

Wirkungsorientiertes Kurzportrait 2024-2025



LesCommunity e.V.
Begegnung. Beratung. Empowerment.

LeTRa
Lesbenberatung



TREFFPUNKT, FACH- UND BERATUNGSSTELLE
REGENBOGENFAMILIEN

LeZ
LESBISCH-QUEERES ZENTRUM

Inhaltsverzeichnis

Unsere Vision

Ursachen, Kernproblem, Auswirkungen

Unser Ansatz

Unsere Einrichtungen

LeZ, lesbisch-queeres Zentrum

Das Regenbogenfamilienzentrum

LeTRa Lesbenberatung

Literatur und Anmerkungen

Impressum

Impressum LesCommunity e. V.

Impressum LeZ, lesbisch-queeres Zentrum

Unsere Vision: Eine Gesellschaft der Vielfalt und der gleichberechtigten Teilhabe

Im Zentrum unseres Handels steht die Vision der gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe von Frauen und Menschen aller Geschlechtsidentitäten in einer pluralen Gesellschaft. Wir streben nach:

- **Respekt für Einzigartigkeit:** Vielfältige Lebensweisen werden gesehen und können gelebt werden.
- **Förderung von Selbstbestimmung:** Wir stärken queere Menschen und fördern Selbstakzeptanz.
- **Solidarisches Miteinander:** Wir treten gemeinsam gegen strukturelle Diskriminierung ein.

Der Bedarf in München

12 % der Bevölkerung identifiziert sich als Teil des LGBTIQ*-Spektrums.*

Das entspricht **~190.000 queeren Menschen**, die in München leben und einen Bedarf an sicheren, empowernden Angeboten haben.



Ursachen / strukturelle Rahmenbedingungen



- Intersektionale Diskriminierung
- Unzureichende Schutz- und Versorgungsstrukturen
- Hetero- und Cisnormativität in Institutionen
- Anhaltende Stigmatisierung und mangelnde Sensibilisierung
- Rechtliche Ungleichbehandlung und Regelungslücken

Kernproblem



Aufgrund strukturellen Rahmenbedingungen erleben LGBTIQ*-Personen weiterhin ungleiche Teilhabechancen und mangelnde Sicherheit in zentralen Lebensbereichen. Dies führt zu erhöhten psychosozialen Belastungen und erschwert den Zugang zu passender Unterstützung.

Beobachtbare Belastungen & Lebenslagen von Individuen, Familien & Community*



- Erhöhte psychische Belastungen
- Besondere Vulnerabilität mehrfach marginalisierter Personen
- Höheres Risiko für Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen
- Soziale Isolation und Einsamkeit
- Zusätzliche Belastungen für queere Familien

Nicht alle Personen erleben diese in gleichem Maße. Allerdings steigen die Risiken für diese hoch an, wenn Personen sich auf dem LGBTIQ-Spektrum befinden.

Unsere Antwort: Ein strategischer Ansatz auf drei Ebenen

Um systemische Ungleichheit zu bekämpfen, verknüpfen wir direkte Unterstützung mit struktureller Verbesserung.

