



## MODUL 3

# Unterstützung erhalten

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)

Diese Ressource ist lizenziert unter CCBY  
4.0



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# ÜBERBLICK

---

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)

- 
- 01** Hassrede im Internet verstehen

---

  - 02** Die Bedeutung der Unterstützung

---

  - 03** Wo Sie Unterstützung erhalten

---

  - 04** Sicher online bleiben und Hassreden bekämpfen

---

  - 05** Erholung und Widerstandsfähigkeit

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

# ÜBERBLICK

---

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)

---

**06** Pädagogische Ressourcen

---

**07** Schlussfolgerung und weitere Ressourcen

---

**08** Fragen und Antworten und interaktive Diskussion

---

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

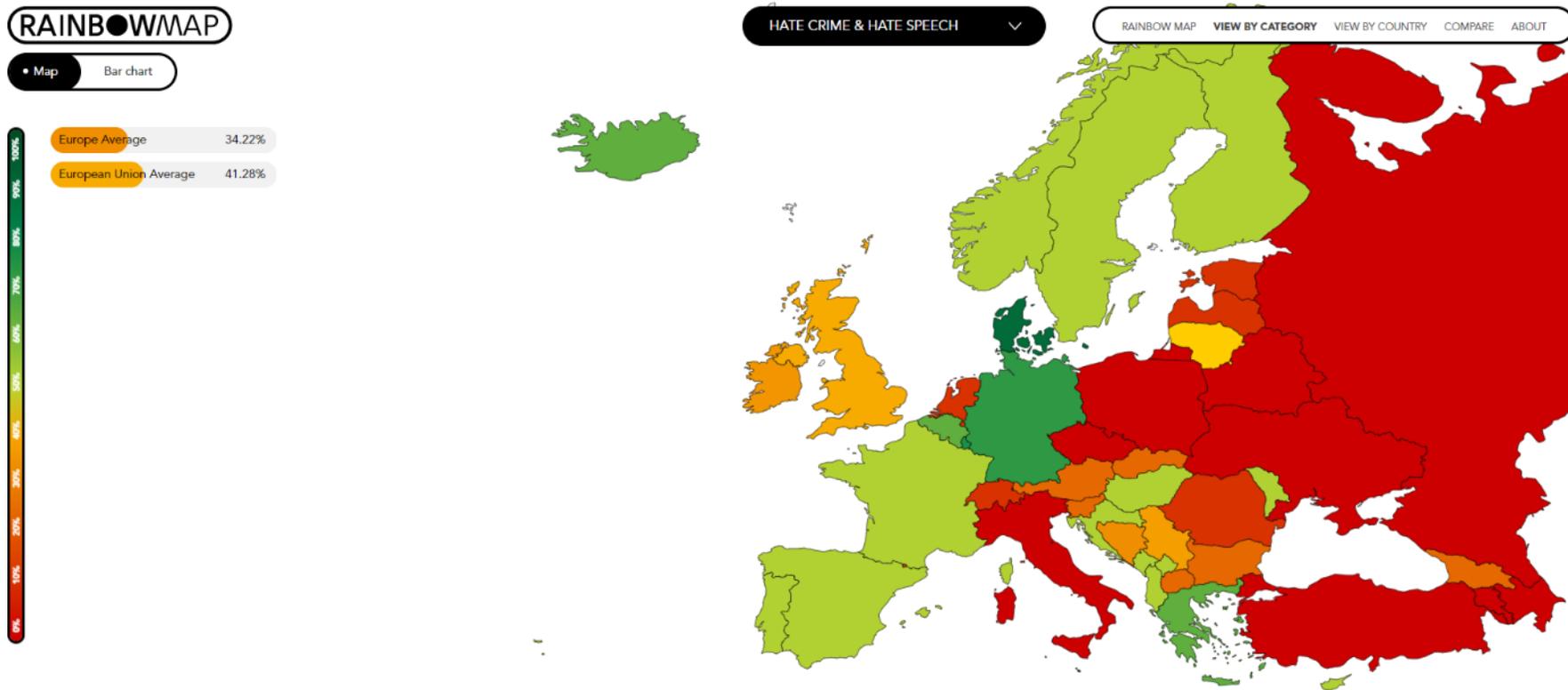
# 1

---

## HASSREDEN IM INTERNET VERSTEHEN



## Es ist real, es passiert - nutzen Sie die Regenbogenkarte, um die Auswirkungen von Hassreden nach Ländern zu sehen



Die Regenbogenkarte von ILGA-Europe bewertet jährlich 49 europäische Länder auf einer Skala zwischen 0 % (grobe Menschenrechtsverletzungen, Diskriminierung) und 100 % (Achtung der Menschenrechte, volle Gleichberechtigung) auf der Grundlage von Gesetzen und politischen Maßnahmen, die direkte Auswirkungen auf die Menschenrechte von LGBTI-Personen haben.

