigen das dadurch:

- was wir tun
- wie wir sprechen
- wie wir schreiben

Sprache verändert sich.

Und an Sprache kann man sehen:

So sieht unser Zusammen-Leben aus.

Und unsere Sprache beeinflusst,
wie wir handeln und denken.

Tipp 1:

Alles wird sich gendern: Carolin Kebekus auf YouTube:

www.youtube.com/watch?v=FsaOgaidDNA

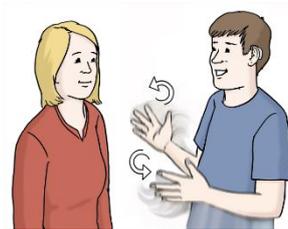
Tipp 2:

www.geschichtgendern.de

Deutsche Gebärden-Sprache und Finger-Alphabet

Die Deutsche Gebärden-Sprache besteht aus:

- Hand-Zeichen
- **Mimik.** Das sind Bewegungen vom Gesicht.
- Körper-Haltung



Bei der Deutschen Gebärden-Sprache sind besonders wichtig:

- das Sehen
- und die Hände

Die Abkürzung für die **D**eutsche **G**ebärden-**S**prache ist **DGS**.

Die Deutsche Gebärden-Sprache ist als eigene Sprache anerkannt.

Das steht so im **Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz**:

Im Paragraf 6, Absatz 1.

Tipp:

Deutsche Gebärdensprache - Deutscher

Gehörlosen-Bund e.V.

Mehr Infos findest du hier:

www.dglb.de

Leichte Sprache

Am 28. Mai ist der internationale Tag der Leichten Sprache.

Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist einfaches Deutsch.

Leichte Sprache ist leicht zu verstehen.

Mit Leichter Sprache verstehen mehr Menschen Texte.

Nur die wichtigsten Infos sind im Text.



Tipp:

www.netzwerk-leichte-sprache.de

Christopher Street Day

Der Christopher Street Day ist ein Gedenk-Tag.

Die Abkürzung ist **CSD**.

Der Christopher Street Day hat seinen Namen von einer Straße.

Diese Straße ist in New York in den USA.

Den Straßen-Namen sprichst du so: **Kristofer-strit-däi**.

In dieser Straße hat es 1969 Proteste gegeben.

Alles hat in einer Bar angefangen.

Die Bar heißt **Stonewall Inn**.

Das sprichst du so: **Stohn-wohl-in**.

Bei diesen Protesten haben viele **queere** Menschen gegen ihre schlechte Behandlung durch die Polizei protestiert.



Der Christopher Street Day macht sich für die Rechte der **LSBTIQ*-Gemeinde** stark.

LSBTIQ* ist eine Abkürzung.

Sie steht für:

Lesben, Schwule, Bi, Trans*, Inter* und **Queer***.

Und der Christopher Street Day möchte zeigen:

- **Queere** Menschen sollen sichtbar sein.
- **Queere** Menschen sollen respektiert werden.
- **Queere** Menschen sollen gleiche Rechte haben.
- Für **queere** Menschen gelten die Menschen-Rechte.



*



*

Der Christopher Street Day feiert Vielfalt.

Tipp 1:

CSD Deutschland e.V.: Dein LGBTIQ*-Netzwerk:

www.csd-deutschland.de

Tipp 2:

Ausstellung zu 50 Jahre Stonewall.

Es gibt Ton-Beispiele und Text:

www.bielefeld.de/node/5954

Transgender Day of Remembrance

Das ist ein englischer Name.

Das sprichst du so: **Trans-tschender-däi-off-ri-mäm-bränz.**

Der **Transgender Day of Remembrance** ist ein Gedenk-Tag.

Auf Deutsch heißt das: Transgender Tag der Erinnerung.

Die Abkürzung ist **TDOR.**

Dieser Gedenk-Tag ist jedes Jahr am 20. November.

Dieser Tag erinnert an alle:

- **trans***-Menschen
- **nicht-binären** Menschen
- **gender-nonkonforme** Menschen.

Menschen aus diesen Gruppen sind ermordet worden.

Wegen Hass, Gewalt und **Diskriminierung.**

Diskriminierung bedeutet:

Jemand wird schlechter als andere behandelt.

Zum Beispiel wegen seinem Äußeren.

2024 sind 350 Menschen ermordet worden.