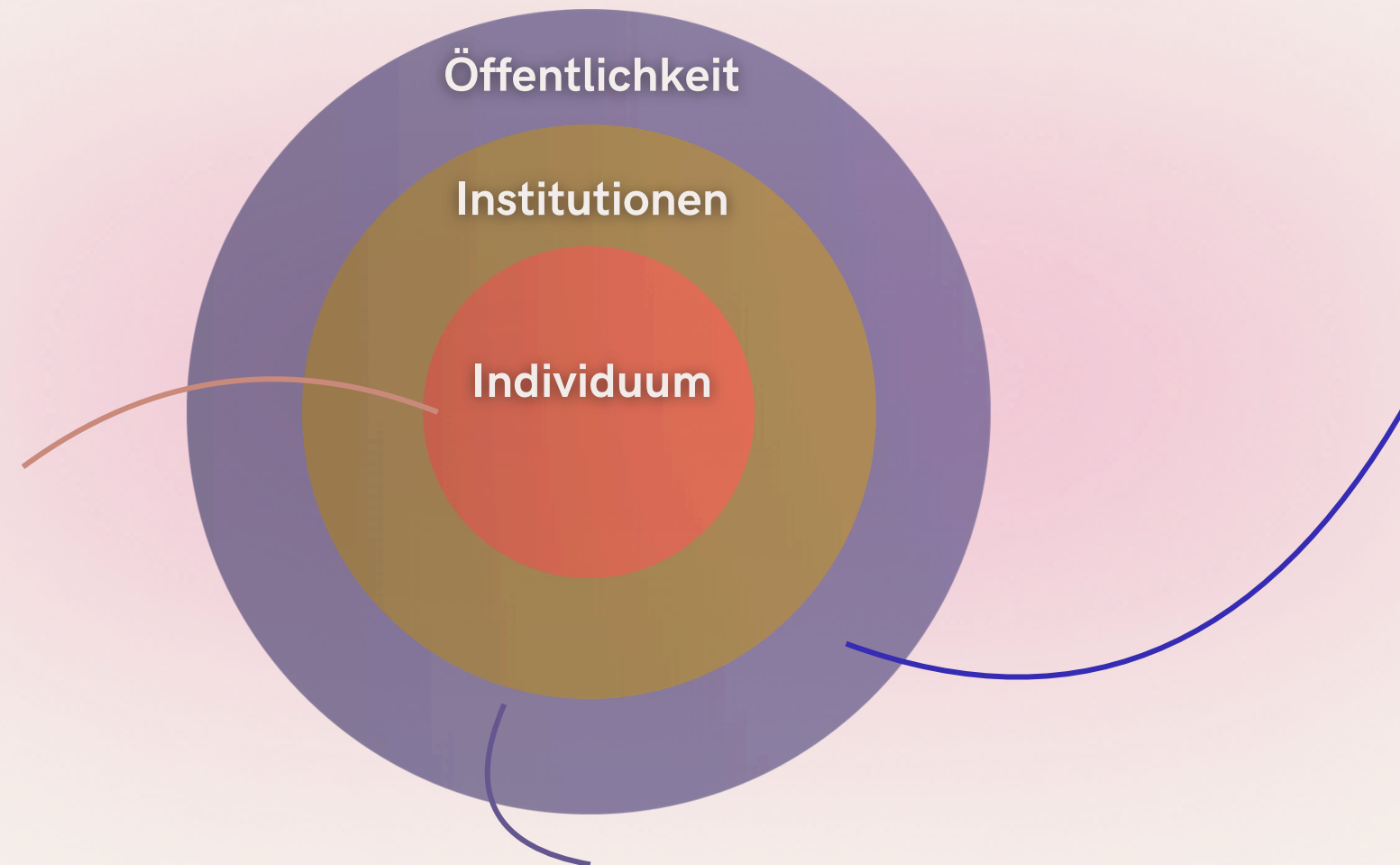
Unsere Wirkungslogik basiert auf den vier Säulen unseres Leitbildes:

Begegnung, Beratung, Empowerment und Öffentlichkeitsarbeit.

Diese werden auf drei komplementären Ebenen umgesetzt:

Ebene 1: Individuum

Direkte, niedrigschwellige Unterstützung durch psychosoziale Beratung und sichere Begegnungsräume zur Stärkung von Identität und Resilienz



Ebene 2: Institutionen

Systemische Veränderung durch Fortbildungen für Fachkräfte, Fachberatung und aktive Gremienarbeit, um Vorurteile abzubauen und Kompetenz zu schaffen.

Ebene 3: Öffentlichkeit

Gesellschaftlichen Wandel mitgestalten durch Veranstaltungen, Kampagnen und Sensibilisierungsarbeit für eine offene und diskriminierungsfreie Gesellschaft

Drei starke Säulen für die Community

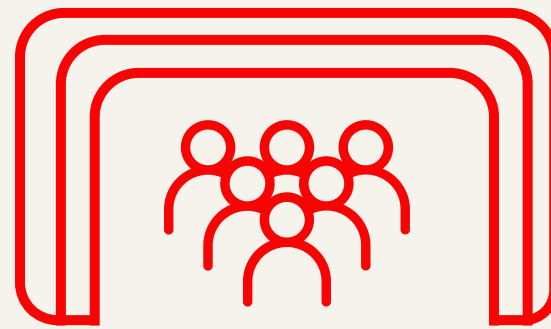
Unter dem Dach von LesCommunity e.V. vereinen wir drei zentrale Einrichtungen, die das Herzstück unserer Arbeit bilden und unsere Vision in die Tat umsetzen.



LeTRa Lesbenberatung

**Fokus: Direkte Unterstützung
und Empowerment**

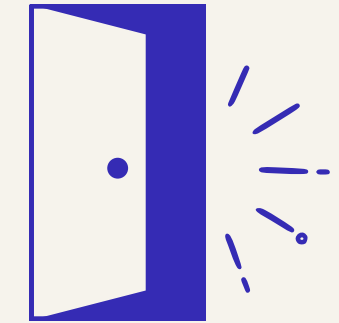
Zentrale Anlaufstelle für lesbische, bisexuelle und queere FLINTA*-Personen. Bietet allgemeine psychosoziale Beratung, Geflüchtetenberatung, sowie die Fachstelle Fortbildung.



Regenbogenfamilienzentrum

**Fokus: Familie stärken,
Gleichstellung voranbringen**

Anlaufpunkt für LGBTIQ*-Personen mit Kindern oder Kinderwunsch. Begleitet Familien, klärt auf und treibt die Gleichstellung aller Familienkonstellationen voran.



LeZ, lesbisch-queeres Zentrum

**Fokus: Raum für Vielfalt und
Begegnung**

Schafft einen sicheren Ort (Safer Space) für Austausch, Kultur und Community-Building. Bietet Zugang zu niedrigschwelliger Beratung.