Quelle: <https://rainbowmap.ilga-europe.org/categories/hate-crime-hate-speech/>

# HASSREDEN IM INTERNET VERSTEHEN

Videoquelle: eSafety-  
Beauftragter: Learning  
Lounge - Video-Ressourcen:  
<https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>

Hassreden im Internet umfassen jede Form von Kommunikation, die eine Person oder eine Gruppe aufgrund von Merkmalen wie sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Ausdruck verunglimpft.

Die Auswirkungen reichen von emotionaler Not bis hin zu körperlichen Bedrohungen und beeinträchtigen das Wohlbefinden von LGBTIQ-Jugendlichen erheblich.



# 2

## DIE BEDEUTUNG DER UNTERSTÜTZUNG



# DIE BEDEUTUNG DER UNTERSTÜTZUNG

---

## Unterstützung der Gemeinschaft:

- Peer-Support-Gruppen: Sichere Räume für den Austausch von Erfahrungen und die Suche nach Rat.
- Online-Gemeinschaften: Plattformen wie TrevorSpace und die LGBTQ+-Subreddits von Reddit bieten virtuelle Unterstützungsnetzwerke.
- Lokale LGBTQ+-Organisationen: Zentren und Organisationen, die Beratung, Rechtsbeistand und Fürsprache anbieten.

Die Unterstützung sowohl durch die Gemeinschaft als auch durch Fachleute spielt eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Online-Hass gegen die LGBTQ+-Gemeinschaft. Sie bietet ein Sicherheitsnetz für die Betroffenen und befähigt den Einzelnen, sich gegen Diskriminierung zu wehren.



# DIE BEDEUTUNG DER UNTERSTÜTZUNG

---

## Professionelle Unterstützung:

- Psychische Gesundheitsdienste: Berater und Therapeuten, die sich auf LGBTQ+-Themen spezialisiert haben.
- Rechtliche Unterstützung: Anleitung zur Meldung und Verfolgung rechtlicher Schritte gegen Online-Belästigung.
- Schulung zur digitalen Sicherheit: Workshops zum Schutz der eigenen Person im Internet und zur Meldung missbräuchlichen Verhaltens.

Dieses kombinierte Unterstützungssystem sorgt für unmittelbare Erleichterung, fördert die langfristige Stärkung der Selbstbestimmung und ein integrativeres Online-Umfeld.



# 3

## WO MAN UNTERSTÜTZUNG ERHÄLT



Mehrere Organisationen widmen sich der Unterstützung von LGBTIQ-Jugendlichen, die mit Online-Hass konfrontiert sind:



Verbrechen ist Verbrechen, auch online: Bietet Ressourcen für Online-Sicherheit und Rechte.



Internet-Angelegenheiten: Leitfaden zur digitalen Sicherheit für alle.

Victim Support Europe: führende europäische Dachorganisation, die sich für alle Opfer von Straftaten einsetzt, unabhängig von der Art der Straftat und der Person des Opfers



The Proud Trust: Konzentriert sich auf die Unterstützung von LGBTIQ-Jugendlichen.



