

# Landesfachberatung gleichgeschlechtliche und trans\_idente Lebensweisen in der offenen Senior\_innenarbeit in NRW

**rubicon.**

## **Queer und resilient:**

Wie bewältigen ältere Lesben, Schwule und trans  
Personen schwierige Lebensereignisse?

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Aufgaben der Landesfachberatung (seit 2011)

- **Sensibilisierung** von Trägern, Initiativen und Kommunalverwaltungen für die Bedarfe von älteren Lesben, Schwulen, trans Personen
- Inhaltliche, organisatorische und personelle **Verankerung des Themas** sexuelle und geschlechtliche Vielfalt **in Altenhilfeplanung und Angeboten der offenen Seniorenarbeit**
- Stärkung der **Selbsthilfestrukturen** - Empowerment
- **Kooperationen** mit Verbänden und Netzwerken der kommunalen und landesweiten Seniorenarbeit

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

## Themen der Landesfachberatung

- **Sichtbarkeit und Akzeptanz von älteren LSBTIQ**  
(Lesben, Schwule, Bi, trans, inter und queere Personen)
- **Soziale und kulturelle Teilhabe**
- **Antidiskriminierung und Ageism**
- **Ressourcenstärkung | Gesundheit**

## Schwierige Lebenssituationen für Lesben und Schwule

- Kriminalisierung, Verfolgung homosexueller Männer § 175 StGB
- Keine Rehabilitierung in der Nachkriegszeit. Die von den Nazis verschärfte Version des § 175 StGB bleibt bis 1969 in Kraft
- Homosexuellenfeindliche Einstellungen in der Gesellschaft („warmer Bruder“, 175er, „vom anderen Ufer“, Sprachlosigkeit bzgl. weiblicher Homosexualität)
- Stigmatisierung homosexueller Frauen; Anpassungsdruck an Geschlechterrolle bis weit in die 70er Jahre; drohender und faktischer Sorgerechtsentzug
- Der Aids-Schock, erneute Stigmatisierung

## Schwierige Lebenssituationen für trans Personen

- Diskriminierungserfahrungen in jedem Umfeld (Gesundheitswesen, Rechtlich (TSG), Schule/Beruf)
- Antidiskriminierungsgesetze galten nicht für trans Personen
- Transition war früher nur Ledigen möglich
- Das Transsexuellengesetz (TSG) von 1980
- Besondere Herausforderungen in der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung
- Diskriminierungserfahrungen (mehr als im Vergleich zu anderen Gruppen)
- Kaum Forschung und verankertes Wissen im Gesundheitsbereich

## Gemeinsame Erfahrungen

- Ablehnung, Ausgrenzung, Diskriminierung
- Denunziation, Abwertung
- Teilweise strafrechtliche Verfolgung, psychische und körperliche Gewalterfahrungen
- Skepsis gegenüber den als heteronormativ empfundenen Angeboten der Altenhilfe und Seniorenarbeit
- Stärkere Abhängigkeit von Unterstützungsangeboten wegen geringerem familiären Rückhalt.

## Minderheitenstress

- Minderheitenstress in Bezug auf LST setzt sich zusammen aus vorurteilsbasierten Ereignissen (Diskriminierungen, Gewalt) und aus Faktoren wie Angst vor Ablehnung, Verheimlichung und internalisierte negative Einstellungen gegenüber Homosexuellen und trans Personen. (Minderheitenstress-Modell, 2023, Ilan H. Meyer)

## Minderheitenstress

### **EU Fundamental Rights Agency 2020:**

(zitiert nach Timmermanns, 2021)

- 44% der dt. TN fühlten sich in den letzten 12 Monaten persönlich diskriminiert, weil sie LSBTI sind.
- 13% der dt. TN erlebten in den letzten 5 Jahren körperliche oder sexuelle Übergriffe, weil sie LGBTI sind
- 45% der dt. TN vermeiden es immer oder oft in der Öffentlichkeit mit einem\*r
- gleichgeschlechtlichen Partner\*in Händchen zu halten
- 75% der dt. TN erhielten als LSBTI während ihrer Schulzeit selten bzw. nie Schutz oder Unterstützung

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

## Folgen

- Psychische Erkrankungen
- Depressionen
- höhere Suizidrate und höherer Drogenkonsum

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

## Ressourcen

### **Lesben, Schwule und trans Personen sind es gewohnt**

- sich für ihre Lebensweise zu engagieren
- haben sich seit den 1970er Jahren erfolgreich für rechtliche und soziale Gleichstellung eingesetzt
- verfügen über großes Selbsthilfe- und Engagementpotential und verankertes Wissen im Gesundheitsbereich