Auf der ganzen Welt.

An diesem Tag treffen sich Menschen

auf der ganzen Welt.

Sie lesen die Namen der Opfer vor.

Damit wollen sie erreichen:

- Alle sollen sich an die Namen der Opfer erinnern.
- Trans*Feindlichkeit ist **nicht** okay.



*



Tipp:

Mehr Infos findest du hier:

www.Bundesverband-trans.de

Coming Out Day

Coming Out Day ist Englisch.

Das sprichst du so: **Kam-ming Aut Däi.**

Wörtlich übersetzt heißt das: **Heraus-Komm-Tag.**

Coming Out bedeutet:

Viele Menschen sind **nicht** heterosexuell.

Aber sie halten das erst geheim.

Zum Beispiel schwule Menschen.

Wenn diese Menschen an die Öffentlichkeit gehen:

Dann nennt man das **Coming Out** oder auch **Outing.**

Outing ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus:

Au-ting.

Der Tag ist jedes Jahr am 11.Oktober.

Der Tag soll Menschen Mut machen.

Mut für ein Coming Out.

Der Leit-Spruch vom Tag ist:

Du bist gut so – wie du bist!

LSBTIQ*-Menschen sollen sichtbar sein.

LSBTIQ* ist eine Abkürzung.

Sie steht für:

Lesben, Schwule, Bi, Trans*, Inter* und Queer*.

Und **LSBTIQ***-Menschen sollen respektiert werden.

Das ist ein sehr wichtiger Punkt in der Arbeit

von und mit **queeren** Menschen.



*

Tipp 1:

Entdecke Geschichten zum Thema Coming Out:

www.meincomingout.de

Tipp 2:

Hier informiert die **Landes-Fachstelle blick*** zu **LSBTIQ***

auf dem Land in NRW:

www.rosastrippe.net/blick

Oder auf Instagram:

www.instagram.com/blick_landesfachstelle/

IDAHOBITA

IDAHOBITA ist eine englische Abkürzung.

Die deutsche Übersetzung ist:

Internationaler Tag gegen:

- **Homosexuellen**-Feindlichkeit
- **Bisexuellen**-Feindlichkeit
- **Trans***-Feindlichkeit
- **Asexuellen**-Feindlichkeit.

Asexuelle Menschen haben **kein** Interesse an Sex mit anderen.

Dieser Tag ist am 17. Mai.

Die Welt-Gesundheits-Organisation hat 1990

an diesem Tag entschieden:

Homo-Sexualität soll **nicht** mehr
als Krankheit gesehen werden.

An diesem Tag wird auch

an die Opfer vom **Paragrafen 175** erinnert.

Das ist ein Paragraf aus dem deutschen Straf-Gesetz-Buch.

Männer durften **nicht** mit anderen Männern Sex haben.

Ansonsten wurde man bestraft.

Viele Männer mussten sogar ins Gefängnis.

Der Paragraf 175 wurde 1994 abgeschafft.



*

An diesem Tag wird überall auf der Welt protestiert.
Gegen Gewalt und Hass gegen **queere** Menschen.

Tipp:

Gütersloh verliebt sich sagt:

Daumen hoch:

Für die Vielfalt der Liebe und Geschlechter.

Gegen Hass gegen **queere** Menschen.

www.gt-verliebtsich.de

Wertschätzende Kommunikation

Wie wir Vielfalt sichtbar machen können

Es gibt viele praktische Tipps zum Thema

wertschätzende Kommunikation.

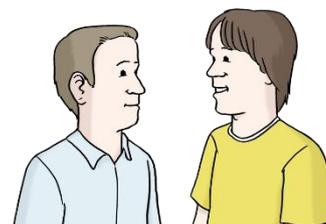
Wertschätzende Kommunikation bedeutet:

Auf die Besonderheiten von jedem Menschen zu achten.

Und die Menschen dann passend anzusprechen.

Dabei geht es um diese Themen:

- **sexuelle Orientierung.**
- **Geschlechts-Identität.**
- Behinderung
- Kultur
- Alter



Macht die Vielfalt in unserer Gesellschaft sichtbar.

Zeigt die verschiedenen Möglichkeiten zu leben.

Macht das alles auch in der Sprache hörbar und sichtbar.

Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen.

