



Lebensrealität von queeren Jugendlichen

Soraya-Thashima Rutschmann (sie / ihr)
Leitung Geschäftsstelle

HSLU / SPF Fachtagung 29.01.2026



EINE ORGANISATION.

Die Milchjugend ist die Jugendorganisation für lesbische, schwule, bi, trans und asexuelle Jugendliche und für alle dazwischen und ausserhalb.

Die Milchjugend macht **Welten** möglich. Wir motivieren, begleiten und vernetzen. Finanziert werden die Aktivitäten aus Mitgliederbeiträgen, Spenden sowie Beiträgen von privaten und öffentlichen Stellen.



IGLYO ANTI-CORRUPTION
Name: Jill B. Khan
Title: Program Manager
IGLYO

IGLYO ANTI-CORRUPTION
Name: Lorry Fun
Title: Program Manager
IGLYO

IGLYO ANTI-CORRUPTION
Name: Jan von Fellen
Title: Program Manager
IGLYO

IGLYO ANTI-CORRUPTION
Name: [Illegible]
Title: [Illegible]
IGLYO

IGLYO ANTI-CORRUPTION
Name: [Illegible]
Title: [Illegible]
IGLYO

Gefühl der Sicherheit: Angehörige sexueller Minderheiten

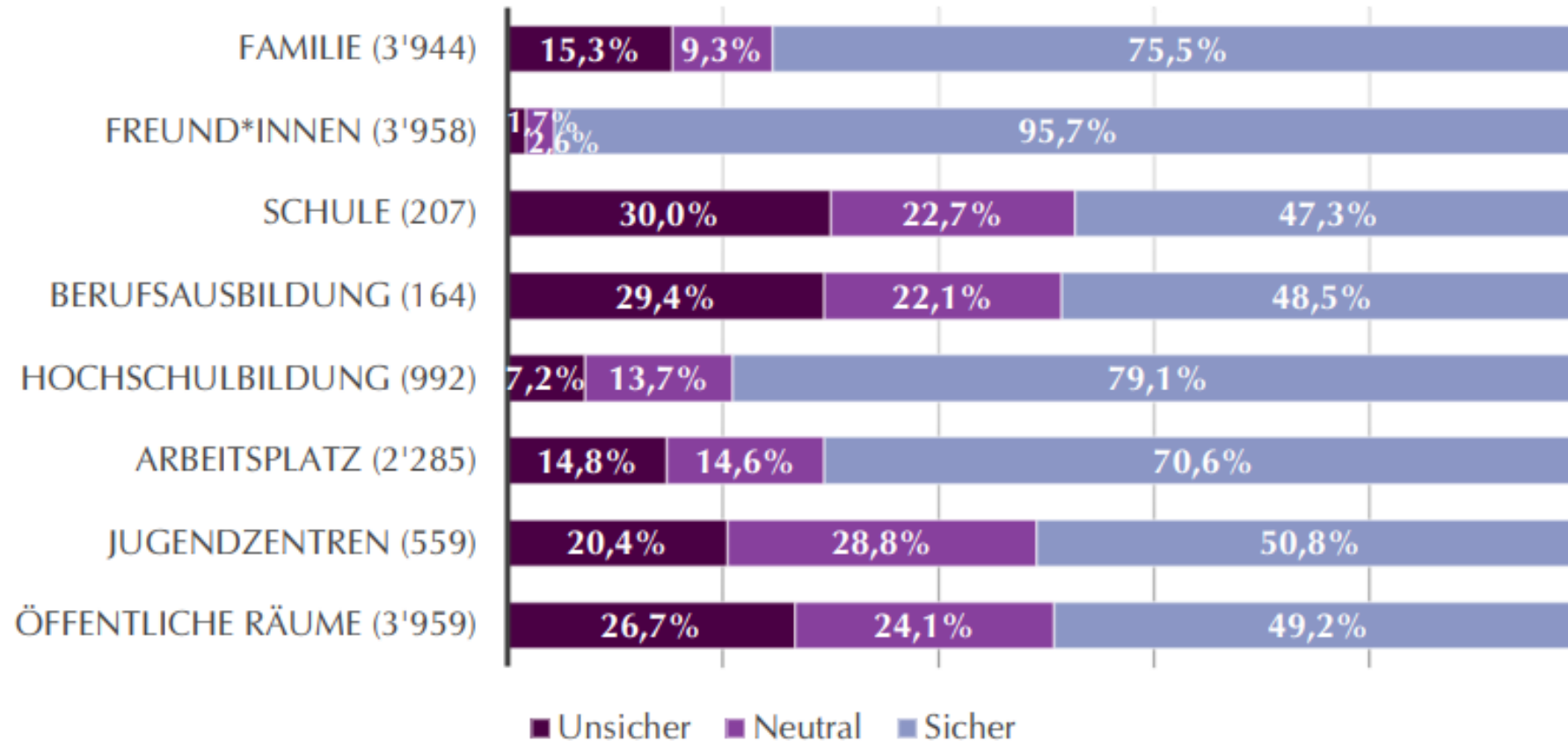


Abbildung 5. Sicherheitsgefühl nach Kontext: Angehörige sexueller Minderheiten

Gefühl der Sicherheit: Angehörige geschlechtlicher Minderheiten

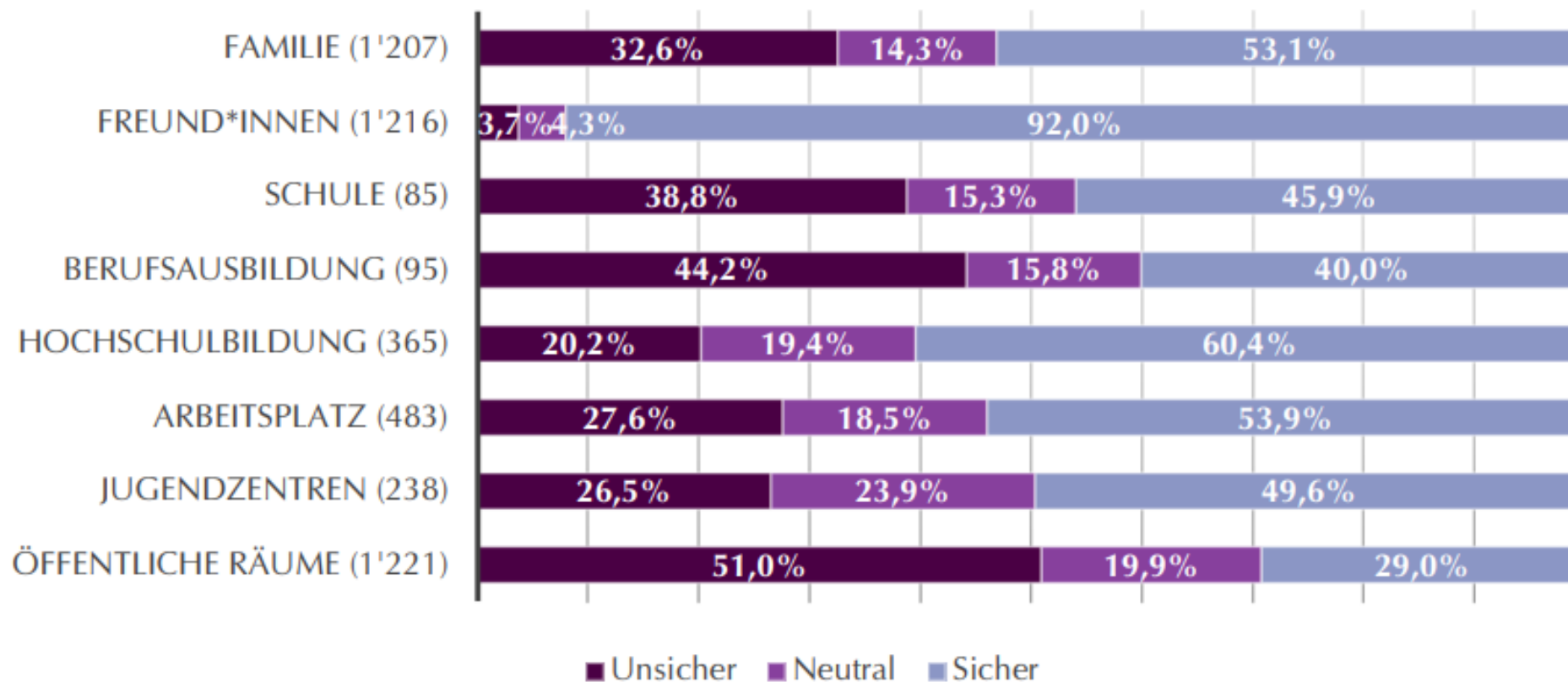


Abbildung 6. Sicherheitsgefühl nach Kontext: Angehörige geschlechtlicher Minderheiten

