

LGBTQ+ und Psychische Gesundheit

Trigger Warnung/Hinweis: Die folgenden Inhalte beschäftigen sich mit Themen rund um psychische Krankheiten und Suizidalität. Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich bildenden Zwecken und sind kein Ersatz für Anlaufstellen für Seelsorge oder Beratung. Wenn dich dieses Thema persönlich beschäftigt, findest du weiter unten Angebote und Ressourcen, an die du dich wenden kannst.

Studien zum Thema

Die LGBTQ+ Community leidet öfter an psychischen Erkrankungen als ihre cis-heterosexuellen Mitmenschen. Schon vor über 100 Jahren stellte dies der Sexualforscher Magnus Hirschfeld in seinem sozialen Umfeld fest. Trotzdem ist das Gebiet wissenschaftlich noch heute relativ unerforscht. Obwohl sich seit den 1990er Jahren Studien über homo- und bisexuelle Individuen häufen, differenzierter und damit aussagekräftiger werden, gibt es besonders in Bezug auf trans* und inter* Identitäten immer noch einen Mangel an wissenschaftlichen Arbeiten. Erfolgte Studien gliedern sich jedoch in die internationalen Befunde über den anderen Teil der Community ein und bestätigen: Menschen mit queerer Identität haben je nach Studie bis zu viermal so oft mit psychischen Krankheiten, Suchtverhalten und Suizidalität zu kämpfen wie ihre cisgender, heterosexuellen Mitmenschen.

Warum ist das so?

Seit Jahrhunderten erfahren LGBTQ+ Identitäten Diskriminierung, weil sie nicht den vorherrschenden gesellschaftlichen Normen entsprechen. In Bezug auf Gender und Sexualität war es lange ausschließlich akzeptabel, heterosexuell und cisgender zu sein. Heutzutage verbinden immer noch viele Menschen queere Gender und queere Sexualität mit (meist negativen) Stereotypen und verstehen sie nicht. Das kann ein Grund

sein, aus dem Jugendliche mit queerer Identität oder solche, dessen Verhalten mit einer solchen Identifikation assoziiert wird, öfter von ihren Mitmenschen verurteilt, gemobbt, misshandelt, ausgeschlossen oder verstoßen werden. Diese psychische Belastung lässt Rückschlüsse auf die Häufigkeit psychischer Leiden innerhalb der LGBTQ+ Community zu.

Ein gängiger Trugschluss

Eben weil Queerness aus genannten Gründen oft mit psychischen Krankheiten in Verbindung steht, wurde in der Vergangenheit die LGBTQ+ Identität selbst mit dem Besitz von psychischen Krankheiten gleichgesetzt. Sogar Experten zogen diesen Trugschluss, der die gesellschaftliche Diskriminierung der Betroffenen ausblendete. Mittlerweile ist die These jedoch überholt und es steht fest: Eine queere sexuelle Orientierung oder Genderidentität ist keine psychische Krankheit und bedeutet auch nicht automatisch, dass man an einer solchen leidet.

Mögliche Aktionen für eure OSQAR AG

Im Umgang mit einem sensiblen Thema wie diesem ist Vorsicht geboten. Falls ihr eine Aktion innerhalb eurer AG planen oder dem Thema nur für mehr Bewusstsein in eurer Schule sorgen wollt, stellt sicher, dass sich alle Beteiligten damit wohlfühlen. Eine Möglichkeit, achtsam für mehr Aufmerksamkeit zu sorgen und eure Mitschüler zu informieren, wäre zum Beispiel, Statistiken in der Aula auszuhängen. Für diese könnt ihr unter „Du möchtest dich weiter informieren?“ Quellen mit konkreten Zahlen und Fakten finden und euch tiefer in die Materie einlesen.

Hilfe

Seelofon (BApK): bapk.de/angebote/seelefon.html

Telefonseelsorge: telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer: nummergegenkummer.de

The Trevor Project (englisch): thetrevorproject.org

Es ist immer eine gute Idee, sich bei diesem Thema mit Leuten auszutauschen, die eine gewisse professionelle Qualifikation für den Umgang mit psychischen Leiden haben. Das sind an Schulen in der Regel die Vertrauenslehrkräfte oder Schulseelsorger, manchmal haben auch einzelne Lehrkräfte eine Fortbildung dazu. Sowohl wenn ihr als OSQAR AG eine Aktion plant, als auch wenn du persönlich ein Anliegen hast, solltet ihr euch an diese Leute wenden. Außerdem gibt es in den meisten Kreisstädten soziale Einrichtungen, die auch helfen können, wenn du mit einem Menschen reden möchtest, der nicht direkt an deiner Schule arbeitet.

Du möchtest dich weiter informieren?

Im Folgenden findest du Links, die dich zu Quellen und Statistiken führen, die das Thema weiter erläutern und konkrete Zahlen bieten. Vielleicht dienen sie dir ja auch für die eine OSQAR-Bildungsaktion in deiner Schule.

[LSBTI und psychische Gesundheit: Fakten und Erklärungsmodelle](#)

Dieser Artikel diente als Hauptinformationsquelle für diese Ressource. In ihm findest du einen vielschichtigen und historischen Überblick über LGBTQ+ und psychische Gesundheit und dazu verfasste Studien. Verfasser ist Dr. Martin Plöderl, klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe am Universitätsinstitut für Klinische Psychologie Salzburg mit Forschungsschwerpunkt Suizidalität bei sexuellen Minoritäten.

[Geschlechtliche und sexuelle Minderheiten in Gesundheitsförderung und Prävention](#)

Dieser Bericht der Gesundheitsförderung Schweiz kombiniert verschiedene internationale Studien über die queere Community und ihre psychische Betroffenheit, fasst sie anschaulich zusammen und bietet Lösungsansätze. Außerdem findest du hier Begriffserklärungen und Grafiken in Bezug auf genannte Studien.

[Homosexualität als Risikofaktor für Depression und Suizidalität bei Männern](#)

Diese Überblicksarbeit zeigt auf, wie Homo- und Bisexualität und bei Männern in Verbindung mit gehäufte Depression und Suizidalität steht. Sie wurde von dem „wissenschaftlichen Journal für Männergesundheit“, *Blickpunkt der Mann*, erstellt. Es handelt

sich um einen sehr wissenschaftlichen Text; an ihm hat auch Dr. Martin Plöderl mitgearbeitet.

[National Survey on LGBTQ Youth Mental Health 2020](#)

(englisch) Das „Trevor Project“ ist eine Organisation aus den USA, die sich der mentalen Gesundheit von LGBTQ+ Jugendlichen verschrieben hat. Sie bietet konkrete Hilfsangebote, engagiert sich aber auch für die Bildung rund um das Thema psychische Belastung und Suizidalität innerhalb der jungen Community. Durch den Link kommst du auf eine Zusammenfassung einer von der Organisation durchgeführten Studie, die die Erfahrungen von mehr als 40.000 befragten amerikanischen Jugendlichen darstellt. Der Einblick bietet auch Grafiken, welche die Umfrageergebnisse veranschaulichen.

[LGBTI Populations and Mental Health Inequality](#)

(englisch) Dieses Paper mehrerer LGBTQ+ Organisationen aus dem Vereinten Königreich fasst Studienergebnisse über queere Menschen und psychische Leiden zusammen und zeigt Handlungswege auf, mit denen das Problem gesamtgesellschaftlich angegangen werden kann.