Tipp:

Hier gibt es praktische Tipps:

www.bielefeld.de/node/21284

Teilhabe und gleiche Chancen für alle

In unserem Grund-Gesetz steht:

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

Das steht in **Artikel 3.1.**

Und:

Niemand darf wegen seinem Geschlecht oder einer Behinderung schlechter als andere behandelt werden.

Das steht zum Beispiel in **Artikel 3.3.**

Alle sollen gleiche Chancen haben.

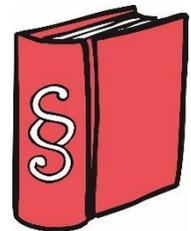
Und alle sollen im Beruf und in der Gesellschaft mitmachen können.

Die gesetzlichen Grund-Lagen dafür sind:

- Das **Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz.**
Die Abkürzung ist **BGG.**
- Das **Allgemeine Gleichbehandlungs-Gesetz.**
Die Abkürzung ist **AGG.**
- Das 9. **Sozial-Gesetz-Buch.**
Die Abkürzung ist **SGB 9.**
- Der internationale Vertrag über
die **Rechte von Menschen mit Behinderung**
von der Vereinten Nationen.



*



*

Tipp 1:

Es gibt die Broschüre **Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Sport**.

Hier bekommst du Infos zum Beispiel darüber:

- Welche Probleme haben **trans***-Menschen und **nicht-binäre** Menschen?
- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben sie?

Mehr Infos bekommst du hier:

<https://ngvt.nrw/de/Publikationen/Download/>

Tipp 2:

Fachstelle **Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung**.

Die Abkürzung ist **EUTB**.

Mehr Infos bekommst du hier:

www.teilhabeberatung.de/artikel/brueckenbauen-lsbtig-und-behinderung

**Queer und behindert.
Sicher und sichtbar inklusiv**

LSBTIQ* mit Behinderung haben ein Recht

auf ein sicheres Leben.

Sie erleben oft Gewalt.

Und sie werden schlechter behandelt als andere:

- 85 Prozent sind wegen ihrer **sexuellen Orientierung** * schlecht behandelt worden.
Oder wegen ihrer **Geschlechts-Identität**.
Oder wegen ihrer Behinderung.
- Etwa 35 Prozent sind körperlich bedroht worden.
Oder haben körperliche Angriffe erlebt.
- 72 Prozent werden ausgegrenzt.
Oder sie werden ignoriert.



Tipp 1:

Die Studie von www.lsbtiq-inklusive.nrw

Tipp 2:

www.Susi.nrw

Safer Space

Es gibt einen Unterschied zwischen Safe Space und Safer Space.

Die Wörter sind Englisch.

Du sprichst sie so: **Säif Späis** und **Säifer Späis**.

Ein Safe Space ist ein wirklicher Ort.

Oder ein Ort im Internet.

In einem Safe Space soll man sich sicher fühlen.

Hier können zum Beispiel **queere** Menschen über ihre schlechten Erfahrungen reden.

Queere Menschen sollen **keine** Angst haben.

Das miteinander reden tut gut.



*



Safer Space ist der neuere Begriff.

Man hat gesehen:

Ein Safe Space ist **nicht** perfekt.

Auch hier können jemandem zum Beispiel Vorurteile oder Gewalt begegnen.

Der Begriff Safer Space sagt:

Der Raum ist sicherer als im Alltag.

Aber er ist **kein** komplett sicherer Raum.

Niemand soll schlecht behandelt werden.

Dafür gibt es Regeln.

Und ein Team, das darauf aufpasst.

Tipp:

Queere Jugend-Treffs sind ein Beispiel für Safer Spaces.

Eine Liste von Angeboten gibt es hier:

<https://www.queere-jugendnrw.de/queere-jugendtreffs>

Respektvolles Miteinander

Sei respektvoll und unterstütze andere

Nimm Bedürfnisse ernst.

Sprich Personen mit dem
selbst gewählten Namen an.

Unterstütze sie.

Wenn es schwierig wird:

Dann hol Hilfe.