Das LeZ, lesbisch-queeres Zentrum*

Raum für Begegnung, Beteiligung & Empowerment



Was ist das LeZ?

- Beratungs-, Begegnungs- und Veranstaltungsort für lesbische und queere Menschen
- offener, nicht-kommerzieller Raum
- sicherer Ort für Austausch und Zugehörigkeit
- vielfältige Angebote für Einzelne und Gruppen

Ziel der Arbeit

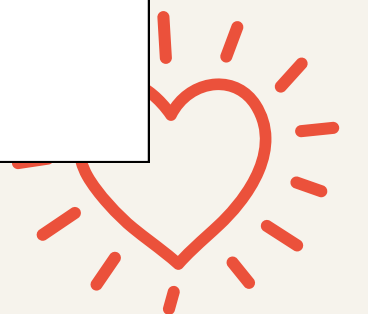
- Stärkung individueller Lebensentwürfe
- Sichtbarkeit queerer Vielfalt
- Empowerment und gemeinschaftliche Handlungsmöglichkeiten

Wie wird es umgesetzt?

- Angebote werden von Einzelnen und Gruppen mitgestaltet
- Community-Engagement als zentrale Ressource & Ziel
- Wöchentliche "Offene Theke" Do, Fr, Sa
- Niedrigschwellige Beratung

Rolle des LeZ

- Bereitstellung von Räumen und Infrastruktur
- Vernetzung, Wissen, Materialien
- individuelle Unterstützung und Begleitung



Wirkungs-Spotlight: Das LeZ – Schutzraum und Motor der Community

Das Forschungsprojekt „Queerer Alltag in München“ (2025) macht anhand qualitativer Erhebungen sichtbar, welche Bedeutung das LeZ als Ort von Schutz, Gemeinschaft und Resilienz hat.

Unverzichtbarer "Safe(r) Space"

Ein Schutzraum, in dem queere Menschen "einfach existieren können", soziale Anerkennung erfahren und sich nicht erklären müssen. Ein "zweites Wohnzimmer".

Aktiver Motor der Community-Herstellung

Gemeinschaft wird hier durch Engagement und Fürsorgearbeit aktiv hergestellt und aufrechterhalten. Das LeZ ermöglicht Selbstwirksamkeit.

Gegenmodell zur Kommerzialisierung

Als nicht-kommerzieller Raum wirkt es der "Kapitalisierung von queerem Leben" entgegen und stellt Inklusion vor Konsum.

Ein Raum für gelebte Diversität

Das Zentrum agiert nach dem Prinzip: "ein willkommener Raum für Fehler, aber nicht für Diskriminierung", untermauert durch einen Awareness-Kodex.

„Ich kann das LeZ als zweites Wohnzimmer benutzen. Und dann dort alles machen, was ich schon zu Hause machen würde und zeitgleich bin ich auch mit anderen, mit Gleichgesinnten, zusammen“¹

Wirkungsspotlight: Ein lebendiger Knotenpunkt: Die offene Theke 2025

Regelmäßige Öffnungszeiten

Do 18-22 Uhr, Fr & Sa 18-23 Uhr

Konsistenz

Keine Ausfälle bis auf Feiertage.

Zugang

Niedrigschwellig & barrierearm

122

Öffnungstage im Jahr 2025

610

Stunden Offene Theke

5.369

Besucher*innen-Kontakte

32

Veranstaltungen

20

Tage mit Willkommenstisch

100+

Engagierte Ehrenamtliche

Regenbogenfamilienzentrum München (RFZ)



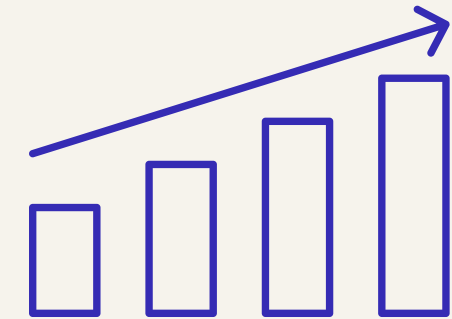
Einzigartiger Ankerpunkt

Das RFZ ist die zentrale Fach- und Beratungsstelle für LGBTIQ*- Personen mit Kindern oder Kinderwunsch in München. Es begleitet Familien in einer rechtlich und gesellschaftlich oft unsicheren Umgebung und füllt Lücken, die andere Angebote offenlassen.



Ganzheitlicher Ansatz

Wir verbinden psychosoziale Beratung (z.B. bei Kinderwunsch, Krisen) mit Empowerment (Gruppenangebote) und struktureller Arbeit (Fortbildungen für Fachkräfte), um diskriminierungsfreie Räume in der ganzen Stadt zu schaffen.

