

Coming-out verstehen und sich selbst stärken und/oder andere besser verstehen und begleiten

Kursnummer 26Z131723

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Alexandra Dickschat

Kursentgelt 0,00 €

Ein Coming-out ist für viele Menschen aus dem LSBTIQ+-Spektrum ein tiefgreifender Schritt, der eng mit Fragen der mentalen Gesundheit, Selbstakzeptanz und inneren Sicherheit verbunden ist.

Der Workshop richtet sich an Personen aus dem LSBTIQ+-Spektrum sowie an Menschen, die sich im Kontext sexueller Identität orientieren möchten. Er vermittelt Wissen, schafft Entlastung und bietet Raum für Reflexion – ohne Druck und ohne persönliche Offenlegung. Der Workshop vermittelt Orientierung und Handlungssicherheit für einen respektvollen, professionellen Umgang mit sexueller Identität und Coming-out-Prozessen im privaten und beruflichen Kontext

Inhalte:

- Grundlagen zu sexueller Identität und LSBTIQ+
- Emotionale und psychische Dynamiken im Coming-out-Prozess
- Mentale Belastungen und Ressourcen
- Unterstützende Begleitung im privaten und beruflichen Umfeld
- Selbstfürsorge und Stabilisierung

Ein persönliches Outing der Teilnehmenden ist nicht erforderlich.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.09.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)