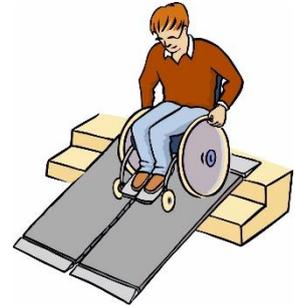


Tipp:



Respekt und Hilfe

- Unterstütze Barriere-Freiheit
- Wenn du feindliches Verhalten gegen **queere** Menschen und Behinderte siehst:
Dann sag etwas dagegen.
- Sorge dafür:
Im Gespräch sollen sich alle sicher fühlen.
- Gib Infos über Hilfen bei **Diskriminierung** und Gewalt.
Diskriminierung bedeutet:
Jemand wird schlechter als andere behandelt.
Zum Beispiel wegen seinem Geschlecht.
- Biete Unterstützung bei Gewalt an.
Gewalt gegen **trans*-Menschen** oder **Homosexuelle**
ist eine Straf-Tat.



Tipp 1:

Arbeit gegen Gewalt gegen

Lesben, Schwule und **Trans*-Menschen** in NRW:

www.rubiconkoeln.de/antigewalt/

Tipp 2:

Du bist zum Beispiel angegriffen worden.

Du kannst dann im Internet jemanden anzeigen.

Das machst du hier:

<https://internetwache.polizei.nrw/ichmoechte-eine-anzeige-erstatten>

In manchen Städten gibt es Beauftragte
für **queere** Menschen.

Manchmal gibt es Beauftragte für **queere** Menschen
bei der Polizei.

Sie heißen **Queer-Beauftragte**.



Pronomen

Pronomen stehen für eine Person.

Zum Beispiel:

- sie
- er
- sie*er.

Der Stern steht für alle Menschen,
die sich **nicht** als Frau oder Mann verstehen.

Wir schreiben zum Beispiel:

Schüler*innen.

Viele glauben:

Es gibt nur Frauen.

Es gibt nur Männer.

Aber es gibt viel mehr Geschlechter.

Das wollen wir auch zeigen.

Mit dem Wort Schüler*innen
sind also alle Menschen gemeint.

Egal, wie sie sich bezeichnen oder fühlen.

- **dey.**

Mit diesem Pronomen zeigen Menschen
ihre geschlechtliche Vielfalt.

- oder gar **kein** Pronomen

Was ist dein Pronomen?

Wenn du dein gewünschtes Pronomen benutzen kannst:

Dann ist das sehr wichtig.



*



Es bedeutet:

Andere beachten deine **Geschlechts-Identität**.

Das eigene Pronomen wählen zu können:

Das ist sehr wichtig für:

- **trans***-Menschen.
- **inter***-Menschen.
- **nicht-binäre** Menschen.
- Frage gerne nach dem Pronomen.
- Sprich mit dem Menschen über ihr genutztes Pronomen.
- Manche Menschen benutzen **kein** Pronomen.
- Fehler können passieren.

Wenn du ein falsches Pronomen benutzt:

Dann ist eine Entschuldigung nett.

Tipp:

www.neopronomen.nrw

Falsch verstandene Komplimente

Gut gedacht, schlecht gemacht

Hier sind Beispiele für schlechte Komplimente.

Komplimente, die gar **keine** sind:

- **Toll, dass Sie trotz Ihrer Behinderung Sport treiben.**
- **Du kommst aber gut klar mit deinem Rollstuhl.**
- **Trotz allem, was dir passiert ist:
Du bist selbstbewusst.
Das finde ich toll.**
- **Du warst mal ein Mann oder eine Frau.
Das sieht man gar nicht.**
- **Schwule können immer so gut tanzen.**
- **Ich wollte schon immer
einen schwulen besten Freund.**



Diskriminierung und Minderheiten-Stress

Minderheiten-Stress bedeutet:

LSBTIQ*-Menschen haben schlimme Dinge erlebt.

Oder sie haben Angst davor.

Sie denken.

Diese Dinge passieren mir bestimmt:

- Hass
- Gewalt
- **Diskriminierung.**

Das bedeutet:

Jemand wird schlechter
als andere Menschen behandelt.

Zum Beispiel weil er schwul ist.

Oder eine Behinderung hat.



Diese Menschen können seelisch krank werden.

Aus Angst.

Die Krankheit kann auch sehr lange dauern.

Meistens viele Jahre.

Der Alltag ist dann schwerer:

- Die Menschen verheimlichen ihre **sexuelle Orientierung.**
Oder sie verheimlichen ihre **Geschlechts-Identität.**
- Die Menschen haben Angst vor Ablehnung.