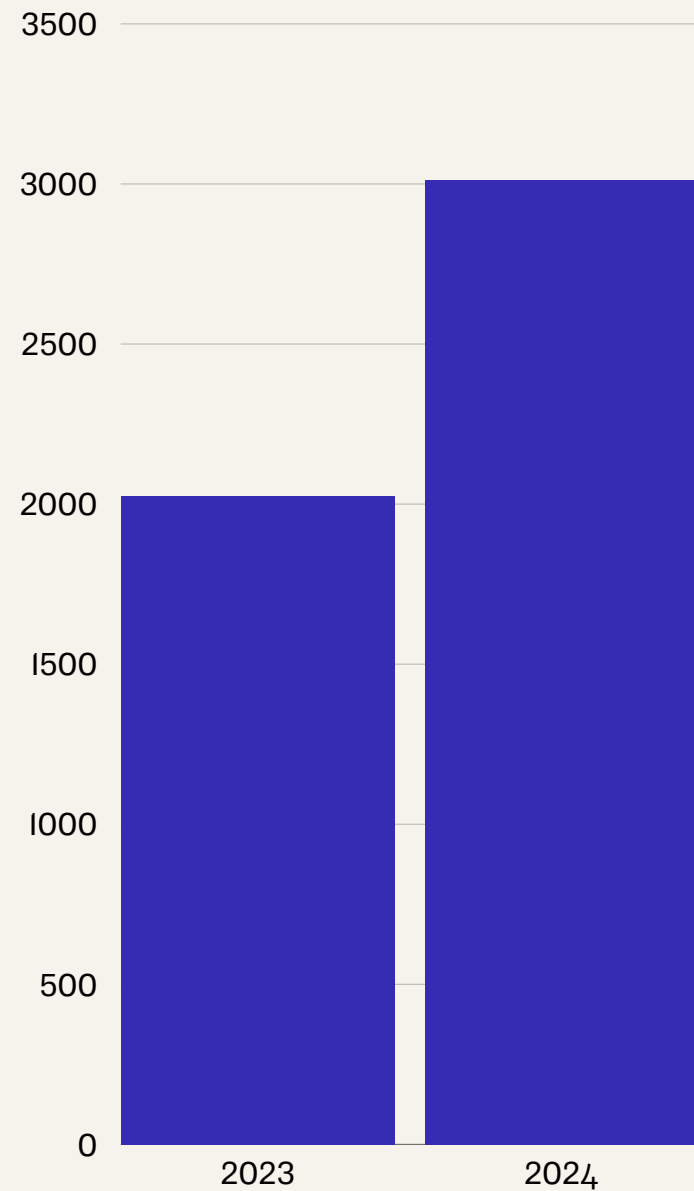


Wachsender Relevanz

Die Nachfrage steigt massiv - insbesondere bei Familien, die bereits Kinder haben. Mit über 1.000 erreichten Personen in 2024 beweist das RFZ seine unverzichtbare Rolle als „Tankstelle“ für Regenbogenfamilien in Zeiten politischer Unsicherheit.



Wachsender Bedarf & Reichweite



2024 fanden über **3.000 Teilnehmendenkontakte** in Beratungs-, Gruppen- und Begegnungsangeboten des RFZ statt.

Im Vergleich zu 2023 gab es einen Anstieg von:

+48,74%

Angebotsdichte



Alleine die Babygruppe fand 2024 **46 Mal** statt (mit durchschnittlich 20 Teilnehmenden).



2024 fanden insgesamt über **290 Stunden** offene Gruppenangebote statt, ein deutlicher Anstieg im Vergleich zu 197 Stunden in 2023.

Der Austausch in den Gruppen (z. B. Spieltreff) schafft soziale Kontakte für Kinder und Erwachsene.

Eltern erhalten niedrigschwellige „Tür-und-Angel-Beratung“.

„Das Regenbogenfamilienzentrum ist für mich wie eine Tankstelle. Ich komme her, sammle Kraft und gehe wieder gestärkt in meinen Alltag – gerade im Umgang mit Vorurteilen.“

- Rückmeldung eines Klienten

In Zeiten politischer Instabilität ist das Regenbogenfamilienzentrum ein unverzichtbarer Stabilitätsanker

Politische Unsicherheit & Rechtsruck

- Zunehmende gesellschaftliche Polarisierung und Rechtsruck
- Hohe Verunsicherung bei Regenbogenfamilien
- Deutlich erhöhte Nachfrage nach Beratung zur rechtlichen Absicherung (z. B. Stiefkindadoption) seit dem Bruch der Regierungskoalition

Komplexität neuer & bestehender gesetzlicher Regelungen

- Neue Gesetze (z. B. SBGG) schaffen Fortschritte, aber auch neue Unsicherheiten (z. B. Elternschaftseintragung bei trans* Eltern)
- Bestehendes Abstammungsrecht bleibt unzureichend für vielfältige Familienformen
- Das RFZ bietet keine Rechtsberatung, unterstützt jedoch durch Einordnung, Orientierung und psychosoziale Begleitung

LeTRa Lesbenberatung

30 Jahre Direkte Unterstützung und Empowerment

> 10.000

Frauen und Personen wurden bei LeTRa seit 1995 beraten, unterstützt und empowert

> 1.900

Menschen in der Geflüchtetenberatung begleitet

> 70

Coming-Out-Workshops

> 1.678

Stunden Fortbildung

Wirkungs-Spotlight: Die Coming-Out-Workshops

Die Entscheidung, sich zu outen, findet nicht im luftleeren Raum statt. Sie ist oftmals geprägt von gesellschaftlichem Druck und persönlichen Hürden, die spezialisierte Unterstützung notwendig machen.