**WO MAN  
UNTERSTÜTZ  
UNG ERHÄLT**

SOGIESC

## Unterstützung von Opfern nach Ländern

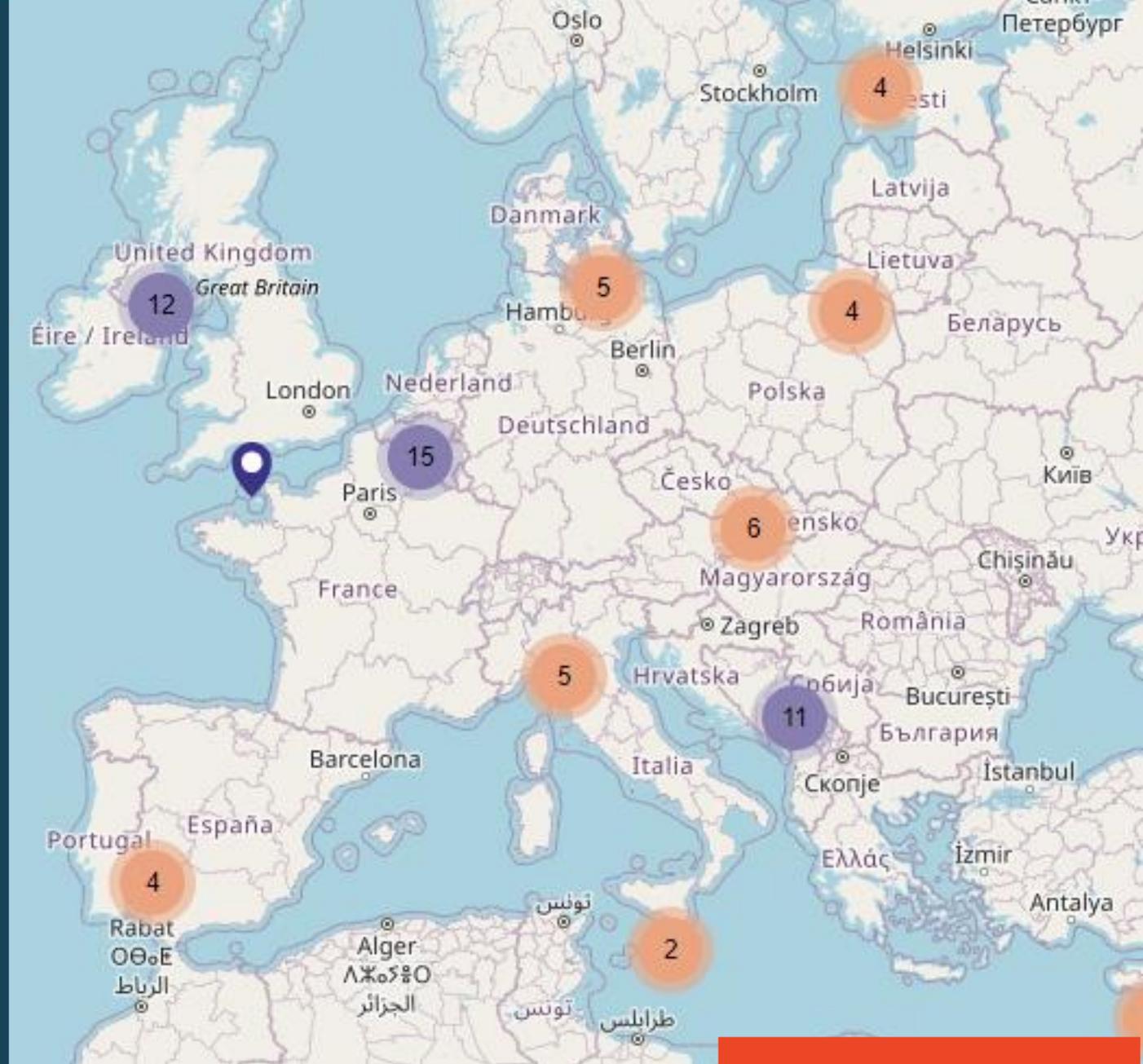
---

Diese Seite enthält eine nicht erschöpfende Liste von Ressourcen für die Unterstützung von Opfern. Sie enthält Organisationen und Kontakte innerhalb der Regierung oder staatlicher Stellen, die LGBTI-Opfern von Diskriminierung oder Gewalt Unterstützung bieten. Diese Seite wird laufend aktualisiert, wenn neue Ressourcen gesammelt werden:  
<https://www.coe.int/en/web/sogi/victim-support-organisations>

# Interaktive Karte

Wenn Sie Opfer einer Straftat sind und die nächstgelegene Victim Support-Organisation suchen, können Sie diese interaktive Karte nutzen:

<https://victim-support.eu/help-for-victims/find-help/>

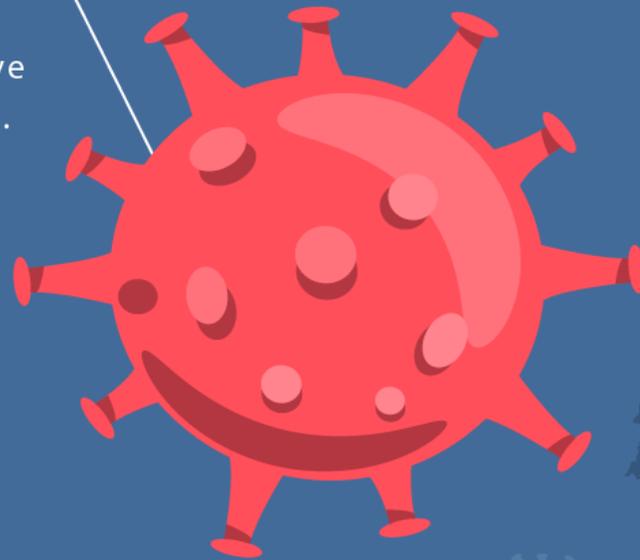


# Helplines for victims of violence

Are helplines open during the coronavirus pandemic?

YES.

All EU Member States have kept their helplines open.



