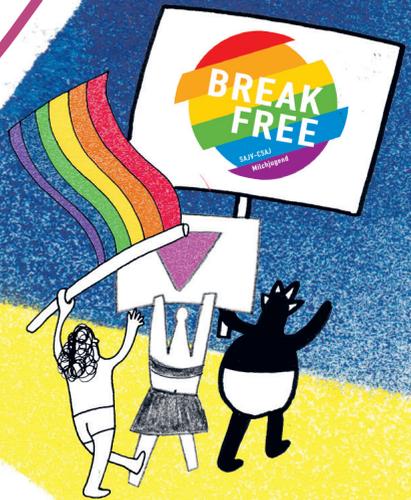
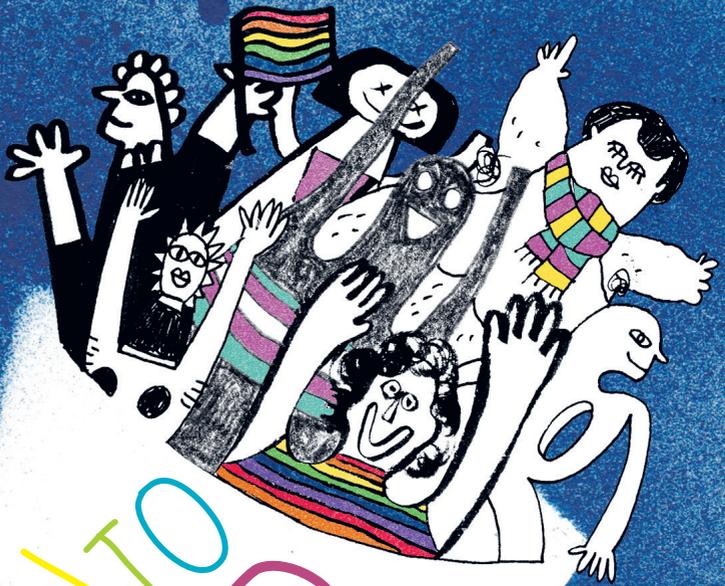
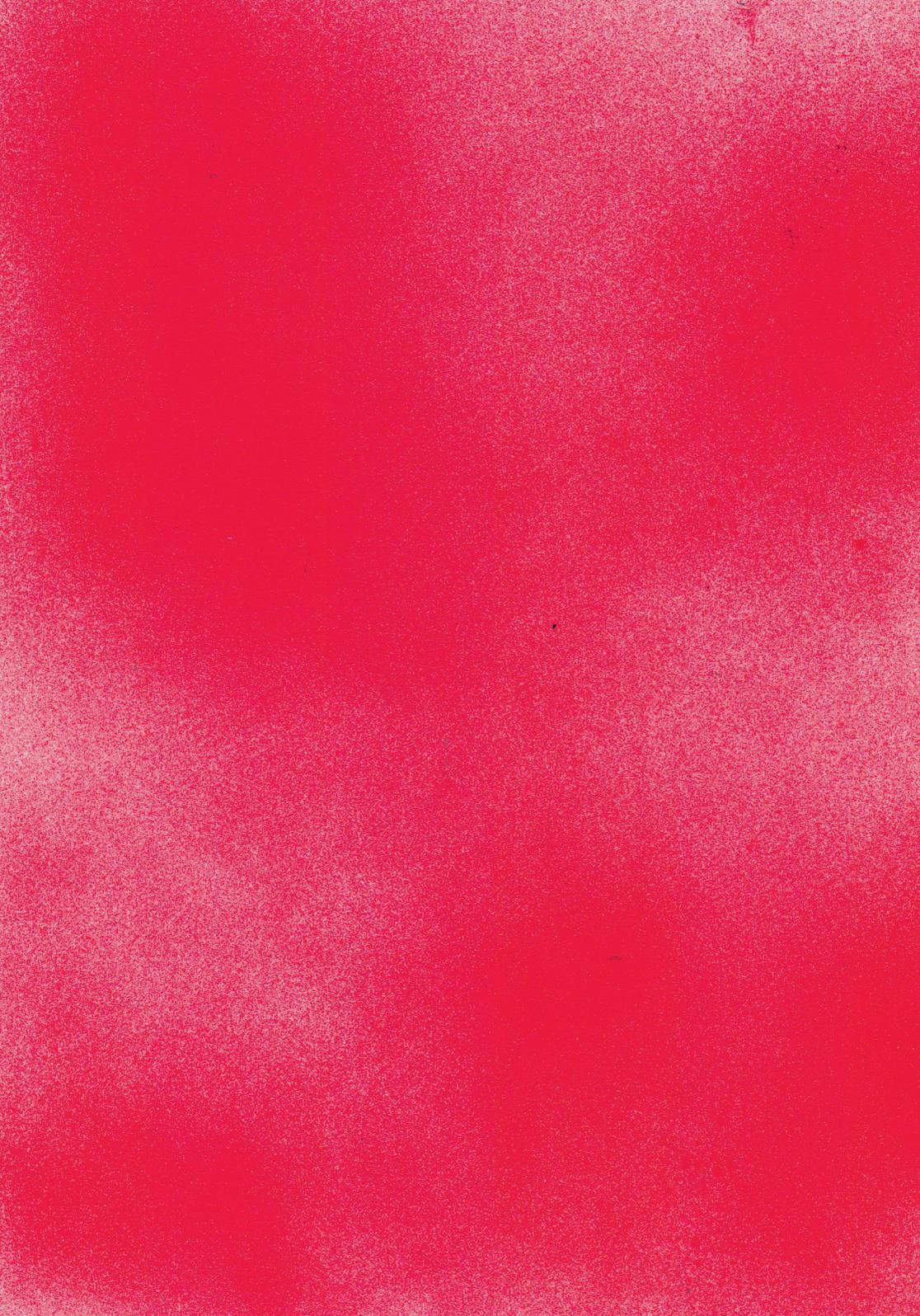