## Ressourcen

- Freund\*innen (Wahlverwandtschaften), auch Familienmitglieder
- Community, Infrastruktur (Selbsthilfe, professionelle Beratung)
- Informationen über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- Sichtbarkeit von LSBTIQ\* in den Medien (Rollen- bzw. Identifikationsvorbilder)
- Fachkräfte mit Regenbogenkompetenz, die LSBTIQ\* in ihren Einrichtungen unterstützen und sich gegen Diskriminierung einsetzen (z.B. Lehrkräfte, Sozialarbeitende)Lesben, Schwule und trans Personen sind es gewohnt

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

## Ressourcen

„Mit allen bewältigten Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Coming-out steigen nicht nur die sozialen Kompetenzen und Problemlösefähigkeiten, sondern verbessert sich auch die Selbstwahrnehmung und wird der Umgang mit Stress trainiert. Damit steigen die Selbststeuerungskompetenzen und schließlich auch die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Diese Faktoren tragen dazu bei, dass Nicht-Heterosexuelle genügend Kompetenzen entwickeln, um selbstbestimmt und selbstbewusst zu leben“.

(Göth/ Kohn 2014, S. 34, in : Minderheitenstress UND Ressourcen. Perspektivwechsel für die Betrachtung sexueller und geschlechtlicher Vielfalt Stefan Timmermanns, Vortrag auf dem LSVD-Regenbogenparlament am 08.09.2020.

## Resilienz (Erkenntnisse aus der Corona-Krise)

- Ein authentisches Leben nach dem Coming Out unterstützt bei der Bewältigung der Corona Krise
- Ältere Schwule knüpfen an Erfahrungen der Aidskrise an „Man hat seinen eigenen Tod schon vorgelebt bekommen.“
- (Erwerbs)arbeit, künstlerisches Schaffen und Ehrenamt werden als sinnstiftend und stärkend erlebt
- Lernen aus der unangepassten Biografie „Damals ist bei mir so eine Art Widerstand entstanden“.
- Verantwortung: Menschen, die solidarisch sind, werden durch Corona solidarischer.

## Resilienz (Erkenntnisse aus der Corona-Krise)

*„Die älteren Lesben und Schwulen sehen den Verlust des Gewohnten durchgehend realistisch. Sie können dem Ende der Selbstverständlichkeit sogar positive Aspekte abgewinnen. Ihnen ist bewusst, dass es nicht weitergehen kann wie zuvor, nicht zuletzt unter dem Aspekt der Klimakrise. Doch auch das Ende der Selbstverständlichkeit im Miteinander kann positiv gedeutet werden: „Das muss doch nicht schlecht sein! Es kann doch positiv sein, weil es mehr Interesse am Mitmenschen bedeuten kann, wenn das Miteinander nicht mehr selbstverständlich ist.“*

(Aus: "Wir haben uns verändert, die Welt hat sich verändert. Ältere Lesben und Schwule nach zwei Jahren Corona-Krise". Vera Ruhrus, 2022)

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

**Kontakt:**

[Carolina.Brauckman@rubicon-koeln.de](mailto:Carolina.Brauckman@rubicon-koeln.de)

[Andreas.Kringe@rubicon-koeln.de](mailto:Andreas.Kringe@rubicon-koeln.de)

[Mischa.Regenbrecht@rubicon-koeln.de](mailto:Mischa.Regenbrecht@rubicon-koeln.de)

[Georg.Roth@rubicon-koeln.de](mailto:Georg.Roth@rubicon-koeln.de)

0221-2766999-43/47/46/44

rubicon e.V.

Rubensstraße 8-10

50676 Köln

## Literatur

- Timmermanns / Graf / Merz, »Wie geht's euch?« Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ\* 2021
- Minderheitenstress und Ressourcen von LSBTIQ\*. Keynote von Prof. Stefan Timmermanns <https://www.lsvd.de/de/ct/4340-Minderheitenstress-und-Ressourcen-von-LSBTIQ>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence.
- Vera Ruhrus, "Das ist alles unsere Lebenszeit". Ältere Lesben und Schwule in der Corona-Krise, Hg. rubicon e.V. 2021
- Vera Ruhrus „Wir haben uns verändert, die Welt hat sich verändert“. Ältere Lesben und Schwule nach zwei Jahren Corona-Krise, Hg. rubicon e.V. 2022