- Etabliertes Erfolgsprojekt: Seit 1997 ein fester und zentraler Bestandteil des Angebots von LeTRa.
- Beeindruckende Reichweite: In über 70 Gruppen mehr als 800 Teilnehmer*innen
- Anhaltend hoher Bedarf: Die Wartelisten sind jedes Jahr voll - ein klares Zeichen für die ungebrochene Notwendigkeit dieses Angebots.

Feedback



3,96/4

Gesamtzufriedenheit



3,47/4

Selbstreflexion & Empowerment



3,47/4

Selbstbewusstsein & Handlungsfähigkeit

"Wie ein Hafen in meinem innerlichen Sturm!"

- Rückmeldung einer ehemaligen Teilnehmerin

Wirkungs-Spotlight: Die Coming-Out-Workshops

Das Format:

- Zwei Workshops pro Jahr, die jeweils zwei ganze Samstage umfassen.
- Kleine Gruppen mit maximal 7 Teilnehmerinnen* schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre.
- Geleitet von erfahrenen Sozialpädagoginnen, die fachlichen Input, Moderation und Übungen bieten, um eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen.

Qualitative Effekte - Was die Teilnahme bewirkt:

- Verständnis und Entlastung durch geteilte Erfahrungen.
- Abbau von verinnerlichten Vorurteilen.
- Bessere Selbstverortung in der queeren Community.

Zentrale Ziele:

- Austausch mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung.
- Klärung der eigenen sexuellen Identität.
- Ermutigung und Stärkung für den individuellen Coming-Out-Prozess.

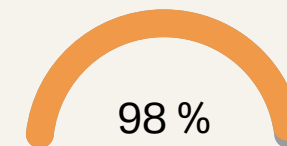


Wirkungs-Spotlight: Die Fachstelle Fortbildung - Wissen schafft Wandel

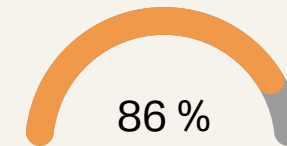
Im Jahr 2014 wurde in Kooperation mit Sub e.V. ein Projekt zur Sensibilisierung von Fachpersonal für die Bedürfnisse queerer Personen ins Leben gerufen. Die anhaltend hohe Nachfrage sowie das durchweg exzellente Feedback bestätigen den großen Bedarf und die Relevanz des Angebots. [Weitere Anmerkungen](#)

- Seit **12 Jahren** aktiv
- Insgesamt **1.688 Stunden** Fortbildung bis 2025 durchgeführt.
- Tausende Fachkräfte in München erreicht.

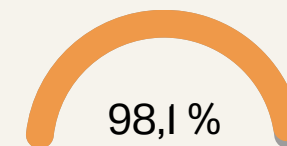
Evaluationsergebnisse (basierend auf 639 Fragebögen 2025-2019)



Hervorragende Bewertung der Referent*innen, insbesondere für angenehme Seminaratmosphäre.¹



Hoher Praxisbezug der Fortbildung²



98,1 % der Teilnehmerinnen empfanden sich als „genau richtig gefordert“.³

"Selten eine so intensive Fortbildung erlebt, die so viel in mir in Bewegung gesetzt hat, an neuen Perspektiven und Gefühlen und Wissen!"

- Rückmeldung einer Teilnehmerin

Geflüchtetenberatung bei LeTRa

Schutz, Stabilisierung & Perspektiven

Ausgangslage

- Flucht aufgrund queerfeindlicher Verfolgung
- langwierige Asylverfahren & rechtliche Unsicherheit mit hoher Ablehnungsrate
- hohe psychosoziale Belastung & Traumatisierung

Zielgruppe

- Lesbische, bisexuelle & queere Frauen (trans*, inter*, cis) & nichtbinäre Personen mit Fluchtbiografie

Arbeitsweise

- psychosoziale Beratung & Stabilisierung
- professionelles Case Management
- traumasensible und intersektionale Perspektive
- Vernetzung mit Community und Hilfesystemen

