

VON K\* STERN

QUEERER  
TASCHEN  
ANKER

FÜR STÜRMISCHE MOMENTE

LANDESKOORDINATION TRANS\* NRW



Mit Audio-  
Unterstützung  
für den Alltag



LANDESKOORDINATION  
GESCHLECHTLICHE  
VIELFALT TRANS  
NRW



# Queerer Taschenanker für stürmische Momente

Herausgeber\*in

Landeskoordination Trans\* NRW

Lindenstraße 20, 50674 Köln

[www.lako-trans.nrw](http://www.lako-trans.nrw)

Konzept & Texte: K\* Stern | [www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de)

Redaktion: Cai Schmitz-Weicht | [www.freizeile.de](http://www.freizeile.de)

Layout & Satz, Illustrationen: Silke Kampfmeier | [www.skarsky.com](http://www.skarsky.com)

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH | [www.dieumweltdruckerei.de](http://www.dieumweltdruckerei.de)

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-00-077581-9

**LANDESKOORDINATION  
GESCHLECHTLICHE  
VIELFALT TRANS  
NRW**



Gefördert durch:

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



**ANDERS &  
GLEICH**  
LSBTIQ\* IN NRW

Wir danken „Vielfalt statt Gewalt“, der landesweiten Anti-Gewalt-Arbeit für  
lsbtqi\* Menschen im rubicon in Köln herzlich für die Unterstützung dieser  
Publikation im Rahmen einer Projektförderung.



Gefördert durch:

**Vielfalt statt Gewalt!**

**rubicon.**

lesbisch, schwul, queer

Gefördert durch:

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



**ANDERS &  
GLEICH**  
LSBTIQ\* IN NRW

# QUEERER TASCHEN ANKER FÜR STÜRMISCHE MOMENTE



## EIN MITMACH-HEFT

von K\* Stern,  
herausgegeben von der Landeskoordination Trans\* NRW

Mit Audio-  
Unterstützung  
für den Alltag  
ab Seite 40



# INHALT

**6 Ahoi ...**

---

**8 Galerie  
der (queeren)  
Freuden**

---

**10 Im Stress ...  
Mein  
Nervensystem  
und ich**

**11 Minderheitenstress und  
Mückenstiche**

**13 Was passiert im Körper,  
wenn ich gestresst bin?**

**14 Die drei großen Zustände  
des ANS**

---

**18 Check-in  
mit mir selbst:  
Wie geht es mir  
gerade?**

**18 Sicher oder gefährlich?  
Was meldet mir  
mein autonomes  
Nervensystem?**

**20 Was fühle ich gerade?**

**22 Welche Bedürfnisse habe  
ich?**

**24 Wie viel Spannung habe  
ich?**

---



Taschenanker  
zum Downloaden

[www.ngvt.nrw/Publikationen/  
Download](http://www.ngvt.nrw/Publikationen/Download)

---

## 26 Mir selbst guttun

26 Erlauben, was da ist

29 Ein Gegengewicht schaffen

32 Was kann ich tun? –  
Der Circle of Control

34 Kraftquellen finden

---

## 36 Soforthilfe

40 Körperübungen

Mit Audio-  
Unterstützung  
für den Alltag



---

## 46 Meine Kontakte

47 Adressen & Anlaufstellen

---

## Dieses Heft ist für dich.

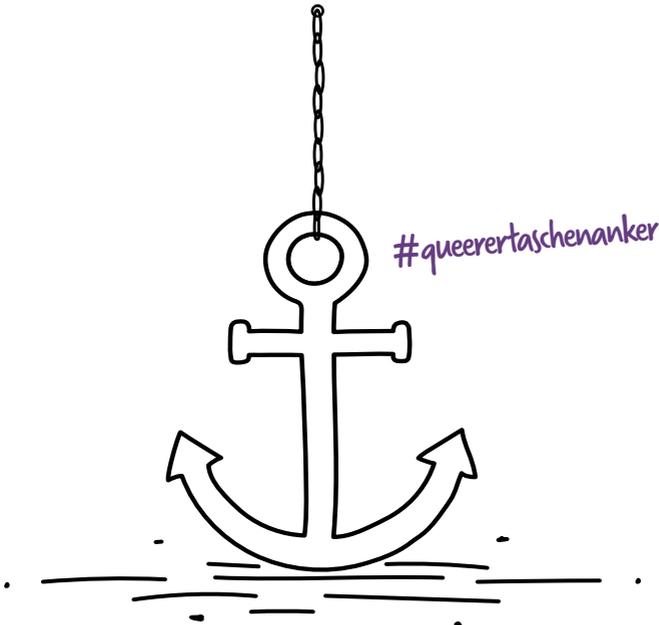
Es soll dir immer wieder Halt und Unterstützung im Alltag bieten: bei unerwünschten Erlebnissen, Minderheitenstress und/oder Diskriminierung. Und auch, falls du Stress erlebst in Bezug auf deine Identität, deinen Geschlechtsausdruck oder deinen Körper.

Ist das Wetter gerade ungemütlich und der Wellengang hoch? Hast du Sorge, Schiffbruch zu erleiden? Hier findest du Begleitung, Infos und Angebote zur Selbstermächtigung für herausfordernde Zeiten. Vor allem aber: viel Platz für deine eigenen Ideen und Gedanken. Denn wir wissen: Expert\*in deiner selbst bist du.

## Wir freuen uns über Feedback

Was ist hilfreich? Was fehlt dir? Was soll in der nächsten Auflage anders werden?

Schick' uns gern deine Rückmeldungen und Hinweise an [kontakt@praxis-kstern.de](mailto:kontakt@praxis-kstern.de)



**Mach dieses Heft zu deinem, mit deinen eigenen Skills und hilfreichen Notizen.**

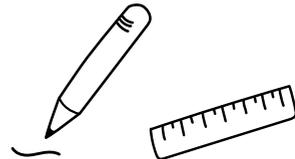
Male und kritzle darin herum, wie es dir gefällt. Falls du den Titel auf dem Cover abkleben und dein Heft anders nennen willst, geht das ganz einfach mit einem Deko-Tape.



Ob persönliche Infos in diesem Heft sicher sind und wo du es aufbewahrst, kannst du sicherlich abwägen. Das Ganze funktioniert auch mit Abkürzungen und Pseudonymen. Wir laden dich ein, gleich loszulegen, mit der Galerie der (queeren) Freuden auf der nächsten Seite!



Herzliche Grüße und alles Gute für dich  
**K\*, Silke, Mika und Jona**



**Wenn du mehr Unterstützung brauchst, als dieses Heft dir bieten kann oder wenn du dich das fragst, dann hol dir Hilfe!**

Vielleicht möchtest du einer befreundeten Person eine Nachricht schreiben oder sie anrufen oder dich bei Menschen aus deiner (Wahl-)Familie melden. In Trans\*gruppen und queeren Beratungsstellen kannst du hoffentlich auch Menschen finden, denen du dich anvertrauen kannst.

**Auch Psychotherapeut\*innen können eine Stütze sein.**

Frag' gern in einer Beratungsstelle zu queeren Themen nach sensibilisierten Therapeut\*innen oder schau auf [www.queermed-deutschland.de](http://www.queermed-deutschland.de) nach.

