

Anlauf- und Beratungsstellen

(kostenlos, wenn erwünscht anonym)

Psychologische Beratung des Kölner Studierendenwerks: <https://www.kstw.de/beratung/psychologische-beratung>

Telefonseelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de/> Telefon: 08001110111 oder 08001110222 (auch per **Mail** oder **Chat**)

Nummer gegen Kummer : Mo - Fr von 15-19 Uhr (kostenlos), Telefon: 0800 1110333

Krisenchat: <https://krisenchat.de/> 24/7 Chatangebot

Onlineberatung der Caritas: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Nightline Köln e.V.: <http://www.nightline-koeln.de/>

kostenfreie Rufnummer: 0800 470350, Kölner Rufnummer: 0221 / 470 3500

Überblick Beratungsangebote bei Diskriminierung: <https://blog.uni-koeln.de/fs-psycho/beratungsangebote-bei-diskriminierung/>

queer spaces

(vernetzen, austauschen, wohlfühlen)

Autonomes Queerreferat (aquk): <https://aquk.uni-koeln.de/home>

anyway: <https://www.anyway-koeln.de/>

Kiki&t*: <https://www.queere-jugend-nrw.de/projekte/kiki-t>

PAQT: <https://paqtkoeln.de/>

ANGEBOTE

— Fachschaft Psychologie Köln

— <https://blog.uni-koeln.de/fs-psycho/>

— https://www.instagram.com/fsr_psychkoeln/

— BILDERLEBEN | Psychologische Kunstvermittlung

— <https://bilderleben.net/>

— Mind the Mind | Gegen das Stigma psychischer Störungen

— <https://mindthemind-germany.efpsa.org/>

— https://www.instagram.com/mindthemind_germany/



Literatur

- Bem, S. L. (1981). Bem sex role inventory. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037/t00748-000>
- Bendl, R. (2004). *Gendermanagement und Gender und Diversitätsmanagement - ein Vergleich der verschiedenen Ansätze*. In: Bendl, Regine/Hanappi-Egger, Edeltraud/Hofmann, Roswitha (Hrsg.), Interdisziplinäres Gender- und Diversitätsmanagement. Einführung in Theorie und Praxis (43-72). Wien: Linde Verlag.
- Bränström, R. (2017). Minority stress factors as mediators of sexual orientation disparities in mental health treatment: A longitudinal population-based study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(5), 446–452. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-207943>
- Bränström, R., & Pachankis, J. E. (2020). Reduction in Mental Health Treatment Utilization Among Transgender Individuals After Gender-Affirming Surgeries: A Total Population Study. *American Journal of Psychiatry*, 177(8), 727–734. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2019.19010080>
- Brodersen, F., Gaupp, N., Krell, C., & Stachowiak, P. (2022). Wen und was erreicht queere Jugendarbeit? *unsere jugend*, 74(8), 378–389. <https://doi.org/10.2378/uj2022.art55d>
- Carter, R. T. (2007). Racism and Psychological and Emotional Injury: Recognizing and Assessing Race-Based Traumatic Stress. *The Counseling Psychologist*, 35(1), 13–105. <https://doi.org/10.1177/0011000006292033>
- Chaudoir, S. R., Wang, K., & Pachankis, J. E. (2017). What Reduces Sexual Minority Stress? A Review of the Intervention "Toolkit". *Journal of Social Issues*, 73(3), 586–617. <https://doi.org/10.1111/josi.12233>
- Cyrus, K. (2017). Multiple minorities as multiply marginalized: Applying the minority stress theory to LGBTQ people of color. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 21(3), 194–202. <https://doi.org/10.1080/19359705.2017.1320739>
- Feinstein, B. A., & Dyar, C. (2017). Bisexuality, Minority Stress, and Health. *Current Sexual Health Reports*, 9(1), 42–49. <https://doi.org/10.1007/s11930-017-0096-3>
- Frohn, D., & Heiligers, N. (2021). "Bi & Pan im Office?!" *Di Arbeitssituation von bi- und pansexuellen Personen in Deutschland*. IDA | Institut für Diversity- & Antidiskriminierungsforschung. https://www.diversity-institut.info/wp-content/uploads/2022/11/IDA_2022_Bi_Pan_2022_01_17-1.pdf
- Frohn, D., Meinhold, F. & Schmidt, C. (2017). "Out im Office?!" *Sexuelle Identität und Geschlechtsidentität, (Anti-)Diskriminierung und Diversity am Arbeitsplatz*. https://www.dominicfrohn.de/wp-content/uploads/2022/11/IDA_Out-im-Office_Web_180811-1.pdf