Sie denken:

Andere mögen mich **nicht.**

Sie werden mich schlecht behandeln.

Die Gesellschaft wird Lügen über mich erzählen.

- Diskriminierungen im Alltag oder **Mikro-Aggressionen**.

Mikro-Aggressionen bedeutet zum Beispiel:

Jemanden ignorieren.

Die Probleme von jemandem **nicht** für wichtig halten.

Das alles bedeutet Stress.

Tipp:

Mit anderen schreiben.

Zum Beispiel hier: www.queerhandicap.de

Einsamkeit

Einsamkeit ist gefährlich für die seelische Gesundheit.

Queere Menschen fühlen sich oft einsam.

Doppelt so oft wie der Rest der Bevölkerung.



Mehr als jeder dritte **trans***-Mensch fühlt sich einsam.

Wichtig sind:

- soziale Kontakte zu anderen
- Freund*innen
- **Wahl-Familien.**

Das sind Familien, die man sich selber aussucht.

Probiere diese Dinge aus.

Auch wenn es dir schwerfällt:

- Such dir eine Gruppe.
Gehe zum Beispiel zu Treffen.
- Geh zum Sport.
Zum Beispiel in einen **queeren** Verein.
- Geh zum Chor.
Oder lerne ein Musik-Instrument.
- Such dir ein Ehren-Amt.
- Mach in der Politik mit.
- Unterstütze den **CSD** in deiner Stadt.



*

Tipp:

Verschiedene Infos zum Thema Einsamkeit in NRW findest du hier:

www.land.nrw/einsamkeit

Chronische Erkrankung

Eine chronische Erkrankung ist eine länger dauernde Krankheit. Sie ist oft schwer zu heilen.

Beispiele sind:

- Diabetes
- **HIV.**

Das ist ein Virus.

Das Virus kann die Krankheit AIDS machen.

Das sprichst du so: **Äi-ts.**

- Geschlechts-Krankheiten



HIV kann man heute gut behandeln.

Wenn Menschen mit HIV früh genug behandelt werden:

Dann können sie oft alt werden.

So alt wie Menschen ohne HIV.

Viele Geschlechts-Krankheiten können geheilt werden.

Sie müssen aber früh genug behandelt werden.

Und die Behandlung muss zu Ende gemacht werden.

Kondome schützen vor Geschlechts-Krankheiten.

Tipp 1:

www.ahnrw.de

Tipp 2:

www.iwwit.de

Depression

Eine Depression ist eine ernste Krankheit.

Die Krankheit beeinflusst:

- Wie jemand denkt.
- Wie jemand fühlt.
- Wie jemand handelt.



Eine Depression kann auch Auswirkungen auf den Körper haben.

Queere Menschen haben 3-mal öfter Depressionen als andere.

Queere Menschen haben dreimal öfter einen **Burnout** als andere.

Das sprichst du so: **Böhrn Aut.**

Bei einem Burnout ist man total erschöpft.

Zum Beispiel, weil der Beruf zu anstrengend ist.



Viele **queere** Menschen werden **diskriminiert**.

Diskriminieren bedeutet:

Jemand wird schlechter als andere Menschen behandelt.

Zum Beispiel, weil er schwul ist.

Oder eine Behinderung hat.

Viele **queere** Menschen werden von anderen abgelehnt.

Oder sogar beschimpft oder angegriffen.



Das ist bei vielen **queeren** Menschen
oft der Grund für Depressionen.

Mehr Infos findest du hier:

www.diw.de

Tipp 1:

Beratungs-Stellen für **queere** Menschen mit seelischen Problemen.
Angehörige können auch mitkommen.

Hier gibt es Adressen von Beratungs-Stellen:

www.mkjfgfi.nrw/Qualifizierte%20LSBTIQ%2A%20Beratungsstellen

Tipp 2:

Wenn es ganz dringend ist:

Dann kannst du bei der Telefon-Seel-Sorge anrufen.

Der Anruf kostet **nichts**.

Die Telefon-Nummern sind:

08 00 – 111 0 111

08 00 – 111 0 222

08 00 – 116 0 123

Im Internet:

www.telefonseelsorge.de

Hier kannst du auch E-Mails schreiben.

Oder mit den Mitarbeitern von der Telefon-Seel-Sorge **chatten**.

