

# Texte in Leichter Sprache



Allgemeine Beratung	5
Online Beratung: Beratung im Internet	7
Coming Out Gruppe	9
Lesben mit Behinderung:	11
Angebote und Informationen	11
Veranstaltungen	12
Geflüchtete Lesben	15

## Was bedeutet eigentlich?

### Hetero·sexuell:

Die meisten Menschen sind hetero·sexuell.

Das heißt: Sie lieben das andere Geschlecht.

- Männer lieben Frauen.
- Frauen lieben Männer.



**Homo·sexuell** heißt gleich·geschlechtlich.

Das heißt: Du liebst das gleiche Geschlecht.

### Zum Beispiel:

- Eine Frau liebt eine Frau.  
Man sagt auch: **Die Frau ist lesbisch oder eine Lesbe.**
- Ein Mann liebt einen Mann.  
Man sagt auch: Der Mann ist schwul oder ein Schwuler.



**Bi·sexuell** heißt:

- Eine Frau liebt mal eine Frau und mal einen Mann.
- Ein Mann liebt mal eine Frau und mal einen Mann.

**Trans\*-Person** bedeutet:

Ein Mensch wird als Mann geboren und lebt als Frau.  
 Oder ein Mensch wird als Frau geboren und lebt als Mann.  
 Oder ein Mensch lebt nicht als Frau und nicht als Mann.  
 Oder ein Mensch lebt als Frau und als Mann.

**Inter\*-Person** bedeutet:

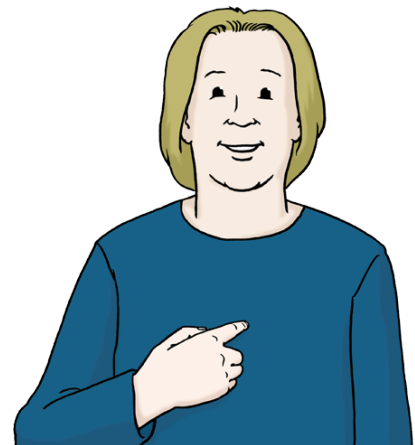
Eine Person wird mit beiden Geschlechtern geboren.  
 Es ist nicht eindeutig: ob sie Mann oder Frau ist.

**Der Stern \*** nach den Wörtern soll zeigen:

Es gibt keine festen Bedeutungen.

**Jeder Mensch kann selbst bestimmen:**

Ich fühle mich so als Mensch.  
 Ich möchte als dieser Mensch leben.



**Queer** bedeutet: Das spricht man so: kwier.

Damit bezeichnet man die **Vielfalt**.

Es gibt nicht nur Männer und Frauen.

**Es gibt viele Geschlechter.**

Und es gibt **viele Möglichkeiten,**  
**wie jede\*r leben und lieben möchte.**

**Jede Liebe ist gut und richtig,**  
**wenn sie beiden Partner\*innen gut tut!**

**Es ist nichts Falsches oder Unnatürliches dabei!**



Finden Sie das Bild gut?  
 Dann schicke ich es Ihnen  
 noch  
 in guter Auflösung.

## Was bedeutet **die Regenbogen-Fahne**?

Sie ist ein Zeichen für queeres Leben.

Für Akzeptanz und gleiche Rechte.

Viele Geschäfte und Restaurants haben die Fahne als Aufkleber an der Tür.

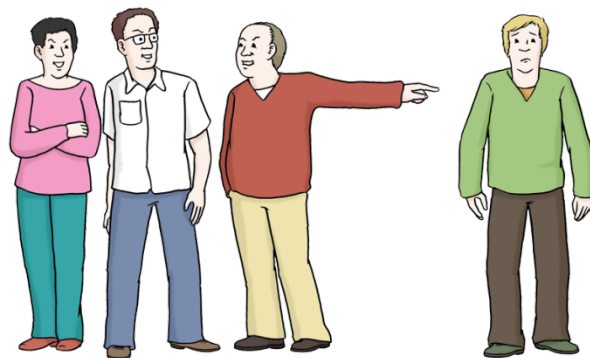
**Das bedeutet:** Hier sind Lesben, Schwule, Trans\*, Inter\* und andere queere Menschen willkommen!