Literatur II

- Frohn, D., Wiens, M., Buhl, S., Peitzmann M. & Heiligers, N. (2020). "Inter im Office?!" Die Arbeitssituation von inter* Personen in Deutschland unter differenzieller Perspektive zu (endo*) LSBT*Q+ Personen. https://www.diversity-institut.info/wp-content/uploads/2022/11/IDA_Studie_Inter_2021_03_02-1.pdf
- Frohn, D., Wiens, M., Bruhl, S., Peitzmann, M., & Heiligers, N. (2021). "Out im Office! Out vor Kunden_innen?" Die Arbeitssituation von LSBT*I*Q+ Personen im Kunden_innenkontakt. IDA | Institut für Diversity- & Antidiskriminierungsforschung. https://www.diversity-institut.info/wp-content/uploads/2022/11/IDA_2021_Kunden_innen_2021_05_01.pdf
- Fulginiti, A., Rhoades, H., Mamey, M. R., Klemmer, C., Srivastava, A., Weskamp, G., & Goldbach, J. T. (2021). Sexual Minority Stress, Mental Health Symptoms, and Suicidality among LGBTQ Youth Accessing Crisis Services. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 893–905. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01354-3>
- Gamper, M., Seidel, J., Kupfer, A., Keim-Kläner, S., & Klärner, A. (2020). Geschlecht und gesundheitliche Ungleichheiten – Soziale Netzwerke im Kontext von Gesundheit und Gesundheitsverhalten. In A. Klärner, M. Gamper, S. Keim - Klärner, I. Moor, H. Von Der Lippe, & N. Vonneilich (Hrsg.), *Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten* (S. 273–307). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21659-7_12
- Gierveld, J. D. J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Hirschfeld, B. M. (2021). *Auswirkungen der Coronapandemie auf lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche, queere und asexuelle Personen in Deutschland*. <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/177134/48fe1a7645a958c7866f109d65e744b6/auswirkungen-der-coronapandemie-data.pdf>
- Kasprowski, D., Fischer, M., Chen, X., Vries, L. D., Kroh, M., Kühne, S., Richter, D., & Zindel, Z. (2021). Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen. *DIW Wochenbericht*. https://doi.org/10.18723/DIW_WB:2021-6-1
- Koehler, A., Motmans, J., Mulió Alvarez, L., Azul, D., Badalyan, K., Basar, K., Dhejne, C., Duišin, D., Grabski, B., Dufrasne, A., Jokic-Begic, N., Prunas, A., Richards, C., Sabir, K., Veale, J., & Nieder, T. O. (2023). How the COVID-19 pandemic affects transgender health care—A cross-sectional online survey in 63 upper-middle-income and high-income countries. *International Journal of Transgender Health*, 24(3), 346–359. <https://doi.org/10.1080/26895269.2021.1986191>
- Köhler, A., Becker, I., Richter-Appelt, H., Cerwenka, S., Kreukels, B., Van De Grift, T., Elaut, E., Heylens, G., & Nieder, T. O. (2019). Behandlungserfahrungen und soziale Unterstützung bei Personen mit Geschlechtsinkongruenz/Geschlechtsdysphorie: Eine ENIGI 5-Jahres-Follow-Up-Studie in drei europäischen Ländern. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 69(08), 339–347. <https://doi.org/10.1055/a-0806-6892>