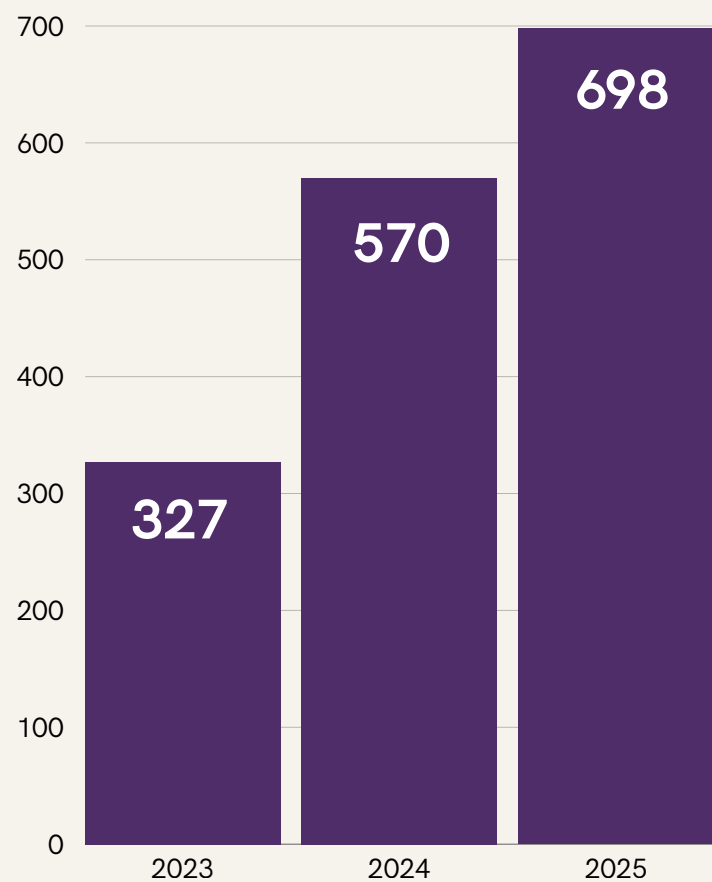
Wirkung

- emotionale Entlastung & Sicherheit
- Orientierung im Unterstützungs- & Asylsystem
- Stärkung von Selbstbestimmung & Resilienz
- Reduktion von Isolation durch Community-Anbindung

Eine wachsende Krise: Die Nachfrage nach Schutz für LGBTIQ*-Geflüchtete explodiert. Die Entwicklung 2023-2025.

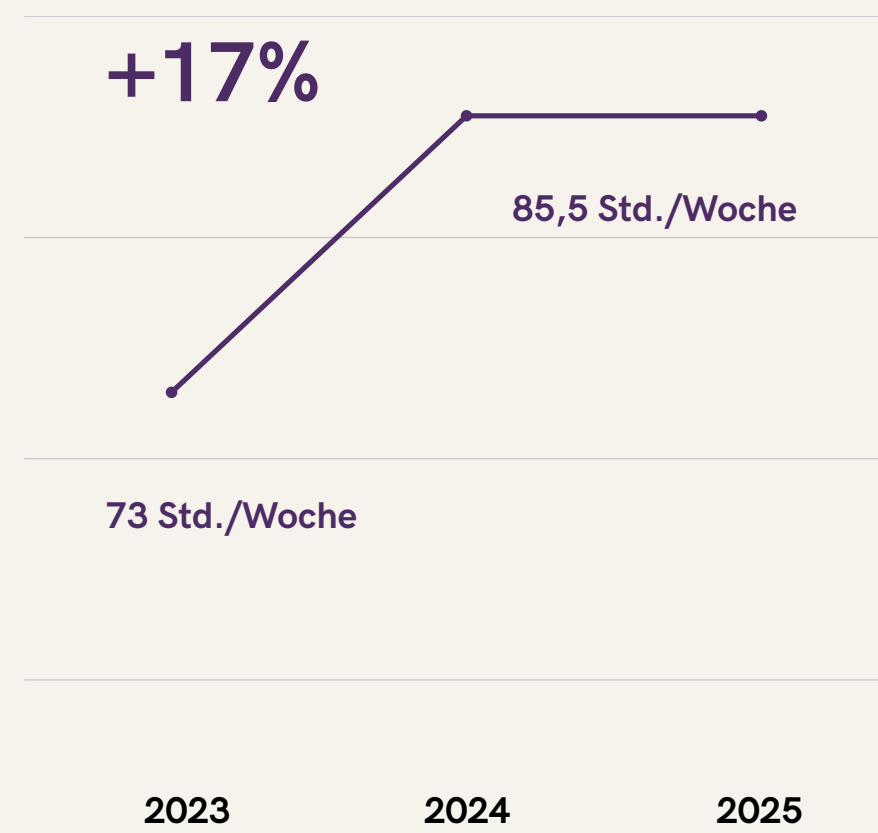
Seit 2010 unterstützen wir FLINTA*-Personen, die vor Verfolgung, Gewalt und Todesangst aus ihren Herkunftsländern fliehen und häufig schwer traumatisiert sind. Unsere Arbeit ist die einzige spezialisierte Anlaufstelle für diese Zielgruppe.

 **Anstieg der Fallzahlen**



+113%

 **Anstieg der Beratungskapazität**



+17%

Jede unserer vier Teilzeit-Berater*innen (insg. 2,2 VZÄ) betreute in 2025 durchschnittlich

175 Klient*innen

Die Konsequenz ist dramatisch. Die verfügbare Zeit pro Person sank von 6,8 auf nur noch 3,2 Stunden pro Jahr.