Gefühl der Sicherheit: Intergeschlechtliche Menschen

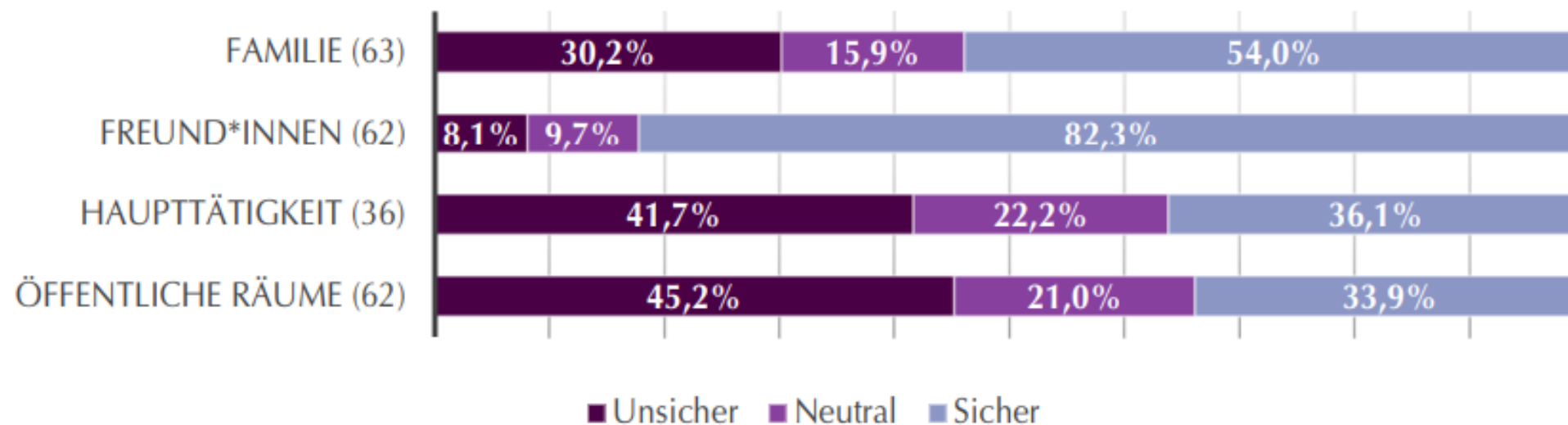


Abbildung 7. Sicherheitsgefühl nach Kontext: Intergeschlechtliche Teilnehmende

Erlebte Diskriminierung

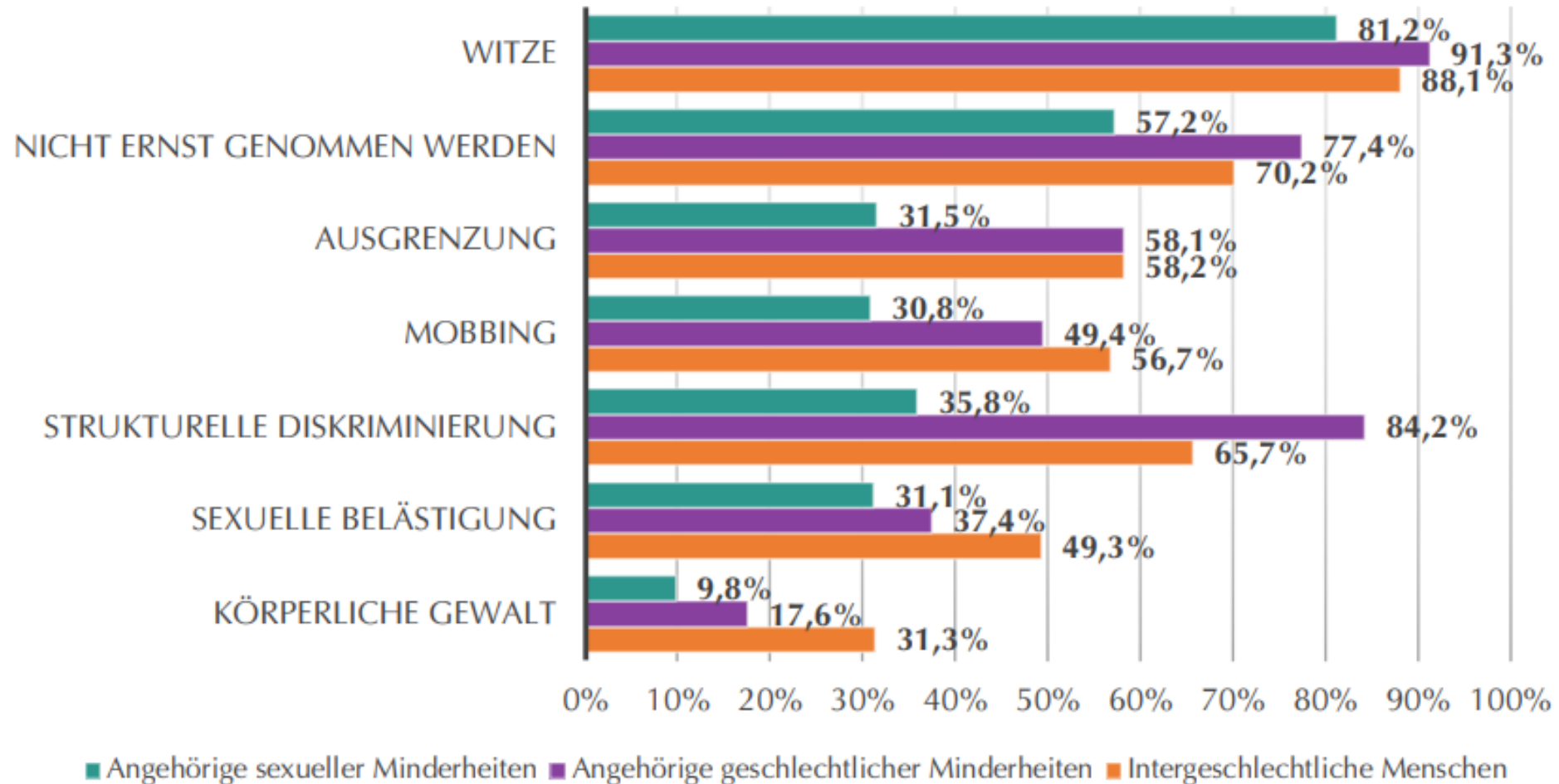