Literatur III

- Kosciw, J. G., Greytak, E. A., Zongrone, A. D., Clark, C. M., & Truong, N. L. (2018). The 2017 National School Climate Survey: The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth in Our Nation's Schools. <https://www.glsen.org/sites/default/files/2019-10/GLSEN-2017-National-School-Climate-Survey-NSCS-Full-Report.pdf>
- Lerch, L. (2019). Psychotherapie im Kontext von Differenz, (Macht-)Ungleichheit und globaler Verantwortung: Diversity & Intersectionality als hilfreiche Perspektiven für eine gesellschaftskritische Psychotherapie. *Psychotherapie Forum*, 23(1–2), 51–58. <https://doi.org/10.1007/s00729-019-0117-y>
- Lucassen, M. F., Stasiak, K., Samra, R., Frampton, C. M., & Merry, S. N. (2017). Sexual minority youth and depressive symptoms or depressive disorder: A systematic review and meta-analysis of population-based studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(8), 774–787. <https://doi.org/10.1177/0004867417713664>
- Marshal, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D'Augelli, A. R., & Brent, D. A. (2011). Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. (2010). Identity, Stress, and Resilience in Lesbians, Gay Men, and Bisexuals of Color. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 442–454. <https://doi.org/10.1177/0011000009351601>
- Muschalik, C., Otten, M., Breuer, J., & Von Rüden, U. (2021). Erfassung und Operationalisierung des Merkmals „Geschlecht“ in repräsentativen Bevölkerungsstichproben: Herausforderungen und Implikationen am Beispiel der GeSiD-Studie. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 64(11), 1364–1371. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03440-8>
- Oldemeier, K., & Timmermanns, S. (2023). Systematisierung ressourcenorientierter Perspektiven auf die Lebenswelten queerer Menschen. In M. Mittertrainer, K. Oldemeier, & B. Thiessen (Hrsg.), *Diversität und Diskriminierung* (S. 181–197). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-40316-4_11
- Oldemeier, K., & Wagner, A. (2021). Queeres Leben in Bayern. *Soziale Passagen*, 13(1), 31–54. <https://doi.org/10.1007/s12592-021-00382-5>
- Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., Rendina, H. J., Safren, S. A., & Parsons, J. T. (2015). LGB-affirmative cognitive-behavioral therapy for young adult gay and bisexual men: A randomized controlled trial of a transdiagnostic minority stress approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 875–889. <https://doi.org/10.1037/ccp0000037>

Literatur IV

PGA (= Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit) (2011). *Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/2011, verfasst vom PGA. Bundesministerium für Gesundheit*. https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2017-06/Frauengesundheitsbericht_2011_LF.pdf

Plöderl, M. (2016). LSBTI und psychische Gesundheit: Fakten und Erklärungsmodelle. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 6(2), 140–151. Abgerufen von <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/257>

Prince, Virginia (1997). *Seventy Years in the Trenches of Gender Wars*. In: Bullough, B., Bullough, V. L., & Elias, J. (Hrsg.), *Gender Blending* (S. 469–476). Prometheus Books, New York.

QueErfurt. (2021, November 12). Mentale Gesundheit und Queer-Sein. *UNGLEICH MAGAZIN*. <https://ungleich-magazin.de/2021/11/12/mentale-gesundheit-und-queer-sein/>

Rosenwohl-Mack, A., Tamar-Mattis, S., Baratz, A. B., Dalke, K. B., Ittelson, A., Zieselman, K., & Flatt, J. D. (2020). A national study on the physical and mental health of intersex adults in the U.S. *PLOS ONE*, 15(10), e0240088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240088>

Sanchez, D., Adams, W. N., Arango, S. C., & Flannigan, A. E. (2018). Racial-ethnic microaggressions, coping strategies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 65(2), 214–225. <https://doi.org/10.1037/cou0000249>

Schmauch, U. (2020). Regenbogenkompetenz in der Kinder- und Jugendhilfe. *unsere jugend*, 72(7+8), 306–312. <https://doi.org/10.2378/uj2020.art49d>

Schrager, S. M., Goldbach, J. T., & Mamey, M. R. (2018). Development of the Sexual Minority Adolescent Stress Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00319>

The Trevor Project National Survey 2020. (o. J.). Abgerufen 20. Oktober 2023, von <https://www.thetrevorproject.org/survey-2020/>

Toomey, R. B., Syvertsen, A. K., & Shramko, M. (2018). Transgender Adolescent Suicide Behavior. *Pediatrics*, 142(4), e20174218. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-4218>

University of California, Davis Campus (2023). *LGBTQIA Resource Center—LGBTQIA Resource Center Glossary*. <https://lgbtqia.ucdavis.edu/educated/glossary>

Wagner, A., & Oldemeier, K. (2020). *Queeres Leben in Bayern 2020*. BÜNDNIS90/Die Grünen Landtag Bayern. https://www.gruene-fraktion-bayern.de/fileadmin/bayern/user_upload/download_dateien_2018/Pressekonferenzen/14-5-2020-Ergebnisse_QueeresLebenBayern_final.pdf

Literatur V

Wie geht's euch? Lebenssituation queerer Menschen. (o. J.). Abgerufen 20. Oktober 2023, von <https://idw-online.de/en/news?print=1&id=784336>

World Health Organization (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Profil Nele Stegemerten



Qualifikationen

M.Sc. Psychologie (in Ausbildung) | Universität zu Köln

Ehrenamt

Volunteer | bei Mind the Mind (EFPSA Social Impact Initiative): Mind The Mind ist eine europaweite, studentische Initiative, die kostenlose Workshops an Schulen hält, um mit Schüler*innen ins Gespräch über psychische Störungen und an ihnen lastenden Stigmata zu kommen.

Mehr über die Arbeit von Mind The Mind: <https://mindthemind-germany.efpsa.org/ueber-uns/>

Instagram Account von Mind The Mind Germany:

https://www.instagram.com/mindthemind_germany/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==

Weiteres

Stipendiatin | u.a. Referententätigkeit auf Willkommenswochenenden zum Thema "Stress" | Studienstiftung des dt. Volkes

Profil Heiko Westenburg



schreiben | heiko.westerburg@outlook.de

Qualifikationen

M.Sc. Psychologie (in Ausbildung) | Universität zu Köln
Geprüfter Mediator | INeKO | Institut an der Universität zu Köln
Traumahelfer | Akademie für Resilienz und Traumaberatung (A.R.T. e.V.) Köln
Entspannungsscoach | Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp)

Berufliche Stationen

Co-Dozent | INeKO | Institut an der Universität zu Köln
Guide | BILDERLEBEN Psychologische Kunstvermittlung | Eine Initiative von Dr. Hans-Christian Heiling
Praktikant | IDA | Institut für Diversity- und Antidiskriminierungsforschung | Eine Organisationseinheit der Dr. Frohn GmbH
SHK | Zentrum für Gedächtnisstörungen, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie | Uniklinik Köln
SHK | Lehrstuhl für Angewandte Sozialpsychologie und Entscheidungsforschung | Universität zu Köln
Erlebnispädagogischer Referent | Quovadis Gesellschaft für Soziale Bildung gemeinnützige UG

Weiteres

Ehrenamt | u.a. bei Mind the Mind (EFPSA Social Impact Initiative) und Fachschaftsrat Psychologie
Stipendiat | u.a. Referententätigkeit auf Willkommenswochenenden zum Thema "Stress" | Studienstiftung des dt. Volkes