

*Wibke Korten*

Wir möchten Sie & Euch herzlich zum wohl heißesten Fachtag in diesem Jahr begrüßen. Herzlich Willkommen zum „gerne anders!“ - Fachtag „Junge LSBTIN\* & Einsamkeit“. Ich bin Wibke Korten, Mitarbeiterin der Fachstelle „gerne anders!“

*Hannah Huesmann Trulsen*

Und ich bin Hannah Huesmann Trulsen und begrüße Sie und Euch im Zirkuszelt der Stadt Gelsenkirchen, an dessen Rathaus die Regenbogenfahne weht.

*Wibke Korten*

Was ist denn Einsamkeit eigentlich?

In der Vorbereitung auf diesen Fachtag habe ich mal ein bisschen gegoogelt und bin auf das „Kompetenznetzwerk Einsamkeit“ gestoßen. Laut dem Netzwerk ist Einsamkeit ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.

Dabei spielen die tatsächlichen sozialen Beziehungen keine Rolle. So kann sich eine Person einsam fühlen, weil sie weniger bis keine sozialen Beziehungen hat als sie möchte – eine andere, weil sie gerne mehr soziale Beziehungen hätte, unabhängig davon wie viele sie hat.

Ohne den Vorträgen etwas vorweg nehmen zu wollen: Der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein liegt darin, was die Person dabei empfindet. Alleinsein wird in der Regel als angenehm wahrgenommen – mal niemanden um sich rum haben, nicht sprechen müssen, Zeit für sich haben. Einsamkeit wird allerdings als scherhaft wahrgenommen, als einen Zustand, der verändert werden soll.

*Hannah Huesmann Trulsen*

Warum sind junge LSBTIN\* besonders gefährdet sich einsam zu fühlen?

Weil schwul, lesbisch, bi, trans\*, inter\*, nicht-binär sein, eben noch nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist sondern nach wie vor häufig als etwas Abweichendes verstanden wird.

Das macht sich gerade jetzt zum, Pride-Month wieder besonders bemerkbar. Störaktionen auf CSDs, Gegendemos, Absagen wegen diffuser Bedrohungslage.

Einsamkeit kann aber auch dann entstehen, wenn LSBTIN\* Jugendliche niemanden in ihrem direkten Umfeld haben, um über ihre sexuelle Orientierung und/oder geschlechtliche Identität sprechen zu können. Weil sie sich aus Angst vor Entdeckung aus sozialen Kontexten und damit aus sozialen Beziehungen zurückziehen. Vielleicht haben sie sich auch bei einer Person geoutet und haben Ablehnung erlebt – dann ist die Angst sich einem weiteren Menschen anzuvertrauen und wieder auf Zurückweisung zu stoßen noch größer, was wieder dazu führen kann, sich weiter zurück zu ziehen.

Wenn sich das Gefühl der Einsamkeit manifestiert, kann es krank machen. Das Risiko für Depressionen, Angststörungen und selbstverletzendes Verhalten aber auch für Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Verspannungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und eine reduzierte Lebenserwartung steigen.

### *Wibke Korten*

Einsamkeit kann aber auch der Antrieb dafür sein neue Wege zu gehen, neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu finden.

Das Thema Einsamkeit ist in den letzten Jahren auch bei jungen Menschen größer geworden, sei es durch Corona, sei es durch Digitalisierung bzw. Sozial Media. Egal warum, wir müssen uns in der Jugendarbeit / Jugendhilfe damit auseinandersetzen.

Wir freuen uns deshalb auf den Input „Einsamkeit von jungen LSBTIN\*: Einführung & Überblick“ von Clara Bleckmann, sie ist Doktorandin an der Ruhr-Universität Bochum und auf den Vortrag von Jan Schürmann-Vengels, Junior-Professor an der Universität Witten/Herdecke mit dem Titel „Mentale Gesundheit und Resilienz junger LSBTIN\* - Evidenz und Praxis verbinden“.

### *Hannah Huesmann Trulsen*

Nach der Kaffeepause können wir auf die Workshops gespannt sein.

Workshop 1, gestaltet von Annika Kalkhoff vom CVJM Münster, ist eine Praxiswerkstatt für die offene Jugendarbeit und darüber hinaus

Der Workshop 2, mit Stefan Hintersdorf vom Projekt ESJL-NRW, beleuchtet, wie queere Jugendliche Einsamkeit in sozialen Medien erleben – und was Fachkräfte unterstützend tun können. Mit Impulsen, Austausch und praxisnahen Methoden.

### *Wibke Korten*

Vielleicht machen Sie sich schon mal den ein oder anderen Gedanken, welchen Workshop Sie besuchen möchten.

Wir freuen uns sehr, die Stadt Gelsenkirchen als Kooperationspartnerin gewonnen zu haben und begrüßen ganz herzlich die Bürgermeisterin der Stadt Gelsenkirchen Martina Rudowitz.

Außerdem freuen wir uns über die Unterstützung von:

- Wolfgang Jörg, Vorsitzender des Ausschusses für Familie, Kinder und Jugend des Landtags NRW
- und Lorenz Bahr, Staatssekretär im Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW oder einfacher im Chancen-Ministerium NRW

Wir freuen uns, dass auch Vertreter\*innen aus der Politik da sind und begrüßen herzlich:

- Ilayda Bostancieri
- Jens Kamieth  
und
- Frank Müller

### *Hannah Huesmann Trulsen*

Für die weitere Begleitung durch den Tag übergebe ich jetzt an Lars Tönsfeuerborn und wünsche Ihnen & Euch einen spannenden Tag.