Chatten bedeutet:

Du kannst jemandem im Internet schreiben.

Und die Person kann dir direkt zurückschreiben.

Barrieren

Barrieren sind Hindernisse.

Diese versperren den Weg.

Zum Beispiel eine Treppe.

Oder man kann etwas **nicht** benutzen.

Zum Beispiel, weil die Sprache zu schwer ist.



Barrieren fangen oft im Kopf an.

Barrieren behindern Menschen mit sichtbaren und unsichtbaren Einschränkungen.

Tipp:

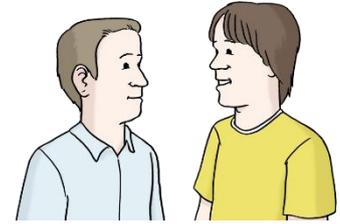
Der Inklusions-Check NRW unterstützt hierbei:

- Bei der Planung für eine inklusive Veranstaltung.
- Eine Internet-Seite barrierefrei zu machen.
Zum Beispiel von einem Verein.
- Hilfe bei der Suche nach Dolmetschern für Gebärden-Sprache.

www.mags.nrw/inklusionscheck

Barrierefreie Sprache

- Auch Sprache kann eine Barriere sein.
Sprich immer **direkt** mit den Menschen.
Sprich **nicht** nur mit den Begleit-Personen.
Oder dem Pflege-Personal.
- Achte darauf:
Jeder Mensch ist ein selbstbestimmtes Individuum.
Also eine eigenständige Person.
Behandle ihn auch so.
- Denke daran:
Der Mensch **hat** eine Behinderung.
Aber der Mensch **ist nicht** nur seine Behinderung.
- Wie nennt sich ein Mensch mit Behinderung selbst?
Benutze die Bezeichnung dann auch.



Tipp:

Leit-Faden Behinderung oder Beeinträchtigung:

www.bielefeld.de/node/21284

Blinden-Stock Assistenz-Hund

Hilfs-Mittel helfen bei Barrieren.

Das wichtigste Hilfs-Mittel für Menschen mit starken Seh-Einschränkungen ist der Blinden-Stock.

Damit können sie sich zurechtfinden.

Und sie können Gefahren ausweichen.

Zum Beispiel:

- Hindernisse wie zum Beispiel Bürger-Steige
- Stufen
- Unebenheiten auf dem Boden



Blinden-Führer-Hunde können auch beim Zurecht-Finden helfen.

Assistenz-Hunde unterstützen auch Menschen mit länger dauernden Krankheiten oder Einschränkungen.

Assistenz-Hunde sind immer

für eine bestimmte Aufgabe ausgebildet.



Tipp:

Mehr Infos zu Assistenz-Hunden gibt es auf

www.assistenzhunde.nrw

Nichtsichtbare Hilfs-Mittel

Man kann **nicht** sofort alle Hilfs-Mittel erkennen.

Oder die Hilfs-Mittel sind **nicht** sichtbar.

Trotzdem sind sie für die Menschen eine große Hilfe.

Persönliche Assistenzen sind eine große Hilfe.

Queere Menschen mit Behinderung wünschen sich oft eine persönliche Assistenz.

Nichtsichtbare Hilfs-Mittel sind zum Beispiel:

- **Cochlea-Implantate.**

Das sprichst du so: **Koch-lea-Im-plann-tat.**

Das ist eine Art Hör-Gerät.

- **Prothesen.**

Eine Prothese ersetzt einen Körper-Teil.

- **Orthesen.**

Eine Orthese ist ein medizinisches Hilfs-Mittel.

Eine Orthese soll zum Beispiel einen Körper-Teil unterstützen.

- besondere Schuhe

Hilfs-Mittel sind wichtig für die Inklusion.

Tipp:

Hier gibt es verlässliche Infos und Materialien:

www.inklusion.de



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013; Bilder mit *: © Reinhild Kassing; **Übersetzung erstellt durch:** Tobias Berger;

Datum: März 2025; **Geprüft durch Kilian Bartsch, Constanze Becker, Carsten Hirsch, Katrin Rössler, Niels-Ole Dresselhaus, Enes Karabulut, Lisa Scholz, Larissa Schott im**

Büro für Leichte Sprache Bethel: www.leichtesprache-bethel.de