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose Beratung und Unterstützung per Telefon, Mail und Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
Telefon: 0800-1110111

# GALERIE DER (QUEEREN) FREUDEN



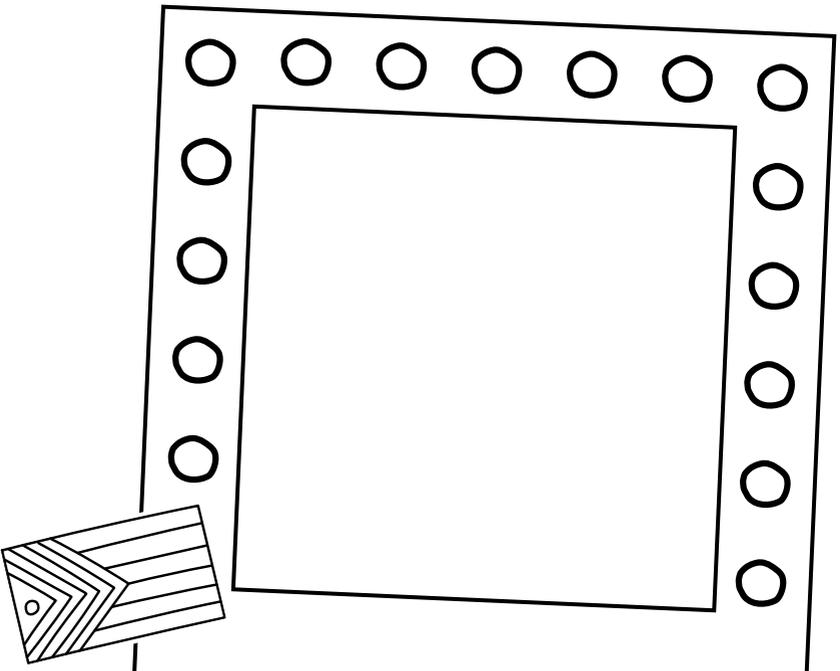
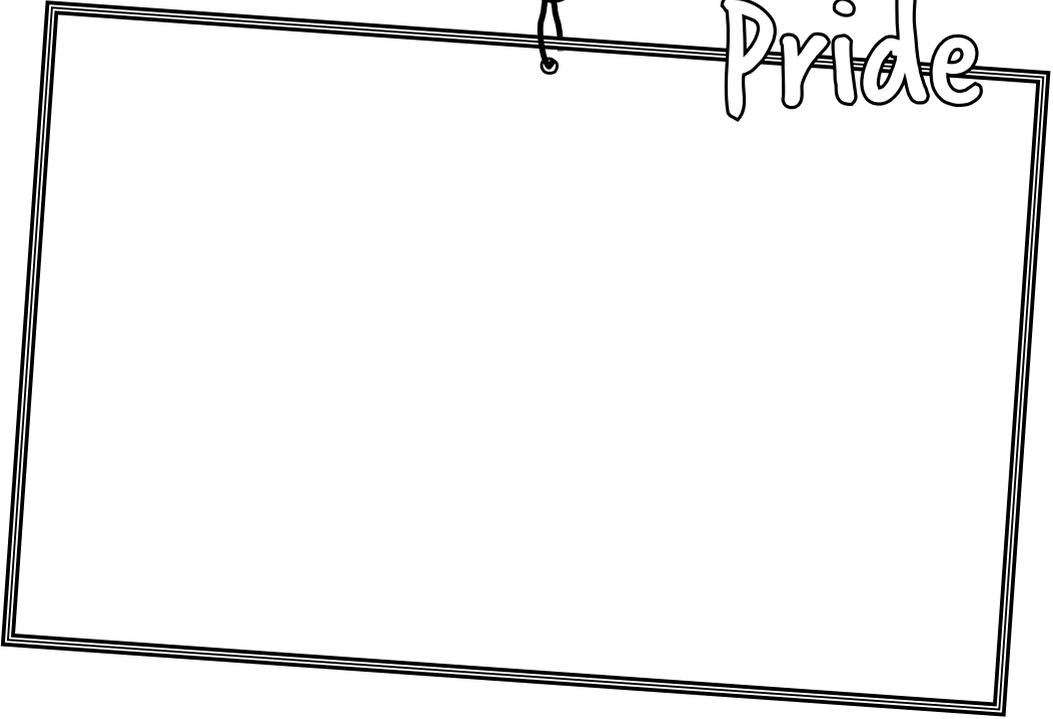
In diesem Heft geht es auch um die herausfordernden Seiten des Queerseins. Wir starten erstmal mit etwas Angenehmem:

*Halte hier kleine und große Momente aus deinem Leben fest, die dir Freude machen. Alles zählt, Hauptsache angenehm.*

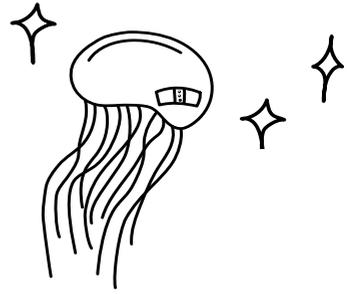
Du kannst Bilder ausmalen, Erinnerungen aufschreiben, etwas zeichnen oder ein Erinnerungsstück einkleben. Schwierig? Dann fang' mit etwas ganz Kleinem an. Und überleg' dir morgen das Nächste ...

Trans\*Joy

Pride



# IM STRESS ... MEIN NERVENSYSTEM UND ICH



Das Leben bringt für alle Menschen Momente von Anspannung und Entspannung mit sich. Anspannung können wir als Aktivität von Körper, Seele und Geist verstehen, bis hin zu starker Beanspruchung. Häufig sprechen wir dann von „Stress“. Manchmal empfinden Menschen diesen Stress eher anregend, als positive Herausforderung. Manchmal verbinden Menschen mit Stress eher Belastung sowie Gefühle von Angst und Hilflosigkeit. Wenn Stress über eine lange Zeit andauert, ist meist von „chronischem Stress“ die Rede.

Geschlechtsinkongruenz, also das Unstimmigkeitserleben, wenn die eigene geschlechtliche Wahrnehmung nicht mit den aktuellen Körpermerkmalen übereinstimmt, kann ebenfalls Anspannung im Körper hervorrufen.

## Wie ist es gerade bei dir?

Empfindest du Stress eher als Herausforderung oder als Last?  
In welchen Bereichen ist das so?



Hier ist  
Raum  
für deine  
Gedanken

# Minderheitenstress und Mückenstiche

Auch gesellschaftliche Ungleichheitsverhältnisse sorgen für Stress. Darauf gehen das Modell vom Minderheitenstress und das Modell der Intersektionalität ein. Die Erfahrung, mit der eigenen Geschlechtlichkeit, Sexualität, romantischen Orientierung und/oder anderen Merkmalen nicht akzeptiert zu werden, kann Anspannung erzeugen. Ebenso wie Alltagserfahrungen von Rassismus, Klassismus und/oder Behindertenfeindlichkeit. Dazu gehören Ablehnung, Ausgrenzung oder Gewalt, Ungleichbehandlung ohne einen sachlichen Grund oder verwehrt Ressourcen. Für die Person, die diese Erfahrungen macht, ist vielleicht nicht ersichtlich, warum sie die eine oder andere Erfahrung macht. Denn das Zusammenwirken von Diskriminierungen ist oft undurchsichtig. Aber die innere Anspannung und der Stress sind real.

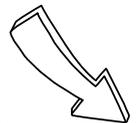
Eigene Erfahrungen können ebenso Anspannung hervorrufen wie Erzählungen von Freund\*innen, Social Media-Posts oder Community-Informationen über Gewaltvorfälle. Auch wenn Menschen versuchen, äußeren Stressfaktoren vorzubeugen, entsteht Anspannung.

Zum Beispiel, wenn eins genau überlegt, an welche Orte es gehen kann, was es anderen Menschen über sich erzählt und was es lieber nicht preisgibt.

## Krokodil oder Mückenstiche?

Es sind nicht nur die großen oder krassen Ereignisse, die sich belastend anfühlen können. Das Modell der Mikroaggressionen arbeitet deshalb mit dem Bild von Mückenstichen. Manchmal werden diese kleinen Verletzungen zunächst gar nicht bemerkt. Aber so ein Stich kann eine Person eine Zeit lang stören, jucken, schmerzen und unangenehm beschäftigen. Wenn ein Mensch wiederholt gestochen wird, dabei nicht vorhersehen kann, wann und in welcher Umgebung der nächste Stich kommt, dann können auch mehrere kleine Stiche Anspannung und Stress auslösen. Dabei kommt es nicht drauf an, ob die Mikroaggression absichtlich oder versehentlich verursacht wurde, schmerzen kann sie so oder so.

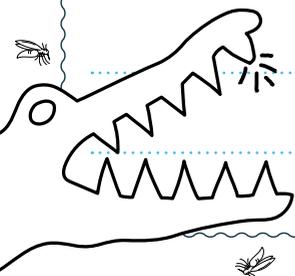
Auf der  
nächsten Seite  
findest du Raum  
für deine Gedanken



## Stechen dich gerade viele Mücken?

Hattest du in letzter Zeit eher mit Krokodilen zu tun?

Hier kannst du diese Plagegeister notieren.



## Was hilft gegen Minderheitenstress?

Weniger strukturelle Diskriminierung. Wenn Menschen in Regierung, Politik, Behörden, Arbeitgeber\*innen, Menschen im Gesundheitswesen, in Sport, Kunst und Kultur und so weiter sich gerechter und sensibler gegenüber lesbtiqa\* Personen verhalten, wird auch Minderheitenstress weniger. Viele Menschen aus den Communitys möchten jedoch nicht warten, bis sich die gesellschaftlichen Strukturen ausreichend verändert haben. Deshalb gibt es Unterstützungsangebote, um belastende Situationen (gemeinsam mit anderen) zu bewältigen. Ganz hinten in dieser Broschüre findest du ein paar erste Adressen.

Es kann auch Kraft geben, sich für eine gerechtere Gesellschaft einzusetzen. Hast du dazu Lust?

Vielleicht möchtest du dich bei einem Bundesverband wie dem [Bundesverband Trans\\*](#), [Intergeschlechtliche Menschen e. V.](#) oder dem [Jugendnetzwerk Lambda](#) einbringen? Hier kannst du politisch aktiv werden und dich mit anderen Aktivist\*innen verbünden.

Es gibt auch immer wieder inoffizielle Bündnisse auf Zeit und lokale Gruppen, die in Präsenz und online Aktionen organisieren. Stöber' mal auf Social Media oder frag' in der queeren oder Trans\*beratungsstelle bei dir in der Nähe nach. „Trans\*gruppen und Beratungsstellen in NRW findest du auf [www.trans-angebote.nrw](http://www.trans-angebote.nrw).“

Gegen Mückenstücker helfen  
Eiswürfel, gegen Minderheiten-Stress  
hilft Minderheiten-Joy. :)

Du darfst dich also gut um dich kümmern  
und es dir möglichst gut gehen lassen, ohne  
daraus einen Leistungssport  
zu machen.



## Was passiert im Körper, wenn ich gestresst bin?

Das menschliche Gehirn ist seit Millionen Jahren darauf getrimmt, für Orientierung im Alltag zu sorgen. Es tut alles, damit wir überleben. Und wenn's ums Überleben geht, hat unser autonomes Nervensystem, manchmal auch vegetatives Nervensystem genannt, besonders viel zu sagen.

### Gefahr?

Menschen haben seit jeher mit anderen Menschen Gemeinschaften gegründet und sich gegen Angriffe verteidigt. Deshalb kann eine freundliche Community dazu beitragen, dass wir uns sicher fühlen. Aber ob allein oder zusammen: Das autonome Nervensystem (ANS) überprüft permanent, ob eine Situation sicher, gefährlich oder lebensgefährlich ist. Dies geschieht unbewusst – eben autonom. Dabei analysiert das ANS Wahrnehmungen aus unserer Umgebung, Sinnesreize aus dem Körper und Erfahrungen aus

der persönlichen Lebensgeschichte. Natürlich tickt das ANS bei allen etwas unterschiedlich, deshalb geht es auch darum, dich selbst kennenzulernen und zu verstehen.

### Blitzschnelle Reaktion

Nach der Analyse bereitet das autonome Nervensystem unseren Körper blitzschnell auf Handlungen vor – vor allem, wenn es Gefahr wittert. Die Reaktionen können sein, sich mit anderen Menschen zu verbinden, sich einer Situation zu entziehen, sich zu verteidigen, Gefahren abzuwehren oder eigene Ressourcen zu schonen und Körperfunktionen „herunterzufahren“. Das ANS steuert dafür vor allem die Atmung, Puls und Blutdruck, Hormonhaushalt und Muskelspannung, die Magen-Darm-Tätigkeit, den Gesichtsausdruck, die Stimme und das Hören.

Das ANS fragt sich immer wieder: „Empfinde ich diese Situation als gefährlich?“. Du kannst dir die drei großen Zustände des autonomen Nervensystems wie eine Verkehrsampel vorstellen: grün – gelb – rot. Zu jedem Zustand gibt es typische Körperreaktionen, die natürlich bei allen Menschen etwas unterschiedlich ausfallen und vielleicht auf dich nur teilweise zutreffen.

# Die drei großen Zustände des autonomen Nervensystems

## GRÜN – Sicherheit

Wenn das ANS eine Situation als sicher einschätzt: Der Wetterbericht funkt heiter bis wolkig, laues Lüftchen, schaukelnde Wellen, sanfte Brise.



- Der Atem fließt entspannt.
- Das Herz schlägt in einem angenehmen Rhythmus.
- Die Muskeln sind entspannt.
- Der Magen-Darm-Trakt arbeitet an der Verdauung.
- Klares Denken und Fühlen ist möglich.
- Kommunikation ist zugewandt.
- Wir haben einen freundlichen Gesichtsausdruck, besonders um die Augen.
- Wir sprechen freundlich und melodisch.
- Das Mittelohr stellt sich so ein, dass wir menschliche Stimmen optimal hören.



In einem solchen Zustand können wir uns erholen, uns konzentrieren, entspannt in Kontakt mit anderen Menschen gehen. Wir senden Signale der Freundlichkeit und Sicherheit aus.

Wenn wir viel Sicherheit und Verbundenheit empfinden, kann noch mehr Entspannung stattfinden. Dann erhöht sich unsere Bereitschaft, körperlich in Ruhe zu sein. Wir schlafen erholsamer und sind vielleicht bereit, Intimität und körperliche Nähe zu erleben.

Wir können uns aus diesem sicheren, miteinander verbundenen Zustand heraus auch auf eine intensivere Aktivität einlassen. Zum Beispiel beim fröhlichen Wett-eifern im Spiel oder bei einer leidenschaftlichen Diskussion. Die Atmung und der Herzschlag werden dann etwas kräftiger und die Spannung der Muskeln steigt.

Es gibt auch Situationen, in denen wir aufgeregt werden und das ANS allmählich Gefahr signalisiert. Im sozialen Miteinander sind wir zwar immer noch mit unserem Gegenüber verbunden, es ist aber an der Zeit, Grenzen zu setzen oder klar und deutlich zu sagen, was wir möchten.

## GELB – Kampf-oder- Flucht- Programm

Wenn das ANS eine Situation als bedrohlich einschätzt, schaltet es in den Kampf-oder-Flucht-Modus. Vor tausenden Jahren war das logisch. Tiger, Bär, flüchten oder kämpfen. Unser ANS hat diesbezüglich kein Update erhalten. Deshalb passieren dann auch heute noch diese Dinge:



- > Atmung und Herzschlag werden schneller, damit Sauerstoff und Energie für Kampf oder Flucht zu den Muskeln kommen.
- > Stresshormone alarmieren alle Körperbereiche, Hände und Füße können feucht werden.
- > Die Spannung in den Muskeln steigt, damit wir uns kraftvoll und schnell bewegen können.
- > Da beim Kämpfen oder Flüchten keine Zeit für die Verdauung ist, wird diese bis zur nächsten Ruhephase eingestellt. Bei manchen Menschen kommt es auch plötzlich zu drängendem Stuhlgang.
- > Das Denken und Fühlen ist eingeschränkt („Tunnelblick“).
- > Wir sprechen hart und bedrohlich oder schrill, alarmierend.

Im Kampf-Flucht-Modus sind wir nicht mehr in der Lage, freundliche Verbindungen mit anderen Menschen einzugehen. Wenn wir uns schützen, wirken wir auf unser Gegenüber oftmals abweisend oder beängstigend.

### Wichtig:

Es kommt nicht darauf an, ob eine tatsächliche Gefahr besteht oder wie andere Menschen die Situation einschätzen. Ob da ein Wirbelsturm aufzieht oder nur eine einsame Regenwolke: Entscheidend ist, was das ANS als Gefahr wahrnimmt.

## ROT – Starre

Wenn unser ANS zu der Einschätzung kommt, dass Flucht oder Kampf wahrscheinlich nichts (mehr) bringen, wenn die Situation als zu bedrohlich oder überwältigend erscheint, dann wendet es den Totstell-Trick der Tiere an. Das ANS fährt den Körper für eine Zeit auf „Notbetrieb“ herunter. Dies kann sich wie folgt zeigen:



- > Flache Atmung.
- > Sehr langsame Herzfrequenz.
- > Sehr geringe Muskelspannung, körperliche Erstarrung.
- > Fast keine Verdauung.
- > Verringertes Schmerzempfinden.
- > Kaum Fühlen oder Denken, Wattegefühl im Kopf, Verwirrung, eingefrorenes oder abgespaltenes Empfinden.

Auf andere Menschen können wir dann abwesend, erstarrt oder nicht erreichbar wirken.

Hier ist  
Raum  
für deine  
Gedanken



## Zurück in den grünen Bereich



Ist die (wahrgenommene) Gefahr vorbei, schaltet das autonome Nervensystem nach einiger Zeit wieder in das Erholungsprogramm um. Wenn wir jedoch keine oder zu wenige Signale von Sicherheit wahrnehmen, kann es schwer sein, den Weg zurück zu Entspannung und Erholung zu finden. Wenn (Minderheiten)Stress-Signale erhalten bleiben, bleibt unser ANS vielleicht im sehr aktiven Modus, um uns jederzeit verteidigen und schützen zu können. Dies kann zu anhaltendem körperlichen Stress führen, der die Möglichkeiten eines selbstbestimmten Lebens einschränkt.



**Die gute Nachricht ist:** Grundsätzlich reguliert sich unser ANS selbst und wir können aus diesen Zuständen wieder herausfinden. Und: Wir sind dem ANS nicht ausgeliefert, sondern können einiges tun, um wieder in den grünen Bereich zu kommen.

### Zum Beispiel: Körperübungen.

Die brauchen manchmal Überwindung und helfen dafür oft. Mehr dazu findest du im hinteren Teil des Heftes.



Wenn du direkt mit einer Übung loslegen willst, ist hier der QR-Code zur Audio-Gesamtübersicht.



[www.praxis-kstern.de/  
queerer-taschenanker](http://www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker)

# CHECK-IN MIT MIR SELBST: WIE GEHT ES MIR GERADE?

Um mir selbst helfen zu können, muss ich erst mal merken, wie es mir geht. Und das ist leichter gesagt als getan. Gerade bei Stress oder nach einer belastenden Situation kann es manchmal schwer sein, das eigene Befinden in Worte zu fassen.

## Sicher oder gefährlich? Was meldet mein autonomes Nervensystem?

### Grün = Sicher

#### Beispiele:

Fühlen und Denken ist möglich, in Beziehung gehen ist möglich, zugewandt sein, (einigermaßen) in andere Menschen einfühlen, Hilfe und Trost anbieten ist möglich, Atmung fließt, Herzschlag normal, angenehme Körpertemperatur, Muskulatur entspannt, positive Stimmung oder Gedanken.

Sicher  
fühlen

Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen  
Zustand?



Kampf  
oder  
Flucht

## Gelb = Gefährlich

### Beispiele:

Aufregung, viel Energie, getrieben, aufgekratzt, überfordert, Wutausbruch, aggressiv, ängstlich, Panik, roter Kopf, Hitze, schwitzen, Bewegungsdrang, angespannte Muskeln, Herzklopfen, schnellerer Atem.

Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen Zustand?



Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen Zustand?



Schutz-  
starre

## Rot = Extrem gefährlich

### Beispiele:

Hilflos, einsam, ängstlich, Denken und Fühlen wie abgeschaltet, eingefroren, verwirrt, Watte im Kopf, bewegungslos, ganz flacher Atem, frieren, kaum Energie oder Muskelkraft, zittern, Durchfall, Kontaktaufnahme mit anderen Menschen nicht möglich.

### Vielleicht gut zu wissen:

Oft nehmen wir erst dann wahr, was wir empfunden haben, wenn wir uns wieder sicherer fühlen.



## Was fühle ich gerade?

Gefühle und Emotionen haben eine wichtige Aufgabe. Sie sagen uns und anderen Menschen, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Es gibt viele Gefühle und Nuancen, nicht alle Menschen kennen alle. Vielleicht fehlt dir in der Abbildung ein Gefühl, dann ergänze es gern. Wenn du manche Gefühle anders nennst, verändere die Begriffe so, dass sie für dich passen.

## Wie fühle ich mich gerade?

Wenn mein Gefühl sprechen könnte:  
Auf welches Bedürfnis will es mich aufmerksam machen?



## Freude

entspannt berührt  
glücklich Begeisterung  
Leichtigkeit dankbar  
ausgeglichen zufrieden  
ruhig

zugeneigt

behaglich

Verlangen

erleichtert

befriedigt

amüsiert

neugierig



## Wut

zornig fassungslos  
genervt empört ärgerlich  
Hass gereizt  
widerwillig

gefühllos

Abscheu

verwirrt

leer

Ekel



## Scham



## Angst

verlegen  
scheu  
peinlich berührt

erregt  
beunruhigt  
unsicher  
panisch  
aufgeregt  
besorgt  
ohnmächtig  
schockiert  
nervös

schuldig  
?  
Verachtung  
überrascht

körperliches Unwohlsein

verliebt

hungrig

durstig

sexuelle Lust



## Trauer/Schmerz

Druck

angespannt

hoffnungslos  
traurig  
unzufrieden  
frustriert  
gleichgültig  
einsam  
deprimiert  
enttäuscht  
bedrückt  
betrübt

Mitgefühl

gestresst

eifersüchtig

gelangweilt

Neid

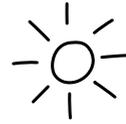
Sehnsucht



## Welche Bedürfnisse habe ich?

Wenn wir Menschen handeln, dann versuchen wir, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Es gibt viele Bedürfnisse, nicht alle Menschen haben alle, die hier aufgelistet sind. Vielleicht fehlt dir hier auch eins oder du sortierst anders. Dann ergänze oder ändere hier gern.

Welches Bedürfnis oder welche Bedürfnisse habe ich gerade?



## Lebensgrundlage

Luft	Schlaf
Wasser	Entspannung
Nahrung	Berührung
Wärme	Anpassung
Licht	Bewegung
Gesundheit	



## Sicherheit

Schutz  
Stabilität  
Körperliche Sicherheit  
finanzielle Sicherheit  
Abgrenzung  
Zuhause  
(rechtliche) Anerkennung



## Sinnhaftigkeit

Anerkennung	Beitragen
Struktur	Verstehen
Verlässlichkeit	Schönheit
Spiritualität	Trauern
Vertrauen	Kontinuität



## Verständnis

Gesehen werden

Akzeptanz

Klarheit

Gehört werden

Verstanden werden

Mitgefühl

Präsenz



## Kreativität

Feiern

Wachstum

Inspiration

Lernen

Spiel

Phantasie

Sexualität leben

Humor

Glamour oder Glitzer

## Liebe



Nähe

Menschliche Wärme

Geborgenheit

Genährt werden

Leidenschaft

Sinnlichkeit



## Selbstwert

Flexibilität

Selbstachtung

Identität

Selbstbehauptung

Zugehörigkeit

Echtheit



## Harmonie

Erholung

Ruhe

Entwicklungs-

möglichkeiten

Neugier

Achtsamkeit

(körperliche)

Stimmigkeit

Freude



## Beziehungen

Einbezogen werden

Unterstützung

Gegenseitigkeit

Aufrichtigkeit

Fürsorge

Community

Respekt

Von Bedeutung sein

Feedback

Wertschätzung

Vertrauen

Verbindung

Einfluss



## Freiheit

Autonomie

Initiative

Wahlmöglichkeiten

Integrität

Mich zeigen,

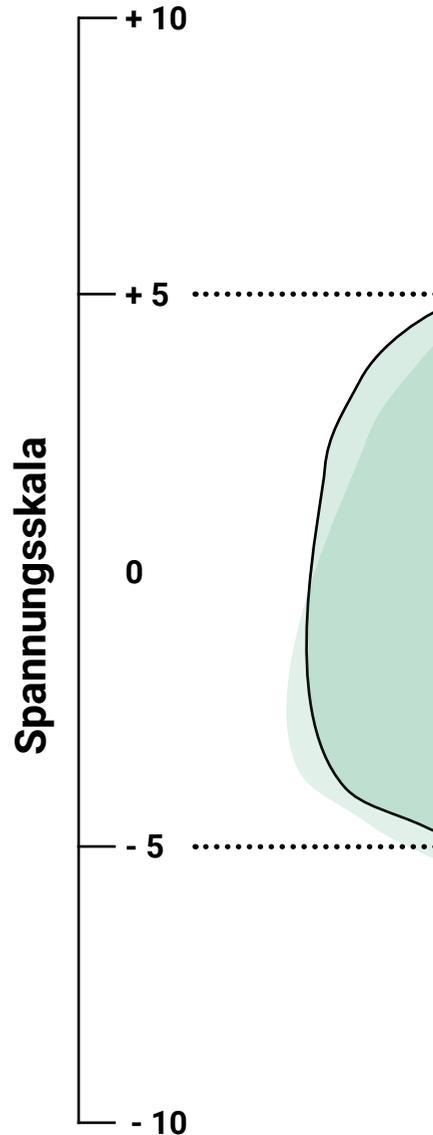
wie ich bin

# Wie viel Spannung habe ich?

Wie viel Spannung habe ich und kann ich gerade im Kontakt mit anderen sein? Manche Menschen mögen Skalen, andere nicht so sehr. Du kannst im Auf und Ab des Tages immer mal wieder den gefühlten Erregungszustand deines Nervensystems auf einer Skala von Unterspannung -10 bis Überspannung +10 einchecken. Menschen können meistens mit den eigenen Empfindungen und mit anderen Menschen im Kontakt sein, wenn sich ihr Spannungszustand zwischen -5 und +5 bewegt, sozusagen beim ANS „alles im grünen Bereich“ ist. Dann können sich die meisten Menschen noch selbst spüren, mit anderen mitfühlen, zuhören und verarbeiten, was andere sagen. Daher kann mensch diesen Bereich auch „Kontaktfenster“ nennen. Vielleicht hilft dir das Modell auch in Beziehungen zu anderen Menschen weiter.

## Mal kurz einchecken:

Könnt ihr in diesem Moment eigentlich in Kontakt kommen? Bitte drandenken: Deine persönliche Empfindung einer 5 kann sich anders anfühlen, als die 5 einer anderen Person. Probier(t) es gern mal aus.



**Überspannung**



**Kontakt Fenster**

So kann ich mich beruhigen:

Audio-  
Unterstützung



**Unterspannung**



So kann ich mich aktivieren:

Audio-  
Unterstützung



# MIR SELBST GUTTUN

Hohe See, Ölkatastrophen und regen-  
nasse Stürme – wollten wir nicht  
eigentlich bei Sonne am Strand liegen?  
Aber diskriminierende Strukturen,  
schwierige Lebenssituationen oder  
politische Großwetterlagen können  
einem den Strandausflug ganz schön  
vermiesen. Das ANS weiß dann, was zu  
tun ist. Es funkt „Gefahr, Gefahr, Gefahr“  
und irgendwann geht gar nichts mehr.  
Einiges können wir glücklicherweise  
selbst tun, damit es uns besser geht.

## Wer ist wofür verantwortlich?

Selbsthilfe, wie die hier, ist eine gute  
Sache. Mit einem großen Haken. Oft  
wird dabei „vergessen“ oder unsicht-  
bar gemacht, wer einem ein bestimm-  
tes Problem überhaupt eingebrockt  
hat. Wir hatten weiter vorn schon von  
Minderheitenstress gesprochen. Von  
Mikroaggressionen und gesellschaft-  
lichen Diskriminierungen. Du bist nicht  
schuld, wenn dein Stresslevel hoch  
ist oder dein Nervensystem beson-  
ders aufmerksam. Es möchte dich  
beschützen. Es soll also nicht darum  
gehen, sich selbst zu optimieren, nach

dem Motto „Ich muss einfach wider-  
standsfähiger werden“. Nein, die Idee  
ist, in gesellschaftlichen Umständen  
ein möglichst gutes Leben zu führen.  
Dich selbst zu ermächtigen und hand-  
lungsfähig zu bleiben, wenn du das  
möchtest. Du darfst schauen, wie du  
dir persönlich etwas Gutes tun kannst  
und wo es Räume gibt, in denen du  
dich entspannen und erholen kannst.  
Ohne Leistungsanspruch. Für ein  
möglichst schönes Leben.

## Erlauben, was da ist

### Gefühlen Raum geben

Gefühle und Reaktionen auf Stress  
fühlen sich nicht immer angenehm an.  
Viele Menschen haben dann das Be-  
dürfnis, diese „wegmachen“ zu wollen.  
Trotzdem hilft es oft, den eigenen  
Reaktionen und Gefühlen Raum zu  
geben. Wer ihnen zuhört, kann sie als  
Wegweiser dafür nutzen, was ich jetzt  
gerade brauche. Wenn ich Ärger oder  
Wut fühle, was wollen die mir gerade  
sagen? Was sagt mir die Traurigkeit?

Was sagt das Schamgefühl oder die Angst, die ich spüre?

Nicht immer fällt es Menschen leicht, die eigenen Gefühle zu spüren. Vielleicht habe ich gelernt, Gefühle lieber nicht zu zeigen? Wir Menschen sind Gemeinschaftstiere, daher hilft vielen die mitfühlende Anwesenheit einer anderen Person. Die Würdigung des

Erlebten, das Zuhören und Nachfragen tun gut, sei es von Freund\*innen, Kolleg\*innen oder in einer Beratungsstelle.

**Unter welchen Bedingungen fällt es mir leicht(er), meine Gefühle zu fühlen und Bedürfnisse zu erforschen?**



Hier ist Raum für deine Gedanken

## **Verstehen, was los ist**

Es kann entlastend wirken, erlebte Situationen mithilfe von Modellen einzuordnen. Wir verstehen besser, was passiert, wenn wir über (Mehrfach)Diskriminierungen, Minderheitenstress oder Mikroaggressionen und über die Funktionsweise unseres Nervensystems Bescheid wissen. Verstehen wirkt oft entlastend, weil es zeigen kann: Meine Reaktionen sind „normal“. Es gibt Ursachen dafür, wie ich mich fühle.

## **Anerkennen, was ist**

Was ich erlebt habe, was mir widerfahren ist, kann ich nicht ungeschehen machen. Dass mir erst hinterher einfällt, was ich hätte tun oder sagen sollen, kann ich ärgerlich finden, aber so ist es. Damit zu hadern, bindet innere Kräfte. Anzuerkennen, dass etwas in der Vergangenheit passiert ist und wir es (leider) nicht ungeschehen machen können, setzt häufig Kräfte frei, um uns um unsere Zukunft zu kümmern. Anerkennen bedeutet auch, sich nicht





selbst abzuwerten oder zu bestrafen für menschliche Gefühle und Bedürfnisse. Es bedeutet zum Beispiel traurig zu sein, dass etwas war, wie es war. Erlaube dir, du selbst zu sein.

**Mit allem, was dazu gehört.**

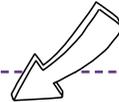


Du bist, wie du bist, und  
du bist wunderbar.



Bei welcher Situation in meinem Leben  
konnte ich die Vergangenheit schon einmal ruhen lassen?

Wie habe ich es geschafft, nicht länger zu hadern? Wie hat  
mir das für mein weiteres Leben geholfen?



# Ein Gegengewicht schaffen

## Nicht hadern, aber was dann?

Versuch' doch mal, deine Energie darauf zu richten, was du als Ausgleich zur erfahrenen Belastung brauchst. Vielleicht ist die Idee von Luise Reddemann: Die Waagschale des Glücks oder der Freude füllen, als Gegengewicht zur Belastung.

In so einer Waagschale können sich größere und kleinere und viele klitzekleine Ereignisse befinden. Wie bei den Mikroaggressionen können auch viele Mikrofreuden ein wirksames Gegengewicht zu Belastungen bilden.

## Was macht mir Freude?

Also mach' dich auf die Suche, was ist bereits da? Was macht dir Freude, was tut dir gut? Was gibt dir Power? Welche kleinen Momente im Alltag sind okay, ein kleines bisschen schön? Das kann ein Sonnenstrahl sein, eine Tasse Den-mag-ich-gern-Tee, ein schöner Baum, ein Lieblingskleidungsstück, das freundliche ‚Hallo‘ einer Person, ein lustiger queerer Moment oder etwas anderes. Alles zählt. Finde heraus, was dir nützt. Schau, ob du davon mehr gebrauchen kannst.

**Erlaube dir Pride und Vielfaltsfreude.**  
Oder produktive Wut, die dir hilft, ins Tun zu kommen. Du darfst deine eigene Lebensweise bestärken und mit Verbündeten feiern, die eigene Freude an queerer Vielfalt ausleben – vor Ort oder online vernetzt mit anderen.

Was empfindest  
du als Belastung?  
Was macht dir Freude?



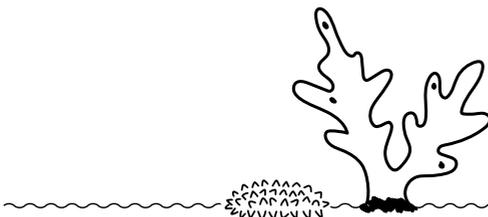
## Queere Stärken nutzen

Du hast schon einiges in dieser Welt erlebt und durchgestanden. Was hast du auf deinem Weg des „Andersseins“ gelernt? Was sind deine Stärken? Für welche Bereiche deines Lebens kannst du sie nutzen?



## Bei anderen Hilfe bekommen

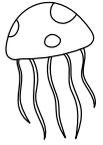
Dir Unterstützung zu suchen, wenn du sie dir wünschst, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Selbstfürsorge. Wir Menschen haben seit jeher Gemeinschaften gegründet, um ein möglichst gutes Leben zu führen. Liebevolle und freundliche Beziehungen stärken uns. In queeren Communities und in der Selbsthilfe verbinden sich Menschen für gegenseitigen Rückhalt, Freude und Unterstützung. Hinten in dieser Broschüre findest du auch Anlaufstellen und Beratungsangebote.



## Übrigens:

Viele Menschen geben großes Vorschussvertrauen in queere Community-Räume. Sie haben die Sehnsucht, sich in der Community gesehen und aufgehoben zu fühlen. Wenn das schief geht, ist es deshalb oft doppelt schmerzhaft.

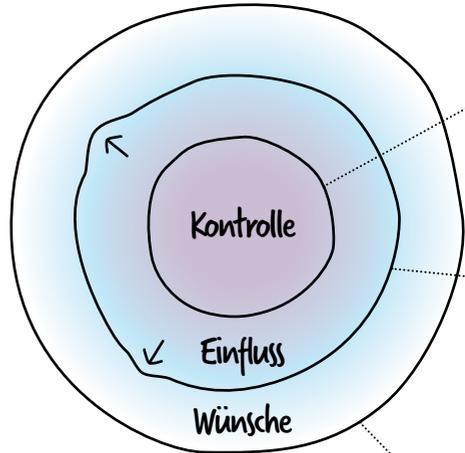
Zum Beispiel, wenn es zu Diskriminierung in der Community kommt, zu Gewalt, Ausschlüssen oder zur Hierarchisierung von Erfahrungen. Wenn du Lust hast, mit anderen daran zu forschen, wie mensch dem vorbeugen kann, schau mal online nach Begriffen wie „Gemeinschaftsverantwortung“ oder auf Englisch „community accountability“.



# Was kann ich tun? – Der Circle of Control

Immer wieder gegen Mauern zu rennen oder gegen Windmühlen zu kämpfen, kann schmerzhaft und anstrengend sein. Sich klein, hilflos und frustriert zu fühlen, steht auf der Hitliste der Gefühle bei den meisten Menschen eher im unteren Bereich. Wenn ich mich auf Dinge konzentriere, die ich nicht beeinflussen kann, erzeugt das Stress.

In meinem Alltag kann ich einiges selbstbestimmt verändern (meine Kleidung, mein Verhalten, meine Einstellung). Einiges kann ich eventuell beeinflussen (zum Beispiel bei Wartezeiten nochmal nachfragen, die Zeit gut für mich nutzen oder wen fragen, ob es andere Optionen gibt). Und bei anderen Dingen möchte ich, dass etwas anders ist, habe allerdings kaum bis keinen Einfluss darauf (das Wetter, die Einstellung anderer Leute, globale Ereignisse). Da kann ich mir nur wünschen, dass sich etwas zu meinem Wohle ändert. Doch auch in krisenhaften Zeiten habe ich ein Stück Wahlfreiheit. Ich kann beeinflussen, wie ich auf eine Situation reagiere und worauf ich meinen Fokus lenke. Wie kann ich also meine Lebensenergie sinnvoll einsetzen?



## Hier kommt das Modell Circle of Control ins Spiel:

Es hilft zu unterscheiden. Wie viel realistischen Einfluss auf eine Situation habe ich? Wo kann und sollte ich handeln und wo ist es sinnvoll, eine Situation zu akzeptieren und meine Energie für eine andere Handlungsoption zu verwenden?

## Kontrolle

Ich habe direkten Einfluss und Gestaltungsmöglichkeiten.

- Konsequenzen bedenken und dann Handeln!

## Einflussbereich

Ich habe indirekten Einfluss und mehr oder weniger Gestaltungsmöglichkeiten.

- Was kann ich tun? Welche Spielräume kann ich nutzen? Erweitern? Wo setze ich Impulse?
- Wen hole ich mit ins Boot, wen bitte ich um Unterstützung?

## Wünsche

Ich habe Wünsche an diesen Bereich, aber kaum Einfluss darauf.

**Achtung:** hier lauern Energieräuber\*innen.

- Freundlich mit meinen Gefühlen umgehen, mir selbst Gutes tun, Akzeptanz üben.
- Unterstützung suchen: Lässt sich gemeinsam mit anderen etwas erreichen?
- Überlegen: Bei welchem Ziel könnte ich mehr Einfluss haben?

## Du kannst dich fragen:

Wenn ich mein Leben betrachte, in welchen Kreisen befinden sich die Themen, an denen ich aktuell arbeite – oder mich aufreibe? Auf wie vieles habe ich (ausreichend) Einfluss? Was könnte ich loslassen? Wo Unterstützung suchen? Wo könnte ich mehr Einfluss nehmen?



### 1. Ziel formulieren:

Was möchte ich erreichen?

### 2. Ist das realistisch?

Welcher Kreis trifft zu?

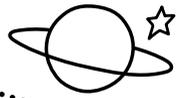
### 3. Auf welchen Teil meines Ziels habe ich direkten Einfluss?

Wie kann ich jetzt gerade meine Energie am besten einsetzen?

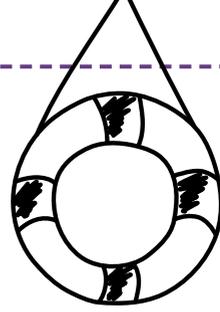


## Kraftquellen finden

Was gibt dir Kraft? Naturbilder, Lieblingsorte, Lieblingsmenschen? Ein Hobby, ein Lieblingstier, ein\*e Musiker\*in, ein Buch? Hier ist Platz, um zu sammeln. Und das lohnt sich, denn wenn der Seegang zunimmt, fällt es dir vielleicht schwer, dich daran zu erinnern.



# SOFORT- HILFE



Ein gepackter Hochsee-Koffer kann im Notfall praktisch sein und verschafft Sicherheit. Für den Umgang mit Anspannung, Stress oder seelische Not sind nicht alle Tools für alle Menschen gleich günstig. Und was hilft, kann sich auch über die Zeit verändern. Es kann nützlich sein, was für dich funktioniert, griffbereit aufzuschreiben – in dieses Heft, auf einen Zettel, der im Schrank klebt, ins Handy oder, oder ...

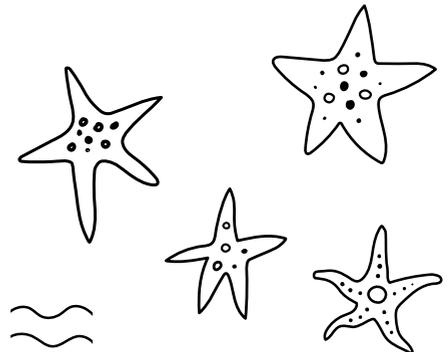
## Zuerst: In Sicherheit bringen

Wenn du eine Situation (in der Öffentlichkeit) als bedrohlich erlebst, ist Rückzug oft das Mittel der Wahl. Großer Bogen um unangenehme Leute, zurück in die Bar oder einen Laden, wenn finanziell möglich, ein Taxi nehmen, 110, falls für dich eine Option, von einer Person abholen lassen – was immer es für dich gerade braucht. Bist du an einem Ort oder mit Menschen angekommen, die dir Sicherheit geben? Dann kann es weitergehen.

Bist du als junger Mensch bei deinen Eltern nicht sicher? Es gibt Angebote der Kinder- und Jugendhilfe, hol dir dafür bei einer queeren Beratungsstelle in deiner Nähe Unterstützung. Kurzfristig kannst du auch versuchen, dich bei Freund\*innen in Sicherheit zu bringen.

## Co-Regulation

Für viele Menschen ist es unterstützend, einen einfühlsamen Menschen zur Seite zu haben, um sich wieder zu beruhigen. Sich ausheulen, anlehnen, in den Arm genommen werden. Trost empfangen und gehört werden. Die Nervensysteme vernetzen sich dabei automatisch, daher geht der ruhige Vibe einer anderen Person meistens auch auf mich über.



## Meine Klassiker

### Sprachlosigkeit entgegenwirken

Natürlich darfst du dich in einer unangenehmen Situation wehren. Oder im Nachhinein. Ist der Körper mit Kämpfen oder Flüchten beschäftigt oder in den „Notbetrieb“ geschaltet, kann der für die Sprache zuständige Teil kaum arbeiten. Häufig fällt einem in der akuten Situation deshalb keine passende Antwort ein. Du kannst dir ein paar Sätze zurechtlegen. Sei milde mit dir, wenn es nicht möglich war, sie in einer Situation zu nutzen. Und: In Sicherheit bringen hat immer Vorrang.

Welche Sätze möchtest du dir aufschreiben?



### Übrigens

Die Broschüre „Sag was!“ unterstützt Verbündete, mutig und schlagfertig auf feindliche Situationen zu reagieren. Der QR-Code führt zu: [www.aug.nrw/projekte/sag-was/](http://www.aug.nrw/projekte/sag-was/)



### Bewegung

Bei Anspannung und Stress können dich Dinge unterstützen, mit denen du vertraut bist, die sich schon bewährt haben. Gleichförmige Bewegung hilft, um im Körper mobilisierte Energie und Stresshormone wieder abzubauen: ein Spaziergang, Rad fahren, schwimmen. Beim Spazierengehen kann mensch auch direkt auf schöne Dinge für das Auge achten. Manchen hilft der Lieblingssport. Andere machen Musik, tanzen zu ihrem Lieblingssong oder nutzen die Energie, um daheim aufzuräumen.





Welche Bewegung hilft dir, wenn du mobilisierte Energie vom Kampf- oder-Flucht-Modus spürst und diese wieder abbauen möchtest?

---



## Auszeit

Manchmal brauchen wir eine Auszeit von den kleinen und großen Aufregern des Alltags. Ablenken mit einem Lieblingssong, einem schönen Buch, Film, Comic, Puzzle oder Spiel kann ein Mini-Urlaub für die Seele sein.

Was ist dein All-Time-Favourite um abzutauchen?

---



## Hilfreiche Worte

Für viele Menschen gibt es hilfreiche Worte oder Sätze, die beruhigend oder bestärkend wirken. Die kann mensch sich aufschreiben oder als Nachricht an sich selbst ins Handy einsprechen und bei Bedarf abhören.

Was möchtest du am liebsten hören, wenn du angespannt, ärgerlich, traurig, einsam oder überfordert bist?

Was hat sich sonst schon für dich als hilfreich erwiesen?



## Körperübungen

Unser Nervensystem reguliert sich selbst. Es braucht dafür Zeit. Gezielte Körperübungen können dabei unterstützen, zügiger wieder in die Balance zu kommen. Manchmal braucht es anfangs etwas Überwindung, viele Menschen machen damit gute Erfahrungen.

**Ganz wichtig:** Es gibt dabei nichts zu leisten. Probiere gern aus, was dich heute unterstützt. Nicht immer passt alles für alle Menschen und zu jeder Zeit. Du kannst Sequenzen abändern, damit sie dir besser entsprechen.

**Bevor du loslegst:** du kannst nochmal prüfen, ob du dich an deinem aktuellen Ort ausreichend geschützt fühlst, um eine Übung zu machen. Vor allem wenn du in der Öffentlichkeit unterwegs bist und die Augen schließen möchtest. Vielleicht möchtest du eine Tür zu machen oder brauchst noch etwas anderes? Kannst du es dir gerade noch ein bisschen bequemer machen?

Mit Audio-  
Unterstützung  
für den Alltag



Zur Unterstützung und Begleitung gibt es einige Körpersequenzen zum Hören. Hier geht es zur Übersicht. QR-Code zu Website:

[www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker](http://www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker)



## Im Sitzen Stabilität spüren

Für Momente von Stabilität und Halt.  
Auf einem Stuhl, einer Bank, im Rolli, in  
der Bahn, an einen Baum gelehnt ...  
Falls du Lust hast, reise von dort aus an  
deinen inneren Ort der Geborgenheit.



...mmhm :)



## Gedankenreise: Innerer Ort der Geborgenheit

Eine Imaginations-Reise zur Stabilisierung in  
herausfordernden Zeiten – oder zum Auftanken  
im Alltag. Garantiert gender-inklusiv formuliert.  
Aktiviert Ressourcen, ist von außen nicht sicht-  
bar, keine\*r weiß, was du gerade tust.

## Kurzurlaub: Angenehmes Riechen

Hast du einen Lieblingsgeruch, der dich in eine angenehme  
Stimmung versetzt? Was riechst du gern? Schnapp dir ein  
Duftspray, Duftöl, dein Deo oder Shampoo. Greif zur Obst-  
schale, der Tee- oder Kaffeetasse oder zu etwas Leckerem aus  
dem Kühlschrank ... Hauptsache du magst den Geruch. Dann  
schnupper' ausgiebig und zieh den Duft tief durch deine Nase  
ein ... Wenn du magst schließe dabei die Augen ... Genieße den  
Geruch solange wie du gerade möchtest.

...mmhm

## Energie und Bewegungsdrang regulieren

Du merkst, dass dein Körper den Kampf-Flucht-Modus aktiviert hat. Möchtest du überschüssige Energie abbauen?



### Hände und Beine ausschütteln

Kontrollierte Schüttelbewegungen verbrauchen Energie. Sie können dich unterstützen, wieder zur Ruhe zu kommen.



### Schmetterlings-Klopfen

Überkreuzbewegungen aktivieren beide Gehirnhälften und können Anspannung reduzieren.



### Varianten vom Ausatmen

Längeres Ausatmen als Einatmen beruhigt Menschen häufig. Es gibt verschiedene Varianten, um das Ausatmen zu verlängern. Probier' gern aus, was dir heute gut tut.



## Aus der Starre in die Bewegung kommen ...

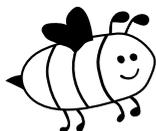


Fühlst du dich seelisch oder körperlich eingefroren, starr oder leer? Probiere gern mal sanfte Bewegungen deines Körpers aus, um dich wieder zu aktivieren ...



## Schutz und Trost finden

Was kleine Kinder häufig mögen, können wir uns auch gönnen, wenn wir älter sind. Sich selbst zu umarmen und den Oberkörper sanft zu wiegen, kann beruhigend auf das ganze ANS wirken. Du kannst dabei deine Arme um Rippen oder Bauch legen oder deine Arme unter die Achseln klemmen. Wenn du magst, summ' wie eine Biene, die von Blume zu Blume über eine bunte Wiese fliegt – oder eines deiner Lieblingslieder.



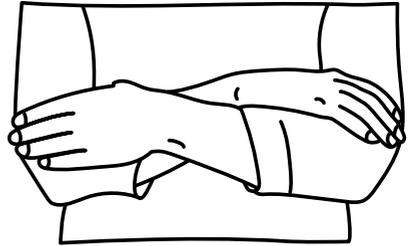
## Die Last der Welt abgeben

Du möchtest dich einen Moment lang ausruhen und gehalten sein? Du kannst dafür eine Hand in deinen Nacken legen und eine auf deine Stirn. Schau gern, wie du es dir in dieser Haltung noch bequemer machen kannst ... Vielleicht möchtest du die Arme irgendwo ablegen? Wenn du magst, gib das Gewicht deines Kopfes an deine Hände ab, stütze mit deinen Händen deinen Kopf, sodass sich dein Nacken entspannen kann ...



## Abgrenzung: „Nichts und niemand hat Macht über mich“

Eine Sequenz, die dir helfen kann, ungünstige Gedankenschleifen zu unterbrechen und wieder bei Gedanken und Gefühlen anzukommen, die du hilfreicher findest.



## Unangenehmes loswerden

Manchmal kann es guttun, unangenehme Erlebnisse bewusst aus dem inneren Erleben nach außen zu bringen. Sie zum Beispiel in den Müll zu werfen, um sie aktiv loszulassen.

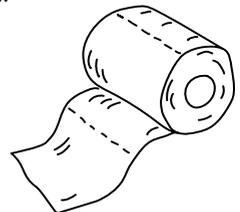


## Ab ins Klo ...

Giftige Worte, Situationen oder unangenehme Blicke, die dich getroffen haben, wegspülen. Hände waschen nicht vergessen ;-)

## Abstreichen und aus dem Fenster damit

Reste von Erinnerungen, die noch an dir haften, loswerden ...



## Unter Menschen – kleine Tools, die nicht auffallen

Im vollen Bus, im Wartezimmer, in der Schule oder auf der Arbeit, am Esstisch mit Verwandten oder, oder ... Manchmal braucht es eine kleine Unterstützung, die nicht auffällt. Probier' davon gern mal etwas aus.

### ○ Mit einer Hand den Finger der anderen Hand ummanteln:

- Bei Sorgen und Grübeln den Daumen.
- Bei Angst den Zeigefinger.
- Bei Ärger und Wut den ... ja genau: den Mittelfinger.



### ○ Verlängertes Ausatmen mit stillem Pfff ...

Einatmen ...  
Pfff ...  
Einatmen ...  
Pfff ...

○ Mit dem Einatmen die Faust fest anspannen und mit dem Ausatmen die Spannung wieder lösen. In deinem Rhythmus.

○ Andere Übungen, die mir guttun:



# MEINE KONTAKTE

Wen holst du an Bord, wenn Sturm aufkommt, wer hilft dir durch die Langeweile einer Flaute? Wer soll dich bei hohem Wellengang in den sicheren Hafen lotsen? Hast du die Telefonnummern deiner Kontakte im Handy? Wen kontaktierst du über Messenger, wenn du Unterstützung brauchst? Denk' dran, dass du dieses Buch verlieren könntest, vielleicht sind Nicknames eine gute Idee.



# Adressen & Anlaufstellen

Es gibt hauptamtlich und ehrenamtlich organisierte Beratungsangebote, Jugendzentren, Gruppen und Initiativen von und für queere, trans\*, inter\*, nicht-binäre Menschen. Viele haben Anlaufstellen in ganz Deutschland oder bieten Beratung per Telefon oder online an. Viele findest du auch auf Social Media, probier' mal verschiedene Suchbegriffe aus.

Auf einer Webseite der **Landeskoordination Trans\* NRW** findest du eine Übersicht über Angebote und Unterstützungsstrukturen für trans\* und nicht-binäre Menschen in Nordrhein-Westfalen. Über die Suchfunktion kannst du Angebote anhand von Kriterien wie beispielsweise Ort, Art des Angebots, Mehrsprachigkeit und Barrierearmut finden.

[www.trans-angebote.nrw](http://www.trans-angebote.nrw)

Beim **Jugendnetzwerk Lambda** findest du Beratung und Jugendgruppen zu queeren Themen in deiner Region.

[www.lambda-online.de/ueberuns/#landesverbaende](http://www.lambda-online.de/ueberuns/#landesverbaende)

Beim **Projekt Trans\* – Ja und?!** findest du Workshops, Freizeitange-

bote und Community-Events für junge trans\* Leute. [www.transjaund.de](http://www.transjaund.de)

Im **Regenbogenportal der Bundesregierung** kannst du deutschlandweit nach Angeboten für queere, trans\*, inter\*, nicht-binäre Menschen suchen. Das Portal wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herausgegeben.

[www.regenbogenportal.de/angebote](http://www.regenbogenportal.de/angebote)

Bei **digitaler Gewalt** kannst du dich für Beratung und Unterstützung an

die Organisation HateAid wenden. [www.hateaid.org/betroffenenberatung/](http://www.hateaid.org/betroffenenberatung/)

Bei der **Antidiskriminierungsstelle des Bundes** kannst du Beratungsstellen zu Rassismus und weiteren Diskriminierungsformen suchen.

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

Klicke dort auf >> **Wir beraten Sie** dann klicke auf >> **Andere Beratungsstellen finden** und nutze dort das Suchfeld.

### **Die Landeskoordination Trans\* NRW**

Die Landeskoordination Trans\* NRW ist eine Fachstelle deren Arbeit zum Ziel hat, zu einer Verbesserung der Lebensrealitäten von trans\* und/oder nicht-binären Menschen in Nordrhein-Westfalen beizutragen. Dafür unterstützt die Fachstelle Strukturen von und für trans\* und/oder nicht-binäre(n) Menschen in Nordrhein-Westfalen, organisiert eigene Angebote und klärt Fachkräfte zum Beispiel aus den Bereichen Schule und Gesundheitswesen über geschlechtliche Vielfalt und Bedarfe von trans\* und/oder nicht-binären Menschen auf.

Die Fachstelle ist eine Kooperation der Landesverbände **Queeres Netzwerk NRW e. V.** und **Netzwerk Geschlechtliche Vielfalt Trans\* NRW e. V.** Sie wird vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert. Auf der Webseite <https://ngvt.nrw/Publikationen> kannst du Broschüren der Landeskoordination zu Themen wie Trans\* am Arbeitsplatz, Vorsorge und Trans\*Gesundheit, Teilhabe von trans\* und nicht-binären Menschen am Sport und auch dieses Heft „Queerer Taschenanker für stürmische Momente“ herunterladen und kostenfrei bestellen. Melde dich gern bei uns, wenn du beispielsweise auf der Suche nach einem Beratungsangebot in deiner Nähe bist, wenn du dir Begleitung beim Aufbau einer Trans\*-Gruppe wünschst oder wenn du einen Vorschlag für ein Empowerment-angebot hast.

### **Mehr Infos und Kontakt**

Im Internet: [www.lako-trans.nrw](http://www.lako-trans.nrw)

Per E-Mail: [info@lako-trans.nrw](mailto:info@lako-trans.nrw)

Auf Instagram: [@ngvt\\_nrw](https://www.instagram.com/ngvt_nrw)



---

[www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de)

### **K\* Stern (ohne Pronomen)**

Ich arbeite als Heilpraktiker\*in für (Körper)Psychotherapie mit queeren Menschen in meiner einzel- und beziehungstherapeutischen Praxis in Hamburg und online. Damit queere Menschen weniger Diskriminierung erfahren, unterstütze ich Fachkräfte mit Fortbildungen zu geschlechtlicher Vielfalt. Beruflich und privat inspirieren mich Geschlechtsidentitäten, vielfältige Körper und die gemeinschaftliche Widerstandskraft von queeren, trans\*, inter\*, nichtbinären Menschen.

Neugierig auf mehr zu queerer Resilienz, Umgang mit dem Nervensystem und auf Gemeinschaft? Auf der Suche nach einem Resilienz-Workshop?

### **Mehr Infos und Kontakt**

Im Internet: [www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de)

Per E-Mail: [kontakt@praxis-kstern.de](mailto:kontakt@praxis-kstern.de)

Auf Instagram: [@ksternhamburg](https://www.instagram.com/ksternhamburg)





# QUEERER TASCHENANKER FÜR STURMISCHE MOMENTE

Trans\*, nicht-binär, questioning, queer?  
Und mit den Nerven am Ende?  
Oder einfach angestrengt?

Latent genervt oder außer dir?

Damit bist du nicht allein.

Dieses Heft bietet Begleitung und Halt für schwierige  
Zeiten. Es lädt dich ein zum Schreiben, Kritzeln und  
Kleben. Mach es zu deinem eigenen Anker im Sturm.