TOWNSHIP QUEER







BREAK FREE! HOW TO QUEER?

Die SAJV und die Milchjugend. Falschsexuelle Welten organisieren gemeinsam ein Projekt für junge Queers. Mit «BreakFree!» wollen wir die Schweizer Jugendverbände und Organisationen queerer machen. Lesbische, schwule, bisexuelle, trans, intergeschlechtliche, asexuelle Menschen und alle dazwischen und ausserhalb sollen mehr Platz und Gehör erhalten. Wir brauchen mutige queere junge Menschen und Unterstützer*innen, die mit uns aktiv werden.

Wir brauchen dich! Hier erfährst du, wie du mitmachen kannst.

Als Teil dieses Projekts findet jährlich die Milch-Uni statt. Diese wird jeweils im Februar von der Milchjugend, einer queeren Jugendorganisation, organisiert. Die Milch-Uni ist ein Wochenende von und für alle Queers, an dem du lernst, deine Jugendorganisation queerer zu machen und queere Projekte auf die Beine zu stellen. An dieses Wochenende dürfen alle queeren jungen Menschen aus allen Jugendorganisationen- und verbänden kommen, auch wer nicht Mitglied der Milchjugend ist. Ziel des Projekts ist es, dass mehr queere junge Menschen aktiv sind und selbstbewusst zu ihrer Queerness stehen können: in ihren Jugendverbänden und auch sonst.

In diesem Leitfaden erklären wir, wozu es diesen queeren Aktivismus braucht und wie du selbst aktiv werden kannst. Am Ende findest du Hinweise für mehr Infos oder Unterstützung bei Fragen, Neugier oder Schwierigkeiten. Ergänzend zu dieser Anleitung gibt es eine Liste, welche die wichtigsten queeren Begriffe erklärt und einen Leitfaden für Leitungspersonen. Alle Projektunterlagen und weitere Infos findest du auf: www.sajv.ch/de/projekte/breakfree



WIR BRAUCHEN DEINEN MUT! WHAT THE QUEER?

Wieso braucht es überhaupt noch queere Projekte? Seit vielen Jahren kämpfen mutige trans Menschen, Lesben, Schwule und Bisexuelle für unsere Freiheit. Denn auch in der Schweiz war Homosexualität lange verboten und sozial geächtet. Und leider werden auch heute queere Menschen noch an vielen Orten diskriminiert und nicht berücksichtigt: Schwule werden für doof, Lesben für eklig und trans Menschen werden angefeindet. Das muss sich ändern. Auch wenn in deinem Umfeld auf den ersten Blick alles gut scheint, kannst du mit einem queeren Projekt oder einer queeren Gruppe Menschen aufklären und (unbewusste) Vorurteile abbauen. Ausserdem kannst du queeren jungen Menschen Mut machen, zu sich zu stehen und ihnen helfen, Gleichgesinnte und eine Community zu finden. Diese Sichtbarkeit ist enorm wichtig für queere Anliegen, aber auch für queere junge Menschen, damit diese erkennen, dass sie nicht alleine sind und jemand zu ihnen steht.

Dein Projekt innerhalb deiner Organisation ist also enorm wichtig, um queere Anliegen weiterzubringen und junge Menschen wie dich zu ermutigen, zu sich zu stehen. Es gibt viele queere Menschen, die dich dabei unterstützen und begleiten. Nutze diese Anleitung, wende dich an die Person für queere Themen in deinem Verband und komm an die Milch-Uni, um deine Organisation queerer zu machen.



BIST DU

SICHER?

ERNST-

MIR

HAFT?

DOCH

EGAL.

WAS?

DU?



COMING-OUT WIE STELL ICH DAS AN?

Hast du dein Coming-out schon hinter dir? Oder hast du ein bisschen Bammel davor? Vielleicht willst du gar kein «offizielles» Coming-out? Egal, in welcher Situation du steckst – wir haben dir ein paar Tipps zusammengestellt.

Nur du entscheidest, ob, wann und bei wem du dich outen möchtest. Du schuldest niemandem eine Erklärung!

Informier dich. Ein Coming-out kann ein grosser Schritt sein. Es ist okay, wenn du dich nicht sofort bei allen outest. Es lohnt sich, diesen Schritt zu gehen, und wir können dich dabei unterstützen. Du darfst dich auch an LGBTQ-Vereine wenden, wenn du ungeoutet bist und das noch einen Moment so bleiben soll.

Es gibt viele Begriffe, die deine Sexualität und deine Geschlechtsidentität beschreiben könnten. **Du entscheidest, welche Begriffe für dich stimmen.** Bist du lesbisch, trans, bi, schwul, pan, asexuell, non-binär, aromantisch oder passt ein anderer Begriff besser? Lass' dir Zeit und probiere aus, was passt – das kann sich übrigens auch ändern.

Wenn du lieber keinen Begriff verwendest, kannst du zum Beispiel auch sagen: «Das ist meine Freundin, wir sind seit zwei Monaten ein Paar» oder «Bitte benutzt meine neuen Pronomen und meinen neuen Namen, ich fühle mich damit wohler».

Oute dich zuerst bei einer Person, bei der du dich wohl fühlst, vielleicht bei einem guten Freund oder deiner Mutter. Du musst es nicht allen sagen und kannst dir bei diesem Prozess auch Zeit lassen.

Andere Leute haben kein Recht dazu, dich zu outen. Sag das den Leuten und wehre dich, falls sie dich ohne deine Zustimmung bei anderen outen.

Wenn du **trans** bist, vor, während, ohne oder nach einer Transition, kontaktiere TGNS. Die Anlaufstellen stehen am Schluss dieses Leitfadens. Dort kommst du in Kontakt mit anderen trans Menschen, welche dich für deine Situation passend beraten, begleiten und unterstützen.

Du darfst verlangen, dass Menschen dich, deine Sexualität und deine Geschlechtsidentität respektieren. Du hast ein Recht darauf, dass du mit den Pronomen und dem Namen angesprochen wirst, die für dich stimmen. Das heißt auch, dass du die Toilette und die Umkleidekabine benutzen kannst, die zu deiner Identität passen. Das darfst du, ohne dich zu erklären und ohne dass du die Vorstellungen anderer erfüllst, was richtig und falsch ist. Viele junge Queers outen sich und freuen sich darüber, diesen Schritt gewagt zu haben. Wenn du dich nicht traust oder du schlechte Reaktionen erhältst oder erwartest, melde dich bei der verantwortlichen Stelle in deinem Verband, der Milchjugend oder bei du-bist-du. Wir können dich vor, während und nach deinem Coming-out unterstützen. Auf der letzten Seite dieses Leitfadens findest du uns.

WIE OUTE ICH MICH IN DER JUGENDORGANISATION?

Das Coming-out bei deinen Freund*innen und deiner Familie hast du vielleicht schon hinter dir. Doch wie sagst du das nun in deiner Organisation? Es gibt kein Richtig oder Falsch – und nur du entscheidest, ob und wie es für dich stimmt! Hier unsere Tipps:

BEIM LEITUNGSTEAM

Als Leitungsperson: Oute dich zuerst bei jemandem, bei dem*der du denkst, dass er*sie gut reagieren wird, und besprich mit ihm*ihr, wie du es den anderen sagst. Du kannst zum Beispiel an einer Leitungssitzung erzählen, wie du dich identifizierst und was du von deinem Team an Unterstützung erwartest. Für Jugendorganisationen ist es wichtig, Leitungspersonen zu haben, die offen zu ihrer Queerness stehen und damit eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen.

Als Teilnehmer*in: Oute dich zuerst bei jemandem vom Leitungsteam, der*die dir sympathisch ist. Wer soll das alles erfahren? Ihr könnt zusammen einen Weg suchen, der für dich stimmt und besprechen, ob und wie ihr die anderen informiert. Du kannst mit deinem Coming-out auch Wünsche anbringen, ob und welche Unterstützung du dir wünschst.

BEI TEILNEHMER*INNEN

Als Leitungsperson: Oute dich erst bei den Teilnehmenden, wenn das Leitungsteam informiert ist und du dich wohl fühlst. Wenn sich deine Pronomen und dein Name ändern, ist es am einfachsten, wenn du das Menschen, die dich schon kennen, kurz erklärst: «Ich heiße jetzt Anna und mein Pronomen ist sie, das stimmt so besser für mich.» Du musst keine Diskussionen führen, sondern kannst die Teilnehmenden auch auf andere Quellen verweisen für mehr Informationen. Wenn du Lust hast, einen kleinen Workshop zu Queer zu geben: Super! Damit hat die Milchjugend Erfahrung und wir können dir helfen, die richtigen Worte und Quellen zu finden.

Als Teilnehmer*in: Wenn du möchtest, dass die anderen Menschen in deiner Organisation wissen, wie du dich identifizierst, kannst du es allen auf einmal oder nacheinander sagen. Besprich es am besten mit einer Vertrauensperson im Leitungsteam.

BEI ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

Als Leitungsperson: Wenn du dich gegenüber Eltern outen möchtest, ist ein Elternabend oder Brief eine geeignete Form. Nimm vorweg, dass möglicherweise ihre Kinder mit Fragen auf sie zukommen. Auch hier hilft eine kurze Erklärung, was dein Coming-out bedeutet.

Als Teilnehmer*in: Wenn du möchtest, dass die Eltern der anderen Teilnehmer*innen wissen, wie du dich identifizierst, dann können beispielsweise die Leitungspersonen diese Kommunikation für dich übernehmen. Wenn du das selbst machen möchtest, kannst du dich mit ihnen über die geeignete Form innerhalb deines Verbands/deiner Organisation besprechen.

Die Milchjugend, du-bist-du oder TGNS können dir bei all diesen Schritten helfen, die richtigen Worte oder auch den Mut zu finden. Wenn bei diesen Tipps das für dich Richtige nicht dabei war, können wir deine Situation auch direkt besprechen. Wir sind da, um dich zu unterstützen. Du kannst dich anonym und gratis an uns wenden. Die Menschen in diesen Organisationen haben die unterschiedlichsten Coming-outs erlebt und unterstützen dich gerne bei deinem.





HOW TO QUEER AKTIVISMUS

Hat es dich auch schon genervt, dass in der Lagergeschichte wieder nur ein heterosexuelles Liebespaar vorkam? Ist in deinem Jugendverband «schwul» noch immer ein Schimpfwort? Und findest du auch, die Welt sollte endlich queerer werden?

Manchmal ist es nicht einfach, in einer Welt zu leben, die vor Heterosexualität und anderen Vorstellungen von «Normal-sein» strotzt. Und im Jugendverband ist es auch nicht immer einfach – wir sind die, die anders sind. **Doch du kannst das ändern. Und damit auch vielen anderen Queers helfen!** Du kannst mit kleinen Dingen bereits viel erreichen. **Du kannst aber auch mit der grossen Kelle anrichten und Queerness in deinem Jugendverband richtig präsent machen.** Wie du das anpacken kannst, zeigen wir dir hier auf. Vernetze dich auch mit anderen queeren Aktivist*innen. Anlaufstellen findest du auf der letzten Seite dieses Leitfadens.

QUEER UP YOUR JUGENDORGANISATION

Alleine die Welt zu verändern ist anstrengend und macht meistens nicht so Spass. Gemeinsam geht's viel besser! **Suche dir weitere Queers in deiner Jugendorganisation.** So machst du das:

Im Rahmen des BreakFree!-Projekts gibt es eine Ansprechperson für queere Themen in deiner Jugendorganisation. Frag dort nach, ob es bereits queere Gruppen gibt. Die Kontakte findest du hier: www.sajv.ch/de/projekte/breakfree/

Besprich mit der für dich passenden queeren Gruppe deine Ideen. Vielleicht helfen sie gleich mit? Oder sie kennen noch weitere Personen, die mithelfen würden?

FALLS ES NOCH KEINE QUEEREN GRUPPEN IN DEINER JUGENDORGANISATION GIBT:

Kennst du andere Queers in deiner Jugendorganisation vor Ort? Oder aus deiner Region? Du kannst auch im Chat der Milchstrasse (chat.milchjugend.ch) oder über den Insta-Account der Milchjugend einen Aufruf starten, wenn du noch keine anderen Queers kennst in deiner Jugendorganisation.

Motiviere sie, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. Trefft euch alle zusammen.

Überlegt euch, auf welcher Ebene ihr etwas machen wollt: In eurer eigenen lokalen Gruppe? In eurem Kanton? Oder sogar national? Besprecht eure Ideen mit der Ansprechperson für Queers deiner Jugendorganisation oder – falls es die noch nicht gibt – mit der Milchjugend.

Wie ihr nun eure Aktion oder euer Projekt konkret anpackt, haben wir dir auf den nächsten Seiten zusammengestellt. Ihr könnt euch innerhalb oder ausserhalb eures Verbands austauschen und gemeinsame Aktionen und Projekte planen. Hier ein paar Ideen:

- eine Party in eurem Verbandslokal
- einen Nachmittag zum Thema «queer» gestalten
- Wenn euer Verband/eure Organisation eine Website hat, könnt ihr dort auf euch aufmerksam machen

WAS TUN? DEINE AKTION HANDS-ON!

Ihr habt euch gefunden, wollt etwas ändern und plant nun eine Aktion – wunderbar! Schon mit kleinen Dingen kannst du die Welt bunter und queerer machen. Folgende Fragen helfen dir, ein passendes Projekt zu finden:

Worauf habe ich Lust? Schaust du gerne Filme, denkst du dir gerne Geschichten aus oder machst du gerne Party? Möchtest du eine queere Lagergeschichte entwickeln oder einen Workshop oder Kursblock zum Thema Queer anbieten? Willst du auf deiner Verbandswebsite informieren zum Queersein in eurem Verband? Eine Party für Queers?

Soll es vor allem Spass machen, willst du dich mit anderen Leuten austauschen oder willst du Leute aufklären?

Wie gross soll das Ganze werden? Wie viel Aufwand bedeutet das? Du kannst zu dritt etwas anstellen oder aber auch hundert Leute einladen.

Was ist deine Zielgruppe? Ein Projekt kann sich beispielsweise nur an Queers richten oder an eine ganze Organisation.

PLANUNG

Wie kommst du von deiner Idee zur Aktion? Stellen wir uns vor, du möchtest eine Diskussionsrunde mit einer bekannten Queer-Aktivistin organisieren. Diese Punkte verhelfen dir zum Erfolg deines Vorhabens:

Wo? Finde einen passenden Ort.

Welche Kosten entstehen? Muss ich Raummiete bezahlen? Siehe «Budget» gleich auf der nächsten Seite.

Wann muss ich mit der Organisation anfangen?

Wer kommt an die Diskussionsrunde? Brauche ich eine Moderation? Du brauchst Helfer*innen und Teilnehmer*innen.

Was für Material braucht es?

Wie werden die Leute auf deine Diskussionsrunde aufmerksam?

Gestalte einen Flyer und mach Werbung auf Social Media (z. B. Insta und WhatsApp).



EINBINDUNG

Ein Projekt lebt von den Personen, die daran mitarbeiten. Leute machen gerne mit, wenn sie merken, dass sie gebraucht werden. Frag die Helfer*innen nach ihren Ideen und teile Verantwortung auf. Je mehr Leute sich verantwortlich fühlen, desto grösser ist die Chance, dass sie auch andere Leute zum Mitmachen und Teilnehmen motivieren. Vergiss nicht, den Menschen, die dich unterstützt haben, zu danken!



UMSETZUNG

Steht dein Projekt kurz vor der Durchführung? Dann gilt es jetzt: volle Kraft voraus und rein ins Abenteuer! Mach dir vor dem Event eine Übersicht, was wann passiert und welche Materialien du zu welcher Zeit brauchst. Halte deine Helfer*innen immer auf dem Laufenden. Vergiss beim ganzen Planen die Teilnehmenden nicht, kümmere dich um sie! Müssen sie abgeholt werden? Wer gibt ihnen eine Übersicht über das Programm?

BUDGET

Wenn du in einem Jugendverband aktiv bist und in diesen Strukturen etwas organisierst, kannst du intern um Unterstützung bitten. Kriegst du dort nichts, kannst du die Milchjugend anfragen. Viel geht auch fast ohne oder mit wenig Geld.

█ Evaluieren, budgetieren, planen und so weiter lernst du bei uns an der Milch-Uni oder bei verbandsinternen Kursen.
Fragen dazu kannst du der Milchjugend stellen, auch wenn du noch nie bei uns warst.

KOMMUNIKATION

Wenn dein Event öffentlich ist, müssen die Leute irgendwie davon erfahren. Wer soll kommen und wie erreichst du die?

Facebook: Publikum ü20. Geeignet für Event-Promo.

Insta: Publikum u25. Geeignet für Bekanntmachung einer Gruppe, Organisation oder eines Vereins. Die Milchjugend und wenn du willst dein Verband teilen deine Inhalte.

WhatsApp: Nur im Bekanntenkreis. Gut für Koordination von mittel-grossen Gruppen.

Flyer: Für grosse Events zum Verteilen. Müssen früh gedruckt werden.

Andere Vereine: Gibt es andere Gruppen, die an deinem Event Interesse haben könnten und beim Werbungmachen helfen? Frag sie an! Die Milchjugend unterstützt queere Projekte beim Werbungmachen.

Verbandsnewsletter: Organisierst du etwas in deinem Verband? Frag nach, wer den Newsletter schreibt und ob sie für euch Werbung machen.

AUSWERTUNG

Schreib dir auf, was besser hätte laufen können und was du dafür tun musst. Besprich deinen Event mit einer Person, die eventuell schon mehr Erfahrung hat und hol dir neue Tipps.

Und denk daran: Fehler sind menschlich. Das heisst sowohl, dass du vielleicht mal beim Planen eines Events einen Fehler machst oder auch, dass beispielsweise eine teilnehmende Person in der Organisation eine falsche Vorstellung zum Thema trans hat. **Wichtig bei beidem ist es, darüber zu reden und nicht gleich zu verurteilen. Wir alle lernen immer Neues dazu, und anfangs Fehler zu machen ist total normal.**



ES KLEMMT, WAS JETZT? TROUBLESHOOTING

Bei Fragen, Schwierigkeiten oder auch einfach für Austausch gibt es zahlreiche Anlaufstellen, die dich gut und gerne beraten und unterstützen. Alle Beratungen sind gratis und anonym, du darfst auch ohne deine Eltern zu fragen mit uns Kontakt aufnehmen. Bei Problemen innerhalb deines Verbands kannst du dich auch an deine lokale oder regionale Leitung wenden. Wenn du das nicht allein machen möchtest, helfen wir dir.

KONTAKTE

Die Milchjugend und die SAJV sind gemeinsam verantwortlich für dieses Projekt und helfen dir bei allen Fragen weiter. Alle diese Stellen beraten dich kostenlos und anonym. Du kannst uns auch anschreiben, wenn du nicht geoutet bist.



MILCHJUGEND. FALSCHSEXUELLE WELTEN

Die Milchjugend ist die Jugendorganisation für lesbische, schwule, bisexuelle, trans, inter und asexuelle Jugendliche und alle dazwischen und ausserhalb. Wir haben diesen Leitfaden geschrieben. Wir beraten, begleiten und unterstützen dich gerne darüber hinaus bei allen queeren und organisatorischen Fragen, bei Schwierigkeiten und Unsicherheiten in und um deinen Verband. Bei uns kommst du auch in Kontakt mit anderen jungen Queers.

Du kannst uns eine Mail oder auf Insta schreiben: info@milchjugend.ch, www.milchjugend.ch, @milchjugend

Unsere **Quings** sind junge Queers, welche dich unterstützen können bei den ersten Schritten in die Community. Schau auf www.milchjugend.ch/quings, mit wem du dich austauschen möchtest.

Die **Milch-Uni** ist das Ausbildungswochenende der Milchjugend für Queers in Jugendverbänden und solche, die sonst aktiv werden möchten. Unter www.milchjugend.ch/milch-uni erfährst du mehr. Wir bieten auch Kurse, Weiterbildungen und Beratungen für Leitungs- und Fachpersonen an. Schreib uns mit egal welchem queeren Anliegen, wir wissen weiter.



DU-BIST-DU

Bietet Beratungen zu sexueller/romantischer Orientierung und Geschlechtsidentität an. Wenn du dir unsicher bist, ob du queer bist oder du Schwierigkeiten damit hast, melde dich: www.du-bist-du.ch/beratung

DR. GAY

Dr. Gay ist ein Beratungsangebot für schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben. Du kannst online anonym Fragen zu Sex und Liebe stellen: www.drgay.ch

TRANSGENDER NETWORK SWITZERLAND (TGNS)

Das Transgender Network Switzerland steht für die Rechte von trans Menschen ein. Sie bieten kostenlos und anonym Beratungen an bei allen Fragen und können dich bei Schwierigkeiten unterstützen: www.tgns.ch



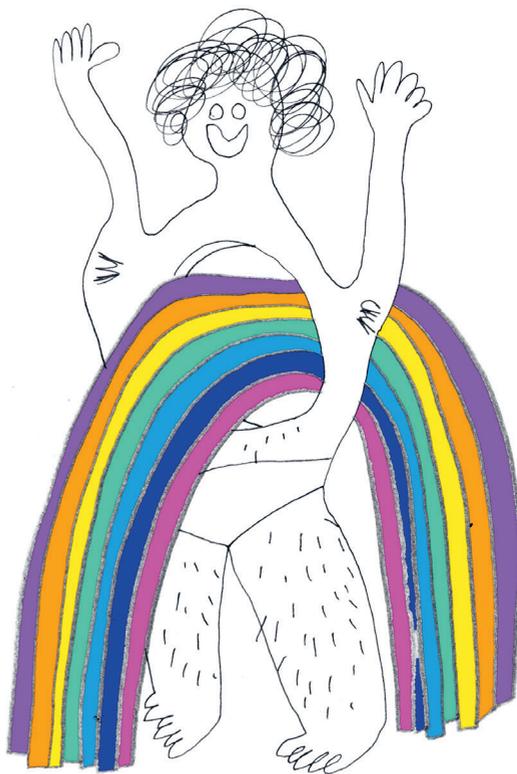
SAJV

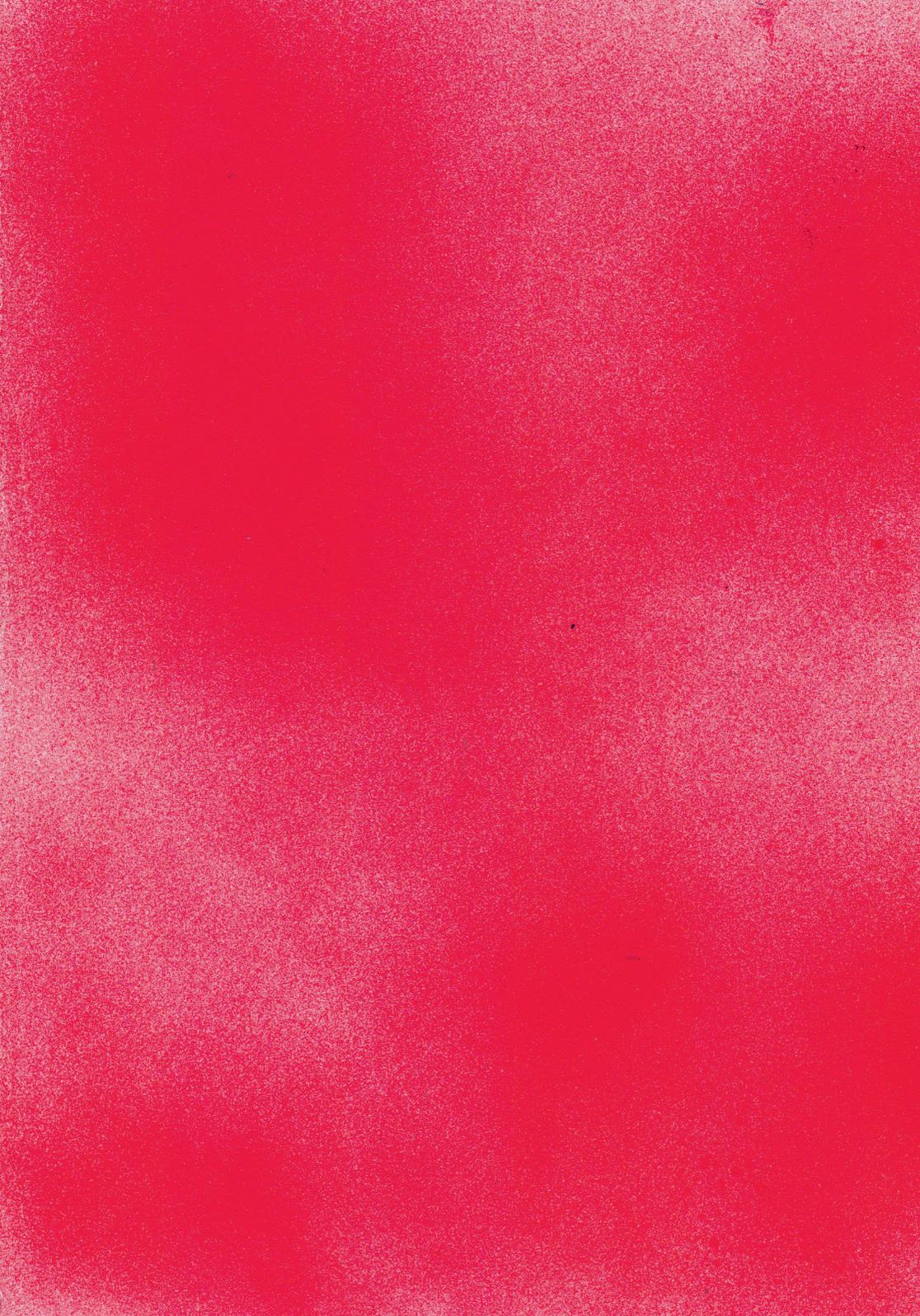
Die SAJV hilft dir, die richtige Anlaufstelle zu finden für deine Fragen und unterstützt dich in organisatorischen Fragen: www.sajv.ch, breakfree@sajv.ch

Dieser Leitfaden wurde vom Verein Milchjugend. Falschsexuelle Welten ausgearbeitet. BreakFree! ist ein Projekt der SAJV und der Milchjugend in Zusammenarbeit mit du-bist-du.

Wir danken der Begleitgruppe dieses Projektes:
Cevi Schweiz, Pfadibewegung Schweiz, Jungwacht Blauring

Gestaltung: Sara Suter, Illustrationen: Claudio Näf





Das Projekt BreakFree! wird unterstützt von:



**STIFTUNG
MERCATOR
SCHWEIZ**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

temperatio
Stiftung für Umwelt | Soziales | Kultur