-52% Zeit pro Fall

Was 52% weniger Zeit bedeutet: Der menschliche Preis einer Ressourcenlücke.

Hinter den Zahlen stehen Menschen in existenziellen Notlagen. Eine Reduzierung der Beratungszeit ist keine Effizienzsteigerung, sondern eine direkte Kürzung der Überlebenshilfe.



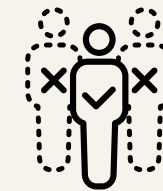
**Weniger
Krisenintervention**

Bei Themen wie drohender Wohnungslosigkeit, Trauma, Menschenhandel und sexualisierter Gewalt ist schnelle und intensive Begleitung entscheidend. Kürzere Zeit bedeutet verzögerte Hilfe.



**Reduzierte psychosoziale
Unterstützung**

Psychosoziale Beratung und Unterstützung während des komplexen Asylprozess sind zeitaufwändig. Fehlende Zeit kann die Erfolgchancen auf Schutz verringern.



**Kaum Raum für Empowerment
& Integration**

Angebote wie Workshops zur Vernetzung oder zum Aufbau von Community-Anbindung, die für die langfristige psychische Stabilisierung essenziell sind, können kaum noch realisiert werden.

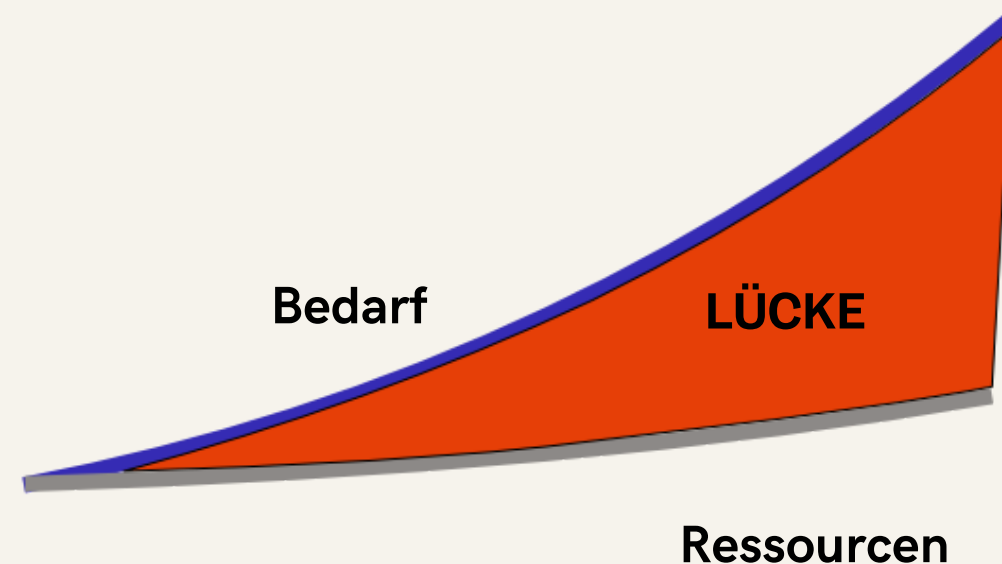
Geflüchtetenberatung stärken – damit bewährte Hilfe wirkt

Unsere Wirkungslogik ist erprobt, unsere Ergebnisse sind messbar.

Die aktuelle Krise in der Geflüchtetenberatung ist daher kein Zeichen von Versagen, sondern Ausdruck des großen Vertrauens in unsere Arbeit und ihres überwältigenden Erfolgs. Die Nachfrage übersteigt unsere Kapazitäten inzwischen bei Weitem.

Um diesem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, müssen wir nichts Neues erfinden. Entscheidend ist vielmehr, ein bereits funktionierendes System gezielt zu stärken.

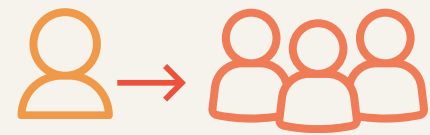
Dafür gilt es, die Lücke zwischen dem 113-prozentigen Anstieg der Fallzahlen und dem lediglich 17-prozentigen Wachstum unserer Ressourcen zu schließen.



Ihre Unterstützung



Investition in Menschen: Wie wir Ihre Unterstützung gezielt im gesamten Verein einsetzen.



1. Personal aufstocken

Ziel

Den zeitlichen Rahmen pro Beratungsfall so erweitern, dass komplexe Unterstützungsbedarfe angemessen begleitet werden können.

Maßnahme

Finanzierung zusätzlicher Berater*innen-Stunden zur Reduzierung der Fallzahlen pro Fachkraft.



2. Empowerment-Angebote finanzieren

Ziel

Psychosoziale Stabilisierung und Integration fördern.

Maßnahme

Finanzierung von dringend benötigten Workshops und Gruppenangeboten. Die Evaluation von zwei Pilot-Workshops in der Geflüchtetenberatung zeigte großen Erfolg und belegte den enormen Bedarf.



