

CZEGO NIE MÓWIĆ?

Czy jesteś pewna/pewien?

Będzie Ci ciężko w życiu.

Poczekaj aż poznasz właściwą osobę.

Każdy czuje się czasem zagubiony.
Zobaczysz, że to przejściowe.

Nie jestem na to gotowa/gotowy.

Czy musisz to publicznie ogłaszać?

Czy myślałaś/myślałeś o terapii?

To dla mnie trudne do zaakceptowania.

Rób co chcesz, ale ja nie chcę tego oglądać..

Tylko się z tym za bardzo nie obnoś.

Teraz jest taka moda.

**RAZEM MOŻEMY TWORZYĆ
BARDZIEJ TOLERANCYJNE
I WSPIERAJĄCE
SPOŁECZEŃSTWO,
W KTÓRYM KAŻDA
OSOBA CZUJE SIĘ
PEŁNOWARTOŚCIOWA
I AKCEPTOWANA.**

CO WARTO POWIEDZIEĆ?

Dziękuję, że mi mówisz. Twoje zaufanie jest dla mnie ważne.

Pamiętaj, że kocham/szanuję/akceptuję Cię bez względu na Twoją orientację seksualną/płeć.

Chcę wysłuchać Twoich uczuć i doświadczeń. Chcesz powiedzieć mi więcej?

Jeśli jest coś, czego nie rozumiem, chętnie dowiem się więcej lub porozmawiam z kimś, kto może mi pomóc to zrozumieć. Czy wiesz gdzie znajdę takie informacje i osoby?

Każda osoba, z którą będziesz się spotykać, jest tu mile widziana.

Zależy mi na Twoim szczęściu.

Nie wiem czy wszystko rozumiem. Czy mogę zadać Ci kilka pytań? Przerwij mi jeśli są zbyt osobiste.

O CO PYTAĆ OSOBY TRANSPŁCIOWE?

Jak się do Ciebie teraz zwracać?

Czy zwracać uwagę innym jeśli będą mówić o Tobie używając dawnego imienia lub błędnych zwrotów wskazujących na płeć?

Czy jest coś co mogę zrobić, żebyś czuł(a/o) się przy mnie bardziej komfortowo?

 Kraków

**JAK REAGOWAĆ
KIEDY KTOŚ MÓWI,
ŻE JEST LGBT+?**

ZROZUMIEĆ LGBT+



JAK REAGOWAĆ KIEDY KTOŚ MÓWI, ŻE JEST LGBT+?

Moment, w którym osoba LGBT+ dzieli się swoją tożsamością płciową lub orientacją psychoseksualną z bliskimi nazywamy **wyjściem z szafy** lub **coming outem**.

To szczególna chwila, która wymaga od nas zrozumienia, empatii i wsparcia

Podzielenie się swoją tożsamością może być dla niektórych trudnym i stresującym doświadczeniem, narażającym na przemoc, dyskryminację i odrzucenie, dlatego tak ważna jest gotowość na to, by zareagować we właściwy i odpowiednio wrażliwy sposób. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem, dziadkiem, babcią, przyjacielem, opiekunką czy współpracownikiem osoby, która właśnie powiedziała Ci, że jest LGBT+, **ta ulotka pomoże Ci zrozumieć, jak najlepiej wesprzeć tę osobę.**

SZACUNEK EMPATIA ZROZUMIENIE



Słuchaj z empatią i zadawaj pytania

Bądź otwarta(/y) na rozmowę. Pozwól osobie wyrazić jej uczucia. **Unikaj oceniania i wydawania opinii.** Jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj – pamiętaj jednak, że niektóre pytania mogą być zbyt intymne i osoba nie musi chcieć udzielić Ci na nie odpowiedzi.

To nie minie

Zanim osoba powiedziała Ci o swojej orientacji psychoseksualnej lub tożsamości płciowej, przemyślała to wielokrotnie. Mówi o tym, ponieważ Ci ufa i chce podzielić się z Tobą istotnym aspektem swojego życia. **Nie sugeruj, że może to przejściowe, że nie ma racji, albo że jeszcze może się zmienić** – to nieprawdziwe stwierdzenia, które mogą przyczynić się do poczucia odrzucenia.

Akceptacja

Wyraź wsparcie i zrozumienie. Każdy zasługuje na akceptację i miłość. **Pamiętaj, że to nadal dokładnie ta sama osoba, którą znasz.**

Szacunek i prywatność

Zwracaj się do osób tak jak o to proszą – **nie używaj dawnego imienia osoby transpłciowej i używaj adekwatnych zwrotów wskazujących na płeć.** Zadbaj też o prywatność osoby i nie dziel się informacjami na temat jej tożsamości płciowej i/lub orientacji seksualnej bez jej zgody.

Równość i przeciwdziałanie przemocy

Pamiętaj, że osoby LGBT+ zasługują na takie samo traktowanie i prawa jak wszyscy. Przemoc i dyskryminacja są niewłaściwe, wpływają na poczucie bezpieczeństwa, zdrowie psychiczne i obniżają jakość życia osób LGBT+.

Edukacja i wsparcie

Ucz się więcej na temat różnorodności tożsamości płciowych i orientacji psychoseksualnych. To pomaga zrozumieć i wspierać innych. **Możesz też zaopatrzyć się w mały, tęczyowy gadżet, który pokaże innym, że mogą czuć się przy Tobie bezpiecznie.**

Grupa wsparcia

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub chcesz dowiedzieć się więcej, **istnieją organizacje i grupy wsparcia dla rodziców i bliskich**, np. My, rodzice.