## Was ist Diskriminierung?

**Diskriminieren heißt:** benachteiligen, schlechter behandeln oder ausgrenzen.

### Beispiele:

- Es gibt immer noch Menschen, die sagen:  
Homo-sexuelle, Bi-sexuelle, Trans\* und Inter\*Menschen sind nicht normal.  
➤ **Das ist Unsinn! Das ist Diskriminierung.**
- Es gibt immer noch Menschen, die benutzen das Wort **schwul, Schwuchtel oder Kampf-Lesbe** als Schimpf-Wort.  
➤ **Das ist nicht in Ordnung! Das ist Diskriminierung.**



- Es gibt immer noch Menschen, die grenzen Lesben und Schwule aus.  
Zum Beispiel wollen sie nicht mit ihnen arbeiten.  
Oder sie wollen eine Wohnung nicht an sie vermieten.

➤ **Das ist nicht in Ordnung! Das ist Diskriminierung.**

- Es gibt immer noch Firmen, wo Frauen **weniger Geld verdienen**



als Männer. Für die gleiche Arbeit.

➤ **Das ist nicht in Ordnung! Das ist Diskriminierung.**

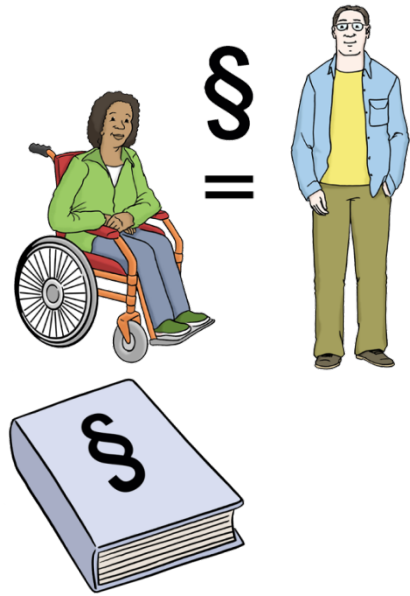
**Es ist verboten, jemanden zu diskriminieren.**

**Alle Menschen sollen gleich behandelt werden.**

Das steht in einem **Gesetz**.

Es heißt: **Allgemeines Gleich-Behandlungs-Gesetz.**

**Oder kurz: AGG**



# Allgemeine Beratung

Lesbisches Leben ist aufregend und wunderbar!  
Es kann aber leider auch mit Problemen verbunden sein.



**Wir sind für dich da.**

**Es ist egal, wie alt du bist.**

**Ob du noch zur Schule gehst oder schon in Rente bist.**

**Wir helfen dir bei allen Problemen.**

**Zum Beispiel:**

- Ich bin zum ersten Mal verliebt in eine Frau. Und jetzt?
- Wie kann ich überhaupt herausfinden, ob ich lesbisch bin?
- Wie kann ich mich anderen anvertrauen? Ich habe Angst, dass andere mich dann nicht mehr mögen.
- Wie finde ich Kontakt zu anderen Lesben?
- Was kann ich tun, wenn meine Familie nicht versteht, dass ich lesbisch bin?
- Meine Beziehung ist vorbei.  
Wie kann ich ohne meine Partnerin leben?
- Was kann ich tun, wenn es Streit in der Beziehung gibt?
- Was kann ich tun, wenn Arbeits-Kolleg\*innen mich schlechter behandeln, weil ich lesbisch bin?

Unsere Beraterinnen sind selbst auch **lesbisch oder bi-sexuell**.

Wir beraten einzelne Personen oder auch Paare.

Wir beraten **nur einmal oder** auch in **mehreren Gesprächen**.



Natürlich beraten wir auch gerne **am Telefon oder mit E-Mail**.

Unsere Beratung findet in einem **geschützten Raum** statt.

Alle unsere Mitarbeiterinnen haben **Schweige-Pflicht**.



**Das heißt: Wir sagen nichts weiter.**

Wenn du nicht willst: Dann musst du uns deinen richtigen Namen **nicht** sagen.

Unsere Beratungen sind **kostenlos**.

Wir freuen uns aber über eine Spende.

Unser Angebot ist **für alle Mädchen und Frauen**, die lesbisch leben.

Und **für alle, die herausfinden wollen:**

- wer sie sind
- und wie sie leben und lieben wollen.

**Gerne dürfen sich bei uns auch melden:**

- Freund\*innen
- Unterstützer\*innen
- Familien-Angehörige
- Mitarbeitende aus anderen Einrichtungen

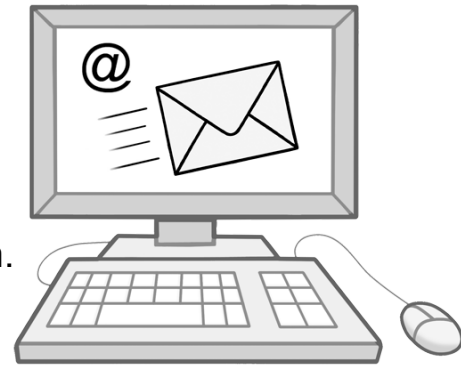
## Online Beratung: Beratung im Internet

Wir beraten auch online.

Wir bieten Hilfe und Unterstützung rund ums lesbische Leben.

Schreib uns einfach eine **E-Mail**.

Wir antworten innerhalb von 3 Arbeits-Tagen.



Unser Angebot ist **für alle Mädchen und Frauen**, die lesbisch leben.

Und **für alle, die herausfinden wollen:**

- wer sie sind
- und wie sie leben und lieben wollen.

Gerne dürfen sich bei uns auch melden:

- Freund\*innen
- Unterstützer\*innen
- Familien-Angehörige
- Mitarbeitende aus anderen Einrichtungen

Unsere Online-Beratung ist **kostenlos**.

Und **anonym**.

**Das heißt:** Wir wissen nicht, wer du bist.

Du musst uns deinen richtigen Namen **nicht** sagen.

Du kannst uns jederzeit schreiben.



Momentan beraten wir **in diesen Sprachen:**

- Deutsch
- Spanisch
- Englisch

Alle unsere Mitarbeiterinnen haben **Schweige-Pflicht**.

**Das heißt: Wir sagen nichts weiter.**

Wir beachten alle Regeln zum Daten-Schutz.



## **Unsere Online-Beratung kann hilfreich sein...**

...**wenn** du keine persönliche Beratung haben möchtest oder haben kannst.

...**wenn** es dir hilft, deine Gedanken, Gefühle und Sorgen aufzuschreiben.

...**wenn** es dir leichter fällt, über deine Probleme zu schreiben statt zu sprechen.

...**wenn** du Informationen und Unterstützung brauchst.

**Wir helfen dir bei allen Problemen.**

**Zum Beispiel:**

- Wie kann ich herausfinden, ob ich wirklich lesbisch bin?
- Wie finde ich Kontakt zu anderen Lesben?
- Wo kann ich eine Frau kennen lernen?
- Wie kann ich den Mut finden, mich anderen anzuvertrauen?
- Wie kann ich meinem Mann und meinen Kindern sagen:  
Ich habe mich in eine Frau verliebt?
- Was kann ich tun, wenn meine Familie das nicht versteht?
- Meine Partnerin hat mich verlassen.

Wie kann ich ohne meine Partnerin leben?

- Was kann ich tun, wenn es Streit in der Beziehung gibt?
- Was kann ich machen, wenn ich schlechter behandelt werde?

Weil ich eine Frau liebe.

- Wo finde ich interessante Bücher, Filme und Internet-Seiten



rund ums lesbische Leben?

## Unsere Mitarbeiterinnen:

**Isabel Kluge**, Sozial-Arbeiterin

**Melina Meyer**, Sozial-Arbeiterin, Systemische Therapeutin, Trauma-Fachberaterin

**Irmengard Niedl**, Sozial-Arbeiterin, Systemische Beraterin, Trauma-Fachberaterin

## Coming Out Gruppe

### Coming Out – was ist das eigentlich?



Coming out ist Englisch.

Man spricht es so: Kamming Aut.

**Ich merke irgendwann: Ich bin anders.**

Ich entdecke, dass ich **nicht das andere Geschlecht** liebe.

Oder nicht nur das andere Geschlecht.

Dass ich zum Beispiel lesbisch, bi-sexuell oder trans-sexuell bin.

**Und ich stehe dazu, dass ich anders bin.**

**Das nennt man: Coming out.**

Wenn es meine Freunde und Familie noch nicht wissen.

Und ich das sage: Ich bin lesbisch.

Dann nennt man das auch **Coming Out**.

Eigentlich hört das Coming Out nie auf.

Denn ich fange zum Beispiel eine neue Arbeit an.

Oder ich trete in einen Verein ein.

Und ich muss mich dann wieder entscheiden:

ob ich mich **offen zeigen** will oder nicht.

**Ob ich sage:** Ich bin lesbisch. Oder bi-sexuell oder trans-sexuell.

## Unsere Coming Out Gruppe

Wenn ich mein Coming Out habe,  
dann habe ich vielleicht Fragen oder Schwierigkeiten.

### Zum Beispiel:

- Bin ich wirklich lesbisch?
- Ich kenne niemanden sonst in meiner Situation: Wie geht es anderen dabei?
- Ich denke vielleicht schlecht über Lesben.  
Oder ich denke, als Lesbe muss ich so oder so sein.
- Ich habe Angst, dass mich Menschen nicht mehr mögen  
oder schlechter behandeln.



### Zusammen ist vieles leichter!

Unsere Coming Out Gruppe gibt dir **Selbst-Vertrauen!**

Damit du deinen eigenen Weg gehen kannst.

Es gibt 10 Gruppen-Treffen.

Dort sprechen wir über unsere Erfahrungen und Ängste.

2 Sozial-Pädagoginnen sind dabei und leiten die Treffen.



## Wer kann mitmachen?

### Du kannst bei uns mitmachen:

- Wenn du herausfinden willst, ob du lesbisch bist.  
Oder ob du vielleicht doch Jungen oder Männer liebst.
- Wenn du schon länger lesbisch lebst, aber trotzdem Fragen dazu hast.
- Wenn du mehr zum Coming Out erfahren willst.

**Mädchen und Frauen in jedem Alter sind bei uns willkommen.**

**Hast du Interesse an unserer Coming Out Gruppe?**

**Oder hast du Fragen zum Coming Out?**

Ruf uns einfach an oder schreib uns eine E-Mail:

**Telefon:** 089 - 725 42 72

**E-Mail:** [info@letra.de](mailto:info@letra.de)

## **Lesben mit Behinderung: Angebote und Informationen**



**Für lesbische Frauen mit Behinderung  
gibt es besondere Herausforderungen im Alltag.**

**Zum Beispiel:**

- Wo finde ich andere Lesben mit Behinderung?
- Wo und wie finde ich Informationen zu lesbischen Themen?
- Wo finde ich Beratung, wenn ich Schwierigkeiten habe?
- Wie kann ich Kontakte finden?
- Wie kann ich damit umgehen:  
Wenn ich Angst habe, schlechter behandelt zu werden.  
Weil ich eine Behinderung habe oder weil ich lesbisch bin.

Unsere Beraterinnen informieren und helfen Frauen mit Behinderung.  
Egal, ob du lesbisch, bi-sexuell oder trans-sexuell bist.  
Egal, welches Problem du hast.



In unsere Räume kannst du **mit dem Rollstuhl gut kommen**.

Aber es ist noch nicht alles ohne Hindernisse.

Wir können das gerne besprechen: im Büro, am Telefon oder mit E-Mail.

**Gehörlose Lesben** können uns gerne eine E-Mail schreiben.

## Veranstaltungen

### Lesbisches Angertor-Straßen-Fest

Wir sind... eine große, bunte Familie!

Ob lesbisch, bi, trans\*, inter\*, hetero: hier fühlen sich alle wohl.

Es gibt leckeres Essen, Info-Stände, Kinder-Betreuung  
und Biergarten mit toller Musik bis in die Nacht.

Unser Straßen-Fest gibt es seit dem Jahr 2005.

Damals hatten wir die 10-Jahres-Feier für unsere Lesben-Beratungs-Stelle.

Seitdem feiern wir jedes Jahr.

Es ist die größte lesbische Draußen-Party in Bayern.

Sie wird immer vor dem **Christopher-Street-Day** veranstaltet.

**Bitte anklicken:** Das ist der **Christopher-Street-Day**.



# Politik, Kultur und Party - das ist der Christopher Street Day

**Christopher-Street-Day** spricht man so: Kris-tofer Striet Dä-i.

Oder kurz: **CSD**.

Das ist Englisch und bedeutet: Tag der Christopher-Straße.

Es ist ein **Fest-Tag und ein Gedenk-Tag** mit Demonstrationen.

Lesben, Schwule, Bi-sexuelle und Trans\*-Personen fordern an dem Tag

**gleiche Rechte und gleiche Behandlung.**



In München gehen an diesem Tag **zehn-tausende Menschen** auf die Straße.

Danach demonstrieren und feiern wir **eine ganze Woche lang.**

Wir machen homo-sexuelles Leben sichtbar.

Das ist ein Höhepunkt im lesbischen Jahres-Kalender.

Der Verein **Lesben-Telefon** veranstaltet den Münchner CSD seit dem Jahr 2000 zusammen mit:

- dem Sub e.V. ( Münchner Schwulen-Zentrum)
- der Münchner Aids-Hilfe e.V.
- der Rosa Liste e.V.



Unser Straßen-Fest findet immer vor dem CSD statt.

Wir eröffnen damit die **CSD-Woche.**

Man sagt dazu auch: **Pride-Week**.

Das spricht man so: Praid-Wiek.

Das bedeutet: Stolz-Woche.

Denn wir sind stolz darauf, dass wir **lesbisch, schwul, bi, trans\* , inter\* oder queer** sind.

Dazu sagt man auch kurz: **LGBTIQ\***.

So eine große Veranstaltung macht viel Arbeit.

**Einige von unseren Mitarbeiterinnen** arbeiten das ganze Jahr daran.

Unsere Mitarbeiterin **Diana Horn**

macht an den Sitzungen von der CSD-Leitungs-Gruppe mit.

**Julia Bomsdorf** ist unsere Fach-Person für Öffentlichkeits-Arbeit.

Sie trifft sich regelmäßig mit der Gruppe für die Öffentlichkeits-Arbeit beim CSD.

**LeTra** hat natürlich auch einen **Info-Stand** beim Straßen-Fest.

Und hat auch **einen Wagen** bei dem CSD-Umzug.



## **Geflüchtete Lesben**

In einigen Ländern leben lesbische, bi-sexuelle und trans\*Frauen **in Angst**.

Denn sie werden **schlechter behandelt, erleben Gewalt und Folter**.

Einige können **fliehen**.

Und kommen nach Deutschland.

Diese Frauen ( und ihre Kinder ) haben oft Schlimmes erlebt.

Sie brauchen **bestimmte Hilfen**.

Wir von LeTRa helfen diesen Frauen.

Wir schauen ganz genau, welche bestimmte Hilfe jede Frau braucht.

Zum Beispiel **seelische Unterstützung** von Psycholog\*innen.

Und Unterstützung beim **Asyl-Verfahren**.

Wir helfen seit dem Jahr 2010.

Wir unterstützen die Frauen auch im Alltag, damit sie möglichst schnell

selbst-bestimmt leben können.

Und wir vermitteln Kontakte zu anderen lesbischen, bi-sexuellen und trans\*Frauen

in München.

Wir machen die Geschichten dieser Frauen öffentlich.

Zum Beispiel im Radio und in Zeitungen.

Damit sich ihr Leben verbessert.

Und auch das Leben der Frauen, die noch in den Herkunfts-Ländern leben.

### **Ansprech-Personen im LeTRa:**

Sara Schmitter, Bereich seelische Beratung und für Asyl-Verfahren:

[sara.schmitter@letra.de](mailto:sara.schmitter@letra.de)

089 – 99 82 95 931

Julia Bomsdorf , Bereich Öffentlichkeits-Arbeit und Spenden:

[julia.bomsdorf@letra.de](mailto:julia.bomsdorf@letra.de)

**Leichte Sprache:** [www.einfachverstehen.de](http://www.einfachverstehen.de)

**Geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten**



Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache

**Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Fotos: LeTRa © Kornelija Rade