Abbildung 8. Diskriminierungserfahrung nach Form

Kontexte von Diskriminierung

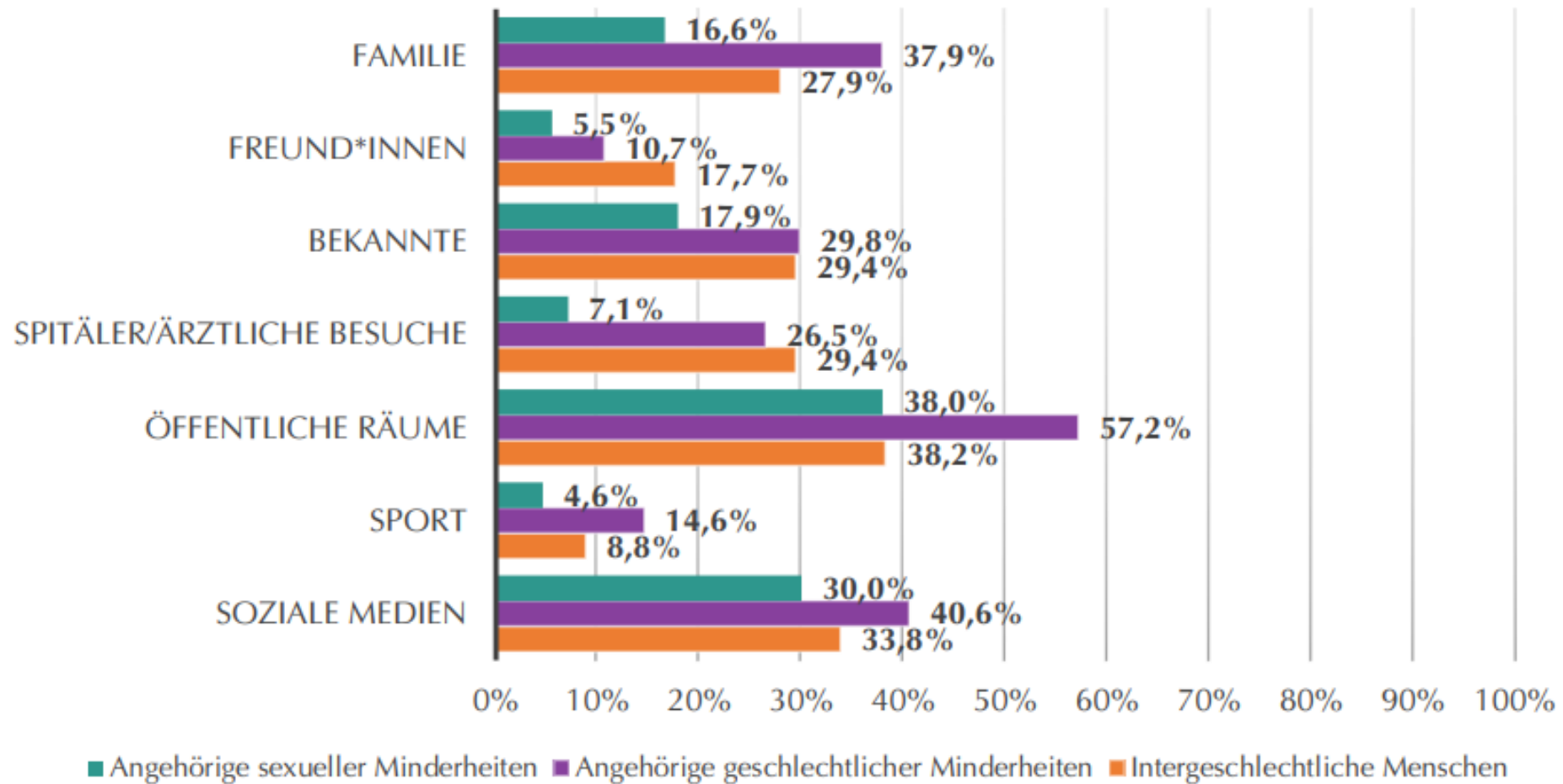
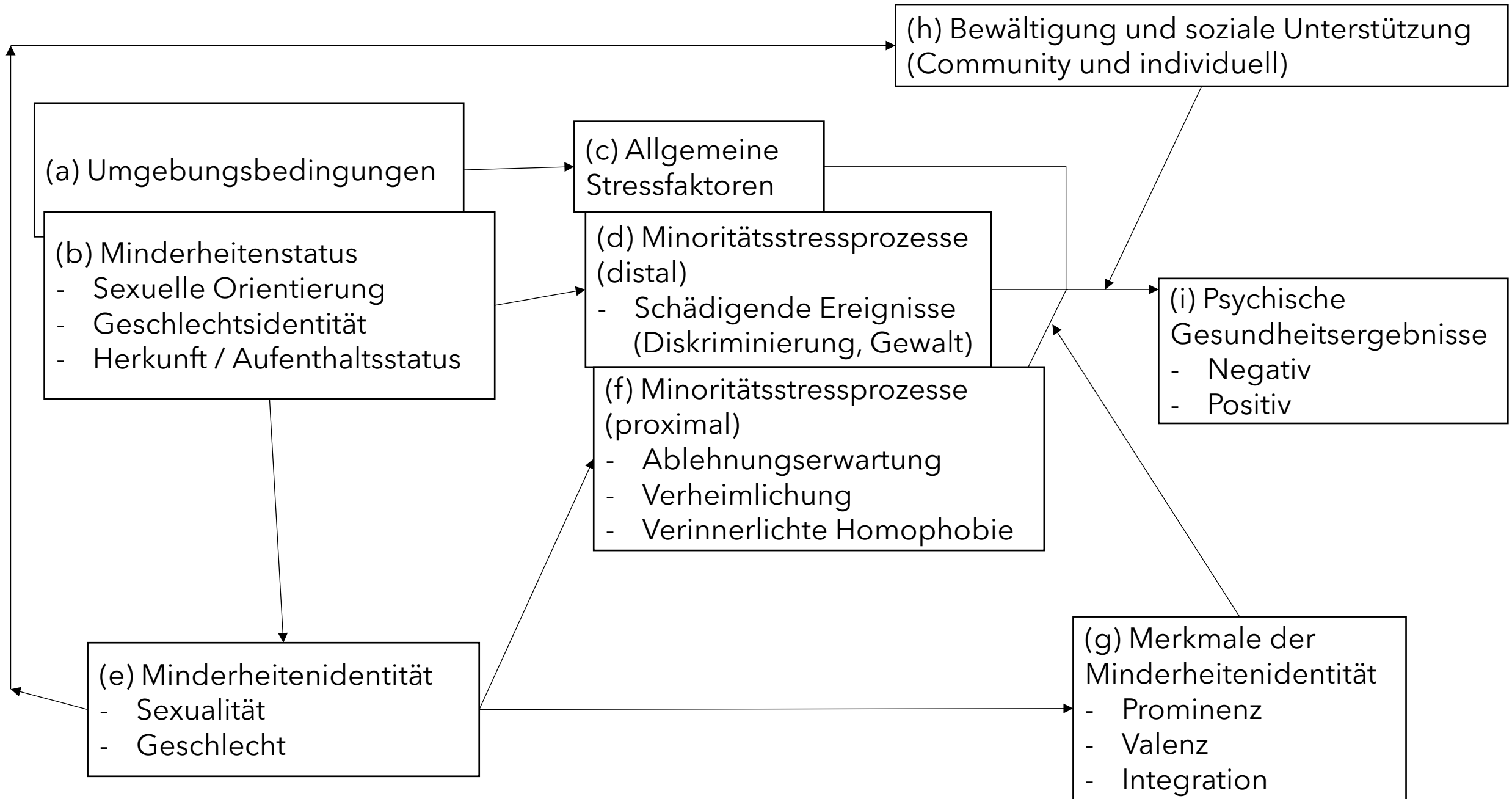
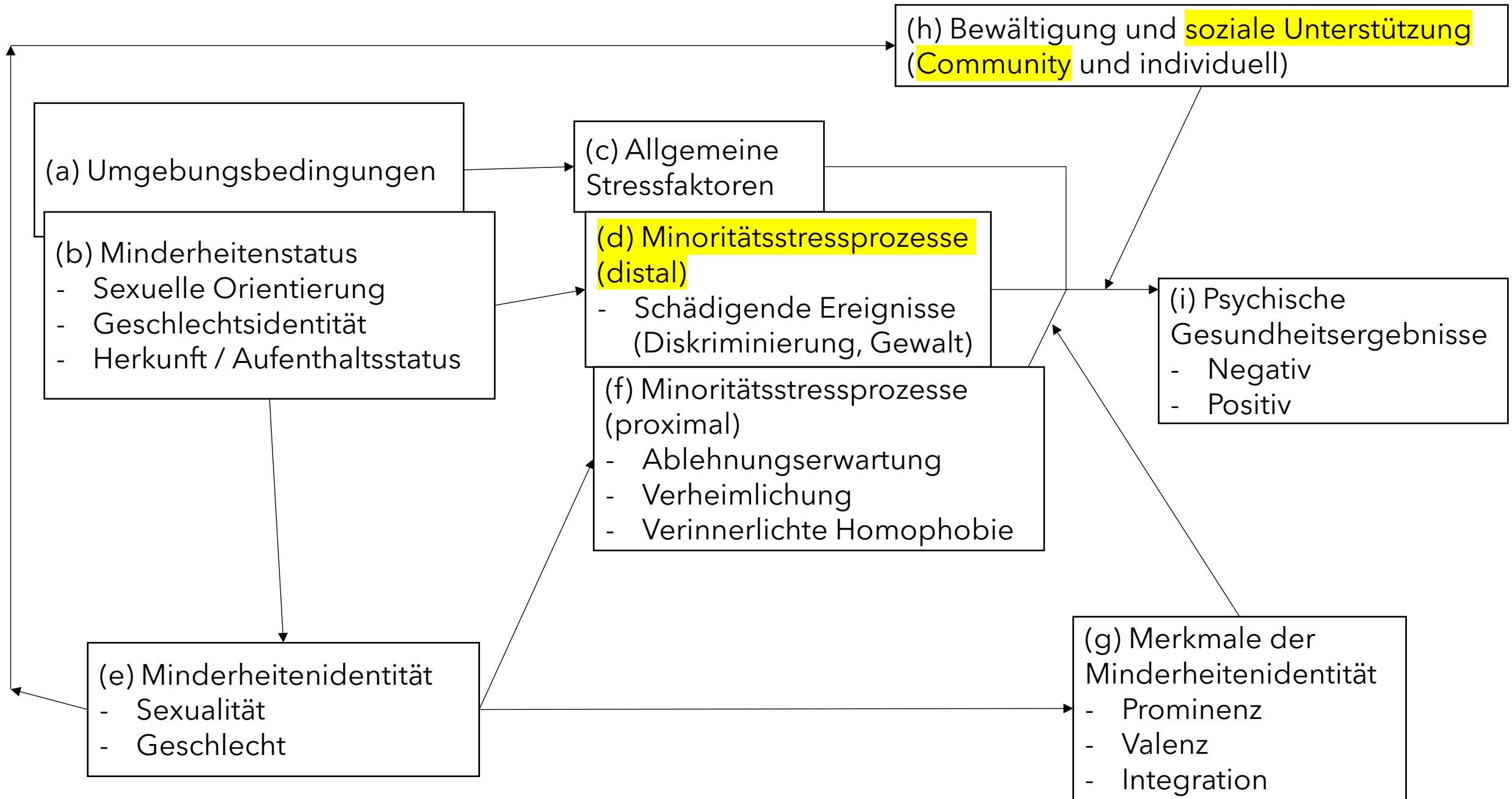


Abbildung 9. Kontexte der Diskriminierung



Wie helfen queerfreundliche Jugendtreffs?





Queerfreundlicher Jugendtreff

- Diskriminierungsarmer Raum / Safer Space
- Soziale Unterstützung und Community
- **Resilienz**förderung



Safer Space

Community

Resilienz

Was?

- =/ "Safe Space"
- Weniger distaler (von aussen) Minderheitenstress
- Gestaltungsfreiraum

Wie?

- Angebot
- Erkennungsmerkmale
- Abbau von Vorurteilen
- Nulltoleranz zu Intoleranz
- "nothing about us without us"



Was?

- Gemeinschaftsgefühl & Zugehörigkeit
- Soziale Unterstützung

Safer Space
Community
Resilienz

Wie?

- Menschen die „gleich anders“ sind
- Voneinander lernen
- Austausch zu ähnlichen Problemen
- Interessengruppen oder Themenanlässe



Safer Space
Community
Resilienz

- Selbstwirksamkeit
- Problemlösekompetenz
- Soziale Kompetenz
- Bewältigungsstrategien
- Information
- Partnerschaftliche Interaktion
- Persönliche Ressourcen
- Optimismus
- Zufriedenheit
- Selbstkompetenz
- Soziale Unterstützung
- Peer Kompetenz



OUTING.

Worauf ist zu achten, wenn sich jemand outet?

- Kein Fremdouting
- Niemand ist wem ein Outing schuldig!

Entscheiden / Vorgehen als betroffene Person?

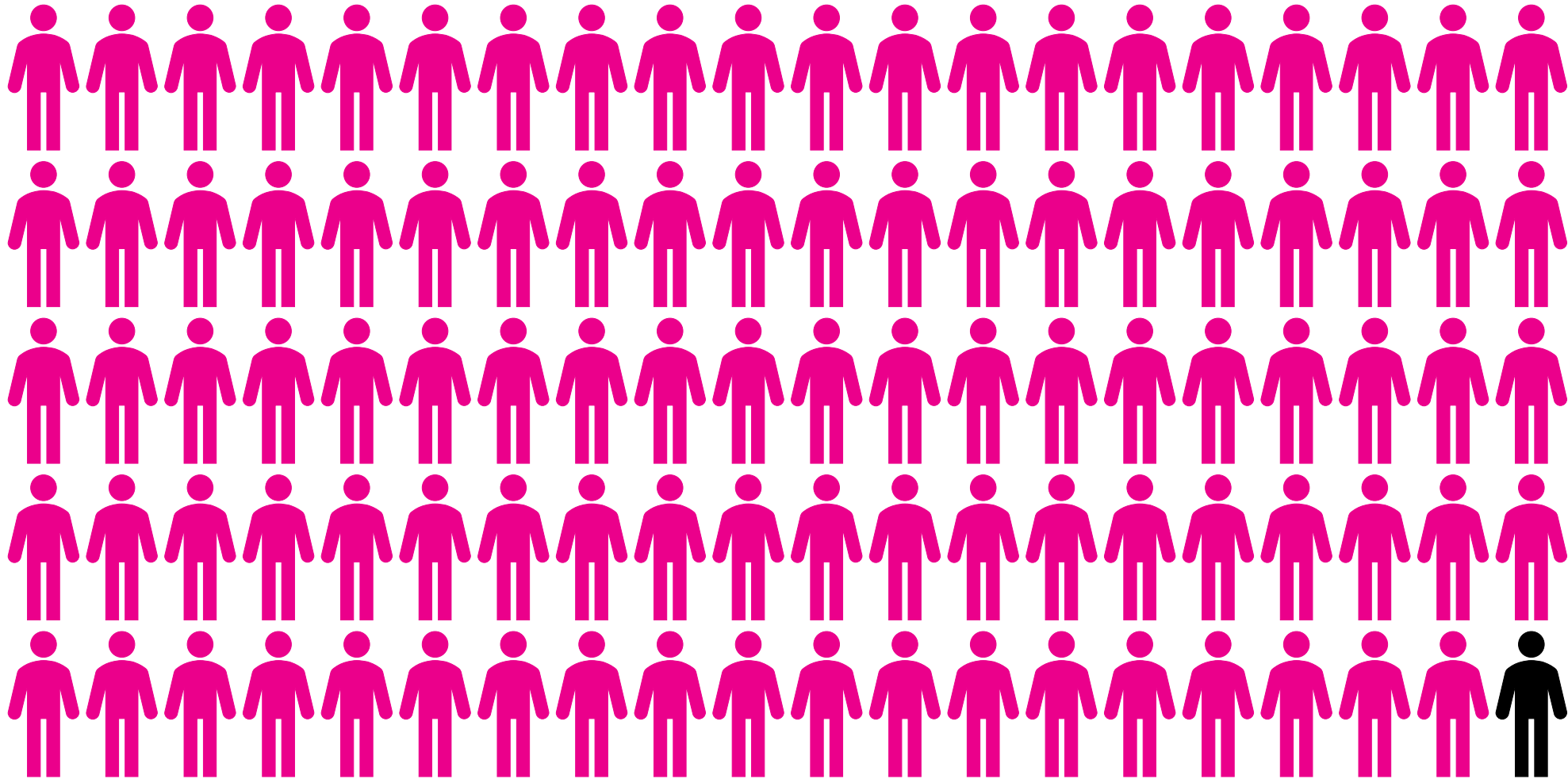
- Bin ich bereit für ein Outing?
- Vor wem will ich mich outen?
- Austauschen mit Queers
- Safer Spaces, Unterstützung, Freunde & Familie



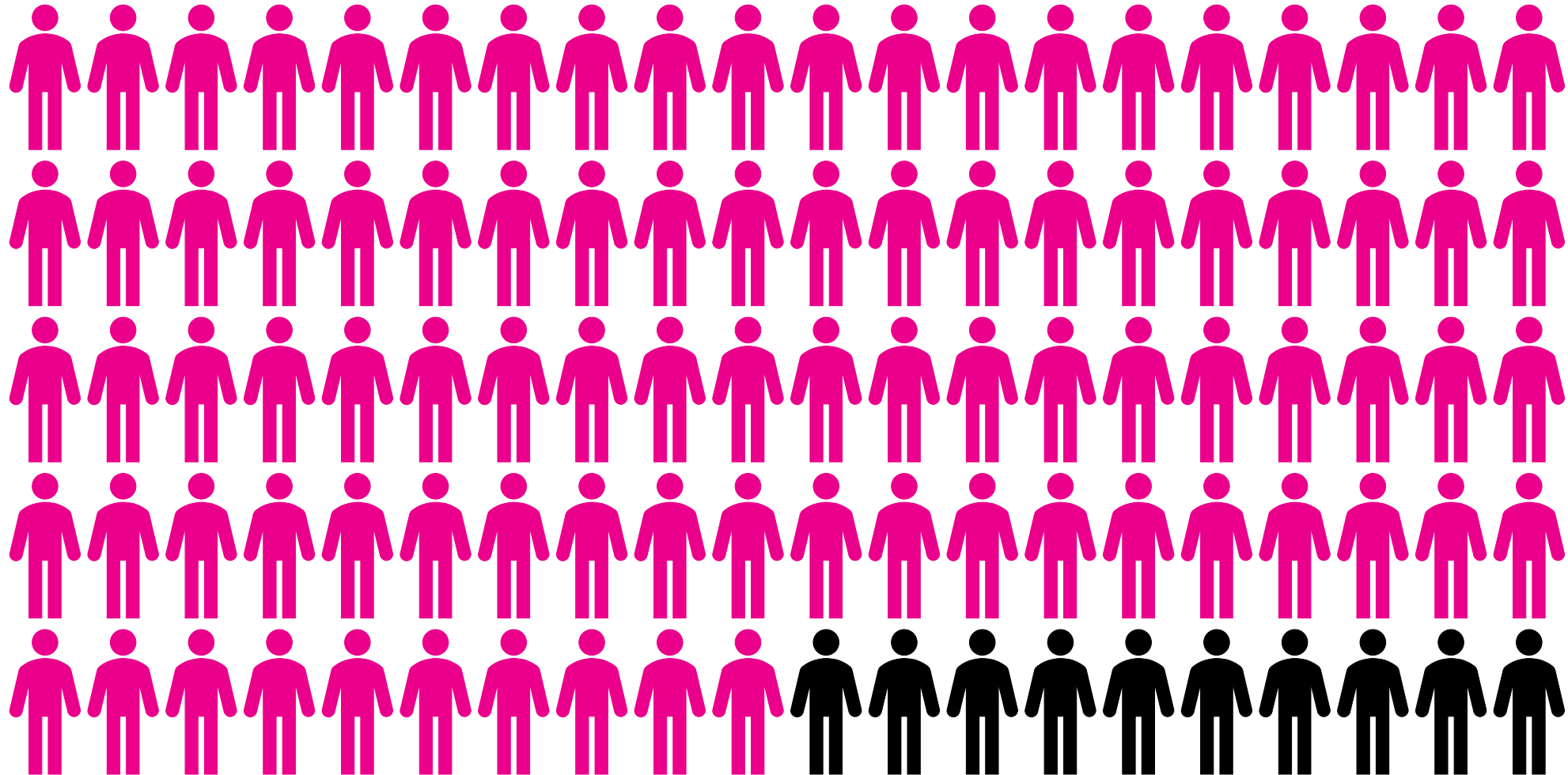
FOKUS: TRANS.

- Prozess:
 - Pubertät
 - Unsicherheit
 - Trans sein = Herausforderung
- Je mehr ihr wisst, desto sicherer wird es für trans Jugendliche
- Keine Transitionsschritte vornehmen → Akzeptieren

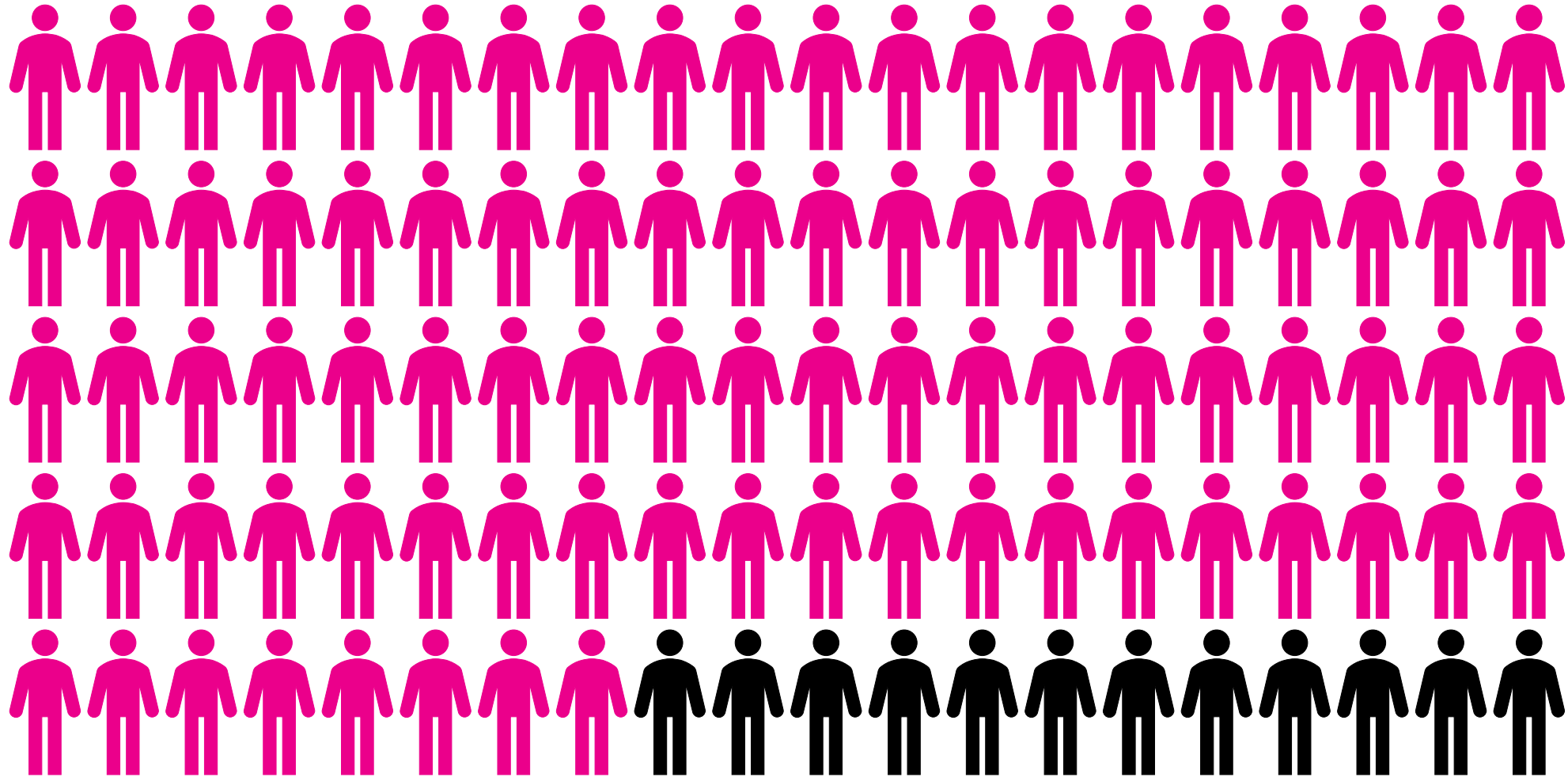
1% der Menschen bereuen ihre geschlechtsangleichenden Behandlungen



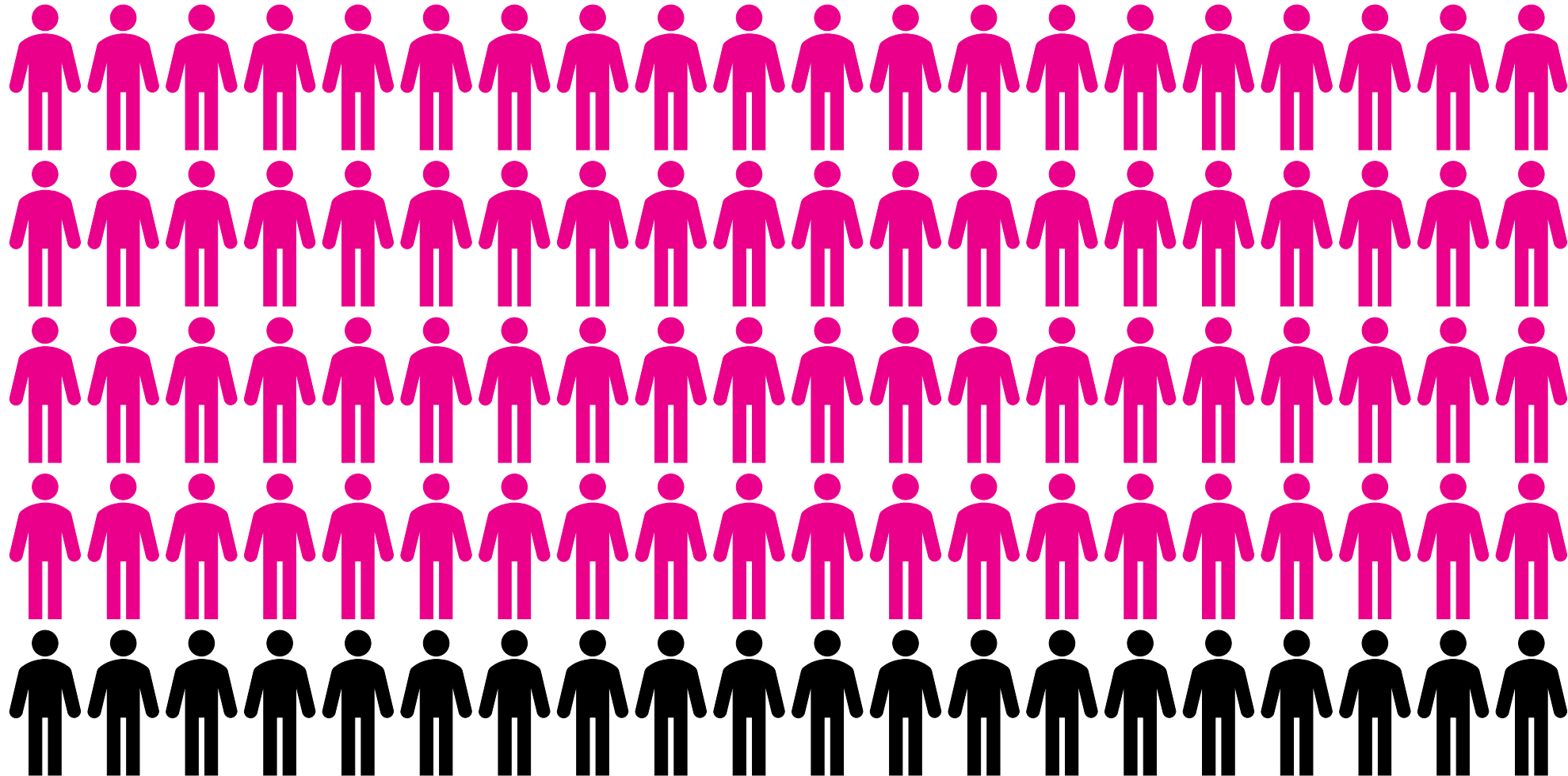
10% der Menschen bereuen es, Kinder bekommen zu haben



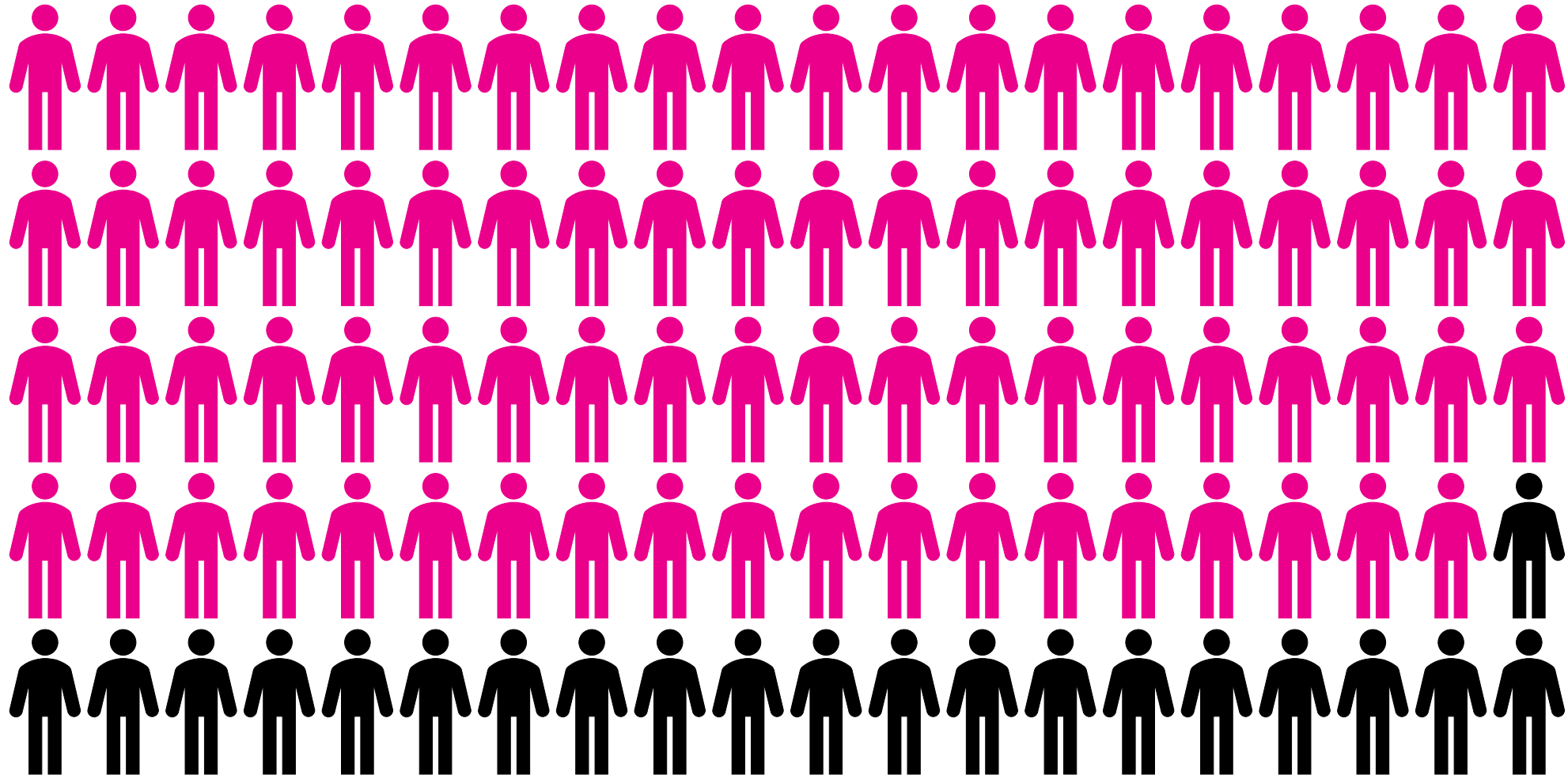
**12% der Menschen bereuen es,
sich ein Tattoo gestochen zu haben**



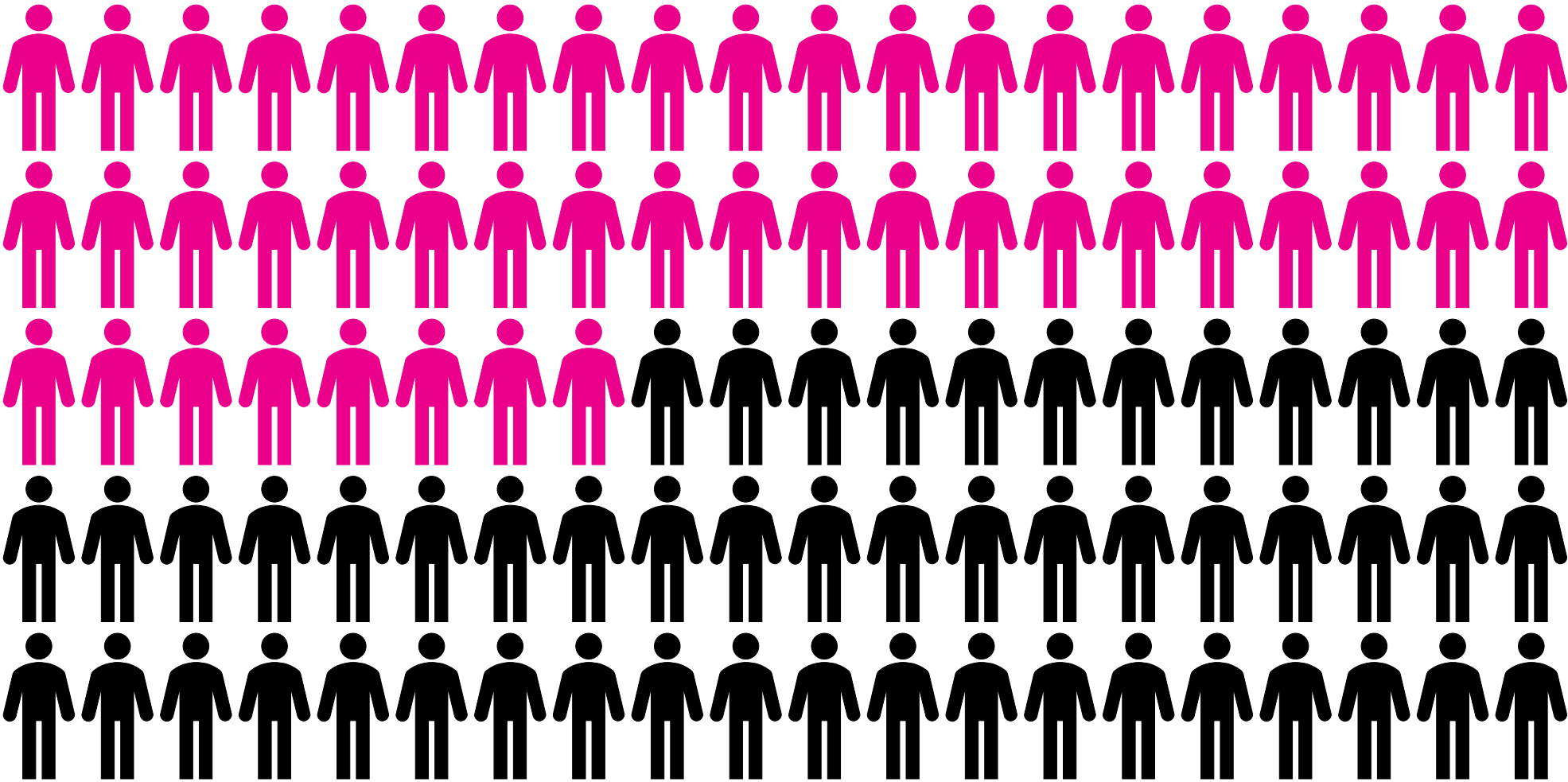
20% der Menschen bereuen ihre Knieprothese



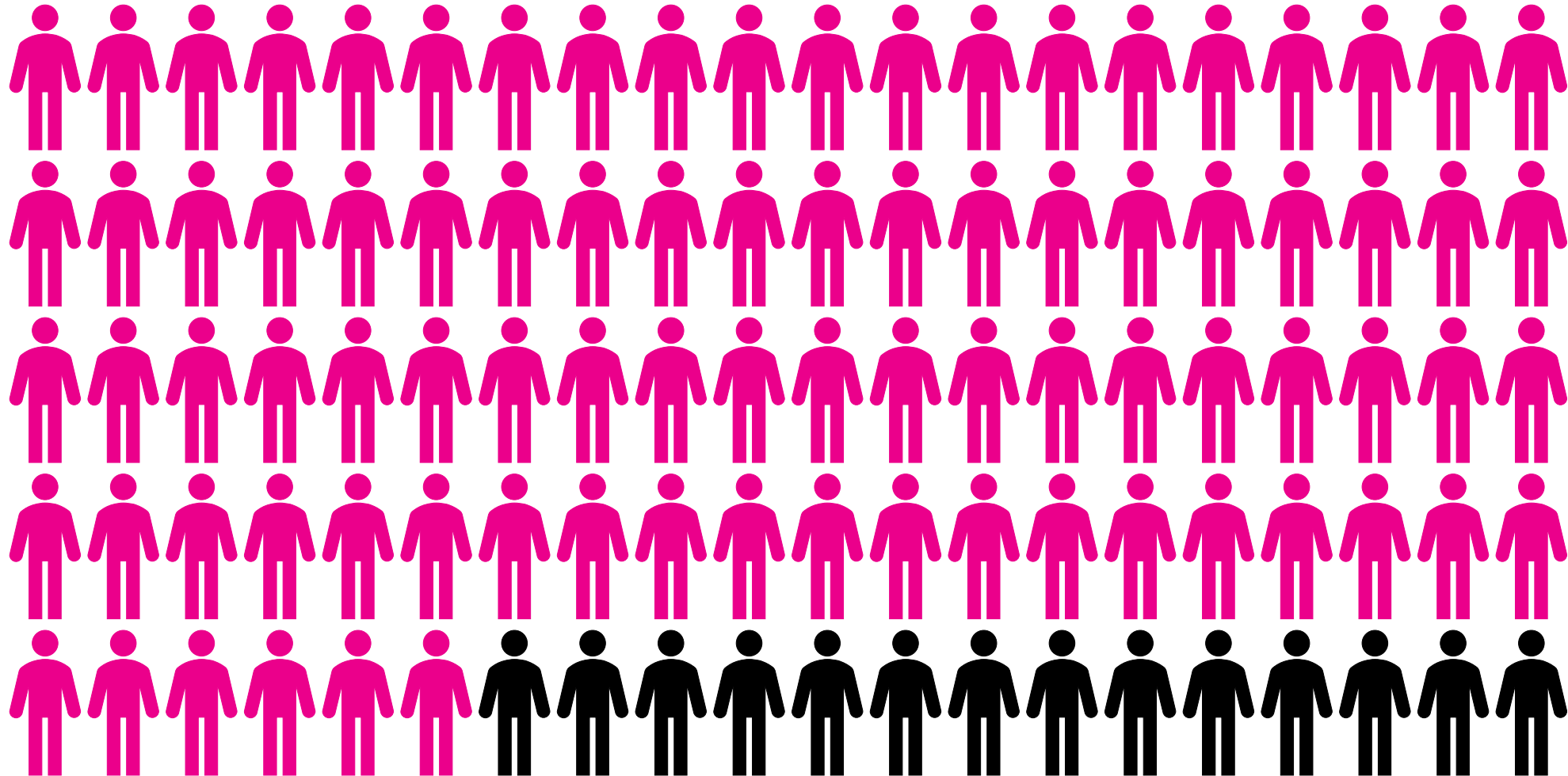
21% der Menschen bereuen ihre korrigierende Wirbelsäulenoperation



52% der Menschen bereuen die Aufnahme ihrer Studienkredite



**Die Reuequote über alle Operationen hinweg
beträgt ungefähr 14%**





Und das bedeutet?

«Es bedeutet, dass wir die wenigen Menschen unterstützen sollten, die ihre Entscheidung bereuen, während wir allen anderen die Möglichkeit geben sollten, auf der Grundlage der uns zur Verfügung stehenden Informationen eine fundierte Entscheidung zu treffen.»



SOLIDARITÄT.

Menschen haben unterschiedliche Lebensrealitäten. Einige von uns erleben jeden Tag Diskriminierung, andere kaum. Gewisse Probleme mögen uns also nicht direkt betreffen, dennoch ist es wichtig, sie ernst zu nehmen und Betroffenen zuzuhören.

Solidarität bedeutet sich für die **Rechte, Gleichstellung und Emanzipation aller Menschen** einzusetzen.



BEISPIELE.

- WC's
- Broschüren
- Mit Flagge oder Stickers subtil mitteilen wo man steht
- Normalisieren nach Pronomen zu fragen
- Bei Filmabend mal ein queerer Film zeigen
- Geschlechtergerecht sprechen



ANLAUFSTELLEN.



Lesbenorganisation Schweiz
Organisation suisse des lesbiennes
Organizzazione svizzera delle lesbiche



Schweizer Dachverband der schwulen und bi Männer*
Fédération suisse des hommes* gais et bi
Federazione svizzera degli uomini* gay e bi
Federaziun svizra dals umens* gay e bi



TRANSGENDER
NETWORK
SWITZERLAND

TGNS





**Danke für eure
Aufmerksamkeit.
Fragen?**

www.milchjugend.ch

soraya-thashima@milchjugend.ch

info@milchjugend.ch

[@milchjugend](https://www.instagram.com/milchjugend)



QUELLEN.

- «Swiss LGBTIQ Panel». Dr. Léila Eisner und Dr. Tabea Hässler. 2025
- „Regret after Gender-affirming Surgery“. National Library of Medicine. 2021
- Minority Stress Model «Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence» Ilan H. Meyer 2003
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). Einführung Gesundheitspsychologie. UTB., S.138
- Wille, N., Bettge, S., Ravens-Sieberer, U., & the BELLA study group. (2008). Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health
- Results of the BELLA study. European Child & Adolescent Psychiatry, 17(1), 133–147. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-1015-y>