

Broschüre Coming Out Day einige Tipps

Erste Auflage 2.0
von Domenica Priore
pried@me.com



Index

Vorwort	Seite 3
Grundbegriffe	Seite 4
Definition Coming Out	Seite 7
Geschichtliches	Seite 8
Was ist zu beachten Tipps	Seite 10
Diskriminierungen	Seite 13
Zum Schluss Zusammenfassung	Seite 14
Wichtige Adressen	Seite 15

Vorwort

Coming Out Ist wenn Jemanden der sich anders fühlt als die meisten Menschen auf dieser Welt, das heisst (Homosexueller, Trans* Mensch oder Bisexueller Mensch ist), und es einer Person oder eine Gruppe von Personen Erzählt.

Ich möchte mit dieser Broschüre diverses bewirken. Einerseits die wichtigsten Begriffe erklären, andererseits die Gründe die dafür und dagegen sprechen, aufzeigen.

Um schlussendlich Mut zu machen diesen Weg zu gehen.

Es kann sein dass diejenige Personen, die es du erzählst, am Anfang etwas verwirrt oder erschrocken sind aber meistens bringt es auch ihnen Erleichterung denn die meistens merken dass etwas da nicht stimmt und können es sich aber nicht erklären.

Noch etwas zum Stern * im Trans.

Da es viele Begriffe für die Bezeichnung Transsexuell gibt habe ich mich entschlossen das zweite Wort durch einen Stern zu ersetzen.

Grundbegriffe:

Definition Coming Out

Wenn eine Person die anders liebt oder sich geistig anders identifiziert als die Mehrheit der Menschheit ist und das einer oder mehrere Personen es erzählt nennt man dies **sich outen**.

Der Grund wieso eine Person das sich anders fühlt es anderen Personen es mitteilen möchten sind verschiedene.

Man möchte sich in der Öffentlichkeit nicht mehr verstecken, oder man will sich selber endlich wohl fühlen.

Wenn man die Geschlechtsidentität oder Geschlechtsorientierung nicht ausleben kann führt es auf langer Sicht zu psychischer Belastung.

Geschichtliches zum Coming Out Day

Jedes Jahr am 11. Oktober gibt es den Coming Out Day. Diese Veranstaltungen soll die betroffenen Personen Mut machen andere Personen es zu erzählen (**sich outen**) dass man anders fühlt oder die Geschlechtsidentität zwischen Körper und Geist nicht übereinstimmt. Ziel ist die Diskriminierende zustände wenigstens zu verbessern.

In der Schweiz wird die Veranstaltung seit 1991 durchgeführt und die Koordination wird durch viele LGBT Organisationen geleistet.

Geschlechtsidentität

Geschlechtsidentität bedeutet zu welchem Geschlecht eine Person sich zugehörend fühlt. Das heisst ob man sich männlich oder weiblich oder sogar weder dem einen oder dem anderen Geschlecht sich zugehörend fühlt.

Personen die im Gleichgewicht zwischen psychischer und physischer Identität sind nennt man Cis (diesseits) Menschen.

Personen deren Psychischer Identität nicht mit der physischer Identität übereinstimmt nennt man Trans* (andererseits) Menschen.

Geschlechtsorientierung

Geschlechtsorientierung bedeutet zu welchem Geschlecht man sich hingezogen fühlt um eine Partnerschaft zu gründen und dadurch auch sexuell hingezogen wird.

Gegengeschlechtlich ist die Person Heterosexuell

Gleichgeschlechtlich ist man Homosexuell

Wenn man keine der beide bevor zieht ist man Bisexuell

Wichtig zu wissen dass beides nicht anerzogen oder eine freie Entscheidung der betroffenen Person ist sondern man wird so Geboren.
Ein Trans* Mensch kann alle Geschlechtsorientierung haben.

Intersexualität

Dies Bezeichnet Personen deren primäre Geschlechtsmerkmale bei der Geburt nicht eindeutig erkannt werden können. Dies wird durch eine Hormonelle Störung ausgelöst. Die Nebennieren Produzieren eine falsche Vorstufe, des Hormon Östrogen. Diese Störung nennt man Androgenitales Syndrom (AGS)

Sich selber bewusst werden was das heisst sich anders zu fühlt

Es ist wichtig das du dir klar wirst das du anders bist. Liebst du gleichgeschlechtliche Personen, oder bemerkst du dass du dich in Personen beider Geschlechter dich verlieben kannst, oder die psychische Identität nicht mit der körperliche Identität übereinstimmt? Das bedeutet sicher zu sein das man Homosexuell, ein Trans* Mensch oder Bisexuell bist und du das auch realisierst und somit auch dann akzeptierst.

Dieses Bewusstsein kommt nicht von Heute auf Morgen sondern es ist ein Prozess der seine Zeit braucht es zum realisieren und es selbst zu akzeptieren. Diese Selbstfindung kann verschieden lang dauern.

Was zu Beachten ist.

Tipps

Zuerst solltest du beachten dass das jede Person individuell denkt. Man meint vielleicht Jemanden zu kennen aber wie ein Sprichwort schon sagt.

Man sieht an einer Person dran, aber man sieht nicht in sie hinein.

Das soll heissen dass man nie Wissen kann wie Jemanden darauf reagieren wird. Sei dir bewusst dass nicht jeder offen für andere gesellschaftliche Lebensformen ist und deshalb du auf Ablehnung stossen kannst und deshalb auch Freunde verlieren kannst. Die Erfahrung zeigt alles was man nicht kennt oder versteht angst macht.

Mach es wenn möglich ist in einer privaten Umgebung denn der Gesprächspartner kann eventuell sich im ersten Moment unwohl fühlen. Gebe der Person Zeit sich Gedanken zu machen, damit das ganze er verarbeiten kann. Der Gesprächspartner soll die Möglichkeit bekommen auch später sich zu melden damit entstehende Fragen diskutiert und wenn möglich geklärt werden können.

Den Gesprächspartner unter Zeitdruck zu setzen kann diesen überfordern und die Person wird sich von dir deshalb abwenden.

Wenn die Person bei der du dich outen möchtest nicht in der Nähe lebt und darum keine Möglichkeit hast sie Persönlich zu treffen, ist es besser ein Brief zu schreiben versuche diesen einfach zu halten und die wichtigsten punkte rein zu bringen. Ein Brief ist auf jeden fall besser als ein Telefonat da die Person die den Brief bekommt mehrere male durchlesen kann und somit besser aufnehmen kann. Damit kann er es auch bis zu einem gewissen Grad begreifen.

Bei nahestehenden Personen, wie Verwandte und sehr gute Freunde ist es besonders schwer sich zu outen. Da besteht eine grosse emotionale Bindung und man hat Angst sie zu verletzen und deshalb zu verlieren.

Aber meine Erfahrung hat gezeigt dass oft auch für sie es eine Erleichterung war dass ich mich geoutet habe. Sie hatten schon lange eine Vorahnung dass etwas nicht stimmt aber nie den Mut es zu nachfragen was los war. Deshalb ist Meistens auch für sie es Befreiend.

Meine Erfahrung zeigt wann man es höflich erklärt und offen ist auch fragen zu beantworten, es dann am besten geht.

Lasse dir Zeit und du entscheidest wann und welche Personen es erzählen willst. Es muss ja nicht die ganze Welt wissen dass man anders ist.

Bei Trans* Menschen sieht die Situation etwas anders aus. Da man in der anderen, als der Geborenen Geschlechterrolle lebt outet man sich schon dadurch dass man in der Gegengeschlechtliche gesellschaftsrolle auftritt.

Was auch wichtig ist, bedenke dass man sich dadurch exponiert. Dieses kann zu Benachteiligungen führen (Diskriminierung). Leider kann die Diskriminierung, überall stattfinden. (Staat, Familie, Arbeitsplatz, Verein und so weiter).

Wieso kann man sich outen?

Auf Dauer, seine Gefühle zu verstecken und diese darum diese zu unterdrücken, kann dich zu Unzufriedenheit führen. Wenn man versucht so zu leben wie die Gesellschaft es möchte, immer Angst hat das es jemand es erkennt dass du anders fühlst, führt das auf langer Sicht zu psychische und physische Probleme.

Wenn du aber den Mut zusammen nimmst und es denen Erzählst die es du möchtest wird es ein für dich ein befreiendes Gefühl sein.

Der Hauptgrund ist das man so leben will wie man sich wohl fühlt. Die angst entdeckt zu werden wird dann vorbei sein, dadurch wirst du dich wohler fühlen.

Endlich kannst du ohne Angst alles das machen was du immer machen wolltest aber aus Angst dich nicht getraut hast.

Wichtig du alleine entscheidest wem und wann es jemanden sagen willst lasse dich nicht dazu zwingen.

Diskriminierungsformen

Staat:

Heiratsverbot, Adoptionsverbot, Nicht ausreichender Antidiskriminierungsgesetz

Mögliche folgen in der Familie:

Ausschluss aus dem Familienleben. Unnötige zum teil erniedrigende Aufgaben. Falsche Anschuldigungen aussprechen. Falsche Gerüchte verbreiten.

Kirche:

Ausschluss aus dem Kirchenleben,

Schweizerisches Rotes Kreuz:

Blutspendeverbot für Homosexuelle Personen.

Mögliche Diskriminierungen am Arbeitsplatz:

Falsche Anschuldigungen. Abgabe von Arbeiten die nicht richtig erledigt werden können da Dokumente oder Daten fehlen oder diese falsch sind. Lohn Kürzung durch nicht gerechtfertigte Gründe. Verhinderung der Karriere oder zu ungerechtfertigte Kündigung führen.

Mögliche Diskriminierungen im Soziales Umfeld:

Falsche Gerüchte verbreiten. Immer wiederauftretende kleine Sachbeschädigungen.

Eigentlich sind die oben angeführte angaben Nötigungen, doch man schaut halt einfach weg. Der einzige weg ist sich juristische Hilfe zu holen und falls es möglich ist dann eine anzeige bei der Polizei Machen. Auch wenn eine Person es eine andere Person erzählt das du dich anders fühlst ohne dich

um Erlaubnis zu fragen (Zwangs Outing) ist es einen Nötigung.

Zum Schluss die Zusammenfassung

Habe den Mut dich zu outen denn so kannst du dein Leben so ausleben wie du dich wohl fühlst und das ist eine grosse Befreiung.

Du schaffst Klarheit. Dass du anders fühlst, Bemerken vor allem die nahestehende Verwandten sowieso und du hilft sie damit dich bis zu einem gewissen Grad besser zu begreifen. Den Spruch das weiss ich schon, oder ich habe es schon gedacht, hört man immer wider von den Gesprächspartner.

Wenn jemand dich nicht mehr akzeptieren will, weil du ehrlich zu ihm gewesen bist, ist diese Person deine Freundschaft nicht wert.

Es gibt ja immer genügend andere Personen die dich so nehmen wie du bist, es ändert sich ja nichts an deinem Charakter du bist immer noch die Gleiche Person nur Gelassener, Glücklicher und sogar offener als früher. Du bist vielleicht auch liebenswerter als früher.

Niemand kann etwas dafür mit welcher Geschlechterorientierung oder in welche Geschlechtsidentität jemand geboren wird. Wir kämpfen alle mehr oder weniger das die diskriminierende zustände weniger werden.

Adressen die bei Fragen dir helfen Können

Dachorganisationen

Pinkcross Dachorganisation der Homosexuellen
www.pinkcross.ch

LOS Dachorganisation Lesbische Organisation der Schweiz
www.los.ch

TGNS Dachorganisation der Transmenschen
Transgender Network Switzerland
www.tgns.ch

Organisation der Verwandten und Freunden von Homosexuellen und Transsexuellen Personen Fels
www.fels-eltern.ch

Dachorganisation Regenbogenfamilie
www.regenbogenfamilie.ch

Schulprojekt GLL
www.gll.ch

Kantonales Amt

Amt für Gleichstellung Zürich

www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung

Arbeitsgruppen

HAZ Homosexuelle Arbeitsgruppe Zürich

www.haz.ch

HAB Homosexuelle Arbeitsgruppe Bern

www.hab.ch

Lilaphon Lesbische Beratungsstelle Luzern

www.lilaphon.ch

Lokale Vereine

Fraum*Zentrum Zürich

www.fraum.ch

Wilsch Homosexuelle Organisation Winterthur

www.badgasse8.ch/?seite=103&la=de