Country	Helpline
Austria (AT)	0800 222 555 / 116 006
Belgium (BE)	1712 / 0800 30 030 / 0253 43636 106 (Flemish) / 107 (French) / 108 (German)
Bulgaria (BG)	0298 176 86
Croatia (HR)	0800 655 222 / 0800 7799 / 116 006
Cyprus (CY)	1440
Czechia (CZ)	116 006
Denmark (DK)	1888 / 116 006
Estonia (EE)	116 006
Finland (FI)	080 005 005 / 116 006
France (FR)	3919 / 0800 05 95 95 / 116 006
Germany (DE)	08000 116 016 / 116 006
Greece (EL)	15900 / 210 521 0645 (Athens only)
Hungary (HU)	06 80 505 101
Italy (IT)	1522
Ireland (IE)	1 800 341 900 / 116 006
Latvia (LV)	673 78539 / 672 22922 277 22292 / 116 111 / 116 006
Lithuania (LT)	8 800 66 366
Luxembourg (LU)	2060 1060
Malta (MT)	179
Netherlands (NL)	0800 2000 / 116 006
Poland (PL)	800 1200 02 / 888 88 33 88 600 07 07 17 9 / 22 668 70 00
Portugal (PT)	800 202 148 / 116 006 / 3060 (SMS only)
Romania (RO)	0800 500 333 / 0787 541 854
Slovakia (SK)	0800 212 212
Slovenia (SI)	080 11 55
Spain (ES)	016 / 682 916 136
Sweden (SE)	020 50 50 50 / 116 006

# 12 EMPFEHLUNGEN ZUR BEKÄMPFUNG VON HASSVERBRECHEN GEGEN LGBTI-PERSONEN IN EUROPA

---

Der Bericht wurde von der CDADI-Arbeitsgruppe zu SOGIESC als Teil eines jährlichen thematischen Überprüfungsprozesses erstellt, der im Jahr 2021 initiiert wurde, um die Umsetzung der [Empfehlung CM/Rec\(2010\)5](#) des Europarats über Maßnahmen zur Bekämpfung von Diskriminierung aufgrund der sexuellen Ausrichtung oder der Geschlechtsidentität zu verfolgen.

In dem Bericht werden mehrere wegweisende Urteile des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte vorgestellt, die den Schutzbereich erweitert haben. Diese Fälle unterstreichen die Pflicht des Staates, voreingenommene Motive aufzudecken, wirksame Untersuchungen durchzuführen und Personen vor LGBTI-feindlichen Drohungen und Gewalt zu schützen. Der Bericht verweist auch auf verschiedene verbindliche Instrumente sowie auf Empfehlungen des Europarats und anderer internationaler Gremien, die den sich entwickelnden Charakter der internationalen Menschenrechtsvorschriften in Bezug auf verschiedene sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten hervorheben.

Erfahren Sie mehr über die Herausforderungen und die empfohlenen Lösungen im Bericht  :

[HIER KLICKEN](#)



# 4

---

## SICHERHEIT IM INTERNET UND KAMPF GEGEN HASSREDEN



# SCHAFFUNG SICHERER RÄUME

Engagieren Sie sich auf Online-Plattformen, die LGBTIQ-Identitäten bekräftigen und solide Datenschutz- und Sicherheitsfunktionen bieten. Passen Sie Ihre Social-Media-Einstellungen an, um zu kontrollieren, wer Ihre Inhalte sehen kann.

Treten Sie beispielsweise privaten LGBTIQ-Selbsthilfegruppen auf Facebook bei, in denen die Mitgliedschaft kontrolliert wird und Beiträge nur für Gruppenmitglieder sichtbar sind, oder nehmen Sie an LGBTIQ-Subreddits oder Discord-Servern teil, in denen Sie Themen diskutieren und Erfahrungen anonym austauschen können.

Verwenden Sie auf Instagram die Funktion "Enge Freunde" für Beiträge, die Sie nur mit einer ausgewählten Gruppe teilen möchten, und passen Sie Ihre Privatsphäre-Einstellungen an, um einzuschränken, wer Ihre Beiträge kommentieren kann.



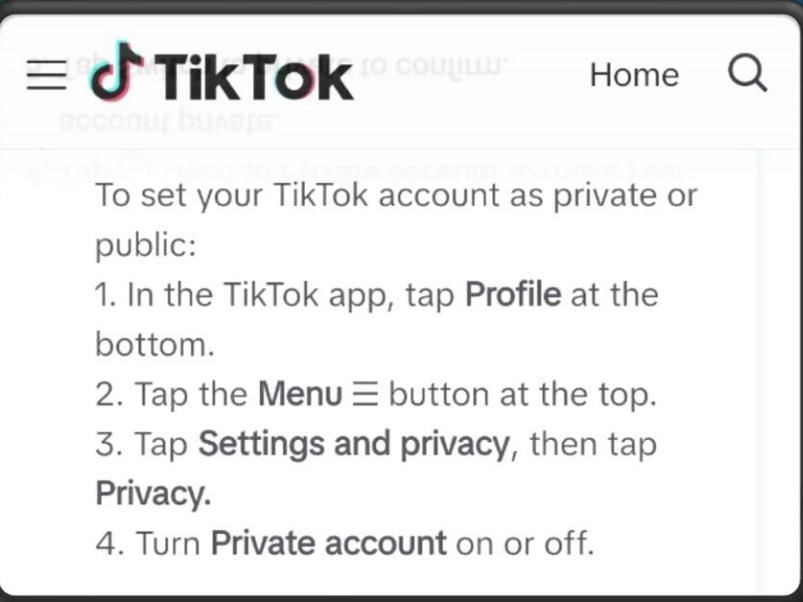
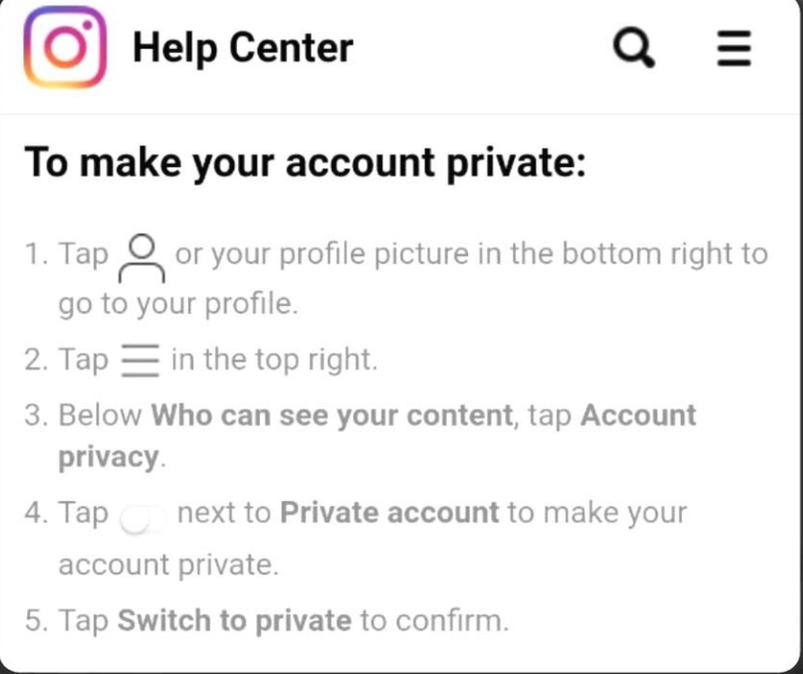
# DATENSCHUTZEINSTELLUNGEN

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Datenschutzeinstellungen auf sozialen Medienplattformen und passen Sie diese an, um die Gefahr von Hassreden zu verringern und persönliche Daten zu schützen.

Erstellen Sie sichere Passwörter mit einer Kombination aus Buchstaben, Zahlen und Symbolen.

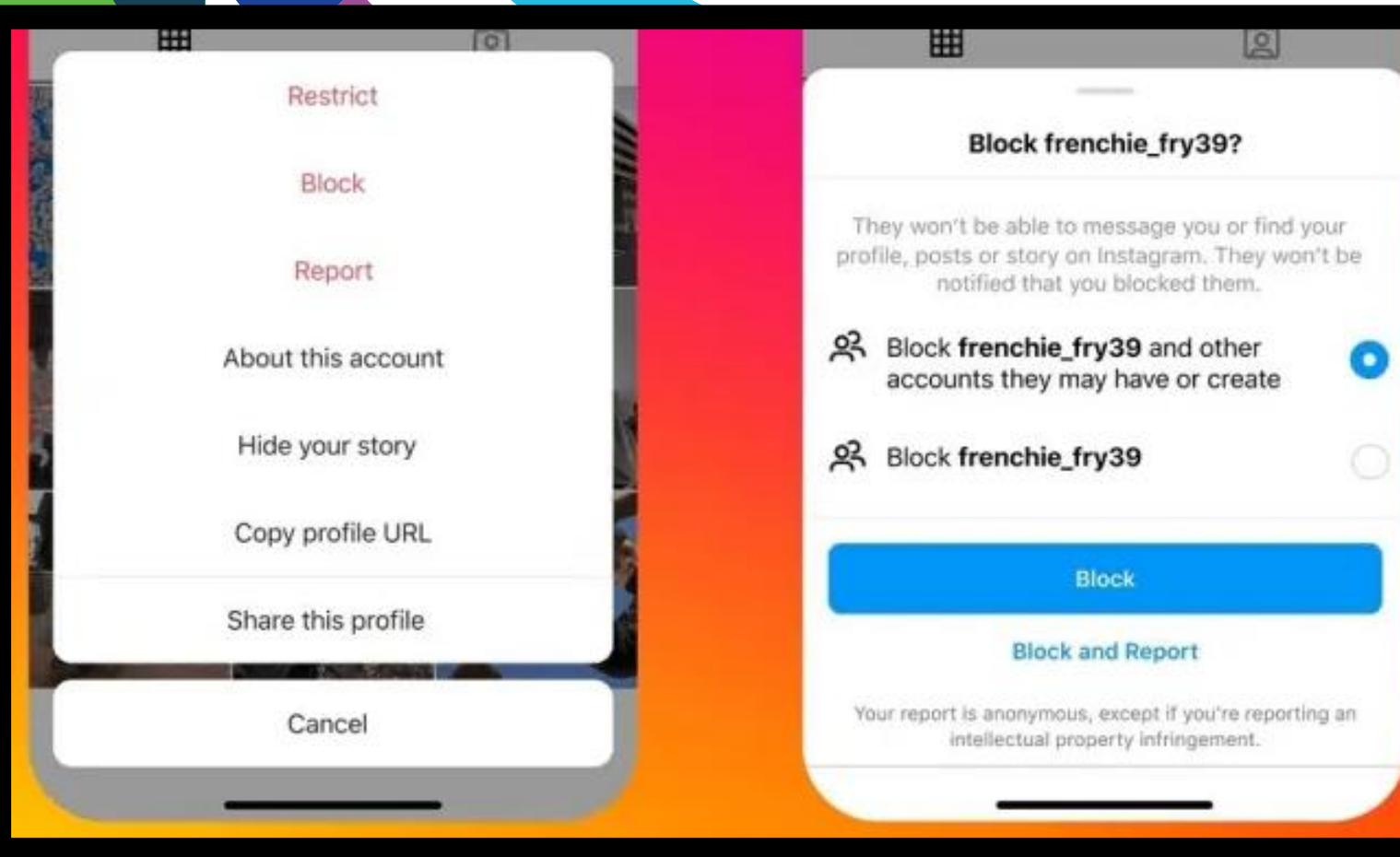
Verwenden Sie unterschiedliche Passwörter für verschiedene Konten, um unbefugten Zugriff zu verhindern.

## BEISPIELE



# SPERRUNG UND BERICHTERSTATTUNG

Nutzen Sie die Sperr- und Meldefunktionen, um direkt gegen Hassreden vorzugehen. Die meisten Plattformen verfügen über Mechanismen zur Meldung missbräuchlicher Inhalte, was dazu beiträgt, ein sichereres Online-Umfeld zu schaffen.



# SPERRUNG UND BERICHTERSTATTUNG

---

Videoquelle: eSafety-Beauftragter:  
Learning Lounge - Video-  
Ressourcen:

<https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>



# DIGITALER FUSSABDRUCK

Achten Sie auf die Informationen, die Sie online weitergeben. Ein kleinerer digitaler Fußabdruck kann das Risiko verringern, zur Zielscheibe von Hassreden zu werden.

- **Wie man das macht:** Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sensible Daten wie Ihren vollständigen Namen, Ihre Adresse, Ihre Schule, Ihre Telefonnummer und persönliche Fotos weitergeben, da Sie dadurch Informationen preisgeben könnten, die Sie für sich behalten wollen.
- Ziehen Sie in Erwägung, einen Avatar als Profilbild zu verwenden, um die Freigabe Ihrer persönlichen Fotos zu vermeiden, wenn Ihnen das lieber ist. Wenn Sie persönliche Fotos teilen, sollten Sie ihnen keine Informationen beifügen, die Ihren Standort oder häufigen Aufenthaltsort erkennen lassen.
- Stellen Sie keine Bilder mit offensichtlichen Punkten im Hintergrund ein, wie z. B. Ihre Haustür oder Veranda.
- Geben Sie keine Informationen über Ihre Reiseroute preis, z. B. welche Busse oder Züge Sie nehmen, um zu vermeiden, dass Sie verfolgt werden.
- Halten Sie sich zurück, wenn Sie über Ihre Arbeit sprechen oder Details über Ihren Studienort mitteilen.



Videoquelle: The Trevor Project - Online Safety for LGBTQ+ Young People - Leitfaden:  
<https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>

# UNTERSTÜTZUNGSNETZE

---

Schließen Sie sich unterstützenden Online-Gemeinschaften und Offline-Netzwerken an. Der Austausch von Erfahrungen und Strategien kann emotionale Unterstützung und praktische Ratschläge bieten.

Auf Websites wie Reddit gibt es beispielsweise europaspezifische LGBTQ+-Communities wie [r/europeLGBT](#) und länderspezifische Subreddits wie [r/askgaybrosEU](#), in denen Einzelpersonen Rat suchen und Erfahrungen mit anderen aus der Region austauschen können.



# AUSSPRECHEN

Wenn es sicher ist, kann es ermutigend sein, sich gegen Hassreden auszusprechen. Nutzen Sie Ihre Stimme, um andere zu unterstützen und sich für integrative Online-Räume einzusetzen.

Im Video sehen Sie ein gutes Beispiel dafür, wie Sie dies tun können.



Quelle: [Die Offline-Ursprünge des Online-Hasses und was man dagegen tun kann | Nhi Le | TEDxUniHalle](#)

# RECHTLICHE ERGEBNISSE

---

In Fällen von schwerem Online-Missbrauch können rechtliche Schritte eine Option sein. Machen Sie sich mit den Gesetzen über Online-Belästigung und Hassreden in Ihrem Land vertraut.

Sie können sich zum Beispiel auf den **EU-Verhaltenskodex zur Bekämpfung illegaler Hassreden im Internet** beziehen. Daran sind große IT-Unternehmen wie Facebook, Microsoft, Twitter und YouTube beteiligt, um illegale Hassreden im Internet zu bekämpfen. Die Initiative umfasst eine regelmäßige Überwachung, um die Einhaltung und Wirksamkeit sicherzustellen.

Weitere Einzelheiten sind auf der Seite der Europäischen Kommission zu finden: [EU-Verhaltenskodex zur Bekämpfung illegaler Hassrede im Internet \(Europäische Kommission\)](#).



# FÜRSPRACHE UND AKTIVISMUS

Schließen Sie sich Gruppen an, die sich für die Bekämpfung von Hass im Internet einsetzen, oder unterstützen Sie sie. Kollektives Handeln kann zu politischen Veränderungen und einem integrativeren digitalen Umfeld führen.

Hier finden Sie einige Interessengruppen in der EU, die sich speziell auf die Bekämpfung von Online-Hass gegen die LGBT-Gemeinschaft konzentrieren:

- ILGA-Europe (International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association), mit Schwerpunkt auf der Förderung von LGBT-Rechten in Europa und Zentralasien. Aktivitäten: Lobbyarbeit für politische Veränderungen, Überwachung und Berichterstattung über Hassreden und Diskriminierung, Bereitstellung von Ressourcen und Unterstützung für nationale und regionale LGBT-Organisationen. Website: [ILGA-Europa](#)
- Transgender Europe (TGEU), mit dem Schwerpunkt, die Rechte und das Wohlergehen von Transgender-Personen in Europa zu fördern. Aktivitäten: Forschung und Dokumentation über transphobe Hassreden und Gewalt, Eintreten für eine integrative Politik und Bereitstellung von Ressourcen zur Bekämpfung von Online-Hass. Website: [TGEU](#)



# 5

---

## ERHOLUNG UND WIDERSTANDSFÄHIGKEIT



# SELBSTPFLEGE

Priorisieren Sie die Selbstfürsorge, um mit den Auswirkungen von Online-Hass fertig zu werden. Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die das Wohlbefinden fördern, und suchen Sie Unterstützung bei vertrauten Personen.

Es kann leicht passieren, dass man mehr Zeit in den sozialen Medien verbringt, als man eigentlich möchte. Das könnte Ihre Zeit mit Freunden im wirklichen Leben einschränken, Sie bis spät in die Nacht wach halten oder Sie davon abhalten, in die Natur zu gehen oder aktiv zu sein.

Verwenden Sie Tools, die das ständige Scrollen verhindern (z. B. die Instagram-Funktionen "Anstupsen" oder "Pause"), Sie daran erinnern, schlafen zu gehen, und ungesunde Verhaltensweisen unterbrechen. Ihr Gerät verfügt möglicherweise über Optionen zur Begrenzung der Bildschirmzeit für jede App.

Quelle: The Trevor Project - Online Safety for LGBTQ+ Young People - Leitfaden: <https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/online-safety-for-lgbtq-young-people/>



# RESILIENZ AUFBAUEN

---

Entwickeln Sie Resilienz, indem Sie sich auf Stärken und positive Beziehungen konzentrieren. Resilienz kann dazu beitragen, die Auswirkungen von Hassreden zu mildern und die Genesung zu fördern.

Schließen Sie sich LGBTQ+-Online-Communities wie TrevorSpace an, die sichere Räume für Diskussionen und Unterstützung bieten. Plattformen wie TrevorSpace können Ihnen dabei helfen, sich mit unterstützenden Freunden und Verbündeten auszutauschen. Sich in mindestens einem Online-Raum sicher und verstanden zu fühlen, steht in Verbindung mit einem geringeren Selbstmordrisiko und niedrigeren Raten an aktuellen Ängsten für alle LGBTQ+-Jugendlichen und insbesondere für LGBTQ+-Jugendliche of Color. Tauschen Sie sich mit anderen LGBTQ+ Jugendlichen und geschulten Fachleuten über moderierte Chat-Plattformen wie Q Chat Space aus, oder schließen Sie sich lokalen PFLAG-Gruppen an.



## FINDEN DER HOFFNUNG

Entwickeln Sie Resilienz, indem Sie sich auf Stärken und positive Beziehungen konzentrieren. Resilienz kann dazu beitragen, die Auswirkungen von Hassreden zu mildern und die Genesung zu fördern.

Sehen Sie sich das Video an und erfahren Sie, wie Sie soziale Medien positiv nutzen können.



Quelle: eSafety-Beauftragter: Learning Lounge - Video-Ressourcen: <https://www.esafety.gov.au/lgbtiq/learning-lounge/video-resources>

# RESILIENZ- UND ERHOLUNGSPLAN: Sie sind die Priorität!

- ✓ Das Wichtigste ist, dass es Ihnen gut geht.
- ✓ Probieren Sie diesen Resilienzplan aus, dann werden Sie spüren, ob er notwendig ist, bevor Sie weitere Maßnahmen ergreifen.

People I can call or talk to for help:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



How I can look after myself:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

My strengths:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

What has helped me in the past:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

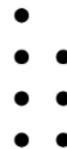
Advice I would give a friend:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 6

## BILDUNGSRESSOURCEN



# LEITFÄDEN ZUR ONLINE-SICHERHEIT

Entdecken Sie die umfassenden Leitfäden von [Stonewall](#) und [The Proud Trust](#) zum Thema Sicherheit im Internet, die maßgeschneiderte Ratschläge für LGBTIQ-Jugendliche bieten.

Eine großartige Ressource ist auch der [Leitfaden Online Safety for LGBTQ+ Young People](#) von The Trevor Project.



# WORKSHOPS UND SCHULUNGEN

Nehmen Sie an Workshops und Schulungen zu den Themen digitale Sicherheit, Rechte und Interessenvertretung teil. Diese können wertvolle Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln.

Hier sind einige Beispiele aus der EU:

- [ILGA-Europe](#) bietet verschiedene Workshops und Schulungen zu LGBTQ+-Rechten, digitaler Sicherheit und Lobbyarbeit an. Sie stellen Ressourcen zur Verfügung und organisieren Veranstaltungen in ganz Europa, um LGBTQ+-Organisationen und -Aktivisten zu unterstützen.
- [Transgender Europe \(TGEU\)](#) bietet Workshops und Schulungen zu digitaler Sicherheit, Online-Befürwortung und Rechten für Transgender-Personen an. Ihre Veranstaltungen sind darauf ausgerichtet, Trans-Aktivisten und -Gemeinschaften in ganz Europa zu stärken.
- [Das Rainbow House Brussels](#) bietet eine Reihe von Workshops und Schulungen zu digitaler Sicherheit, Interessenvertretung und LGBTQ+-Rechten an. Sie konzentrieren sich auf die Stärkung der LGBTQ+-Gemeinschaft in Brüssel und bieten Ressourcen für Aktivisten und Mitglieder der Gemeinschaft.



# AKTIONSPLAN

Entwickeln Sie einen persönlichen Aktionsplan für die Online-Sicherheit:

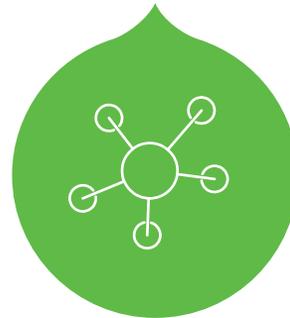


2. unterstützende Gemeinschaften und Ressourcen zu identifizieren.



4. Wissen, wann und wie man Hilfe sucht.

1. die Datenschutzeinstellungen überprüfen und anpassen.



3. die Vorbereitung von Reaktionen auf mögliche Hassreden.



# 7

---

## SCHLUSSFOLGERUNG UND WEITERE RESSOURCEN



# SCHLUSSFOLGERUNG UND WEITERE RESSOURCEN

---

Die Bekämpfung von Hassreden im Internet ist eine kollektive Anstrengung, die mit individuellem Handeln beginnt. Indem sie informiert, vernetzt und widerstandsfähig bleiben, können sich LGBTIQ-Jugendliche sicherer und selbstbewusster in Online-Räumen bewegen.

**WEITERFÜHRENDE LEKTÜRE:** Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie auf den Websites von [ThinkUKnow](#), [Stonewall](#), [The Proud Trust](#) und [Internet Matters](#).





# FRAGEN UND ANTWORTEN UND INTERAKTIVE DISKUSSION

Lassen Sie uns nun das Wort ergreifen für Fragen und Diskussionen. Ihre Erfahrungen, Gedanken und Strategien sind für uns alle wertvoll.





*Gleichstellung bedeutet mehr als  
die Verabschiedung von Gesetzen.  
Der Kampf wird wirklich in den  
Herzen und Köpfen der  
Gemeinschaft gewonnen, wo es  
wirklich zählt*

Barbara Gittings





# DANKESCHÖN

[www.lgbtiqyouthnet.eu](http://www.lgbtiqyouthnet.eu)



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