3. Sicherung der Kernangebote

Ziel

Die hohe Qualität in allen Bereichen - von der Coming-Out-Gruppe bis zur Babygruppe - aufrechterhalten.

Maßnahme

Stärkung der Infrastruktur, um die gestiegene administrative Last durch wachsende Fallzahlen und Nachfrage zu bewältigen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Tietje, O. (Hrsg.). (2025). Queerer Alltag in München. Vom alltäglichen Leben und dem Navigieren in Gewaltverhältnissen. Lehrbereich Qualitative Methoden der empirischen Sozialforschung, Institut für Soziologie, Ludwig-Maximilians-Universität München.

Abrufbar unter: https://epub.ub.uni-muenchen.de/126931/7/Tietje__Hrsg.__2025_-_Queerer_Alltag_in_Muenchen_%5Bfinales_Dokument%5D.pdf (zuletzt aufgerufen am 23.01.26)

Ipsos. (2025). Ipsos Pride Report 2025.

Abrufbar unter: <https://resources.ipsos.com/rs/297-CXJ-795/images/ipsos-pride-report-2025.pdf> (zuletzt aufgerufen am 23.01.26)

Meyer, I. H. (2018). Minderheitenstress und psychische Gesundheit bei sexuellen Minderheiten (Dissertation). Philipps-Universität Marburg.

Abrufbar unter: <https://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2018/0109/pdf/dfas.pdf> (zuletzt aufgerufen am 23.01.26)

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2024). LGBTIQ equality at a crossroads: Progress and challenges.

Abrufbar unter: <https://fra.europa.eu/en/publication/2024/lgbtiq-equality-crossroads-progress-and-challenges> (zuletzt aufgerufen am 23.01.26)

LeTRa Lesbenberatung. (2022). „Weiter so!“ Die Fortbildung „Grundwissen zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen“ – Entwicklung, Feedbackanalyse, Aussichten.

Abrufbar unter: https://www.lettra.de/de/downloads.html?file=files/downloads/WeiterSo_2022_LeTRa.pdf&cid=3105 (zuletzt aufgerufen am 23.01.26)

Weitere Anmerkungen

Das Projekt Fachstelle Fortbildung wurde 2014 mit dem Sub e.V. gestartet. In 2025 arbeiten wir auch mit der Trans*Inter*Beratungsstelle und Rosa Alter, beides Einrichtungen der Münchner Aidshilfe, zusammen.

Seit 2021 gibt es darüber hinaus das Projekt [„LSBTI* Fortbildungen Bayern“](#), an dem die LeTRa Lesbenberatung gemeinsam mit Fliederlich e. V., Sub e. V., sowie die Trans*Inter*Beratungsstelle beteiligt ist. Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Impressum Wirkungsorientiertes Kurzportrait

Berichtszeitraum: 2024-2025

Stand: März 2026

Konzeption, statistische Auswertung, sowie grafische Konzeption und Umsetzung:

Julia Bomsdorf

Herausgegeben von:

LesCommunity e. V.

LesCommunity e. V.

LesCommunity e.V.
Angertorstraße 3
80469 München

Telefon: +49 (0)89 725 42 72

E-Mail: info@lescommunity.de
Internet: www.lescommunity.de

Bankverbindung für Spenden

LesCommunity e.V.
IBAN: DE84370205000020193341
BIC: BFSWDE33XXX
Bankinstitut: Bank für Sozialwirtschaft

LesCommunity e. V. ist Trägerverein der LeTRa Lesbenberatung und des Regenbogenfamilienzentrums.
Spenden an die oben stehenden Konten gehen an den Verein, sowie die zwei genannten Einrichtungen.

Alle Informationen zu Spenden ans LeZ können auf der nächsten Seite gefunden werden.

Vertretungsberechtigte Vorstände von LesCommunity e.V.:
Miriam Murphy, Dr. Christine Mayerhofer

Eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts München
unter der Nummer VR 12250

V.i.S.d.P.: Julia Bomsdorf, Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Onlineportal für Spenden

[Spendeportal unserer Bank - Bankeinzug und Paypal](#)



Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

LeZ, lesbisch-queeres Zentrum gUG (haftungsbeschränkt)

Müllerstraße 26
80469 München

Telefon: +49 89 46 22 46 08

E-Mail: info@lez-muenchen.de
Internet: www.lez-muenchen.de

Bankverbindung für Spenden

LeZ gUG
Stadtsparkasse München
IBAN DE40 7015 0000 1006 0919 85
BIC SSKMDEMMXXX

Geschäftsführung: Diana Horn-Greif und Miriam Vath
Amtsgericht München HRB 258628
V.i.S.d.P.: Julia Bomsdorf, Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Initiatorin und alleinige Gesellschafterin des lesbisch-queeren Zentrums (gemeinnützige UG haftungsbeschränkt) ist der Verein LesCommunity e.V.

Onlineportal für Spenden

[betterplace.org-\"Wir Wunder\"-Portal](http://betterplace.org-\)



Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat