

Εργασία με τη Νεολαία Queer:

**Εγχειρίδιο
στις Θετικές
Προσεγγίσεις
Ψυχικής
Υγείας για
μέλη της
κοινότητας
ΛΟΑΤΚΙ+**

Εργασία με τη Νεολαία Queer: Εγχειρίδιο στις Θετικές Προσεγγίσεις Ψυχικής Υγείας για μέλη της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+

Έργο

“LGBTIQ Youth Affirmative Mental Health Approaches”
Key Action 2 Strategic Partnership Project 2021-1-HR01-KA220-YOU-000029385

Συγχρηματοδότηση

Ευρωπαϊκή Επιτροπή / Erasmus+

Συγγραφικά Δικαιώματα

Petar Dukić, Tomas Findra, Goran Koletić, Deirdre Quinlan, Georgia Sotiropoulou, Maria Sotiropoulou, Sunny Paparose, Jack Talbot, Hugh Torrance, Marina Vidović,

Συντάκτες

Petar Dukić, Goran Koletić

Διορθωτές

Deirdre Quinlan, Jack Talbot, Hugh Torrance

Σχέδιο

Bruno Bebić

Σχολιαστές

Eleni Kardamitsi, Vika Matuzaita

Ευχαριστίες

Zagreb Pride (Κροατία), Iskorak (Κροατία), GOOSH (Ιρλανδία), Centrum (Σλοβακία), Inakost (Σλοβακία), Prizma (Σλοβακία), Leap Sports (Σκωτία), LGBT Youth Scotland (Σκωτία), Vedrana Đugum, Dimitris Kokkonis, Graham Munro, Sunny Paparose, Georgia Sotiropoulou, Erna Stamač, Donal Talbot, Sean Talbot, Boris Vrdoljak, Catherine Zoe Baines,

Επικοινωνία

<https://www.qss.hr/en/yamha-erasmus/svjetovanje.qss@gmail.com>

Ιούλιος, 2023

Αυτός ο Οδηγός δημιουργήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Εκφράζει την αποκλειστική άποψη των συντακτών του και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- 1.1. Εισαγωγή στις θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας για τη νεολαία ΛΟΑΤΚΙ+
- 1.2. Ιστορικό υπόβαθρο
- 1.3. Διαφορετική ορολογία που χρησιμοποιείται σε σχέση με τις θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+
- 1.4. Στόχοι του εγχειριδίου
- 1.5. Συλλογή δεδομένων
- 1.6. Ανεκπλήρωτες ανάγκες

2. ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- 3.1. Τέχνες και ενσυνειδητότητα (*mindfulness*)
- 3.2. Δυναμική Επικοινωνία
- 3.3. Επίγνωση του σώματος και κίνηση
- 3.4. Πρακτικές σε εξωτερικούς χώρους (*outdoors*)
- 3.5. Πρακτικές αναστοχασμού

4. ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΝΕΑ ΛΟΑΤΚΙ+ ΑΤΟΜΑ

5. ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

6. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

7. ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

9. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

10. ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 (Η σημασία της ταυτότητας και ο τρόπος χρήσης των αντωνυμιών: μια προσωπική εμπειρία)



1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Εισαγωγή στις θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας για τη νεολαία ΛΟΑΤΚΙ+

Στον πυρήνα τους, οι θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας της νεολαίας ΛΟΑΚΤΙ+ αφορούν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που αποδέχεται, επιβεβαιώνει, γιορτάζει και εξυψώνει τις ταυτότητες των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων με έναν πολιτισμικά ευαίσθητο τρόπο. Αυτές οι προσεγγίσεις προσπαθούν να προσφέρουν μια θετική στάση απέναντι στις εμπειρίες των νέων σχετικά με το φύλο τους, τη σεξουαλική και ρομαντική έλξη, και την ποικιλομορφία των σχέσεων αντί να παθολογούν ή να προσπαθούν να αλλάξουν πτυχές των διαφορετικότητων τους. Μια αποτελεσματική θετική προσέγγιση ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχικής υγείας έχει πολλές διαστάσεις: αφενός, η θετική πτυχή υποδηλώνει μια υποστηρικτική και συμπονετική προσέγγιση για την ψυχική υγεία, από την άλλη, περιλαμβάνει επίσης πολλά άλλα αντανακλαστικά χαρακτηριστικά κρίσιμα για την ανάπτυξη ενός πραγματικά θετικού χώρου, για παράδειγμα:

- γνώση των μοναδικών αναπτυξιακών πολιτισμικών πτυχών που σχετίζονται με τις διάφορες ταυτότητες ΛΟΑΤΚΙ+,
- αυτογνωσία από την πλευρά εκείνων που προσφέρουν υποστήριξη, ιδιαίτερα σε σχέση με τη δική τους στάση απέναντι
- ένας βαθμός κοινωνικο-πολιτιστικής ευαισθητοποίησης σχετικά με το ευρύτερο περιβάλλον μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται το νέο άτομο ΛΟΑΤΚΙ+,
- ευαισθητοποίηση σχετικά με την προετοιμασία του ίδιου του επαγγελματία και τις πιθανές προκαταλήψεις όταν πρόκειται για αυτήν την ομάδα..

Η θεμελιώδης επιβεβαίωση της θετικής προσέγγισης LGBTIQ+ είναι ότι κανένα φύλο ή σεξουαλικότητα δεν είναι καλύτερο από ένα άλλο, αλλά ότι όλα αποτελούν μέρος της μεγαλύτερης ποικιλομορφίας που σχετίζεται με το να είσαι άνθρωπος. Αν και αυτό μπορεί να ακούγεται απλοϊκό στα χαρτιά, είναι πολύ πιο δύσκολο στην πράξη. Αρκεί να λάβει κανείς υπόψη μερικές από τις πιο ορατές κοινωνικές συμπεριφορές και πολιτιστικές αξίες για να συνειδητοποιήσει ότι στην πραγματικότητα υπάρχει μια σαφής ιεραρχία φύλων και σεξουαλικότητας που διαπερνά τον κόσμο, με τα άτομα cisgender (πρόκειται για τα άτομα που νιώθουν οικεία με το φύλο, με το οποίο γεννήθηκαν) και την ετεροφυλοφιλία να βρίσκονται στην κορυφή. Η θετική προσέγγιση ΛΟΑΤΚΙ+, επομένως, όχι μόνο εργάζεται ενεργά για την προώθηση της ισότητας όλων των σεξουαλικότητων και φύλων, αλλά εξετάζει επίσης τις πιθανές επιπτώσεις που έχει η τρέχουσα κατάσταση ανισότητας στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Αυτό σημαίνει ότι, παρόλο που η προσέγγιση θεωρεί κάθε νέο ΛΟΑΤΚΙ+ ως μοναδικό άτομο, δεν είναι ατομικιστική στη φύση, δηλαδή εκτός από τις μοναδικές ατομικές πτυχές, λαμβάνει επίσης υπόψη τα ευρύτερα σχεσιακά, κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια και τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις τους για το άτομο ΛΟΑΤΚΙ+.

Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι οι θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+ είναι προσεγγίσεις με την απόλυτη έννοια της λέξης. Αντί για ένα εγχειρίδιο συγκεκριμένων εργαλείων ή βημάτων που πρέπει να ακολουθήσετε, είναι ένα σύνολο αξιών, στάσεων και προοπτικών, ένας φακός που μπορεί να εφαρμοστεί σε ήδη υπάρχουσες μεθόδους και τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την εργασία με τα νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+. Όπως αποδεικνύεται στις παρακάτω ενότητες αυτού του εγχειριδίου, ο θετικός φακός μπορεί πράγματι να εφαρμοστεί σε μια πληθώρα διαφορετικών τρόπων εργασίας με τα νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, από τον χορό και το δράμα μέχρι την υποστήριξη και την παροχή συμβουλών από συνομηλίκους, οι θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ενός πραγματικά φιλόξενου χώρου, που προσφέρει στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα την ευκαιρία να βιώσουν τον εαυτό τους πλήρως και αυθεντικά σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που επιβεβαιώνει όλες τις διαφορετικές ταυτότητές τους.

1.2. Ιστορικό υπόβαθρο

Η θετική προσέγγιση απέναντι στα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το περιβάλλον ψυχικής υγείας από το οποίο προέρχεται. Για μεγάλο μέρος της ιστορίας του, το επίσημο ίδρυμα ψυχικής υγείας συνήθιζε να θεωρεί τη σεξουαλική ποικιλομορφία και τη διαφορετικότητα των φύλων ως αρνητικές και ανεπιθύμητες διαταραχές, με εκτεταμένες προσπάθειες αλλαγής του φύλου ή/και της σεξουαλικότητας όσων θεωρούνταν «άρρωστα» επειδή βρίσκονταν εκτός της cis-/"ετεροκανονικότητας" (Drescher, 2015). Αυτή η παθολογοανατομική προοπτική κατοχυρώθηκε ακόμη και επίσημα στα διαγνωστικά εγχειρίδια και τις εσωτερικές ταξινομήσεις ασθενειών της εποχής, με την ομοφυλοφιλία να κατηγοριοποιείται ως διαταραχή ψυχικής υγείας (Drescher, 2015). Χάρη στις απίστευτες προσπάθειες του απελευθερωτικού κινήματος ΛΟΑΤΚΙ+, αυτή η προοπτική άρχισε σιγά-σιγά να αλλάζει στις αρχές της δεκαετίας του 1970, μετά τις περίφημες εξεγέρσεις του Stonewall (Drescher, 2015).

Ωστόσο, μόλις στις αρχές της δεκαετίας του 1980 άρχισαν να αναπτύσσονται θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+. Το 1982, ο ψυχοθεραπευτής Alan K. Malyon (1982) εισήγαγε την έννοια της «θετικής θεραπείας για τους ομοφυλόφιλους», δηλώνοντας ότι αντί να προσπαθούν να μετατρέψουν την ομοφυλοφιλία του πελάτη σε ετεροφυλοφιλία, οι επαγγελματίες θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εκτίμηση και τον εορτασμό της ταυτότητας του πελάτη ενώ εργάζονται με τις διακρίσεις με βάση τη σεξουαλικότητα και το στιγματισμό που βιώνει ο πελάτης. Υποστήριξε ότι η σεξουαλική ταυτότητα του πελάτη χρειαζόταν επιβεβαίωση και όχι παθολογία, επειδή δεν είναι η σεξουαλικότητα του πελάτη αλλά οι αρνητικές στάσεις της κοινωνίας απέναντι του που προκαλούν την ψυχική υγεία του πελάτη να υποφέρει.

Εκείνη την εποχή, αυτή ήταν μια ριζοσπαστική ιδέα, ειδικά αν σκεφτεί κανείς ότι η κύρια πορεία δράσης για τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ που υποφέρουν με προβλήματα ψυχικής υγείας ήταν η προσπάθεια να αλλάξουν τη σεξουαλικότητα ή την ταυτότητα φύλου τους, καθώς αυτά θεωρούνταν η αιτία του πόνου τους. Οι ευρέως διαδεδομένες «μέθοδοι θεραπείας» που χρησιμοποιήθηκαν ήταν αυτό που σήμερα θα περιγράφαμε ως πρακτικές θεραπείας μετατροπής, οι οποίες έχουν αποδειχθεί ότι προκαλούν σημαντική βλάβη (Haldeman, 2022). Οι προτάσεις του Malyon το 1982 να μετατοπιστεί η εστίαση από την αλλαγή στην επιβεβαίωση και να δούμε την ομοφυλοφιλία

ως μία από τις φυσικές παραλλαγές της ανθρώπινης σεξουαλικής ποικιλομορφίας ήταν ακόμη πιο ριζοσπαστικές δεδομένου του γεγονότος ότι ήρθαν πέντε χρόνια πριν από το εγώ-δυστονικό (βίωση από το άτομο ως ανεπιθύμητο). Η ομοφυλοφιλία αφαιρέθηκε από την τρίτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Διαταραχών Ψυχικής Υγείας (Drescher, 2015).

Αν και αρχικά συνδέονταν μόνο με την ομοφυλοφιλία, οι θετικές προσεγγίσεις σήμερα περιλαμβάνουν όλες τις ταυτότητες του ΛΟΑΤΚΙ+ φάσματος, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με άλλες σεξουαλικές ιδιαιτερότητες καθώς και με το φύλο και το γένος.

1.3. Διαφορετική ορολογία που χρησιμοποιείται σε σχέση με τις θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+

Υπάρχουν πολλοί όροι που χρησιμοποιούνται για να οριοθετήσουν τη δέσμευση κάποιου να εργαστεί με θετικό τρόπο ΛΟΑΤΚΙ+. Αυτό που ακολουθεί είναι μια επισκόπηση αυτών των διαφορετικών όρων που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τη θετική προσέγγιση κατά την εργασία με ζητήματα ΛΟΑΤΚΙ+. Παρόλο που πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση των λεπτών διαφορών και υποδηλώσεων που σχετίζονται με κάθε ένα.

- **Φιλικό προς ΛΟΑΤΚΙ+:** - Συχνά χρησιμοποιείται για να υποδεικνύει φιλόξετους δημόσιους χώρους προς τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, όπως μπαρ, καφέ ή εστιατόρια. Παρά τη φιλική του σημασία προς τα άτομα αυτά, αυτός ο όρος δεν αντικατοπτρίζει την τρέχουσα κατανόηση των θετικών προσεγγίσεων λόγω της έλλειψης κριτικής σκέψης και γνώσης των ειδικών ζητημάτων ΛΟΑΤΚΙ+ που αποτελούν τυπικό χαρακτηριστικό της καταφατικής προσέγγισης.

ο Με απλά λόγια: δεν αρκεί να είναι κάποιο άτομο μόνο φιλικό, πρέπει επίσης να έχει τη γνώση και την αυτογνωσία των ειδικών ζητημάτων ΛΟΑΤΚΙ+ για να είναι θετικό.

- **Θετικό προς ΛΟΑΤΚΙ+:** - Επίσης χρησιμοποιείται συχνά για να υποδηλώσει έναν φιλόξενο χώρο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Ωστόσο, υπονοεί ότι η θετική στάση απέναντι στα άτομα αυτά είναι κάτι σαν μια πρόσθετη επιλογή και μια πρόσθετη προσπάθεια που πρέπει να καταβληθεί και όχι ένας κανόνας προς τον οποίο θα πρέπει όλοι να αγωνιζόμαστε. Επίσης, παραλείπει τις πτυχές γνώσης και επίγνωσης της θετικής προσέγγισης.

ο Με απλά λόγια: δεν αρκεί κάποιο άτομο να έχει θετική στάση, πρέπει επίσης να έχει τη γνώση και την αυτογνωσία των ειδικών ζητημάτων ΛΟΑΤΚΙ+ για να είναι πραγματικά θετικό..

- **Επικύρωση ΛΟΑΤΚΙ+:** - Αυτή η ορολογία υπονοεί ότι οι ταυτότητες ΛΟΑΤΚΙ+ χρειάζονται «επικύρωση» ή έγκριση από εξωτερικό πλαίσιο, αφαιρώντας τη διαβεβαίωση ότι το να είσαι ΛΟΑΤΚΙ+ είναι μια παραλλαγή του ανθρώπινου φύλου και της σεξουαλικής διαφορετικότητας και όχι μια «ειδική ταυτότητα» που χρειάζεται επικύρωση.

ο Με απλά λόγια: οι ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητες δεν χρειάζονται έγκριση ή επικύρωση, υπάρχουν ως φυσική παραλλαγή του ανθρώπινου φύλου και των σεξουαλικών ποικιλοτήτων

- **ΛΟΑΤΚΙ+ θετικότητα:** - τυπική ορολογία για θετικές προσεγγίσεις. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι σε αυτό το πλαίσιο, «θετικότητα» σημαίνει «με θετική υποστήριξη», όχι «επιβεβαίωση», όπως στην «διαπίστωση εγκυρότητας ή αλήθειας». Το νόημα μιας θετικής προσέγγισης δεν είναι να «επιβεβαιώσει» την ταυτότητα κανενός, είναι να επιτρέψει την αληθινή εξερεύνηση μη δίνοντας προτεραιότητα σε οποιαδήποτε ταυτότητα, σεξουαλικότητα ή φύλο έναντι μιας άλλης.

ο Με απλά λόγια: το να επιβεβαιώνεις σημαίνει να υποστηρίζεις θετικά χωρίς προκατάληψη προτιμώντας μια σεξουαλικότητα ή/και φύλο έναντι μιας άλλης.

- **Με ενημέρωση ΛΟΑΤΚΙ+:** τυπική ορολογία για τις θετικές προσεγγίσεις; ο χαρακτηρισμός «με ενημέρωση» προορίζεται στο να εκφράσει την ευαισθητοποίηση και τη γνώση για συγκεκριμένα ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ εκτός από εκείνα που βιώνει ο γενικός πληθυσμός, για παράδειγμα, εμφάνιση, μετάβαση ή συγκεκριμένες μορφές κοινωνικού στιγματισμού.

ο Με απλά λόγια: το να έχεις ενημέρωση σημαίνει να έχεις εξειδικευμένες γνώσεις για τα συγκεκριμένα θέματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ πέραν του γενικού πληθυσμού.

Συμπερασματικά, σε αυτό το εγχειρίδιο χρησιμοποιούμε τον ακόλουθο (ευρύ) ορισμό των θετικών προσεγγίσεων ψυχικής υγείας:

Οι θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας αφορούν την παροχή και την υποστήριξη υπηρεσιών ή ενός περιβάλλοντος που αποδέχεται, επιβεβαιώνει, επικυρώνει και αναδεικνύει τις ταυτότητες των νέων με πολιτισμικά ευαίσθητο τρόπο. Αυτές οι προσεγγίσεις επικυρώνουν την εμπειρία του

κάθε άτομου για το φύλο του, τη σεξουαλική και ρομαντική έλξη, την ποικιλομορφία των σχέσεων και αναγνωρίζουν εκείνα τα άτομα που χρειάζονται υποστήριξη αντί να προσπαθούν να τα αλλάξουν. Από τη μια πλευρά, είναι μια συμπονετική προσέγγιση για την ψυχική υγεία. Από την άλλη πλευρά, είναι η ενσωμάτωση της γνώσης και της αυτογνωσίας από όσα άτομα προσφέρουν υποστήριξη, είναι μοναδικές αναπτυξιακές και πολιτισμικές πτυχές των ατόμων ΛΟΑΤΚΙ+, της δικής τους αυτογνωσίας και της μετάφρασης αυτών σε αποτελεσματικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας.

1.4. Στόχοι του εγχειριδίου

Ο κύριος στόχος του εγχειριδίου είναι η παροχή μεθόδων, τεχνικών και εργαλείων θετικών προσεγγίσεων ψυχικής υγείας, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση της ποιότητας της ψυχικής υγείας της ΛΟΑΤΚΙ+ νεολαίας. Οι θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας για τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ μπορούν να ενισχύσουν τις στάσεις, τις γνώσεις και τις δεξιότητες των συμβούλων νέων (youth workers) και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας όσων εργάζονται με μειονότητες νέων λόγω φύλου ή γένους. Αυτές οι προσεγγίσεις προέρχονται από τον αθλητισμό, το embodiment, τον χορό, τη γιόγκα για τα ψυχικά τραύματα, την κίνηση, την υποστήριξη από τους συνομηλίκους, το θέατρο και τον πολιτισμό. Το εγχειρίδιο μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο για όσα άτομα εργάζονται στο χώρο της νεολαίας ανεξαρτήτως της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας, καθώς επίσης για την ανάπτυξη και την επικοινωνία διαλόγου ευαισθητοποίησης προς τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+.

Το εγχειρίδιο δεν παρέχει μια ολοκληρωμένη σε βάθος ανασκόπηση των θετικών προσεγγίσεων ψυχικής υγείας για την εργασία με νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Λόγω του γεγονότος ότι το περιεχόμενο του βασίζεται σε ποιοτικά δεδομένα που συλλέγονται από μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) με προσανατολισμό ΛΟΑΤΚΙ+ από πέντε χώρες εταίρους (Κροατία, Ελλάδα, Ιρλανδία, Σκωτία και Σλοβακία), το περιεχόμενο αντικατοπτρίζει εμπειρίες και απόψεις από διάφορους επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ σε καθημερινή βάση.

1.5. Συλλογή δεδομένων

Η συλλογή ποιοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε το 2022. Κάθε εταίρος του έργου προσέλαβε ΜΚΟ με προσανατολισμό ΛΟΑΤΚΙ+ από τη χώρα του. Η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική. Οι εταίροι του έργου ανέπτυξαν μια έρευνα με ανοιχτές ερωτήσεις που κάλυπταν τα ακόλουθα θέματα: πληροφορίες οργανισμού, ευαισθητοποίηση σχετικά με θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας, περιγραφή θετικών προσεγγίσεων ψυχικής υγείας (μέθοδοι, τεχνικές ή παρεμβάσεις), τρόποι αντιμετώπισης των αρχών της προσέγγισης θετικής ψυχικής υγείας, ανεκπλήρωτες ανάγκες (επαγγελματικές και θεσμικές), αυτοαξιολόγηση της προσέγγισης θετικής ψυχικής υγείας και το εθνικό πλαίσιο πολιτικής. Συνολικά, συμμετείχαν 12 ΜΚΟ στη μελέτη.

Χρησιμοποιώντας την τεχνική funnel, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν συνοψίστηκαν σε δύο βήματα: εντός της χώρας και μεταξύ των χωρών. Πρώτον, κάθε εταίρος του έργου συνοψισε τα δεδομένα από τη χώρα του. Ο σκοπός αυτής της σύνοψης ήταν να τονίσει (και να εξαγάγει) πληροφορίες που ήταν ιδιαίτερα σημαντικές για το εγχειρίδιο και πιθανώς για τη συγκεκριμένη χώρα. Η περίληψη βοήθησε στον εντοπισμό των επαναλαμβανόμενων πληροφοριών, αντανakλώντας έτσι τη σημασία τους. Επιπλέον, βοήθησε στον εντοπισμό συγκεκριμένων μεθόδων, τεχνικών, προσεγγίσεων ή παρεμβάσεων για την παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας, επιτρέποντάς μας έτσι να τεκμηριώσουμε την ποικιλομορφία αυτών των δραστηριοτήτων υποστήριξης ψυχικής υγείας. Δεύτερον, κάθε θέμα του ερωτηματολογίου συνοψίστηκε από όλες τις χώρες. Το τελικό περιεχόμενο (δηλαδή η περίληψη των περιλήψεων) συζητήθηκε κατά τη διάρκεια συναντήσεων με τους εταίρους προτού συμπεριληφθεί στο εγχειρίδιο και όλα τα δεδομένα θα παρουσιαστούν στα επόμενα κεφάλαια.

1.6. Ανεκπλήρωτες ανάγκες

Για να κατανοηθεί η καθημερινή δουλειά των ΜΚΟ με τη νεολαία ΛΟΑΤΚΙ+, εξετάστηκαν επαγγελματικές και θεσμικές ανεκπλήρωτες ανάγκες. Οι συμμετέχουσες ΜΚΟ τόνισαν μια σειρά από (ανεκπλήρωτες) ανάγκες των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων, που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία. Αυτές οι ανάγκες ομαδοποιήθηκαν σε πέντε διαφορετικούς τύπους υποστήριξης: συναισθηματικές, ψυχικής υγείας, κοινοτικού επιπέδου, νομικές, και σεξουαλικής υγείας. Εκτός από τις ανάγκες των νέων ΛΟΑΤΚΙ+, οι ΜΚΟ έχουν τις δικές τους ανάγκες. Αυτές ομα-

δοποιήθηκαν σε έξι τύπους αναγκών: προσωπικές, εκπαίδευσης και βελτίωσης ικανοτήτων, συνεχούς εκπαίδευσης, κοινότητας πρακτικών και υποστήριξης και αναγνώρισης από το κράτος.

Ατομικές ανάγκες

- 1. Συναισθηματική υποστήριξη:** την ανάγκη να ακουστούν τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ και να γίνουν ορατά από άλλα άτομα, να νιώθουν αποδοχή, υποστήριξη και επικύρωση, να έχουν το αίσθημα του ανήκειν, την ελεύθερη έκφραση στο κοινό, την εξερεύνηση οικογενειακών θεμάτων και θεμάτων σχέσεων, αλλά και ψυχολογική υποστήριξη (διαχείριση διάθεσης, θέματα συνεργασίας, αυτοεκτίμηση και αυτοεκτίμηση).
- 2. Υποστήριξη ψυχικής υγείας:** αντιμετώπιση εκφοβισμού και παρόμοιας παρενόχλησης, υπερνίκηση τραυματικής εμπειρίας βίας ή διακρίσεων, ζητημάτων ταυτότητας φύλου και/ή σεξουαλικού προσανατολισμού, άγχους της μειονότητας, προβλήματα που σχετίζονται με την οικογένεια ή τις σχέσεις, αγχώδεις διαταραχές, προσωπικά ζόρια.
- 3. Υποστήριξη σε επίπεδο κοινότητας:** Κοινωνικοποίηση, ψυχαγωγία, αναζήτηση παρέας, ανάπτυξη δεξιοτήτων για υποστήριξη από ομοτίμους, τέχνες, διαχείριση έργων/εκδηλώσεων, προσφορά ενός «ασφαλούς (queer friendly) χώρου», χώρου για ασφαλή αμφισβήτηση της ταυτότητάς τους και απόκτηση πληροφοριών.
- 4. Νομική υποστήριξη:** Νομική προστασία σε περιπτώσεις ομοφοβικών περιστατικών, αναγνώριση ανθρωπίνων δικαιωμάτων (προϋποθέσεις γάμου, διαζυγίων, ίσα δικαιώματα στην ανατροφή των παιδιών), συμβουλές για τη μετάβαση.
- 5. Υποστήριξη σεξουαλικής υγείας:** αναζήτηση πληροφοριών ή συμβουλών για την υγεία, εξέταση και θεραπεία, πρόσβαση σε προφυλακτικά, PreP, υποστήριξη για άτομα που ζουν με HIV.

Θεσμικές ανάγκες

- 1. Ανάγκη για περισσότερο προσωπικό:** εργαζόμενοι στη νεολαία και συνομήλικοι/εθελοντές (τόσο ΛΟΑΤΚΙ+ όσο και μη), εργαζόμενοι που έχουν την ικανότητα να οικοδομήσουν σχέσεις με τους νέους, έτσι ώστε οι νέοι να αισθάνονται ασφαλείς και ότι τους ακούν.

- 2. Ανάγκη για πρόσθετη εκπαίδευση και βελτίωση ικανοτήτων:** επαγγελματικές ανάγκες, όπως εποπτεία, νέες μέθοδοι και προσεγγίσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε υπηρεσίες υποστήριξης και να μεταφερθούν εύκολα σε όσα άτομα ενδιαφέρονται για αυτήν την εργασία.
- 3. Ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση:** για συμβούλους νέων, peer workers και επαγγελματίες ψυχικής υγείας (π.χ. ζητήματα που επηρεάζουν την queer κοινότητα, ποικιλομορφία φύλου, αυτοαξιολόγηση, πτυχές ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τις οικογένειες των νέων, παιδεία των μέσων επικοινωνίας).
- 4. Ανάπτυξη κοινότητας πρακτικών:** ένα δίκτυο εκπαίδευσης, εποπτείας, συν αναστοχασμού (peer supervision).
- 5. Υποστήριξη και αναγνώριση** από το κράτος των αναγκών για υποστήριξη ψυχικής υγείας στον LGBTIQ+ πληθυσμό (χρηματοδότηση, νομοθεσία κ.λπ.).
- 6. Ανάγκη για χώρους:** για παράδειγμα, κέντρα πόρων ΛΟΑΤΚΙ+.

2. ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ζητήθηκε από τις ΜΚΟ που συμμετείχαν να εξηγήσουν πώς αντιμετωπίζουν (ή πώς θα αντιμετώπιζαν) διάφορες αρχές θετικής προσέγγισης ψυχικής υγείας. Χρησιμοποιήσαμε θετικές αρχές ψυχοθεραπείας από το έργο των Proujansky και Pachankis (2014) και Maradi και Budge (2018). Εκτός από τα συνοπτικά δεδομένα από το ερωτηματολόγιο, παρέχεται επίσης μια σύντομη περιγραφή κάθε αρχής.

1. Επίγνωση του αντίκτυπου του στίγματος και των πρόσθετων στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζονται με την ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα στην ψυχική υγεία (δηλαδή το άγχος της μειονότητας)

Είναι σημαντικό να διακρίνουμε τις μειονοτικές δυσκολίες των νέων που σχετίζονται με το άγχος από τις δυσκολίες που βασίζονται σε άλλους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες ψυχικής υγείας. Το άγχος της μειονότητας μπορεί να επηρεάσει διάφορες πτυχές της ζωής των νέων προκαλώντας, για παράδειγμα, αισθήματα ενοχής ή ντροπής, φίμωσης του εαυτού, φόβους αρνητικής αξιολόγησης ή παραμονής «στο ντουλάπι». Αν και ορισμένα από αυτά τα συμπτώματα μπορεί να φαίνονται άσχετα με τον σεξουαλικό προσανατολισμό του νεαρού ατόμου, είναι σημαντικό να γίνει προσεκτική αξιολόγηση των μειονοτικών στρεσογόνων παραγόντων.

1. Κατανόηση του προσωπικού σας αγώνα ως σύμβουλος νέων/επαγγελματίας ψυχικής υγείας και ως αφετηρία για παροχή συμβουλών, καθοδήγηση ή υποστήριξη νέων ΛΟΑΤΚΙ+, αναγνωρίζοντας πρωτίστως το τραύμα που έχετε υποστεί κι εσείς.
2. Κανονικοποίηση των παραγόντων άγχους και το στίγμα ως κοινωνικά σενάρια που επιβάλλονται στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα.
3. Λάβετε υπόψη το δικό σας πολιτισμικό υπόβαθρο.
4. Να γνωρίζετε ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η ταυτότητα/έκφραση φύλου αποτελούν έγκυρο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.
5. Διεξαγωγή διαφημιστικών εκστρατειών και παροχή εκπαιδευτικού υλικού.
6. Ονομάστε ενεργά και αναφέρετε τους στρεσογόνους παράγοντες στις συζητήσεις/εργασίες με νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+.
7. Προτείνετε τη συγγραφή ημερολογίου.
8. Γιορτάστε τις αντιξοότητες που έχουν ξεπεραστεί.

2. Διευκολύνετε τη συναισθηματική επίγνωση, την κανονικοποίηση και την αποδοχή.

Το άγχος της μειονότητας μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία περιορίζοντας τη συναισθηματική επίγνωση, την κανονικοποίηση και την αποδοχή των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων. Λόγω των κοινωνικών παραγόντων και των πολιτιστικών μηνυμάτων μη αποδοχής, τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ τείνουν να αποφεύγουν ή να κρύβουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Εάν λείπει η κατάλληλη υποστήριξη, μπορεί να προσπαθήσουν να κανονικοποιήσουν τα συναισθήματά τους με άλλους τρόπους, όπως υπερφαγία, υπερβολική άσκηση, υπερφόρτωση εργασίας, απομόνωση, χρήση ουσιών και σεξουαλικές δραστηριότητες. Η συναισθηματική ρύθμιση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους με συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης.

1. Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση και εκτίμηση του ατόμου.
2. Ακούστε ενεργά και ελέγξτε αν τα άτομα είναι καλά.
3. Επιβραδύνετε τη διαδικασία και χρησιμοποιήστε ασκήσεις αναπνοής ή κάποιες άλλες πρακτικές γείωσης για να συνδέσετε το μυαλό και το σώμα ως μέσο παρατήρησης, έκφρασης και αποδοχής συναισθημάτων.

4. Προσφέρετε εργαλεία όπως κάρτες με εικόνες, πηλό μοντελοποίησης ή παρόμοια υλικά για να βοηθήσετε στην αποκάλυψη των συναισθημάτων.
5. Μάθετε πώς να επανασυνδεθείτε μετά την αποσύνδεση (τι συνέβη, να κάνετε ερωτήσεις, να ζητήσετε συγγνώμη, να εκφράσετε τις ανάγκες σας κ.λπ.).
6. Παρέχετε εργαστήρια και εκπαίδευση σχετικά με το θέμα της συναισθηματικής παιδείας.

3. Μείωση αποφυγής

Το άγχος της μειονότητας και το στίγμα της σεξουαλικής μειονότητας μπορεί να προκαλέσουν την αποφυγή με κάπως αναμενόμενους τρόπους, όπως η αποφυγή ρομαντικών σχέσεων ή άλλων ανησυχιών που σχετίζονται με ΛΟΑΤΚΙ+ λόγω ντροπής και φόβου απόρριψης. Είναι επίσης δυνατοί πιο λεπτοί τρόποι, όπως η τελειομανής συμπεριφορά στη δουλειά ή στο σπίτι, δημιουργώντας έτσι μέσα για επανόρθωση για το αίσθημα κατωτερότητας σε σχέση με την ομάδα της πλειοψηφίας (π.χ. ετεροφυλόφιλους συνομηλίκους).

1. Ευαισθητοποίηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας.
2. Δώστε έμφαση στην αμοιβαιότητα.
3. Θυμηθείτε τη σημασία της σταδιακής ανάπτυξης (μικρά βήματα).
4. Χτίστε ανθεκτικότητα.
5. Υποστηρίξτε την αυτοπεποίθηση.
6. Προωθήστε την υποστήριξη της κοινότητας, τους πόρους και τις δραστηριότητες.
7. Υποστηρίξτε την κοινή χρήση συναισθημάτων, είτε σε ατομική βάση είτε σε μικρές ομάδες (ή σε ζευγάρια). Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να μοιραστούν αυτό που έφτιαξαν με πηλό ή την κάρτα που επέλεξαν και πώς αυτό σχετίζεται με αυτό που περνάνε ή αισθάνονται.
8. Υποστήριξη ομαδικής ανταλλαγής και συζήτησης (για παράδειγμα, τα άτομα να νιώθουν λιγότερο απομονωμένα όταν καταλαβαίνουν ότι δεν είναι μόνα).
9. Κατανοήστε το ρόλο που παίζει το άγχος της μειονότητας και άλλες πολύπλοκες (παρελθούσες) εμπειρίες, όπως το τραύμα.
10. Ανατρέξτε στην προσωπική εμπειρία (δώστε συναισθηματική υποστήριξη ενώ μοιράζετε τις δικές σας εμπειρίες).

4. Ενδυνάμωση μέσω της δυναμικής επικοινωνίας.

Η διεκδίκηση είναι μια δεξιότητα που εκπαιδεύεται μέσω της επικοινωνίας. Σε πολλές περιπτώσεις, τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα γνωρίζουν το δικαίωμα να εκφράζονται ή το δικαίωμα να θέσουν όρια, αλλά το ερώτημα είναι πόσο συχνά διεκδικούν αυτά τα δικαιώματα. Από τη μια πλευρά, η ανακοίνωση ότι είναι άτομο ΛΟΑΤΚΙ+ μπορεί να είναι μια βαθιά πράξη αυτοεπιβεβαίωσης, από την άλλη, η απόκρυψη μπορεί να διαμορφώσει τον εαυτό του, οδηγώντας σε αισθήματα ενοχής και ντροπής, φόβους ότι θα το ανακαλύψουν, αμφιθυμία ταυτότητας, μειωμένη αυτοεκτίμηση και διαστρεβλωμένη αντίληψη του εαυτού.

1. Παιχνίδια ρόλων για να βοηθήσουν τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα να εξασκήσουν δεξιότητες για την ενίσχυση της αίσθησης της αυτο-αποτελεσματικότητάς τους ώστε να διεκδικήσουν τα θέλω, τις ανάγκες και τα δικαιώματά τους.
2. Όταν είναι απαραίτητο, ανατρέξτε σε γεγονότα και όχι σε συναισθήματα.
3. Προώθηση και διευκόλυνση της ανοικτής και ειλικρινούς επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης και του σεβασμού των ατομικών ορίων.
4. Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση και κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου (δηλαδή δείξτε ενδιαφέρον).
5. Αναγνωρίστε τη σημασία της σιωπής.
6. Μάθετε πώς να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τον εαυτό σας και τις πράξεις σας χωρίς να κρίνετε ή να κατηγορείτε άλλους ανθρώπους ή τον εαυτό σας.
7. Δημιουργήστε μικρές ομάδες, ώστε τα άτομα να μπορούν να μοιραστούν τα συναισθήματά τους πιο ανοιχτά.
8. Δημιουργήστε ένα ασφαλές μέρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να προκαλέσουν απαλά τον εαυτό τους και επίσης να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις ανάγκες τους.
9. Εξασκηθείτε στο να λέτε όχι για διεκδίκηση των ορίων, να ζητάτε βοήθεια για την επικοινωνία των αναγκών, να αποδέχεστε κριτική και να εκφράζετε απόψεις κατάλληλα όταν έχετε να διαχειριστείτε σύγκρουση και αντιπαράθεση.

5. Επικυρώστε τις μοναδικές δυνατότητες των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων.

Εκτός από την αντιμετώπιση των συνεπειών του άγχους της μειονότητας, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της αποδοχής, τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ θα πρέπει να καθοδηγούνται στο να αναγνωρίζουν την ιστορική κληρονομιά της οποίας αποτελούν μέρος και τι είδους δύναμη (μειοψηφίας) μπορούν να επιδείξουν με θάρρος, υπερηφάνεια και χωρίς ντροπή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές κοινωνικής δημιουργικότητας, κοινωνικού ακτιβισμού και εθελοντισμού.

1. Ανατρέξτε στην προσωπική εμπειρία ως άτομο ΛΟΑΤΚΙ+.
2. Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και δείξτε σεβασμό προς διαφορετικές ταυτότητες.
3. Προωθήστε θετικούς κοινωνικούς θεσμούς, θετικές υποκειμενικές εμπειρίες και δυνάμεις χαρακτήρων, γιορτάστε τις μοναδικές τους εμπειρίες και επικυρώστε τους πόρους και τις ικανότητές τους.
4. Παραμείνετε περιέργοι, ανοιχτοί και διερευνήστε, μαζί με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: ποια είναι η σεξουαλική ή γενετική ταυτότητα ή έκφραση φύλου, πώς εκδηλώνεται, πώς αισθάνεται στο σώμα τους, πώς αυτό αντανακλάται στη συμπεριφορά τους, γιατί κρύβεται, πώς γίνεται να μετατραπεί σε δύναμη.
5. Μάθετε την ιστορία των queer κινημάτων τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε τοπικό πλαίσιο.
6. Η αναπνοή και η επίγνωση του σώματος (σε ομαδικό περιβάλλον) θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν και να ενσωματώσουν τα δυνατά τους σημεία.
7. Παροχή εργαστηρίων και εκπαίδευσης για το θέμα.
8. Ενθαρρύνετε τις δραστηριότητες για την κατανόηση τόσο της δικής σας ζώνης άνεσης/διάτασης/πανικού όσο και των άλλων.
9. Προωθήστε μια καλή κατανόηση και γνώση σχετικά με τα διαφορετικά στυλ μάθησης.

6. Ενθαρρύνετε υποστηρικτικές σχέσεις.

Σε σύγκριση με τους ετεροφυλόφιλους συνομηλίκους τους, τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα έχουν συνήθως λιγότερη κοινωνική υποστήριξη (ένα ουσιαστικό μέσο προστασίας έναντι των αρνητικών επιπτώσεων του άγχους της μειονότητας). Η κοινωνική απόρριψη μπορεί να προέρχεται ακόμη και από την κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ+, για παράδειγμα, με την περιθωριοποίηση με βάση την ηλικία, την εμφάνιση, τη φυλή, τη θηλυπρέπεια ή τον HIV. Για να αναγνωριστεί και να ενστερνιστεί η διαφορετικότητα σε όλη την κοινότητα, θα πρέπει να προωθηθούν ευκαιρίες για υποστήριξη και συντροφικότητα, εντός και εκτός της κοινότητας.

1. Ρωτήστε για τη δυναμική και την ανατροφή της οικογένειας του ατόμου, γιατί μπορεί να ρίξει φως στις ανάγκες και τα όρια που πολύ συχνά είναι το κλειδί για επιτυχημένες υποστηρικτικές σχέσεις.
2. Ρωτήστε για το δίκτυο υποστήριξης του ατόμου και υποστηρίξτε τις προσπάθειές του να το επεκτείνουν ή/και να το βελτιώσουν.
3. Να είστε ενήμεροι για συγκεκριμένα θέματα που αφορούν τα νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+.
4. Μείνετε μακριά από αξιολόγηση και κριτική.
5. Ακούστε «μια ανείπωτη ιστορία», δείξτε εκτίμηση και επιβεβαιώστε.
6. Ενθαρρύνετε τις μη τυπικές δραστηριότητες μάθησης σε ομαδικό περιβάλλον για να «γνωριστούν το ένα άτομο με το άλλο» με έναν ασφαλή (αλλά και που αποτελεί πρόκληση) τρόπο, ώστε να μπορέσουν να γίνουν πιο υποστηρικτικά και να έχουν κατανόηση τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τα άλλα άτομα.
7. Βοηθήστε στη βελτίωση των δεξιοτήτων λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας (δυναμισμός, επίγνωση των δικών του αναγκών, ικανότητα παροχής θετικής ανατροφοδότησης, επίδειξη εκτίμησης, ενεργητική ακρόαση).
8. Δημιουργήστε μια σχέση θετική, με εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια μεταξύ επαγγελματία-συμμετέχοντα ώστε να διαμορφωθούν αντίστοιχα άλλες σχέσεις στη ζωή του συμμετέχοντος.

7. Επιβεβαιώστε υγιείς, ικανοποιητικές εκφράσεις σεξουαλικότητας

Λόγω του αισθήματος ντροπής, τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορεί να αποφεύγουν τις σεξουαλικές έλξεις και συμπεριφορές ή να μετριάζουν το αίσθημα ντροπής χρησιμοποιώντας ουσίες πριν ή κατά τη σεξουαλική επαφή ή αποφεύγοντας τη σεξουαλική επαφή γενικά, απομακρύνοντας έτσι την υγιή σεξουαλική έκφραση. Η σεξουαλική θετική προσέγγιση θα πρέπει, αφενός, να επαναφέρει την εστίαση στις σεξουαλικές εκφράσεις ως υγιείς και φυσικές και, από την άλλη, να προωθή τις σεξουαλικές εκφράσεις ως προσωπικό δικαίωμα και δικαίωμα όλων των άλλων εμπλεκόμενων.

1. Αγκαλιάστε την εξερεύνηση της σεξουαλικότητας και της σεξουαλικής θετικότητας ως σημαντικό συστατικό της συνολικής υγείας.
2. Προωθήστε την υιοθέτηση της υγιούς σεξουαλικής συμπεριφοράς ως σημαντικό συστατικό της σεξουαλικής υγείας, τονίζοντας τη σημασία της συναίνεσης, επιτρέποντας την εξερεύνηση των σεξουαλικών αναγκών, επιθυμιών χωρίς ντροπή ή κρίση, προωθώντας πρακτικές με γνώμονα το σεξ, συζητώντας πιθανούς κινδύνους, συνέπειες κ.λπ.
3. Προτείνετε να εξερευνήσετε ικανοποιητικούς τρόπους σεξουαλικής έκφρασης.
4. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συναισθήματα και οι εκφράσεις τους είναι ευπρόσδεκτα (ειδικά τα πιο δύσκολα και αρνητικά: συμπεριλαμβανομένης της ντροπής, της ενοχής, του θυμού κ.λπ.)
5. Εργαστείτε για τη σχεσιακή εμπιστοσύνη, την επίγνωση του σώματος και την ασφάλεια του σώματος.
6. Εξερευνήστε τη σημασία της επίγνωσης και της αξιολόγησης των στυλ επικοινωνίας.
7. Εξηγήστε την εσωτερικευμένη ομοφοβία, το στίγμα, την ντροπή και τον φόβο που συνήθως σχετίζονται με σωματικές και σεξουαλικές εκφράσεις.
8. Εξερευνήστε τον ρόλο της χρήσης ουσιών στη σεξουαλική έκφραση.

8. Αποκτήστε και ενσωματώστε γνώσεις σχετικά με τις εμπειρίες των ατόμων ΛΟΑΤΚΙ+ και τη διαφορετικότητά τους

Για να αναγνωρίσουμε πιθανές δυνάμεις και μέσα για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νέων ΛΟΑΤΚΙ+, θα πρέπει να αποκτήσουμε γνώσεις για το άγχος και το στίγμα της μειονότητας, τις δομές των συνομηλικών και της οικογένειας, τις ρομαντικές σχέσεις, τη σεξουαλική έκφραση, τις εμπειρίες στο χώρο εργασίας, τις θετικές και αρνητικές εμπειρίες ζωής κ.λπ., κατανοώντας έτσι την πλήρη κλίμακα της διαφορετικότητας μεταξύ των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων.

1. Διευρύνετε τη γνώση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με το φάσμα ΛΟΑΤΚΙ+. Όποτε είναι δυνατόν, κάντε ερωτήσεις εάν πρέπει να αναδυθεί ένας άγνωστος όρος.
2. Προώθηση της ευαισθητοποίησης και της υπεράσπισης σχετικά με διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί να εκφραστεί ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η ταυτότητα φύλου.
3. Χρησιμοποιήστε την έλλειψη εμπειρίας στην εργασία με συγκεκριμένες ομάδες και την ανάγκη υποστήριξής τους ως γενικό κίνητρο για να αποκτήσετε πρόσθετη γνώση και να διευρύνετε την κοσμοθεωρία σας.
4. Συμμετέχετε σε εκδηλώσεις που διοργανώνονται από ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητες, ΜΚΟ, αυτοοργανωμένες, αυτόνομες συλλογικότητες.
5. Εξερευνήστε την προσέγγιση *Queer Intentional Peer Support (QIPS)* ή *Intentional Peer Support IPS* (<https://www.intentionalpeersupport.org/what-is-ips/?v=b8a74b2fbcbb>)
6. Γίνετε μέλος μιας κοινότητας και ενός δικτύου εθνικών οργανώσεων υποστήριξης και υπεράσπισης ΛΟΑΤΚΙ+.

9. Αναγνωρίστε και εξουδετερώστε πιθανά ετεροτυπικά πρόνομια και μεροληψία που μπορεί να προκύψουν στη συμπεριφορά σας ως επαγγελματίας ψυχικής υγείας ή ως σύμβουλος νέων.

Οι δικές μας εμπειρίες, πεποιθήσεις και στάσεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε (επικοινωνιακή) μεροληψία που μπορεί να καταλήξει να καταπιέζει επιπρόσθετα τα νεαρά άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, ιδιαίτερα εάν αυτές οι στάσεις και πεποιθήσεις προκύπτουν από ετεροκανονιστικά πρόνομια. Για παράδειγμα, υποθέτοντας τον σεξουαλικό προ-

σανατολισμό ή το φύλο κάποιου πριν από την αποκάλυψη, υποθέτοντας ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι η αιτία όλων των προβλημάτων και συγκρούσεων, η υπερβολική ταύτιση με άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, η υπόθεση για το τι είδους υποστήριξη απαιτείται, η προειδοποίηση για τις πιθανές βλάβες που προκύπτουν από τον αυτοπροσδιορισμό ως ΛΟΑΤΚΙ+, επιβεβαιώνοντας στερεότυπα, ακόμα κι αν πηγάζουν από την κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ+, και ούτω καθεξής.

1. Θυμηθείτε τις βασικές συστάσεις για την εξάσκηση θετικών προσεγγίσεων.
2. Εξερευνήστε ετεροκανονιστικά κοινωνικά ζητήματα σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα.
3. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε πότε ξεκινούν οι προβολές σας και πότε τελειώνουν οι ανάγκες των πελατών.
4. Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση και το ανοιχτό μυαλό.
5. Αποκαλύψτε το υπόβαθρό σας και τις πτυχές της συμπεριφοράς σας που είναι ή θα μπορούσαν να εκληφθούν ως ετεροκανονιστικές.
6. Όταν καταλάβετε ότι εκφράστηκε η μεροληψία σας, προσπαθήστε να ξεκινήσετε ξανά τη συζήτηση και να είστε ειλικρινείς σχετικά με αυτό (και να ζητάτε συγγνώμη).
7. Αναγνωρίστε και έχετε επίγνωση των δικών σας προνομιών και προκαταλήψεων και πώς επηρεάζουν την προοπτική σας.
8. Παραμείνετε συνδεδεμένοι με την κοινότητα των πρακτικών, συμμετάσχετε σε επαγγελματικές εποπτείες/συναναστοχασμούς.
9. Αναστοχαστείτε και να είστε ανοιχτοί στη μάθηση και να γνωρίζετε πόσο χώρο καταλαμβάνετε.

10. Αντιμετωπίστε τις αντι-ΛΟΑΤΚΙ+ στάσεις που προκαλούνται από ετεροκανονιστικούς κοινωνικούς κανόνες.

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ποικιλομορφία των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων είναι σημαντική για την αμφισβήτηση αντι-ΛΟΑΤΚΙ+ στάσεων. Τα ετεροκανονιστικά κοινωνικά πρότυπα έχουν συχνά μόνο την ταυτότητα ΛΟΑΤΚΙ+ στο προσκήνιο, παραμελώντας έτσι άλλες σχετικές πτυχές της ζωής των ατόμων αυτών, όπως ηλικία, υγεία, εθνικότητα, φυλή, θρησκεία, εκπαίδευση, κοινωνικοοικονομική κατάσταση, μητρική γλώσσα, σωματικές ικανότητες κ.λπ.

1. Αναγνωρίστε και γιορτάστε την ποικιλομορφία της ανθρωπίνης ύπαρξης σε όλα της τα χρώματα και σχήματα μέσω της υπεράσπισης, της εκπαίδευσης, της ευαισθητοποίησης και της εκστρατείας.
2. Δώστε τη δυνατότητα στους ανθρώπους να βρουν τη φωνή τους και να βρουν τρόπους που είναι ασφαλείς και κατάλληλοι για να αντιμετωπίσουν τις αντιθέσεις ΛΟΑΤΚΙ+, αλλά και να βρουν τις δυνάμεις τους από μέσα και από έξω.
3. Παραμείνετε συνδεδεμένοι με την κοινότητα των πρακτικών, συμμετάσχετε σε επαγγελματικές εποπτείες/συναναστοχασμούς, εξερευνήστε ετεροκανονιστικά κοινωνικά ζητήματα σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα.
4. Υιοθετήστε ως πρωταρχική αρχή ότι η ετεροκανονικότητα δεν είναι η αρχή και το τέλος αυτού που σημαίνει να είσαι άνθρωπος.
5. Προκαλέστε πιθανές ασυνείδητες αναπαραστάσεις ή εσωτερικές καταπιεστικών δυναμικών.
6. Αναγνωρίστε τη διασταύρωση και την ποικιλομορφία των εμπειριών παρά την ταυτότητα.

11. Προωθήστε τις θετικές στάσεις ΛΟΑΤΚΙ+ πέραν του από-μου που έχει ανάγκη (οικογένεια, φίλος, κοινότητα).

Προκειμένου να αμφισβητηθούν οι περιοριστικοί κανόνες και οι ανισότητες εξουσίας, η θετική στάση απέναντι στα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ θα πρέπει να προωθηθεί ακόμη και εκτός του χώρου υποστήριξης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεχή χρήση της γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς ΛΟΑΤΚΙ+, την άρνηση να συνεισφέρετε ή να συμμετάσχετε σε οργανισμούς με ατζέντα κατά της ΛΟΑΤΚΙ+, να επισημάνετε ετεροφυλόφιλα κυρίαρχα μπαρ, κλαμπ ή χώρους εκδηλώσεων κ.λπ. Όταν είναι δυνατόν, η θετική προσέγγιση θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει τον στενό κύκλο των ατόμων ΛΟΑΤΚΙ+ (οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι).

1. Σχεδιάστε και εκτελέστε έργα που προωθούν τις θετικές στάσεις ΛΟΑΤΚΙ+ είτε σε τοπικό, εθνικό ή διεθνές επίπεδο.
2. Επιστήστε την προσοχή του μη ΛΟΑΤΚΙ+ πληθυσμού στα ζητήματα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα queer άτομα, μοιράζοντας τις δικές τους εμπειρίες, επικοινωνήστε με γονείς, ευαισθητοποιείτε τα μέσα ενημέρωσης, πραγματοποιήστε διαφημιστικές εκστρατείες και παρέχετε εκπαιδευτικό υλικό, κάνετε συνεντεύξεις στα μέσα ενημέρωσης, podcast κ.λπ..



3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Βασικά οφέλη και περιορισμοί των θετικών προσεγγίσεων ψυχικής υγείας

Οφέλη:

- Δίνοντας στους νέους έναν πιο ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο για να είναι ο αυθεντικός εαυτός τους με όποιον τρόπο έχει νόημα για αυτούς.
- Δημιουργία χώρου για τους συμβούλους νέων ώστε να είναι και αυτοί εκπαιδευόμενοι όπου τόσο το νέο άτομο όσο και ο σύμβουλος νέων μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλο.
- Δημιουργία συνθηκών για να είμαστε πολιτιστικά συνειδητοποιημένοι και ευαίσθητοι σε διαφορετικές πραγματικότητες.
- Υποστηρικτικό περιβάλλον όπου η διαδικασία θα μπορούσε να καθοδηγηθεί από τον νέο.
- Υποστήριξη προς το άτομο να εκφράσει τα αληθινά του συναισθήματα (με διάφορους τρόπους - όχι μόνο λεκτικά)
- Υποστήριξη για την αποδοχή των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ ως αυτό που είναι και στη δημιουργία συνθηκών που τους αποδέχονται και τους αναγνωρίζουν.

Σημεία επίγνωσης:

- Υποστήριξη της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους περιορισμούς των συμβούλων νέων και της αναγνώρισης για το πότε ένα νέο άτομο μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη από ψυχοθεραπευτή.
- Κατανόηση ότι οποιαδήποτε προσέγγιση ψυχικής υγείας έχει περιορισμούς (δεδομένου ότι δεν ταιριάζει καλά στο νέο άτομο, ή δεν εκτελείται καλά ή απλώς δεν είναι κατάλληλη σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή) και πρέπει να αναγνωρίζονται αυτοί οι περιορισμοί και να γίνεται προσπάθεια συνεργασίας με διεπιστημονικό τρόπο με άλλους για να παρέχει ισχυρότερη υποστήριξη στο νέο άτομο και στους επαγγελματίες.
- Η κατανόηση ότι οποιαδήποτε προσέγγιση ψυχικής υγείας απαιτεί έναν ορισμένο βαθμό αυτογνωσίας που πρέπει να έχει ο επαγγελματίας (εάν ο επαγγελματίας δεν είναι επαγγελματίας ψυχικής υγείας, αυτή η επίγνωση μπορεί να είναι περιορισμένη).
- Υποστήριξη σηματοδότησης σε άλλους επαγγελματίες όταν υπάρχει οξεία κατάσταση.
- Η κατανόηση επίσης ότι μπορεί να μην υπάρχει υποστήριξη προς τον επαγγελματία και χρειάζεται να αντιμετωπιστεί με σεβασμό.

Οι θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας ομαδοποιούνται στις ακόλουθες ενότητες: 1) τέχνες και ενσυνειδητότητα, 2) διεκδικητική επικοινωνία, 3) επίγνωση του σώματος και κίνηση, 4) πρακτικές σε εξωτερικούς χώρους, και 5) αναστοχαστικές πρακτικές.

3.1. Τέχνες και ενσυνειδητότητα (mindfulness)

Αργεντίνικο Tango

Περιγραφή: Η εξερεύνηση του να οδηγείς και να ακολουθείς σε έναν χορό σε ζευγάρι πέρα από τους στερεοτυπικούς ρόλους των φύλων.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Ο χορός αγκαλιάζει τη μοναδικότητα κάθε σώματος. Οι συμμετέχοντες μπορούν να οδηγήσουν ή να ακολουθήσουν ή να εναλλάξουν συνεχώς μεταξύ αυτών των δύο. Υπάρχει ουδετερότητα φύλου και οι όροι που χρησιμοποιούνται είναι «καθοδηγητής» και «ακόλουθος». Τα άτομα εξερευνούν τον εαυτό τους και τους φόβους τους, βλέπουν αν αισθάνονται πιο άνετα ως καθοδηγητές, ακόλουθοι ή και τα δύο και έρχονται σε σωματική επαφή με ένα άλλο άτομο που βοηθά στη θεραπεία της κατάθλιψης, στη μείωση του άγχους και στην αύξηση

της ορμόνης ωκυτοκίνης, η οποία μπορεί να βοηθήσει στο δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα και απελευθερώνεται μέσω της αφής, της μουσικής και της άσκησης.

Σημεία επίγνωσης: Μπορεί να είναι δύσκολο ειδικά για άτομα με σωματική δυσφορία.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

https://nuevasmilongueras.com/wp-content/uploads/2011/07/anthropological_notebooks_xvi_3_savigliano.pdf

<https://www.ultimatetango.com/blog/the-transformative-power-of-tango>

Τεχνική Κλόουν

Περιγραφή: Τεχνικές που προέρχονται από το σωματικό θέατρο και τον κλόουν. Οι συμμετέχοντες κοκκινίζουν τη μύτη τους και ακολουθώντας τις οδηγίες του εμπνευστή δημιουργούν τον δικό τους χαρακτήρα κλόουν.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Ο κλόουν δεν έχει ούτε φύλο ούτε φυλή. Ένας κλόουν ζει εδώ και τώρα. Είναι παρόν. Με αυτήν την τεχνική ενθαρρύνουμε το χιούμορ την ελεύθερη έκφραση στο χώρο, την αποδοχή της ευαλωτότητας, την προώθηση της ευημερίας εστιάζοντας στον χιουμοριστικό εαυτό.

Σημεία επίγνωσης: Μερικοί άνθρωποι μπορεί να δυσκολεύονται να αφήσουν τον εαυτό τους ελεύθερο να φανεί «ανόητος» ή να ενεργήσει με τρόπο που δεν είναι κοινωνικά αποδεκτός.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.nosetonose.info/articles/jbarticle.htm>

Εκφραστικές Τέχνες

Περιγραφή: Έργα τέχνης όπως σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ, χρωματισμός, μουτζούρες και σκαρίφημα. Γλυπτική σε πηλό, κατασκευή μάσκας, φωτογραφία, ποίηση, αυτοπροσωπογραφία, κατασκευή μάνταλα, φιλμ, χορός.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Οι δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να είναι ένας χρήσιμος τρόπος έκφρασης του εαυτού και των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, ο χορός έχει την ικανότητα να αυξάνει την ανθεκτικότητα και να δίνει χώρο για εξερεύνηση. Ειδικά αν η διαδικασία του χορού, όπως αυτή είναι, απογυμνωθεί από τους ρόλους των φύλων και τους ετεροκανονιστικούς κανόνες όπου τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορούν να χορέψουν σε ένα ασφαλέστερο περιβάλλον χωρίς να ωθούνται σε ρόλους φύλου που δεν τους ταιριάζουν προσωπικά.

Σημεία επίγνωσης: Πολλά νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ έχουν διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις ότι δεν έχουν δεξιότητες στην τέχνη. Ο φόβος τους για την αποτυχία και η επίκριση είναι βασικά σημεία ιδίως σε συμπράξεις με συνομηλικούς που δεν είναι συνδεδεμένοι. Πολύ σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τους σωματικούς, ψυχικούς ή εκπαιδευτικούς περιορισμούς του νέου και να προσαρμόζουμε ανάλογα αυτή την προσέγγιση.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://positivepsychology.com/expressive-arts-therapy/>

Τεχνικές θεάτρου

Περιγραφή: Θεατρικές τεχνικές και έννοιες που βοηθούν στην πραγματοποίηση ουσιαστικών αλλαγών, έκφρασης του εαυτού, εξερεύνησης και ομαδικής συνοχής, συμπεριλαμβανομένων μεθοδολογιών όπως το Θέατρο του Καταπιεσμένου (Augusto Boal) Αυτές οι δημιουργικές μέθοδοι περιλαμβάνουν:

- αφήγηση.
- παιχνίδια.
- υποκριτική.
- αυτοσχεδιασμό.
- παιχνίδια ρόλων.
- μαριονέτες.
- ασκήσεις δημιουργικής γραφής.
- κατευθυνόμενους οραματισμούς.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Βοηθάει το άτομο να εξερευνήσει τα συναισθήματά του και να εργαστεί μέσα από δύσκολες εμπειρίες ζωής. Αυξάνει την ανθεκτικότητα και δίνει χώρο για εξερεύνηση.

Σημεία επίγνωσης: Σε πολλές περιπτώσεις η έλλειψη χώρου, ο φόβος της αποτυχίας, η μη εξοικείωση με τις τεχνικές ή η αμηχανία ενός νεαρού ατόμου θα μπορούσαν να το αποτρέψουν από το να δοκιμάσει αυτήν την προσέγγιση. Επομένως απαιτείται υπομονή και εκκίνηση με μικρά βήματα όπως το να εκφράσει κάτι μόνο με το δάχτυλο και μετά να το χτίσει περαιτέρω. Χρησιμοποιώντας τις τέχνες, οι Beauregard & Long (2019) πίστευαν ότι η ανάπτυξη ταυτότητας και οι μηχανισμοί αντιμετώπισης θα μπορούσαν να γίνουν πιο προσιτοί για τον queer πληθυσμό λόγω του ότι οι λέξεις δεν είναι πάντα προσιτές ή φαινομενικά αρκετές για να περιγράψουν και να εξερευνήσουν τις υπάρχουσες καταστάσεις.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.youththeatre.ie/resources/introducing-forum-theatre-workshop-resource-pack>

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Περιγραφή: Η ενσυνειδητότητα είναι ένας τρόπος να δίνουμε προσοχή στην παρούσα στιγμή, χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως ο διαλογισμός, η αναπνοή, η γιόγκα, το περπάτημα, η ζωγραφική και άλλες πρακτικές εκφραστικών τεχνών.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Υπάρχουν θετικά αποτελέσματα σε διάφορες πτυχές της υγείας ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένου του μυαλού, του εγκεφάλου, του σώματος και της συμπεριφοράς, καθώς και στις σχέσεις ενός ατόμου με τους άλλους.

Σημεία επίγνωσης: Για μερικούς ανθρώπους, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας θα μπορούσαν να αυξήσουν το στρες, τα αρνητικά συναισθήματα, την αποσύνδεση και ακόμη και να εμποδίσουν τον ύπνο.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://psychcentral.com/health/the-benefits-of-mindfulness-meditation-for-teens>

3.2. Θετική Επικοινωνία

Ενεργητική Ακρόαση

Περιγραφή: Η ενεργητική ακρόαση είναι ένα μοτίβο ακρόασης που σας κρατά αφοσιωμένους με τον συνομιλητή σας με θετικό τρόπο. Είναι η διαδικασία του να ακούτε προσεκτικά ενώ κάποιος άλλος μιλάει, να παραφράζεις και να αναστοχάζεσαι σε σχέση με αυτά που λέγονται και να αποφεύγεις την επίκριση και τις συμβουλές.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Όταν κάποιος ασκεί ενεργητική ακρόαση, κάνει επίσης το άλλο άτομο να αισθάνεται ότι ακούγεται και εκτιμάται. Η ενεργητική ακρόαση βελτιώνει την επικοινωνία και χτίζει θετικές σχέσεις με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Βοηθά στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας του νεαρού ατόμου και του δίνει να καταλάβει ότι είστε εκεί για αυτό και το υποστηρίζετε. Δίνει χώρο για να μιλήσετε με μη επικριτικό τρόπο.

Σημεία επίγνωσης: Ανάγκη κατανόησης των αρχών της ενεργητικής ακρόασης, όπως η προσοχή, η αποφυγή της επίκρισης, η διευκρίνιση, η περιλήψη κ.λπ.. Χρειάζεστε επίσης χρόνο και χώρο για να μιλήσετε και να ακούσετε. Πρέπει να κατανοήσετε τα σεβαστά όρια και τι να κάνετε σχετικά με τη διαφύλαξη και τις αποκαλύψεις.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.safeguardingireland.org/safeguarding/>

<https://www.mindtools.com/az4wxv7/active-listening>

Δημιουργία συμβολαίου ομάδας

Περιγραφή: Όταν συγκεντρώνεται η ομάδα, όλοι παρουσιάζονται με όνομα και αντωνυμία. Μετά από μερικές ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου, η ομάδα συνεργάζεται για να δημιουργήσει ένα ομαδικό συμβόλαιο που περιλαμβάνει τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται σε όλο το εργαστήριο/σεμινάριο. Πολύ σύντομα ένα ομαδικό συμβόλαιο είναι ένα έγγραφο που δημιουργεί μια ομάδα για να επισημοποιήσει τις προσδοκίες των μελών της ομάδας.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Ο ασφαλής χώρος και το συμβόλαιο ομάδας μπορεί να είναι πολύ επωφελή, ειδικά όταν εργάζεστε με άτομα ΛΟΑΤΚΙ+. Είναι ο χρόνος και ο χώρος για τους ανθρώπους να εκφράσουν αυτό που χρειάζονται για να νιώσουν ασφάλεια και σεβασμό από τους άλλους. Είναι επίσης η στιγμή να δημιουργήσετε μια κοινή κατανόηση και να θέσετε το έδαφος για την υπόλοιπη ημέρα/εβδομάδα.

Σημεία επίγνωσης: Μερικές φορές, ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να συμφωνήσουν σε πράγματα που αργότερα ξεχνούν ή δεν ακολουθούν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση σε άλλους συμμετέχοντες ή ακόμα και συγκρούσεις.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.rw.org.au/creating-safe-environments-for-lgbtqi-people/>

Χρόνος απολογισμού (debriefing)

Περιγραφή: Το debriefing είναι ένας χρόνος αφιερωμένος στη συζήτηση για την εμπειρία που είχαν προηγουμένως οι συμμετέχοντες. Είναι η στιγμή να καθίσετε σε έναν κύκλο, να μιλήσετε και να μοιραστείτε απόψεις σε ένα ελεγχόμενο, δομημένο περιβάλλον.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Το debriefing δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να σκεφτούν βαθύτερα αυτό που έκαναν, να αναλογιστούν τι μπορεί να έχουν μάθει από την εμπειρία τους.

Σημεία επίγνωσης: Εάν οι οδηγίες δεν δίνονται σωστά και δεν υπάρχει ασφαλής χώρος, οι συμμετέχοντες ενδέχεται να μην συμμετέχουν/μιλούν καθόλου.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.playmeo.com/how-to-conduct-a-debrief/>

Ομαδική εργασία

Περιγραφή: Όταν βιώνουμε ομαδική εργασία δοκιμάζουμε και διαμορφώνουμε τι σημαίνει να ανήκουμε σε κάτι έξω από τον εαυτό μας και την κύρια μονάδα μας. Όταν ξεκινάτε την ομαδική εργασία, είναι σημαντικό να τηρείτε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ο καθένας είναι ευπρόσδεκτος να έχει λόγο εάν η πρόθεση είναι να υποστηρίξει την ομάδα αντί να έχει αρνητικές προθέσεις.
- Ακούμε το ένα άτομο το άλλο, και δείχνουμε σεβασμό.
- Επιτρέπουμε σε ένα μόνο άτομο να μιλάει κάθε φορά στην ομάδα.
- Εργαζόμαστε με συναίνεση όταν πρόκειται να ληφθούν αποφάσεις.
- Ακόμα κι αν διαφωνούμε, δεν κρίνουμε τους άλλους.
- Πάντα αντιμετωπίζουμε το ένα άτομο το άλλο με σεβασμό.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Η ακρόαση και η κατανόηση άλλων ατόμων σε μια ομάδα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κατανοήσετε τους άλλους και τον εαυτό σας. Αφαιρεί τα συναισθήματα της απομόνωσης. Μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά, να μαθαίνουμε και να λύνουμε προσωπικά, ομαδικά ή κοινοτικά προβλήματα.

Σημεία επίγνωσης: Οι νέοι μπορεί να είναι ντροπαλοί ή διστακτικοί να συμμετάσχουν σε ένα ομαδικό περιβάλλον, κάποιιοι νέοι μπορεί να είναι διασπαστικοί, τα όρια εμπιστευτικότητας μπορεί να είναι ένα ζήτημα. Απαιτείται χώρος για τη δημιουργία και τη λειτουργία μιας ομάδας.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://prezi.com/hii9kh8d7ctm/pros-and-cons-of-group-work-with-youth/>

Σκόπιμη υποστήριξη ομοτίμων (Intentional peer support - IPS)

Περιγραφή: Το IPS είναι μια προσέγγιση που προσφέρει έναν ασφαλή χώρο, όπου τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορούν να εκφράσουν όλα τους τα συναισθήματα χωρίς καμία προκατάληψη ή υποτίμηση ως αντάλλαγμα. Έχουν χρόνο να δουλέψουν πάνω στα προβλήματά τους και να κατανοήσουν τις συναισθηματικές διεργασίες πίσω από αυτά και να μάθουν πώς να ενδυναμωθούν. Μερικές βασικές οδηγίες είναι οι εξής:

- *Ενθάρρυνση θετικών στρατηγικών ανθεκτικότητας μέσω, για παράδειγμα, ιεράρχησης σχέσεων. Η σύνδεση με άτομα με ενσυναίσθηση και κατανόηση μπορεί να υπενθυμίσει στους ανθρώπους ότι δεν είναι μόνοι στη μέση των δυσκολιών.*

- *Διερεύνηση των διαδικασιών ανακάλυψης του εαυτού και της διαδικασίας ανακοίνωσης ταυτότητας μέσω αναζήτησης υποστηρικτικού περιβάλλοντος και σχέσεων.*
- *Συζήτηση για σεξουαλικό προσανατολισμό, χρήση προτιμώμενης αντωνυμίας με στενούς φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας που σας υποστηρίζουν.*
- *Επικύρωση των βιωμένων εμπειριών και ταυτοτήτων σε ομάδες συνομηλίκων που έχουν σημασία και υποστηρίζουν την ταυτότητα και τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους.*
- *Εξερεύνηση της επιρροής της ντροπής και του αυτοστιγματισμού μιλώντας ανοιχτά για αυτές τις εμπειρίες σε υποστηρικτικούς και ασφαλέστερους χώρους αλλά και συνειδητοποίηση της γλώσσας που χρησιμοποιεί κάποιος για να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα.*
- *Αναγνώριση των τρόπων με τους οποίους τα μέσα ενημέρωσης, η θρησκεία και η λαϊκή κουλτούρα επηρεάζουν την ταυτότητα των νέων ΛΟΑΤΚΙ+.*
- *Διερεύνηση της επίγνωσης των προσωπικών ορίων και των ορίων μέσω της ανοιχτής επίγνωσης και της έκφρασης των αναγκών κάποιου, συζητώντας το στους εμπλεκόμενους κύκλους και, τέλος, θέτοντας όρια σε στενούς φίλους ή μέλη της οικογένειας για εξάσκηση.*
- *Αναγνώριση του αντίκτυπου του τραύματος/κακομεταχείρισης/βίας στην καθημερινή ζωή μέσω της έκφρασης των τρωτών σημείων, των εμπειριών και των ατελειών κάποιου σε υποστηρικτικά περιβάλλοντα.*

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Στην υποστήριξη από ομοτίμους, όλοι ενθαρρύνονται να επαναξιολογήσουν πώς έχουν φτάσει σε αυτό που είναι. Με άλλα λόγια, ο τρόπος με τον οποίο βλέπουν τον κόσμο και αντιλαμβάνονται τα πράγματα βασίζεται σε όλα όσα έχουν βιώσει ποτέ, έτσι και μόνο η σκέψη αυτή βοηθά τους νέους να εξετάσουν την πιθανότητα ότι υπάρχουν πολλές αλήθειες εκεί έξω που βρίσκουν ενδυνάμωση και απελευθέρωση σε αυτόν αλλά και αφήνουν αυτές τις εσωτερικευμένες εικόνες για τον εαυτό τους, σεβόμενοι τους άλλους και τις επιλογές και τις κοσμοθεωρίες τους.

Σημεία επίγνωσης: Ακόμη και με τα καλύτερα αποτελέσματα αυτής της προσέγγισης, όταν ένα άτομο επιστρέφει στο σπίτι σε μια περίπλοκη και συχνά εχθρική οικογένεια που το περιβάλλει και μια

κοινωνία τοξική που στιγματίζει, είναι δύσκολο να διατηρήσει τη θέση του, να είναι ανθεκτικό και να έχει αυτοπεποίθηση και δύναμη. Χρειάζεται δουλειά τόσο με τις οικογένειες όσο και με την κοινωνία, αλλά και κάποια σοβαρή παρέμβαση για να διασφαλιστεί η πολιτική και κοινωνική αλλαγή.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.intentionalpeersupport.org/?v=b8a74b2fbcbb>

Παροχή ασφαλούς χώρου

Περιγραφή: Ως ασφαλής χώρος ορίζεται ένα μέρος ή περιβάλλον στο οποίο ένα άτομο ή μια κατηγορία ανθρώπων μπορεί να αισθάνεται σίγουρο ότι δεν θα εκτεθεί σε διακρίσεις, κριτική, παρενόχληση ή οποιαδήποτε άλλη συναισθηματική ή σωματική βλάβη.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Ένας ασφαλής χώρος στον οποίο μπορούν να φέρουν τον «πλήρη εαυτό τους» χωρίς να χρειάζεται να «φιλτράρουν» αυτά που λένε. Είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί ότι η αμοιβαία μάθηση είναι δυνατή και ο κίνδυνος μετριάζεται. Ένας χώρος όπου νιώθουν λιγότερο μόνα και αποδεκτά.

Σημεία επίγνωσης: Λάβετε υπόψη ότι ένας ασφαλής χώρος μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους, πράγμα που σημαίνει ότι τα δικαιώματα και οι ελευθερίες όλων προστατεύονται, εφόσον δεν παραβιάζουν τα δικαιώματα και τις ελευθερίες των άλλων. Εφαρμόστε διαδικασίες εάν κάποιος αισθάνεται ότι έχει παραβιαστεί ο «ασφαλής χώρος» του. Ο ασφαλής χώρος μπορεί επίσης να ονομαστεί «γενναίος χώρος» για να αναγνωρίσουμε αυτή τη δυσκολία.

<https://training.yipa.org/blog/developing-brave-spaces-dialogue-youth-work/>

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://spunout.ie/lgbti/lgbti-resources/school-safe-space-lgbti-students>

<https://www.oregon.gov/DHS/CHILDREN/FOSTERPARENT/Documents/foster-care-16-ways-safe-space.pdf>

Στοχασμός για ολόκληρο το εργαστήριο/μάθημα (θετική επικοινωνία)

Περιγραφή: Ο στοχασμός είναι η πράξη του να σκεφτόμαστε τις εμπειρίες μας και να μαθαίνουμε από αυτές για το μέλλον. Το να μπορείς να στοχάζεσαι είναι μια πολύτιμη ικανότητα. Σε βοηθά να σκέφτεσαι τις εμπειρίες σου, γιατί συνέβησαν τα πράγματα όπως συνέβησαν και πώς μπορείς να βελτιώσεις αυτές τις εμπειρίες στο μέλλον.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Μερικά από τα οφέλη είναι τα ακόλουθα: μας επιτρέπει να δούμε τη μεγαλύτερη εικόνα. Το να στοχάζομαστε τακτικά, για παράδειγμα μία φορά κάθε περίοδο, μπορεί να μας βοηθήσει να σκεφτούμε τους στόχους και τα σχέδιά μας για το μέλλον. Μας δίνει τομείς για βελτίωση ή ανάπτυξη. Μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε πιο δημιουργικοί και να δοκιμάζουμε νέα πράγματα και να βλέπουμε τα πράγματα από μια νέα οπτική. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, αποτελεί ένα βασικό μέρος της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Σημεία επίγνωσης: Μερικοί κοινοί περιορισμοί μπορεί να είναι η έλλειψη χρόνου, το περιβάλλον, το κίνητρο κάποιου για αυτοστοχασμό και ο εαυτός μας. Ένα άλλο βασικό σημείο επίγνωσης είναι το να κολλήσει κανείς στην ανάλυση της κατάστασης και των συναισθημάτων του χωρίς να προχωρήσει περαιτέρω στην ενοποίηση και στο συμπέρασμα της δυνατότητας εφαρμογής.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit/models>

Σήμανση για περαιτέρω υποστήριξη

Περιγραφή: Η σήμανση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι απλώς η καθοδήγηση κάποιου στις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες σε αυτόν. Η σήμανση σημαίνει ενημέρωση των ανθρώπων σχετικά με το πού μπορούν να έχουν πρόσβαση σε περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια από κατάλληλα άτομα/υπηρεσίες.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:
Ένα από τα καλά στοιχεία αυτής της άσκησης είναι ότι παρέχει στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα τις πληροφορίες που χρειάζονται και τους παρέχει πρόσβαση στις ειδικές γνώσεις και δεξιότητες από έναν σύμβουλο που έχει εκπαιδευτεί ειδικά για να αντιμετωπίζει το συγκεκριμένο θέμα ή το πρόβλημά τους, αποφεύγοντας το νέο άτομο να αναζητήσει μόνο του τεράστιες ποσότητες πληροφοριών. Μερικοί νέοι μπορεί να μην έχουν τις δεξιότητες ή την ευκολία να κλείσουν τα δικά τους ραντεβού ή να βρουν τις σωστές πληροφορίες, λόγω μαθησιακών ή γλωσσικών δυσκολιών, αναπηρίας ή ασθένειας ή έλλειψης οικονομικών, στέγασης, τηλεφώνου ή υπολογιστή ή μεταφοράς.

Σημεία επίγνωσης: Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας πρέπει να έχουν γνώση και πρόσβαση σε περαιτέρω βοήθεια, διότι ενδέχεται να μην υπάρχουν εξειδικευμένοι οργανισμοί νέων, ΛΟΑΤΚΙ+ ή ψυχικής υγείας σε ορισμένες χώρες ή περιοχές.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.wefindanylearner.com/wp-content/uploads/2018/11/InformationAdviceGuidanceSample.pdf>

3.3. Επίγνωση του σώματος και κίνηση

Ομαδική εργασία για τον γραμματισμό του σώματος

Περιγραφή: Ορισμένα στοιχεία της ομαδικής εργασίας/θεραπείας για την ευαισθητοποίηση του σώματος έχουν χρησιμοποιηθεί στη γενική εργασία με νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ καθώς αυτή η προσέγγιση «βασίζεται στην υπόθεση της έλλειψης επαφής και επίγνωσης του σώματος του ατόμου σχετικά με φυσικούς, ψυχικούς και σχεσιακούς παράγοντες» (Dropsy, 1973). Επιπλέον, είναι η έλλειψη διατύπωσης που θα μπορούσε να ακολουθήσει αισθήσεις στο σώμα και συναισθήματα που σχετίζονται με αυτό. Αυτό οδηγεί στην αποσύνδεση από τον εαυτό και στην έλλειψη κατανόησης του τι πραγματικά συμβαίνει στο νέο άτομο.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Η επίγνωση του σώματος και η κίνηση μας επαναφέρουν σε επαφή με τα συναισθήματα και τις αισθήσεις μας. Φέρνει την κατανόηση του πώς το σώμα μας αντιδρά σε συγκεκριμένες καταστάσεις, ερεθίσματα, συναισθηματικές εισροές, ανθρώπους που μας περιβάλλουν

κ.λπ. Φέρνει επίγνωση σε αισθανόμενες εμπειρίες του παρελθόντος που ήταν είτε τραυματικές είτε χαρούμενες, ώστε να μπορούν να καταλάβουν τα άτομα ότι μπορούν πάντα να ελέγχουν πώς αισθάνονται μέσα στο σώμα τους για να ενεργήσουν καταλλήλως. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει την ασφάλεια στο σώμα μας και την εμπιστοσύνη ότι το σώμα θα μας υποστηρίξει. Φέρνει επίσης χαλάρωση, αίσθηση του εαυτού, αίσθηση του δικαιώματος να είσαι στο σώμα και στο παρόν συναίσθημα. Επιπλέον, τονώνει την περιέργεια και το παιχνίδι.

Σημεία επίγνωσης: Γενικά, αυτή η προσέγγιση έχει υπο-ερευνηθεί ή υποεκπροσωπηθεί στα διάφορα περιβάλλοντα που εργάζονται με νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα όπου το σώμα τους περιλαμβάνει πολλές επιφάνειες ντροπής και φόβου. Επιπλέον, αν συμπεριλάβουμε τη σεξουαλικότητα, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα/έκφραση φύλου, υπάρχουν πολλά ζητήματα σχετικά με τη δημιουργία εμπιστοσύνης και δεσμών μεταξύ των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και εκείνων που προσφέρουν υποστήριξη ψυχικής υγείας.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

https://www.ibk.nu/wp-content/uploads/2021/10/avhandling_roxendal.pdf

Ασκήσεις Αναπνοής

Περιγραφή: Η εργασία με την αναπνοή στη σωματική ψυχοθεραπεία (BP) απολαμβάνει επίσης μια μακρά και πλούσια ιστορία (Lowen, 1975· Reich, 1949· Smith, 1985· Totton, 2002). Αυτή η μέθοδος είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες και με την ενσυνειδητότητα, τη γιόγκα και άλλες προσεγγίσεις προσανατολισμένες στο σώμα έχει ερευνηθεί και έχει αποδειχθεί ότι έχει θετική επίδραση στον πληθυσμό. Αυτή η εργασία γενικά έχει χρησιμοποιηθεί για να ηρεμήσει το νευρικό σύστημα και να αποκαταστήσει την ισορροπία.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Η αναπνοή μπορεί να επιλύσει τον ψυχολογικό πόνο, να απαλύνει την θωράκιση του χαρακτήρα, να απελευθερώσει την ένταση στο σώμα και να δημιουργήσει μια αίσθηση ενσάρκωσης και γαλήνης (Benz & Weiss, 1989; Braddock, 1995; Christiansen, 1972; Keleman, 1985; Rosenberg, Rand, & Asay, 1985) το οποίο μπορούμε να το διαπιστώσουμε στην εργασία με τα νέα άτομα. Χρησιμοποιούμε αυτήν την προσέγγιση ως έναν τρόπο να φορτίσουμε το σώμα για σωματική

και συναισθηματική επεξεργασία, να χρησιμοποιήσουμε την αναπνοή για να ηρεμήσουμε και να κεντρίσουμε το νέο άτομο που είναι ψυχολογικά και συναισθηματικά ενεργοποιημένο.

Σημεία επίγνωσης: Αυτή η προσέγγιση μπορεί να είναι δύσκολη στη χρήση, καθώς απαιτεί έναν αργό και αυθόρμητο τρόπο εργασίας που μπορεί να δημιουργήσει αντίσταση σε αυτήν.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

https://www.researchgate.net/publication/233258821_Breathwork_in_body_psychotherapy_Towards_a_more_unified_theory_and_practice

Ερχόμαστε σε επαφή

Περιγραφή: Η σωματική επαφή/αφή παίζει σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές πρακτικές και τις θρησκευτικές τελετές διαφόρων πολιτισμών και πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν επικυρώσει τη σημασία της αφής για τη σωματική και συναισθηματική ευεξία (Hunter & Struve, 1998; Levitan & Johnson, 1986; Miller, 1997). Οι προσεγγίσεις επαφής χρησιμοποιούνται συχνά σε συνεργασία με άλλες προσεγγίσεις για την ευημερία, όπως η γιόγκα, η κίνηση, η ενσυνειδητότητα. Όταν έρθετε σε επαφή με το νεαρό άτομο, ακολουθήστε ορισμένες οδηγίες:

1. Προτείνουμε την εισαγωγή επαφής με συναίνεση, που σημαίνει ότι ένα νέο άτομο έχει εισαχθεί στη διαδικασία και κατανοεί πλήρως και συμφωνεί με το τι θα συμβεί.
2. Συνιστούμε να χρησιμοποιηθεί αυτή η προσέγγιση σε ομαδικό περιβάλλον για λόγους ασφάλειας.
3. Σας προτείνουμε να έχετε μαζί σας τουλάχιστον έναν ακόμη συμβουλό νέων/επαγγελματία ψυχικής υγείας για να υποστηρίξει τη διαδικασία.
4. Ελέγχουμε συνεχώς ο ένας με τον άλλον αν είμαστε εντάξει και διαπραγματευόμαστε όλη τη διαδικασία εισάγοντας τη συγκατάθεση, ρωτώντας για τα συναισθήματα του νέου, ανακοινώνοντας τα επόμενα βήματα πριν τα εφαρμόσουμε για να ελέγξουμε αν το άτομο κατανοεί πλήρως το τι ακολουθεί.
5. Πάντα συμπεριφερόμαστε ο ένας στον άλλον με σεβασμό, δηλαδή είμαστε παρόντες και ακούμε ο ένας τις ανάγκες του άλλου αλλά και σεβόμαστε τα όρια.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Το άγγιγμα ως θετική παρέμβαση φαίνεται να είναι αποτελεσματικό και με τη σειρά του οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και ενισχύει την εμπιστοσύνη και το δεσμό μεταξύ των νέων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας/επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Πολλοί νέοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται το άγγιγμα ως περιποίηση και ενίσχυση της επικοινωνίας.

Σημεία επίγνωσης: Ο Bonitz (2008) σημειώνει τη σημασία της ύπαρξης ενός σαφούς σκεπτικού για τη χρήση της επαφής και ότι θα πρέπει να ενσωματωθεί σε ένα ευρύτερο θεραπευτικό πλαίσιο, όπου πάντα ζητείται άδεια και οι πελάτες ενημερώνονται ότι έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν και να θέτουν όρια. Ως εκ τούτου, ορισμένες σαφείς προθέσεις σχετικά με την κατάλληλη χρήση της επαφής/αφής στην εργασία με νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα θα πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής πρακτικής εκείνων που προσφέρουν αυτού του είδους την υποστήριξη, καθώς θα μπορούσε εύκολα να διολισθήσει σε κατάχρηση εξουσίας.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

https://www.researchgate.net/publication/247719387_Validation_of_the_Body_in_Psychotherapy

Κίνηση

Περιγραφή: Η προσέγγιση της κίνησης επικεντρώνεται γύρω από έννοιες σε τρεις τομείς: τη χρήση του σώματος (τι κινείται), τη χρήση του χώρου (πού κινείστε) και την ποιότητα της κίνησης (πώς κινείστε). Αυτό μπορεί να γίνει μέσω του χορού, της γιόγκα, του Τάι Τσι κ.λπ

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Η κίνηση υποστηρίζει την ψυχική υγεία μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών και βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος, αλλά επιτρέπει επίσης ένα διάλειμμα από τις καθημερινές προκλήσεις και ευθύνες. Οι διαφορετικές πρακτικές κίνησης βοηθούν τα συναισθήματα να κινούνται μέσα στο σώμα μας, κάτι που παρέχει μια διέξοδο για την έκφραση του εαυτού μας, αλλά επίσης αυξάνει την ανθεκτικότητά και δίνει χώρο για εξερεύνηση.

Σημεία επίγνωσης: Έλλειψη χώρου, φόβος αποτυχίας, μη εξοικείωση με τις τεχνικές, αμηχανία νέων που θα τα δουν τα άλλα άτομα.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.healthline.com/health/mental-health/live-an-embodied-life>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7476461/>

3.4. Πρακτικές σε εξωτερικούς χώρους (outdoors)

Η φύση και η ύπαιθρος

Περιγραφή: Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο να κάνετε μια βόλτα στο τοπικό σας πάρκο ή στον χώρο πρασίνου ή να κάνετε πεζοπορία στους λόφους/βουνά της περιοχής σας. Επιπλέον, θα μπορούσαν να είναι δραστηριότητες γύρω από την καλλιέργεια φυτών ή/και λαχανικών στους κήπους της τοπικής κοινότητας. Εάν οι κήποι της τοπικής κοινότητας δεν είναι διαθέσιμοι, αυτές οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να είναι γύρω από την αστική αναζήτηση τροφής ή τη φύτευση δέντρων, τον εντοπισμό ειδών ή την αποκατάσταση φυσικών οικοτόπων. Εκτός από την άσκηση σε εξωτερικό χώρο, το να φέρετε έναν σκύλο για μια βόλτα ή να τρώτε γεύματα έξω είναι μερικές ακόμη ιδέες για το πώς να δημιουργήσετε έναν χώρο για νεαρά άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ για να περνούν χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Η φύση μπορεί να δημιουργήσει ένα πλήθος θετικών συναισθημάτων, όπως ηρεμία, χαρά, δημιουργικότητα και μπορεί να διευκολύνει τη συγκέντρωση. Η σύνδεση με τη φύση συνδέεται επίσης με χαμηλότερα επίπεδα κακής ψυχικής υγείας. Ειδικότερα, μειώνει την κατάθλιψη και το άγχος και συμβάλλει στην αύξηση της ανθεκτικότητας και δίνει χώρο για εξερεύνηση.

Σημεία επίγνωσης: Είναι κρίσιμο να σκεφτόμαστε ότι έχουμε πρόσβαση σε χώρους πρασίνου αλλά και να σκεφτόμαστε τις καιρικές συνθήκες και την κατάλληλη εξωτερική ένδυση. Θα μπορούσαν να υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι νέοι αντιμετωπίζουν, για παράδειγμα, αγοραφοβία ή γενικό άγχος ή υψοφοβία, επομένως είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τους σωματικούς και ψυχικούς περιορισμούς του νέου ατόμου.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.teachoutdoors.co.uk/outdoor-activities-to-promote-positive-mental-health/>

Peer Walk & Talk

Περιγραφή: Αυτή η μέθοδος επιτρέπει στους νέους να συνεργαστούν για να λύσουν ένα πρόβλημα ή να απαντήσουν σε μια ερώτηση. Οι συμμετέχοντες περπατούν ενώ έχουν μια δομημένη συζήτηση με ένα άλλο άτομο, παρέχοντας την ευκαιρία να κινηθούν και να επεξεργαστούν τη μάθησή τους. Προετοιμάστε μια προτροπή ή μια ερώτηση που έχει πολλαπλές απαντήσεις και απαιτεί συζήτηση, ανακοινώστε την προτροπή στους νέους και πείτε τους πόση ώρα θα πρέπει να συζητήσουν σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, μπορούν να περπατήσουν γύρω από το δωμάτιο, γύρω από το πάρκο, στην περιοχή - ανάλογα με το περιβάλλον σας και τον τύπο (διάρκεια) του ζητήματος που χρειάζεται συζήτηση.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Σε γενικές γραμμές, φέρνει ένα πολυδιάστατο στοιχείο στη δραστηριότητα και εμπνέει διαφορετικούς τρόπους σκέψης. Δεν έχει έναν σκοπό, δηλαδή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για επίλυση προβλημάτων, για προβληματισμό, για ανάλυση κ.λπ. Ενθαρρύνει τους νέους να είναι υγιείς και δραστήριοι. Όταν ασκείται σε μια τοπική γειτονιά ή κοινοτικό χώρο, επιτρέπει μια διαφορετική οπτική σε αυτόν τον χώρο και μπορεί να υποστηρίξει μεγαλύτερη σύνδεση μεταξύ εκείνων που αισθάνονται ότι είναι αποκομμένοι από ένα μέρος. Όταν ασκείται σε ένα φυσικό περιβάλλον, όπως ένα πάρκο ή κατά μήκος ενός ποταμού, φέρνει περισσότερη χαλάρωση και ηρεμία και οικοδομεί τη σχέση μεταξύ του εξωτερικού χώρου και της νοοτροπίας και των προτύπων σκέψης.

Σημεία επίγνωσης: Μπορεί να είναι δύσκολο για άτομα με κινητικά προβλήματα και μπορεί να χρειαστεί πιο προσεκτικός σχεδιασμός για νέους με αναπηρίες. Εάν εξασκηθεί σε έναν χώρο όπου είναι πιθανή η επαφή με το κοινό, αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει εμπόδιο για ορισμένους, και ιδιαίτερα τα άτομα εκείνα που μπορεί να είχαν κακές εμπειρίες σε τοπικές κοινότητες.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.greenspacescotland.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=53ccf72a-b767-456e-bfcc-2e9fb51fef97>

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/07916035221088408>

Υποστηριζόμενο Walk & Talk

Περιγραφή: Αυτή η μέθοδος είναι παρόμοια με την παραπάνω, αλλά συνδέει νεαρά άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ σε μια συνομιλία ένα προς ένα με ένα άλλο νεαρό άτομο. Είναι μια σκόπιμη συνομιλία όπου το άτομο περπατά ενώ έχει μια δομημένη συζήτηση με κάποιο άλλο άτομο που το υποστηρίζει. Είναι πιο αποτελεσματική σε εξωτερικούς χώρους, γύρω από το πάρκο, γύρω από την περιοχή τους ή σε τοπικό φυσικό περιβάλλον. Τα φυσικά περιβάλλοντα συνδέονται στενά με την πνευματική ευεξία και την ενσυνειδητότητα και το περπάτημα μπορεί να μιμηθεί τον ρυθμό της ζωής.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Η δραστηριότητα προσφέρει έναν χώρο όπου οι νέοι μπορούν να εκφράσουν πώς αισθάνονται και να λάβουν υποστήριξη ή/και καθοδήγηση για να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους ή να προχωρήσουν προς τις φιλοδοξίες και τους στόχους τους. Είναι μια πολυδιάστατη δραστηριότητα που εμπνέει διαφορετικούς τρόπους σκέψης. Το περπάτημα δίπλα-δίπλα μπορεί να είναι λιγότερο έντονο από το κίταγμα μέσα στα μάτια και θεωρείται ως ένα λιγότερο επίσημο αλλά δομημένο περιβάλλον.

Σημεία επίγνωσης: Μπορεί να είναι δύσκολο για άτομα με κινητικά προβλήματα και μπορεί να χρειαστεί πιο προσεκτικός σχεδιασμός για τους νέους με αναπηρίες. Εάν ασκηθεί σε έναν χώρο όπου είναι πιθανή η επαφή με το κοινό, αυτό θα μπορούσε να είναι ανησυχητικό για τους νέους.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.yomo-online.co.uk/mental-health-well-being/walking-talking>

<https://www.maryshull.com/blog/the-benefits-of-walk-and-talk-therapy/>

Walking Football

Περιγραφή: Το Walking Football είναι επίσης μια εξαιρετική δραστηριότητα για νέα άτομα με πολλές προσαρμοσμένες παραλλαγές και σκοπούς. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2 ομάδες σε μια μικρή αίθουσα ή υπαίθριο χώρο παρόμοιο με το παραδοσιακό ποδόσφαιρο, ωστόσο δεν επιτρέπεται να τρέχουν, να κάνουν τάκλιν ή να αγγίζουν τους αντιπάλους, αλλά μόνο για να πασάρουν, να παρεμποδίζουν και να αγγίζουν την μπάλα. Μπορείτε να το προσαρμόσετε περαιτέρω προσθέτοντας άλλους παιχνιδιάρικους ή πολυδιάστατους κανόνες (π.χ. να τραγουδάτε/να κάνετε θόρυβο από ζώο όταν έχετε την μπάλα).

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Πολλά νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα έχουν τραυματιστεί από τον αθλητισμό και το ποδόσφαιρο ειδικότερα. Ωστόσο, ποτέ δεν είναι το άθλημα το πρόβλημα, είναι οι συμπεριφορές και οι κουλτούρες εκείνων που το εκπροσωπούν. Δραστηριότητες όπως αυτή αρχίζουν να αποδομούν αυτό το τραύμα και βοηθούν τους νέους να καταλάβουν ότι δεν είναι απαραίτητα το «ποδόσφαιρο» που δεν τους αρέσει- και τελικά επιτρέπουν στους νέους μέσω αυτής της διαδικασίας να ανακτήσουν το ενδιαφέρον τους για τον αθλητισμό.

Σημεία επίγνωσης: Το να πείσεις τους νέους να συμμετέχουν όταν έχουν αρνητικές εμπειρίες και όταν υπάρχουν τόσες πολλές δύσκολες έννοιες του αθλητισμού μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο. Τα άτομα με αναπηρίες, κινητικές προκλήσεις και δυσκολίες για το πως βλέπουν το σώμα τους μπορεί να χρειαστούν πρόσθετη υποστήριξη για να συμμετάσχουν. Επίσης, πολλοί επαγγελματίες είχαν παρόμοιες εμπειρίες με νέους και μπορεί να μην βλέπουν την αξία σε μια τέτοια δραστηριότητα.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.scouts.org.uk/activities/walking-football/>

<https://data.londonsport.org/download/walking-football-evaluation-/c16d4b56-bc74-4a35-942c-35cfbfc2e334/Walking%20Football%20Evaluation.pdf>

3.5. Πρακτικές αναστοχασμού

Θετική μάθηση για τις queer ταυτότητες (πρακτικές αναστοχασμού)

Περιγραφή: Με τη βοήθεια προτροπών (π.χ. ταινία, βιβλίο, οπτικό υλικό, σύντομο βίντεο κ.λπ.), ανοίγουμε μια ευρύτερη ομαδική συζήτηση γύρω από τα μεγαλύτερα κοινωνικο-πολιτιστικά ζητήματα που γίνονται αντιληπτά, τα οποία μπορεί επίσης να σχετίζονται με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Μερικές φορές αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει στο πλαίσιο της «σούπας αλφαβήτου ΛΟΑΤΚΙ+»: χωρισμός σε μικρότερες ομάδες, δίνεται σε κάθε ομάδα ένα λευκό φύλλο χαρτιού και εκχωρείται ένα από τα γράμματα/ταυτότητες από το ακρωνύμιο ΛΟΑΤΚΙ+. Στη συνέχεια ζητείται από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγισμό ιδεών, να συζητήσουν και να συνεργαστούν ελεύθερα, σημειώνοντας ό,τι τους έρχεται στο μυαλό σχετικά με το θέμα.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα: Βοηθά στην οικοδόμηση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης γύρω από τις διαφορετικές ταυτότητες ΛΟΑΤΚΙ+ και τις συγκεκριμένες χαρές και τους αγώνες που συνοδεύουν καθεμία από τις μοναδικές ταυτότητες, αλλά επίσης αντανάκλα την ετεροκανονικότητα και την πατριαρχία ως μέρος αυτής της διαδικασίας. Βοηθά επίσης εκείνους που ίσως δεν είναι πολύ εξοικειωμένοι με τη συμπεριληπτική γλώσσα να αναπτύξουν ένα υγιές λεξιλόγιο για την ονομασία διαφορετικών εμπειριών, συχνά ακόμη και εκείνων με τις οποίες μπορούν να συσχετιστούν αλλά δεν μπορούσαν προηγουμένως να βρουν τις σωστές λέξεις. Κοινοί μύθοι γύρω από διαφορετικές ταυτότητες τείνουν να εμφανίζονται κατά τη διάρκεια συνεδριών καταγισμού ιδεών, γεγονός που δημιουργεί έναν χώρο για την αντιμετώπιση και την εξάλειψη πολλών από τις παρανοήσεις και τα στερεότυπα.

Σημεία επίγνωσης: Απαιτεί από τους συμβούλους νέων να έχουν καλή εργασιακή γνώση και κατανόηση των διαφορετικών ταυτοτήτων και μύθων που συνδέονται με αυτούς. Όπως με κάθε ομαδική συζήτηση, μπορεί επίσης να προκύψει η ανάγκη για τον σύμβουλο νέων να παρακολουθεί τη διαδικασία της ομάδας και να διευκολύνει τη συζήτηση εάν απαιτείται.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.michaelbach.com/alphabet-soup>

Ημερολόγιο

Περιγραφή: Το ημερολόγιο είναι η πράξη της τήρησης αρχείου των προσωπικών μας σκέψεων, συναισθημάτων, γνώσεων και άλλων. Μπορεί να γραφτεί, να σχεδιαστεί ή να πληκτρολογηθεί. Μπορεί να είναι σε χαρτί ή στον υπολογιστή σας.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Το ημερολόγιο είναι ένα απίστευτο εργαλείο διαχείρισης του στρες, μια καλή συνήθεια που μειώνει τον αντίκτυπο των σωματικών και συναισθηματικών στρεσογόνων παραγόντων στην υγεία. Ενισχύει την ανθεκτικότητα και δίνει χώρο για εξερεύνηση.

Limitations: Χρονική δέσμευση, ευαλωτότητα, κίνδυνος εμπιστευτικότητας, δεξιότητες γραμματισμού.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.createwritenow.com/journal-writing-blog/how-journaling-can-benefit-your-teens-mental-health>

<https://tillyslifecenter.org/2022/10/25/journaling-for-teens-mental-health-resources/>

Πρότυπα

Περιγραφή: Ζητήστε από νέους να εργαστούν μαζί σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια, ζητήστε τους να πουν ποια είναι τα πρότυπά τους και γιατί. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στους νέους ότι τα πρότυπα δεν χρειάζεται να είναι απλώς διασημότητες ή γνωστά άτομα, αλλά θα μπορούσαν να είναι συνομήλικοι, φίλοι ή άτομα από ένα πιο στενό περιβάλλον. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια αφίσα με τα πρότυπά τους χρησιμοποιώντας κάρτες μεγέθους Α3. Μπορούν να εκτυπώσουν φωτογραφίες, να χρησιμοποιήσουν λέξεις και φράσεις και να κολλήσουν αντικείμενα στις αφίσες. Φέρτε τα άτομα όλα ξανά μαζί για να μοιραστείτε τις εμπειρίες και να εξερευνήσετε.

Πλεονεκτήματα και γιατί είναι κατάλληλο για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα:

Αυτή είναι μια ιδιαίτερα χρήσιμη άσκηση για τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και μάλιστα για όλα τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως μειονότητα. Τα άτομα μπορούν να δουν άλλα που τους μοιάζουν ή που έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά με αυτά σε διαφορετικούς τομείς

της ζωής. Αλλά επίσης βοηθά τους νέους να ανακαλύψουν άλλα άτομα που δεν γνώριζαν πριν ακούγοντας για τα πρότυπα άλλων ανθρώπων και μπορεί να είναι μια απίστευτα αποκαλυπτική και ενδυναμωτική εμπειρία.

Σημεία επίγνωσης: Μερικές φορές μπορεί να αναζητήσουμε πρότυπα που να είναι σαν εμάς και απλώς να μην είναι ορατά σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό επίπεδο, όπως συνέβαινε στο παρελθόν με τους γκέι ποδοσφαιριστές υψηλού προφίλ. Οι σύμβουλοι νέων πρέπει να είναι αρκετά επιδέξιοι ώστε να μπορούν να διευκολύνουν τις συζητήσεις σχετικά με την εξερεύνηση για τους λόγους που μπορεί να συμβαίνει αυτό.

Συστάσεις & περαιτέρω παραπομπές/σύνδεσμοι:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X11002813>



4. ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΝΕΑ ΑΤΟΜΑ ΛΟΑΤΚΙ+

Η πανδημία Covid-19, με τους κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης, τους μεγάλους περιορισμούς στις συγκεντρώσεις και τα lockdown, εισήγαγε μια ξαφνική ανάγκη για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να βρουν εξ' αποστάσεως τρόπους για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους νέους. Μολονότι μας επέτρεψε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι, η μετάβαση στο διαδίκτυο συνοδεύτηκε επίσης με ένα μοναδικό σύνολο προκλήσεων και ζητημάτων που έπρεπε να ληφθούν υπόψη για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευημερία όσων ασχολούνται με τη νεολαία. Εκτός από τις γενικές προκλήσεις που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εργασία, προέκυψαν ορισμένες πρόσθετες, που σχετίζονται ειδικά με την εργασία για νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Αυτή η ενότητα περιγράφει επομένως ορισμένα από τα ζητήματα που σχετίζονται ιδιαίτερα με την εξ αποστάσεως εργασία με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Λάβετε υπόψη ότι αυτό προορίζεται να είναι μια αρχή συζήτησης και όχι μια πλήρης λίστα που καταγράφει κάθε απόχρωση. Προορίζεται να χρησιμεύσει ως σημείο για προβληματισμό γύρω από τις διάφορες πτυχές που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εργασία με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, επιτρέποντας στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να αναζητήσουν περαιτέρω πληροφορίες στους τομείς που θεωρούν ιδιαίτερα σχετικούς με τον συγκεκριμένο τρόπο εργασίας.

Ασφάλεια Διαδικτύου και Κρυπτογράφηση

Τα νέα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν διακρίσεις, στιγματισμό ή θυματοποίηση λόγω της μειονότητάς τους. Δυστυχώς, αυτό ισχύει και όταν πρόκειται για το περιβάλλον του σπιτιού τους, το οποίο μπορεί επίσης να είναι queer φοβικό, πράγμα που σημαίνει ότι το γεγονός ότι το ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο περιβάλλεται από οικογένεια ή φίλους δεν αποτελεί πάντα εγγύηση για την ασφάλειά του από κακοποίηση ή βλάβη. Για το λόγο αυτό, πολλά νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα επιλέγουν να κρύψουν την ταυτότητά τους από τους γύρω τους, και επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να γίνεται σεβαστό και να προστατεύονται από οποιαδήποτε τυχαία έξοδο όταν πρόκειται για εργασία με νέους εξ αποστάσεως. Για αυτούς τους λόγους, ο σύμβουλος νέων θα πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο ασφαλείς διαδικτυακές πλατφόρμες που συνοδεύονται από ισχυρά μέτρα ασφαλείας κατά της πειρατείας ή της υποκλοπής, και θα πρέπει ιδανικά να συζητήσει τη χρήση αυτών και με το νεαρό άτομο. Ανάλογα με το κοινωνικό και εθνικό περιβάλλον με το οποίο συνδέεται ο νέος (ορισμένες χώρες έχουν φανερούς νόμους κατά των ΛΟΑΤΚΙ+ και λογοκρίνουν/παρακολουθούν τη χρήση του Διαδικτύου), συνιστάται επίσης να χρησιμοποιείτε μια πλατφόρμα που προσφέρει κρυπτογράφηση και θα αποτρέψει οποιαδήποτε παρακολούθηση ή παρέμβαση από κρατικό επίπεδο και διασφάλιση της ιδιωτικής ζωής. Ομοίως, η χρήση λογισμικού προστασίας από ιούς και τείχους προστασίας ενθαρρύνεται για αυτούς ακριβώς τους λόγους.

Έκτακτη ανάγκη και πρωτόκολλα ανάλυσης τεχνολογίας

Η μετάβαση στον διαδικτυακό χώρο έρχεται με μεγαλύτερη εξάρτηση από την τεχνολογία που κινδυνεύει να αποτύχει ή να καταρρεύσει. Επομένως, είναι καλή πρακτική να υπάρχουν πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης για τέτοιες περιπτώσεις και να τα συζητάμε με τους συμμετέχοντες στην αρχή της εξ αποστάσεως εργασίας, παρέχοντας πληροφορίες για το τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση ξαφνικής αποσύνδεσης, διακοπής του Διαδικτύου, δυσλειτουργίας λογισμικού ή παρόμοιας κατάστασης. Μερικές προτάσεις θα μπορούσαν να είναι η χρήση εναλλακτικών μεθόδων σύνδεσης (όπως τηλέφωνο ή υπολογιστής, εάν υπάρχει), να ενημερώνονται άλλοι συμμετέχοντες της ομάδας από το άτομο που αντιμετωπίζει τεχνικές δυσκολίες ή να υπάρχει πρωτόκολλο για το ποιος απευθύνεται σε ποιον και πώς σε περίπτωση αποτυχίας του διαδικτύου.

Εμπιστευτικότητα

Είναι υψίστης σημασίας οι νέοι να αισθάνονται ασφαλείς όταν πρόκειται για κοινή χρήση σε έναν διαδικτυακό χώρο. Ωστόσο, ένας τέτοιος εμπιστευτικός χώρος μπορεί να είναι πιο δύσκολο να δημιουργηθεί όταν εργάζεστε μέσω διαδικτύου, λόγω των φόβων ότι θα σας ακούσουν ή θα υποκλαπούν πληροφορίες κατά τη συζήτηση ιδιωτικών θεμάτων σε ένα οικιακό περιβάλλον. Αυτό είναι ιδιαίτερα σχετικό με συγκεκριμένες ομάδες ΛΟΑΤΚΙ+ και σε εκείνα τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που ζουν σε εχθρικά περιβάλλοντα όπου η ακρόαση μπορεί να οδηγήσει σε άμεσο κίνδυνο. Για αυτούς τους λόγους, είναι καλή πρακτική να αντιμετωπίζονται ανοιχτά τα ζητήματα εμπιστευτικότητας στην αρχή της εξ αποστάσεως εργασίας με το νεαρό άτομο, ελέγχοντας αν όλα είναι καλά και αξιολογώντας από κοινού την ασφάλεια του χώρου του. Εάν είναι δυνατόν, είναι επίσης σκόπιμο να προσπαθήσετε να δείτε εάν υπάρχει πιο κατάλληλος χρόνος για τη διαδικτυακή δραστηριότητα, ίσως πρόσβαση σε έναν πιο κατάλληλο χώρο χωρίς τον φόβο διακοπής ή ακρόασης. Ακόμη και αν έχουν ληφθεί υπόψη όλες αυτές οι σκέψεις, είναι καλό να θυμόμαστε ότι μια ξαφνική κατάσταση έκτακτης ανάγκης που σχετίζεται με την εμπιστευτικότητα, όπως η απροσδόκητη/ξαφνική άφιξη ενός μέλους της οικογένειας σε ένα διπλανό δωμάτιο ή η αίσθηση ότι το ακούν ή το κρυφακούουν, μπορεί να προκύψουν ανά πάσα στιγμή, και επομένως είναι σκόπιμο να συνάψετε μια συμφωνία με το νεαρό άτομο για το πώς να προσεγγίσει την κατάσταση, για παράδειγμα συμφωνώντας σε μια ασφαλή λέξη που θα σημαίνει ξαφνική διατάραξη του απορρήτου του χώρου ή ενθαρρύνοντας το νεαρό άτομο να πληκτρολογήσει στη συνομιλία ότι ο χώρος του δεν είναι πλέον εμπιστευτικός και επομένως ενδέχεται να μην μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα.

Πολιτική διασφάλισης

Η διασφάλιση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται κυρίως στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία για να δηλώσει την ανάγκη προστασίας των ευάλωτων πληθυσμών από βλάβη, κακοποίηση ή κακομεταχείριση και για να διασφαλιστεί η προαγωγή της ευημερίας και της υγιούς ανάπτυξης. Παρόλο που οι νόμοι και οι κανονισμοί που αφορούν την εργασία με νέους και τα καθήκοντα προστασίας διαφέρουν από χώρα σε χώρα, όλοι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας έχουν ηθικό καθήκον να προστατεύουν τους νέους από βλάβη. Καθώς τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κακο-

ποίησης λόγω προκαταλήψεων και διακρίσεων, συνιστάται ιδιαίτερα στους επαγγελματίες που εργάζονται με αυτόν τον πληθυσμό να εξοικειωθούν με τα πρωτόκολλα και τις επιλογές προστασίας όταν πρόκειται για εξ αποστάσεως εργασία. Είναι κατανοητό ότι μερικές φορές οι εθνικοί θεσμοί διασφάλισης μπορεί επίσης να διαδραματίσουν ρόλο στις συστημικές και θεσμικές queer φοβικές πρακτικές, και για το λόγο αυτό, συνιστάται ιδιαίτερα στους συμβούλους νέων να γνωρίζουν τις συγκεκριμένες οργανώσεις και δίκτυα ΛΟΑΤΚΙ+ που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για παραπομπή σε περίπτωση που προκύψει ανησυχία διασφάλισης κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εργασίας με ένα νέο άτομο ΛΟΑΤΚΙ+.

Άλλα γενικά (μη ειδικά για ΛΟΑΤΚΙ+) θέματα σχετικά με την εξ αποστάσεως εργασία

- *Επίδραση της διαδικτυακής απελευθέρωσης και ο ασώματος εαυτός - έχει σημειωθεί ότι οι καθημερινοί χρήστες του Διαδικτύου λένε και κάνουν πράγματα στον κυβερνοχώρο που συνήθως δεν θα έλεγαν ούτε θα έκαναν στον κόσμο πρόσωπο με πρόσωπο. Χαλαρώνουν, αισθάνονται λιγότερο περιορισμένοι και εκφράζονται πιο ανοιχτά.*
- *Αυξημένη πιθανότητα κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς - σε πολλές περιπτώσεις το Διαδίκτυο ή τα διαδικτυακά περιβάλλοντα μπορούν να οδηγήσουν σε περαιτέρω απομόνωση και μοναξιά για λόγους όπως η έλλειψη άμεσης επαφής, αλλά και σε πολλές περιπτώσεις μπορούν να υποστηρίξουν εκείνους στους οποίους αυτός ο τρόπος υποστήριξης είναι η μόνη επιλογή.*
- *Οι διαδικτυακές κοινότητες και η ψευδής αίσθηση του ανήκειν - το να ανήκεις σε εικονικές κοινότητες μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να συνδεθούν με άλλους ομοϊδεάτες ή να λάβουν την υποστήριξη που απαιτείται, ωστόσο λόγω έλλειψης διαπροσωπικών δεσμών, σωματικής επαφής και πρόσωπο με πρόσωπο σχέσης μπορεί να είναι δύσκολο να οικοδομηθούν αξιόπιστες και μακροπρόθεσμες σχέσεις που μπορούν δυνητικά να οδηγήσουν σε αυτήν την αίσθηση του πλαστού ανήκειν.*

5. ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Καθώς η ανάγκη για υποστήριξη των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ γίνεται πιο εμφανής, τόσο γίνεται πιο εμφανής και η ανάγκη αξιολόγησης της ικανότητας των παρόχων ψυχικής υγείας να παρέχουν ικανές και ηθικές θετικές υπηρεσίες ΛΟΑΤΚΙ+. Η αυξημένη αναγνώριση των αναγκών υποστήριξης και των ανισοτήτων ψυχικής υγείας σε αυτόν τον πληθυσμό οδήγησε στην πρόσφατη ανάπτυξη τριών εργαλείων αξιολόγησης συμβούλων που βασίζονται σε θετικές προσεγγίσεις ΛΟΑΤΚΙ+. Η εμπειριστατωμένη παρουσίαση αυτών των εργαλείων υπερβαίνει το πεδίο εφαρμογής του εγχειριδίου, αλλά περισσότερες πληροφορίες παρέχονται στην ανασκόπηση των Bidell και Whitman (2013) ή σε πρωτότυπα άρθρα που περιγράφουν αυτά τα εργαλεία, τα οποία είναι:

1. *LGB Affirmative Counseling Self-Efficacy Inventory (LGB-CSI; Dillon & Worthington, 2003);*
2. *The Sexual Orientation Counselor Competency Scale (SOCCS; Bidell, 2005);*
3. *The LGB Working Alliance Self-Efficacy Scale (LGB-WACES; Burkard et al., 2009).*

Αν και η πλειονότητα των ΜΚΟ δεν είχε χρησιμοποιήσει επίσημα θετικά εργαλεία αυτοαξιολόγησης, ορισμένες ΜΚΟ περιέγραψαν τη χρήση εποπτείας/συναναστοχασμού, ενώ άλλες περιέγραψαν ότι αναζητούσαν ανατροφοδότηση απευθείας από τους πελάτες. Κάποιοι έκαναν αδόμητη ή άτυπη αξιολόγηση αποτελεσματικότητας, η οποία περιλαμβάνει εσωτερική επίβλεψη/συναναστοχασμό, σε συνδυασμό με αποτελέσματα από σύντομες φόρμες αξιολόγησης που χορηγήθηκαν σε νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Η πλειονότητα των ΜΚΟ τόνισε τη σημασία της εποπτείας/συναναστοχασμού ως απολύτως απαραίτητη, η οποία είχε θετικό αντίκτυπο στο προσωπικό των ΜΚΟ και επηρέασε τη δουλειά και τις προσεγγίσεις τους με τους νέους. Οι ΜΚΟ τόνισαν επίσης την ανάγκη ανάπτυξης (και εφαρμογής)

ενός εργαλείου αυτοαξιολόγησης και διαδικασιών και πρακτικών τακτικής εποπτείας/συναναστοχασμού. Τέλος, τόνισαν ότι ο επιλεγμένος επόπτης πρέπει να είναι ενημερωμένος για ΛΟΑΤΚΙ+ θέματα.

6. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

Οι συμμετέχουσες ΜΚΟ τόνισαν μια σειρά εξωτερικών φραγμών που περιορίζουν ή περιπλέκουν την ανάπτυξη και την εφαρμογή θετικών δραστηριοτήτων ψυχικής υγείας που στοχεύουν στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Σε κοινωνικό επίπεδο, γενικά ακυρωτικά, εχθρικά και καταπιεστικά πολιτιστικά περιβάλλοντα χαρακτηρίζουν ένα πλαίσιο στο οποίο συνήθως λειτουργούν οι ΜΚΟ. Ως εκ τούτου, το στίγμα και η προκατάληψη προς τις σεξουαλικές μειονότητες και η εσωτερικευμένη ομοαρνητικότητα αντιμετωπίζονται σε καθημερινή βάση, συχνά συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας που δεν υποστηρίζει, των συνομηθίκων που εκφοβίζουν στο σχολείο, του περιβάλλοντος εργασίας που κάνει διακρίσεις ή των επαγγελματιών υγείας που δεν είναι ευαισθητοποιημένοι. Από τη μία πλευρά, αυτό το πλαίσιο μπορεί να παρεμποδίσει την ανάπτυξη και την εφαρμογή θετικών δραστηριοτήτων ψυχικής υγείας. Από την άλλη, τονίζει την ανάγκη για θετικές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας. Επιπλέον, ένα κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ΜΚΟ είναι η έλλειψη χρηματοδότησης, καθώς και η ανεπαρκής αναγνώριση ή/και θεσμική υποστήριξη.

Οι ΜΚΟ τόνισαν επίσης πολλά εμπόδια σε επίπεδο κοινότητας για θετικές δραστηριότητες ψυχικής υγείας που στοχεύουν στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Για παράδειγμα, σπάνιες ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης στο θέμα, οξεία έλλειψη επαγγελματιών ψυχικής υγείας ενημερωμένων για ΛΟΑΤΚΙ+ (όταν υπάρχουν, συχνά αμείβονται ελάχιστα και εντοπίζονται σε μεγαλύτερες πόλεις), έλλειψη ευκαιριών για ανταλλαγή καλών πρακτικών ψυχικής υγείας, έλλειψη εξωτερικής επίβλεψης, δυσκολίες στην απόκτηση δημοσιότητας μέσα στην κοινότητα και δυσκολίες στην εξασφάλιση πρόσβασης στην υπάρχουσα υποστήριξη ψυχικής υγείας.

7. ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Είναι ατυχές το γεγονός ότι οι διακρίσεις, οι ανισότητες και η βία με βάση τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου, τα χαρακτηριστικά φύλου ή την έκφραση φύλου εξακολουθούν να επηρεάζουν τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως. Ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ Αντόνιο Γκουτέρες δήλωσε ότι η βία κατά των ΛΟΑΤΚΙ+ είναι εδώ, είναι παντού και δεν θα εξαφανιστεί σύντομα, όπως έχει παρατηρηθεί στην Ευρώπη και γύρω από την Ευρώπη την τελευταία δεκαετία. Παρόλο που ο σεξουαλικός προσανατολισμός/ταυτότητα φύλου αναγνωρίζονται πλέον στη νομοθεσία της ΕΕ ως λόγοι διακρίσεων και εγκλημάτων μίσους, ωστόσο, πολλές χώρες της ΕΕ δεν διαθέτουν μηχανισμούς που να διασφαλίζουν ότι αυτά τα μέτρα πολιτικής εφαρμόζονται σε όλες τις πτυχές της ζωής, από την εκπαίδευση και την απασχόληση έως την οικογενειακή ζωή.

Ως εκ τούτου, αυτό το κεφάλαιο και η επισκόπηση ορισμένων πολιτικών και πρακτικών στις έξι χώρες εταίρους παρουσιάστηκαν συντόμως. Στη συνέχεια, το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με ορισμένες συστάσεις για τη βελτίωση της ζωής των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και την υποστήριξη της ψυχικής τους υγείας.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η ΙΡΛΑΝΔΙΑ είναι η μόνη χώρα στην ΕΕ που διαθέτει Εθνική Στρατηγική για τη Νεολαία **LGBTQI+ 2018-2020**. Αυτή η στρατηγική ήταν μια πρωτοπορία για την Ιρλανδία και για τον κόσμο και δημιουργήθηκε ύστερα από τις απόψεις χιλιάδων νέων και από αυτούς που εργάζονται στον τομέα της νεολαίας. Αυτή η στρατηγική επεκτάθηκε έως το 2021 λόγω της πανδημίας.

Περαιτέρω, το 2019 η Ιρλανδική Κυβέρνηση δρομολόγησε επίσης μια Εθνική Στρατηγική για την Ένταξη **LGBTQI+ 2019 – 2021**. Και οι δύο στρατηγικές εξετάζονται επί του παρόντος ως μέρος της διαδικασίας ανάπτυξης της διάδοχης στρατηγικής.

Το 2015 η Ιρλανδία έγινε η πρώτη χώρα στον κόσμο που πέρασε την ισότητα του γάμου με λαϊκή ψηφοφορία, την οποία ακολούθησε ο νόμος για την αναγνώριση φύλου. Τα τρανς άτομα στην Ιρλανδία μπορούν να υποβάλουν αίτηση για να αναγνωρισθεί νομικά το προτιμώμενο φύλο τους από το κράτος. Αυτό ορίζεται στον Νόμο για

την Αναγνώριση Φύλου του 2015. Οποιοδήποτε άτομο άνω των 18 ετών μπορεί να υποβάλει αίτηση για αλλαγή φύλου.

Δημοσιευμένη από το Υπουργείο Δικαιοσύνης και Ισότητας, η **Εθνική Στρατηγική Ένταξης LGBTI** στοχεύει στην προώθηση της ένταξης, στην προστασία των δικαιωμάτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας για τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και πολιτική ζωή της Ιρλανδίας. Η στρατηγική περιλάμβανε τέσσερις θεματικούς πυλώνες που παρέχουν ένα όραμα για μια Ιρλανδία όπου τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+: (1) Είναι ορατά και συμπεριλαμβάνονται, (2) Έχουν ίση μεταχείριση, (3) Είναι υγιή, και (4) Είναι ασφαλή και υποστηριζόμενα.

Η Στρατηγική περιείχε περισσότερες από 100 δράσεις που είχαν ως στόχο την προώθηση της ένταξης, την προστασία των δικαιωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων. Αντικατόπτριζε τη δέσμευση στο Πρόγραμμα για την Κυβέρνηση (IRE) να δημιουργήσει μια ίση, δίκαιη και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία για όλους, να στοχεύσει τις διακρίσεις και να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ να ξεπεράσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν. Κατά την έναρξή του, ο υπουργός είπε *“Θέλω να θέσω ένα φιλόδοξο όραμα για την Ιρλανδία, όπου ο τελικός στόχος είναι η πλήρης ισότητα για τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Στόχος είναι η Ιρλανδία να είναι ένα μέρος όπου όλοι, ανεξάρτητα από τη σεξουαλικότητα, την ταυτότητα φύλου ή την έκφρασή τους ή τα χαρακτηριστικά του φύλου, μπορούν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους για να ζήσουν υγιείς, ασφαλείς και ικανοποιητικές ζωές και να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και την πολιτική ζωή της Ιρλανδίας.”*

Δεν έχει δρομολογηθεί ακόμη στρατηγική διαδοχής, αλλά τον Ιανουάριο του 2023 ο Ιρλανδός Υπουργός για τα Παιδιά, την Ισότητα, την Αναπηρία, την Ένταξη και τη Νεολαία ξεκίνησε το Στρατηγικό Σχέδιο **LGBT Ireland 2023 έως 2027** (Η LGBT Ireland είναι μια εθνική υπηρεσία υποστήριξης για Λεσβίες, Ομοφυλόφιλους, Αμφιφυλόφιλους και διεμφυλικά άτομα αλλά και για τις οικογένειες και τους φίλους τους.)

Το φιλόδοξο σχέδιο, με τίτλο «Making Ireland the Best Place in Europe to Be LGBTQI+» θέτει ένα πλαίσιο που επικεντρώνεται στην υποστήριξη και την ενδυνάμωση των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων ώστε να είναι ορατά, ασφαλή και να ακουστεί η φωνή τους στην πολιτική και τις πρακτικές που επηρεάζουν τη ζωή τους.

Σχολιάζοντας το σχέδιο, η **Paula Fagan, CEO της LGBT Ireland**, είπε:

Το ιστορικό δημοψήφισμα για την ισότητα του γάμου έστειλε ένα μήνυμα ελπίδας στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα σε όλο τον κόσμο και με δύο εθνικές ΛΟΑΤΚΙ+ στρατηγικές που δημιουργούν αυξημένο άνοιγμα στη συνεργασία μεταξύ κυβερνητικών υπηρεσιών, θεσμικών οργάνων και οργανώσεων ΛΟΑΤΚΙ+, υπάρχει τώρα μια μεγάλη ευκαιρία να ενωθούμε πίσω από έναν κοινό στόχο."

Αυτή η νέα στρατηγική έχει ως στόχο να δημιουργήσει και να προωθήσει μια κοινή δυναμική για να γίνει η Ιρλανδία το καλύτερο μέρος για ΛΟΑΤΚΙ+ στην Ευρώπη τα επόμενα πέντε χρόνια.

Τον Ιανουάριο του 2023, ο Υπουργός για τα Παιδιά, την Ισότητα, την Αναπηρία, την Ένταξη και τη Νεολαία δεσμεύτηκε να προωθήσει νομοθεσία για την απαγόρευση της λεγόμενης «θεραπείας μεταστροφής» στην Ιρλανδία έως το αργότερο το 2024. Ο υπουργός είχε προηγουμένως μιλήσει για τη βλάβη που μπορεί να κάνει η θεραπεία μεταστροφής την ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα, χαρακτηρίζοντάς την ως «μια σκληρή διαδικασία που έχει τις ρίζες της στην προώθηση της ντροπής».

ΚΡΟΑΤΙΑ

Η πρόσφατη Εθνική Στρατηγική Φροντίδας Υγείας (2021-2020) δεν συμπεριέλαβε την ΛΟΑΤΚΙ+ ως συγκεκριμένη κατηγορία υγείας και ψυχικής υγείας. Έχει εκπονηθεί προσχέδιο Στρατηγικού πλαισίου για την ανάπτυξη της ψυχικής υγείας 2022-2030. Η μόνη αναφορά στον πληθυσμό ΛΟΑΤΚΙ+ σε αυτό το προσχέδιο περιγράφεται ως «μια ορισμένη μειοψηφία ατόμων που διαφέρουν από την κυρίαρχη κοινωνική ομάδα σύμφωνα με ορισμένα χαρακτηριστικά και αξίες και που ενδέχεται να υπόκεινται σε κοινωνική πίεση με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και αυτή η ομάδα περιλαμβάνει άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, άτομα μειονοτικών εθνικοτήτων στη Δημοκρατία της Κροατίας και άτομα που στερούνται την ελευθερία στο σωφρονιστικό σύστημα.» Παρόλο που η Νέα Στρατηγική για τη Νεολαία βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, τα ζητήματα ψυχικής υγείας ΛΟΑΤΚΙ+ αναφέρονται ελάχιστα. Υπάρχει επίσης ένα προσχέδιο Πρότασης του Εθνικού Προγράμματος Νεολαίας (2022-2024), το οποίο δεν αναφέρει τον πληθυσμό ΛΟΑΤΚΙ+.

ΕΛΛΑΔΑ

Στις 17 Μαρτίου 2021, με απόφαση του Πρωθυπουργού, συστάθηκε επιτροπή με στόχο τη χάραξη της **Εθνικής Στρατηγικής για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙ+** ατόμων. Εκτός αυτού, υπάρχει σύστημα υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μέσω του Orlando <https://orlandolgbt.gr/>, της πρώτης αναγνωρισμένης μη κυβερνητικής οργάνωσης που ειδικεύεται στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων στην Ελλάδα, καθώς και μια **ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας** όπου οι ΛΟΑΤΚΙ+ άνθρωποι μπορούν να βρουν υποστήριξη.

ΣΛΟΒΑΚΙΑ

Υπάρχει πολύ λίγη προσοχή στα θέματα ψυχικής υγείας σε επίπεδο εθνικής πολιτικής στη Σλοβακία. Όταν αναφέρεται, δεν περιλαμβάνονται συγκεκριμένα ζητήματα ΛΟΑΤΚΙ+. Δυστυχώς, οι προτάσεις στην περιοχή έχουν συχνά τη δυνατότητα να μειώσουν την ποιότητα ζωής για τον ΛΟΑΤΚΙ+ πληθυσμό. Υπάρχει μια Στρατηγική της Σλοβακικής Δημοκρατίας για τη Νεολαία, 2021 – 2028, η οποία περιλαμβάνει Υγιή τρόπο ζωής και ψυχική υγεία, αλλά δεν αναφέρεται η νεολαία ΛΟΑΤΚΙ+. Πρόσφατα, το Ερευνητικό Ινστιτούτο Παιδοψυχολογίας και Παθοψυχολογίας ετοίμασε νέα εγχειρίδια για ψυχολόγους σχετικά με τον τρόπο εργασίας με τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, ενώ περιλαμβάνεται κάποια αναφορά σε θετικές προσεγγίσεις. Αναφέρεται σε αυτό το εγχειρίδιο ότι πολλοί εργαζόμενοι υποστήριξης δεν έχουν γνώση σχετικά με τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και τις πραγματικότητές τους, επομένως αποτυγχάνουν να υποστηρίξουν αυτήν την ομάδα.

ΣΚΩΤΙΑ

Η Σκωτία είχε προηγουμένως μια συγκεκριμένη εθνική στρατηγική LGBT Hearts & Minds. Δεν υπάρχει τρέχουσα αυτόνομη στρατηγική για τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, αλλά υπάρχουν δεσμεύσεις σε τομείς της εθνικής πολιτικής για την προώθηση της ισότητας για τα ΛΟΑΤΚΙ+

Εθνικής Στρατηγικής για την Ισότητα των ΛΟΑΤΚΙ+

https://www.primeminister.gr/wp-content/uploads/2021/06/ethniki_statigiki_gia_thn_isothta_ton_loatki.pdf

Orlando

<https://orlandolgbt.gr/>

ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας

<https://11528.gr/about-2/>



άτομα. Η τρέχουσα **εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία** ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η ταυτότητα φύλου δεν πρέπει να αποτελούν εμπόδια στην καλή υποστήριξη της ψυχικής υγείας, και ότι πρέπει να γίνει κατανοητό παράλληλα με το Σχέδιο Δράσης για Δίκαιη Σκωτία **Fairer Scotland Action Plan** το οποίο καθορίζει τις τρέχουσες εθνικές προτεραιότητες για την ισότητα των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων. Αυτές οι τρέχουσες προτεραιότητες είναι:

εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία

<https://www.gov.scot/publications/mental-health-strategy-2017-2027/>

Fairer Scotland Action Plan

<https://www.gov.scot/publications/fairer-scotland-action-plan/>

εμποδίστηκε από την κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου τον Ιανουάριο του 2023

<https://www.stonewall.org.uk/about-us/news/statement-uk-government%E2%80%99s-decision-block-scotland%E2%80%99s-gender-recognition-reform-bill>

Εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς ΛΟΑΤΚΙ+

<https://www.gov.scot/publications/lgbti-inclusive-education-working-group-report/>

μη δυαδική ομάδα εργασίας

<https://www.gov.scot/publications/non-binary-working-group-report-recommendations-march-2022/>

κυβέρνηση αποδέχθηκε

<https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/corporate-report/2022/07/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-2022/documents/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-2022/govscot%3Adocument/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-2022.pdf>

έκθεση

<https://www.gov.scot/publications/expert-advisory-group-ending-conversion-practices-report-recommendations/pages/1/>

	Πρόδος Απριλίου 2023
Δέσμευση για προώθηση της μεταρρύθμισης της νομοθεσίας για την αναγνώριση του φύλου	Το κοινοβούλιο της Σκωτίας θέσπισε νομοθεσία για τη μεταρρύθμιση των διαδικασιών αναγνώρισης φύλου στα τέλη του 2022. Αυτό εμποδίστηκε από την κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου τον Ιανουάριο του 2023 και το μέλλον της μεταρρύθμισης είναι επί του παρόντος ασαφές.
Να επιταχύνει και να εφαρμόσει μια πανεθνική προσέγγιση για την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς ΛΟΑΤΚΙ+	Μια Ομάδα Εργασίας για την Εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς ΛΟΑΤΚΙ+ ολοκληρώθηκε με την εκπόνηση ενός Σχεδίου Δράσης και τη χρηματοδότηση συγκεκριμένων νέων προγραμμάτων ΛΟΑΤΚΙ+ για την ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών και τις εργασίες στα σχολεία που βρίσκονται τώρα σε εφαρμογή.
Σύσταση ομάδας εργασίας για να εξετάσει τρόπους βελτίωσης της ζωής των μη δυαδικών ατόμων στη Σκωτία	Η μη δυαδική ομάδα εργασίας εκπόνησε την έκθεσή της το 2022 και η κυβέρνηση αποδέχθηκε 24 από τις 35 συστάσεις της και δεσμεύτηκε να εξετάσει περαιτέρω άλλες 8. Η ομάδα αποτελείται από μεμονωμένα μέλη της κοινότητας που δεν είναι δυαδικά, εργαζόμενοι σε φιλανθρωπικά ιδρύματα που υποστηρίζουν μη δυαδικά άτομα, και ακαδημαϊκοί με εξειδίκευση σε μη δυαδικά θέματα.
Διαβούλευση για την απαγόρευση των επιβλαβών πρακτικών θεραπείας μεταστροφής	Πραγματοποιήθηκε μια κυβερνητική διαβούλευση και μια έκθεση βρίσκεται τώρα στο κοινοβούλιο της Σκωτίας, η οποία περιλαμβάνει νομοθεσία για την απαγόρευση της θεραπείας μετατροπής.

Η έκθεση για τη θεραπεία μεταστροφής περιλαμβάνει ορισμένους **χρήσιμους ορισμούς** και αναφέρει «Η Ομάδα αναγνωρίζει την ανάγκη να διευκολύνει, να ενεργοποιήσει ή να ενθαρρύνει προσπάθειες που λαμβάνουν χώρα σε ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον και καθοδηγούνται από τις αυτόνομες αποφάσεις του αποδέκτη. Αυτές οι ενέργειες δεν πρέπει να θεωρούνται πρακτικές μεταστροφής, καθώς δεν επιδιώκουν να αλλάξουν, να καταστείλουν ή να εμποδίσουν τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου ή/και την έκφραση φύλου αυτού του ατόμου».

Παρότι υπάρχει κάποια πρόοδος σε αυτούς τους τομείς, υπάρχουν γενικά ανησυχίες για υποχώρηση της ισότητας και οι πάροχοι Νεολαίας ΛΟΑΤΚΙ+ στη Σκωτία δηλώνουν ότι θα ήθελαν να δουν πιο ρητά περιεκτικές αναφορές στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στην προσεχή ενημέρωση της Εθνικής Στρατηγικής Εργασίας για τους Νέους.

Συστάσεις για τη βελτίωση των μελλοντικών εθνικών και κοινοτικών πολιτικών ΛΟΑΤΚΙ+

- Οι ανάγκες των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ θα πρέπει να αντιπροσωπεύονται σε μια αυτόνομη στρατηγική ΛΟΑΤΚΙ+ για τη νεολαία, αλλά και να ενσωματώνονται σε άλλες εθνικές και ευρωπαϊκές στρατηγικές σχετικά με τη νεολαία ή την ψυχική υγεία.
- Ο σκοπός μιας στρατηγικής θα πρέπει να είναι η ανταπόκριση στις ανάγκες των νέων ΛΟΑΤΚΙ+, η παροχή κατευθυντήριων γραμμών για παρεμβάσεις σε όσους κινδυνεύουν και η διακοπή των δομικών παραγόντων που συμβάλλουν στις ανισότητες για τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα.
- Η καθιέρωση ενός σαφούς σχεδίου δράσης για συντονισμένη δράση και δέσμευση για την πρόληψη των ψυχικών προκλήσεων και των αυτοκτονιών των νέων στις κοινότητες ΛΟΑΤΚΙ+.
- Οι υπηρεσίες για παιδιά και εφήβους θα πρέπει να έχουν επίγνωση των στρεσογόνων παραγόντων της μειονότητας που αντιμετωπίζουν τα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, συμπεριλαμβανομένων ζητημάτων που σχετίζονται με το «coming out» (πράξη γνωστοποίησης του σεξουαλικού προσανατολισμού ή της ταυτότητας φύλου), την εμπειρία εκφοβισμού και την δυννητικά τραυματική εμπειρία της εφηβείας για νέους διαφορετικούς φύλου.

- **Τυποποίηση της πρακτικής των επαγγελματιών υγείας προς τα ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά και νέα άτομα, και μείωση τυχόν περιφερειακών διαφορών ως προϋπόθεση για τη συνταγματικά εγγυημένη καθολική υγειονομική περίθαλψη και προστασία.**
- **Βελτίωση της εκπαίδευσης των ειδικών που εργάζονται με νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα σε μια θετική προσέγγιση για την ψυχική υγεία.** Αυτό περιλαμβάνει συμβούλους νέων, δασκάλους, σχολικούς ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, γονείς, επαγγελματίες υποστήριξης από ομοτίμους κ.λπ.
- **Η προστασία της ψυχικής υγείας των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ θα πρέπει να πραγματοποιείται και στην κοινότητα (όπου ζουν, εργάζονται και σπουδάζουν νέοι), προκειμένου να ενισχυθούν τα άτομα και ολόκληρη η κοινότητα στην ευαισθητοποίηση και προστασία της ψυχικής υγείας.**
- **Εισαγωγή της νομικής αναγνώρισης των σχέσεων μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου, συμπεριλαμβανομένης της συμβίωσης, του γάμου ομοφυλόφιλων και της υιοθεσίας παιδιού από ομόφυλα ζευγάρια.**
- **Δημιουργία μιας θετικής και προσβάσιμης υγειονομικής περίθαλψης των διεμφυλικών νέων (προς το παρόν απουσιάζει εντελώς)**
- **Διαβεβαίωση ότι αυτές οι στρατηγικές ακολουθούνται με σχέδια δράσης και κατανεμημένους προϋπολογισμούς, ώστε αυτές οι ενέργειες να μπορούν να εφαρμοστούν.**

χρήσιμοι ορισμοί

<https://www.gov.scot/publications/expert-advisory-group-ending-conversion-practices-report-recommendations/pages/4/>



8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Bidell, M. P. (2005). The sexual orientation counselor competency scale: Assessing attitudes, skills, and knowledge of counselors working with lesbian, gay, and bisexual clients. *Counselor Education & Supervision*, 44, 267–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2005.tb01755.x>

Bidell, M. P., & Whitman, J. S. (2013). A Review of Lesbian, Gay, and Bisexual Affirmative Counseling Assessments. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 4(2), 112–126. <https://doi.org/10.1177/2150137813496423>

Burkard, A. W., Pruitt, N. T., Medler, B. R., & Stark-Booth, A. M. (2009). Validity and reliability of the lesbian, gay, bisexual working alliance self-efficacy scales. *Training and Education in Professional Psychology*, 3, 37–46. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.3.1.37>

Dillon, F. R., & Worthington, R. L. (2003). The lesbian, gay, and bisexual affirmative counseling self-efficacy inventory (LGB-CSI): Development, validation, and training implications. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 235–251. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.2.235>

Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565–575. <https://doi.org/10.3390/bs5040565>

Haldeman, D. C. (Ed.). (2022). The case against conversion ‘therapy’: Evidence, ethics, and alternatives. *American Psychological Association*.

Malyon, A. K. (1982). Psychotherapeutic Implications of Internalized Homophobia in Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 7(2–3), 59–69. https://doi.org/10.1300/J082v07n02_08

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>

Moradi, B., & Budge, S. L. (2018). Engaging in LGBTQ+ affirmative psychotherapies with all clients: Defining themes and practices. *Journal of clinical psychology*, 74(11), 2028–2042. <https://doi.org/10.1002/jclp.22687>

Proujansky, R. A., & Pachankis, J. E. (2014). Toward Formulating Evidence-Based Principles of LGB-Affirmative Psychotherapy. *Pragmatic case studies in psychotherapy: PCSP*, 10(2), 117–131.

9. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το *LGBTIQ+ Youth Affirmative Mental Health Approaches* είναι ένα έργο Στρατηγικής Σύμπραξης της Βασικής Δράσης 2 του Erasmus+ που στοχεύει στην ανταλλαγή καλών πρακτικών μέσω της ανάπτυξης καινοτόμων αποτελεσμάτων εργασίας με βάση την έννοια της ψυχικής υγείας με προσανατολισμό στο σώμα ως εργαλείο για εργασία με την ψυχική υγεία των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ στην Ευρώπη. Ο κύριος στόχος του έργου ήταν η αύξηση της ποιότητας της ψυχικής υγείας στους νέους ΛΟΑΤΚΙ+ πληθυσμούς στην Ε.Ε. Ένας συγκεκριμένος στόχος ήταν να αναπτυχθεί ένα καινοτόμο μοντέλο θετικής προσέγγισης ψυχικής υγείας στον ΛΟΑΤΚΙ+ πληθυσμό νέων με βάση τις εμπειρίες των συνεργατών στη χρήση τέτοιων προσεγγίσεων με νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα σε κλάδους όπως: αθλητισμός, embodiment, χορός, γιόγκα με έμφαση στο τραύμα, κίνηση, θέατρο και πολιτισμός. Ο ειδικός στόχος είναι η ενίσχυση των ικανοτήτων των οργανισμών στον τομέα της ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχικής υγείας.

- Το *LGBTIQ Youth Affirmative Mental Health Approaches* χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+.
- Η συνολική διάρκεια του έργου ήταν 24 μήνες. Η εφαρμογή ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2021.
- Ο συντονιστής για αυτό το σχέδιο στρατηγικής συνεργασίας KA2 ήταν το *Queer Sport Split* από την Κροατία με πέντε εταίρους: *Broader Horizons Plus* (Ιρλανδία), *Creative YouthLand* (Ελλάδα), *The European Gay & Lesbian Sport Federation* (Ολλανδία), *Feniks* (Κροατία), *Sapling* (Σλοβακία).
- Επιπλέον, αυτό το έργο περιλάμβανε πολλούς άλλους εξωτερικούς συνεργάτες: *Zagreb Pride* (Κροατία), *Iskorak* (Κροατία), *GOOSH* (Ιρλανδία), *Centrum* (Σλοβακία), *Inakost* (Σλοβακία), *Prizma* (Σλοβακία), *LEAP Sports* (Σκωτία), *LGBT Youth Scotland* (Σκωτία).

Συντονιστές του έργου

- Το **Queer Sport Split** ξεκίνησε ως πρωτοβουλία το 2005 (αρχικά ως ομάδα βόλεϊ qSPORT) και μόλις αργότερα το 2011 εγγράφηκε ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ενδυναμώνει την νεολαία και την κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ+ μέσω αθλητισμού, πολιτισμού και κοινωνικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς, συνδυάζοντας ευεξία, ψυχοκοινωνική υποστήριξη και προσωπική ανάπτυξη.

Εταίροι του έργου

- Το **Broader Horizons Plus** δημιουργήθηκε για να διευκολύνει τη συμμετοχή των νέων (ηλικίας μεταξύ 18 και 35 ετών) στην Ιρλανδία ώστε να μάθουν και να κατανοήσουν περισσότερο για τους ευρωπαίους γείτονές τους. Είναι μια συλλογικότητα υπό την ηγεσία νέων ανθρώπων που επιθυμούν να συμμετάσχουν σε ευρωπαϊκά έργα και να μάθουν περισσότερο για: τον πολιτισμό μέσω του διαπολιτισμικού διαλόγου, την κατανόηση περισσότερων για τα κοινωνικά συστήματα που υπάρχουν σε κάθε χώρα και τον τρόπο προώθησης της ένταξης, της ισότητας και της διαφορετικότητας.
- Η **Creative YouthLand** είναι μια Ελληνική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που στοχεύει στην ενδυνάμωση των νέων, τη συμμετοχή των κοινοτήτων και την ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον μέσω των τεχνών. Δημιουργεί εμπειρίες μάθησης με βάση το θέατρο, το τσίρκο, την κίνηση, τη μουσική, τις χειροτεχνίες και άλλες δημιουργικές προσεγγίσεις. Η Creative Youthland ιδρύθηκε τον Σεπτέμβριο του 2014, αφού είχε λειτουργήσει ως άτυπη ομάδα νέων για μερικά χρόνια. Έχει έδρα το Αίγιο και δρα σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.
- Το **The European Gay & Lesbian Sport Federation (EGLSF)** ιδρύθηκε το 1989. Στόχοι του είναι: η καταπολέμηση των διακρίσεων στον αθλητισμό για λόγους ταυτότητας φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού, η τόνωση της ενσωμάτωσης στον αθλητισμό και της χειραφέτησης των αθλητών ανεξαρτήτως ταυτότητας φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού, να επιτρέπει και να υποστηρίζει την ανάδυση αθλητών, την ανταλλαγή πληροφοριών και τη δυνατότητα συντονισμού μεταξύ ευρωπαϊκών αθλητικών ομάδων και τουρνουά, υποστηρίζει την ίδρυση νέων ομάδων gay / λεσβιών / αμφιφυλόφιλων / στρέιτ / τρανς / queer και μικτών αθλητικών ομάδων.

- Ο σύλλογος **Feniks**, αν και επίσημα εγγράφηκε νόμιμα τον Μάρτιο του 2020, έχει δεσμευτεί να παρέχει βοήθεια και υποστήριξη σε άτομα με ψυχικές διαταραχές/ασθένειες και τις οικογένειές τους από τον Ιανουάριο του 2014. Οι δραστηριότητες του Συλλόγου βασίζονται στις αξίες της εθελοντικής εργασίας και της αλληλεγγύης, έτσι όλα τα μέλη του είναι υπερήφανοι εθελοντές με αποστολή να δημιουργήσουν μια κοινότητα στην οποία δεν υπάρχουν κοινωνικά αποκλεισμένοι πολίτες και η οποία προάγει το σεβασμό στη διαφορετικότητα και την αυθεντικότητα.
- Η **Sapling** ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 2012 με στόχο να αναπτύξει νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα ως ηγέτες και ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητες νέων. Διοργανώνουν εργαστήρια και συζητήσεις για νέους σχετικά με θέματα που σχετίζονται με την ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητα, προσπαθώντας τόσο να εκπαιδεύσουν το ευρύτερο κοινό όσο και να δημιουργήσουν κοινοτικούς χώρους για νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Είναι η μόνη ΜΚΟ που εστιάζει στα νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στη Σλοβακία και μία από τις ελάχιστες που διοργανώνουν διεθνή εκπαιδευτικά προγράμματα για τα νέα άτομα τους.

10. ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Προκατάληψη (Bias) — είναι μια τάση, κλίση ή προκατάληψη προς ή ενάντια σε κάτι ή κάποιον. Ορισμένες προκαταλήψεις είναι θετικές και χρήσιμες—όπως η επιλογή να τρώτε μόνο τροφές που θεωρούνται υγιεινές ή η παραμονή μακριά από κάποιον που εν γνώσει του έχει προκαλέσει βλάβη. Αλλά οι προκαταλήψεις συχνά βασίζονται σε στερεότυπα, παρά στην πραγματική γνώση ενός ατόμου ή μιας περίπτωσης.

Cis — άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου ταιριάζει με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

Πολιτισμικά ευαίσθητο — Αναφέρεται επίσης ως διαπολιτισμική ευαισθησία ή πολιτισμική επίγνωση, και είναι η γνώση, η επίγνωση και η αποδοχή άλλων πολιτισμών και πολιτιστικών ταυτοτήτων άλλων.

Deadnaming/Δυσονομία — το να αποκαλείς ένα άτομο με το όνομα της γέννησής του όταν έχει αλλάξει το όνομά του ως μέρος της επιβεβαίωσης του φύλου του.

Φύλο — είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να εξηγήσει τα χαρακτηριστικά που μια κοινωνία ή μια κουλτούρα συνιστά ως «αρσενικό» ή «θηλυκό». Περιλαμβάνει τις κοινωνικές, ψυχολογικές, πολιτισμικές και συμπεριφορικές πτυχές του να είσαι άνδρας, γυναίκα ή άλλη ταυτότητα φύλου. Ανάλογα με το πλαίσιο, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει κοινωνικές δομές με βάση το φύλο (δηλαδή ρόλους φύλου) και έκφραση φύλου.

Έκφραση φύλου — είναι το πώς ένα άτομο εκφράζει ή παρουσιάζει δημόσια το φύλο του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορά και εξωτερική εμφάνιση όπως ντύσιμο, μαλλιά, μακιγιάζ, ρούχα κ.λπ.

Ταυτότητα φύλου — είναι η προσωπική αίσθηση του ίδιου του ατόμου για το φύλο του. Η ταυτότητα φύλου μπορεί να σχετίζεται με το φύλο που έχει αποδοθεί σε ένα άτομο ή μπορεί να διαφέρει από αυτό.

ΛΟΑΤΚΙ+ — είναι μια συντομογραφία του όρου «λεσβία, ομοφυλόφιλος, αμφιφυλόφιλος, τρανς, κουιρ και/ή ντερσεξ». Το «+» χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει όλες τις ταυτότητες φύλου και τους σεξουαλικούς προσανατολισμούς που δεν καλύπτονται συγκεκριμένα από τα άλλα πέντε αρχικά. Ένα παράδειγμα είναι το Two-Spirit, μια παν-ιθαγενής αμερικανική ταυτότητα.

Άγχος της μειονότητας — αναφέρεται στο μοναδικό άγχος που σχετίζεται με το στίγμα που αντιμετωπίζουν τα άτομα σεξουαλικής μειονότητας λόγω του σεξουαλικού τους προσανατολισμού που συνδυάζεται επιπρόσθετα με γενικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής και μπορεί να δημιουργήσει δυσανάλογο κίνδυνο για ορισμένες διαταραχές ψυχικής υγείας στις μειονότητες διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού σε σύγκριση με τα ετεροφυλόφιλα άτομα (Meyer, 2003).

Misgendering/Χρήση λάθος φύλου — εμφανίζεται όταν αναφέρεται σκόπιμα ή ακούσια σε ένα άτομο ή χρησιμοποιείται γλώσσα για να περιγράψει ένα άτομο που δεν ευθυγραμμίζεται με το επιβεβαιωμένο φύλο του.

Νεοανωνυμίες — μια κατηγορία νέων (νέο) ανωνυμιών που χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο στη θέση του «αυτή», «αυτός» ή «αυτοί» όταν αναφέρονται σε ένα άτομο. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν: xe/xem/xyr, ze/hir/hirs και ey/em/eir.

Μη δυαδικό — μια ταυτότητα φύλου που βρίσκεται έξω από το δυαδικό «θηλυκό» και «αρσενικό».

Non-conforming — ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει άτομα που προσδιορίζονται ως μη δυαδικά, genderfluid, άφυλα κ.λπ.

Προβολή — είναι η διαδικασία μετατόπισης των συναισθημάτων κάποιου σε διαφορετικό άτομο, ζώο ή αντικείμενο. Ο όρος χρησιμοποιείται πιο συχνά για να περιγράψει την αμυντική προβολή - αποδίδοντας τις δικές του απαράδεκτες παρορμήσεις σε κάποιον άλλο. Για παράδειγμα, εάν κάποιος εκφοβίζει και γελοιοποιεί συνεχώς έναν συνομήλικό για τις ανασφάλειές του, ο νταής μπορεί να προβάλει τη δική του δυσκολία αυτοεκτίμησης στο άλλο άτομο.

Εποπτεία/συναναστοχασμός — είναι μια διαδικασία επαγγελματικής ή ομότιμης μάθησης και ανάπτυξης που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αναλογιστούν και να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, μέσω της συμφωνημένης και τακτικής υποστήριξης με άλλον επαγγελματία ή συνομήλικό.

PreP — (προφυλακτική αγωγή PrEP) μπορεί να μειώσει την πιθανότητα μόλυνσης με HIV από σεξουαλική επαφή ή χρήση ενέσιμων ναρκωτικών. Όταν λαμβάνεται όπως συνταγογραφείται, το PrEP είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για την πρόληψη του HIV.

Χαρακτηριστικά του φύλου — Τα φυσικά χαρακτηριστικά κάθε ατόμου που σχετίζονται με το φύλο, συμπεριλαμβανομένων των χρωμοσωμάτων, των γονάδων, των ορμονών του φύλου, των γεννητικών οργάνων και των δευτερογενών φυσικών χαρακτηριστικών που προκύπτουν από την εφηβεία.

Σεξουαλικός προσανατολισμός — είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να αναφερθεί στο μοτίβο συναισθηματικής, ρομαντικής και σεξουαλικής έλξης ενός ατόμου για άτομα συγκεκριμένου φύλου ή γένους.

Τρανς — είναι ένας γενικός όρος αλλά και μια ταυτότητα για εκείνους των οποίων το φύλο δεν ταιριάζει με το φύλο που τους δόθηκε κατά τη γέννηση.

11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 (ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΩΝΥΜΙΕΣ: Προσωπική Εμπειρία)

Όταν πρόκειται για queer άτομα, και ειδικά για τρανς ή gender non-conforming, τα πράγματα μπορεί να γίνουν πολύπλοκα αν έχετε συνηθίσει να εμπιστεύεστε το ένστικτό σας για τις υποθέσεις σας. Πρέπει να σταματήσει το να μαντεύουμε την ταυτότητα κάποιου με βάση την εμφάνισή του. Ένα από τα πιο σημαντικά μέρη της ταυτότητας των queer ατόμων είναι οι αντωνυμίες που πολύ συχνά χρησιμοποιούνται λανθασμένα. Αμέσως κρίνουμε τους ανθρώπους για να δούμε πώς θέλουμε να αλληλεπιδράσουμε μαζί τους, επομένως τείνουμε να βιάζουμε την ομιλία μας και να επιταχύνουμε, καθώς η υπόθεση κάνει τα πράγματα πιο γρήγορα και ευκολότερα, αλλά οι αντωνυμίες θα μπορούσαν να μας επιβραδύνουν.

Οι πιο συνηθισμένες αντωνυμίες είναι αυτή/αυτής, αυτός/αυτού και αυτοί/αυτών, αλλά και οι νεοαντωνυμίες* γίνονται επίσης όλο και πιο δημοφιλείς. Η επιλογή των αντωνυμιών σας είναι κάτι που θα μπορούσε να είναι πολύ ρευστό. Μερικά άτομα το αλλάζουν κατά καιρούς, άλλα χρησιμοποιούν όλες τις αντωνυμίες και κάποια προτιμούν να μην χρησιμοποιούν καμία αντωνυμία. Είναι σύνηθες να πειραματίζεσαι μαζί τους και θα χρειαστεί αρκετός χρόνος μέχρι να ανακαλύψεις τι σε κάνει να νιώθεις περισσότερο ο εαυτός σου.

Το misgendering είναι ένα πολύ επιβλαβές πράγμα για άτομα που δεν είναι cis, ακόμα κι αν συμβαίνει ακούσια, καθώς προκαλεί μεγάλη δυσφορία φύλου είναι ένα πολύ οδυνηρό συναίσθημα. Μπορεί να θεωρηθεί ως πράξη βίας, άρνησης και απόρριψης της ταυτότητας κάποιου. Μπορεί να είναι μια ολόκληρη μάχη μόνο με τον ίδιο του τον εαυτό για να αποδεχτεί και ακόμη και να συνειδη-

τοποιήσει ότι ο τρόπος που αισθάνεται για το φύλο του δεν αντιστοιχεί με το φύλο που του ανατέθηκε κατά τη γέννηση. Είναι μια συγκλονιστική εμπειρία, τις περισσότερες φορές, γιατί κανείς δεν θα μπορούσε να προετοιμάσει τα άτομα για κάτι τέτοιο. Είναι ακόμη μια ολόκληρη διαδικασία για να μάθει το άτομο πώς θα μπορούσε ενδεχομένως να ταυτοποιηθεί, κι ένα μακρύ ταξίδι για να αποφασίσει την αντωνυμία του. Η κοινωνία μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την προσωπική εξερεύνηση του ατόμου, καθώς ζούμε σε εποχές που επικεντρώνονται πολύ στα στερεότυπα και τα πρότυπα. Φανταστείτε ότι τα μη cis άτομα πρέπει να περάσουν όλη αυτή τη δύσκολη διαδικασία, χωρίς καν να έχουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον γύρω τους.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος να αντιδράσετε εάν κάνετε λάθος χρήση φύλου κάποιου; Πρώτα απ' όλα, ας αντικαταστήσουμε το «αν» με το «πότε», γιατί θα κάνετε αυτό το λάθος ακόμα κι αν δεν το θέλετε. Είμαστε άνθρωποι και κάνουμε λάθη κατά την εξάσκηση ή την εισαγωγή σε κάτι νέο. Δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να το χειριστείτε αυτό, καθώς εξαρτάται σαφώς από το άτομο. Οι περισσότεροι άνθρωποι δηλώνουν ότι όταν συμβαίνει αυτό, περιμένουν μια σύντομη συγγνώμη από εσάς, για να διορθώσετε τον εαυτό σας και μετά απλώς να προχωρήσετε. Μην το κάνετε μεγάλη υπόθεση και μην ρίχνετε το βάρος της ενοχής σας σε αυτά τα άτομα. Όταν γίνεστε μάρτυρες λάθος χρήσης φύλου ενός ατόμου από άλλο άτομο, τότε θα πρέπει να το ενημερώσετε για το λάθος του και να το διορθώσετε. Φροντίστε να εξασκηθείτε και να προσπαθήσετε να «ξεμάθετε» τις υποθέσεις σας με βάση το φύλο. Όταν συναντάτε κάποιο άτομο για πρώτη φορά, δεν θα μαντεύατε το όνομά του με βάση την εμφάνισή του ή την ενέργεια του. Το ίδιο πρέπει να ισχύει και για τις αντωνυμίες.

Η μετάβαση φύλου είναι ένα κοινό επόμενο βήμα για τα περισσότερα τρανς άτομα, αλλά όχι πάντα απαραίτητο. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι κρίνουν τους τρανς με βάση τις δικές τους εμπειρίες μέχρι τώρα. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι κρίνουν τους τρανς με βάση τη μέχρι τώρα πορεία τους. Η κοινωνία θα επιμείνει να χρησιμοποιεί λάθος αντωνυμίες αν δεν «μοιάζουν με», δημιουργώντας ξανά προσδοκίες για τη διαδικασία μετάβασης του φύλου τους. Ουληκοποίηση/χαμηλώνοντας αρκετά τη φωνή τους, ντύσιμο και δράση πιο “femme”/“masc”, χειρουργικές επεμβάσεις ακόμα και αποτρίχωση σώματος. Μερικοί άνθρωποι δεν θέλουν καν να κάνουν μετάβαση φύλου με οποιονδήποτε τρόπο. Μερικοί θέλουν

και χρειάζονται απεγνωσμένα να κάνουν μετάβαση φύλου, αλλά δεν έχουν τα χρήματα ή την υποστήριξη που χρειάζονται. Για κάποιους θα μπορούσε ακόμη και να είναι παράνομο να κάνουν κάτι τέτοιο. Και κάποιοι συνάνθρωποι τους θα μπορούσαν να τους περάσουν ως cis. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν τον ίδιο βαθμό επικύρωσης και σεβασμού για τις τρανς ταυτότητές τους και να μην παραπλανώνται λόγω της εμφάνισής τους ή εάν έχουν κάνει μετάβαση φύλου ή όχι. Το να είσαι τρανς δεν χρειάζεται να μοιάζει με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Και αυτό ισχύει και για τα μη δυαδικά άτομα.

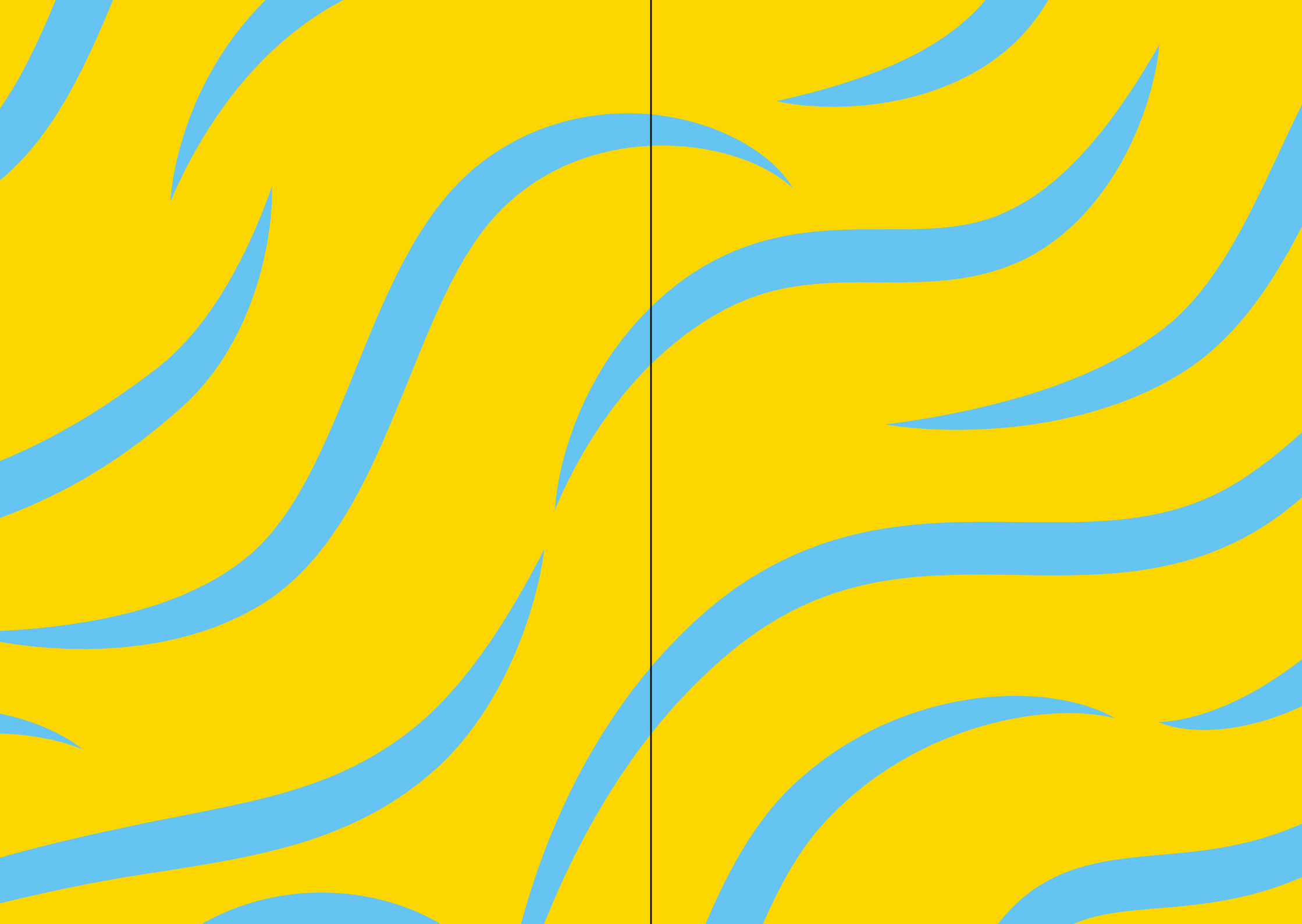
Οι μη δυαδικοί άνθρωποι ή τουλάχιστον αυτοί που χρησιμοποιούν τις αντωνυμίες το/τα, αγωνίζονται επίσης αλλά με άλλο τρόπο. Οι ουδέτερες αντωνυμίες είναι κάτι πολύ νέο για κάποιους. Η κοινωνία παραπονιέται ότι είναι γραμματικά λάθος όταν χρησιμοποιούνται ουδέτερες αντωνυμίες, εφόσον «αναφέρεσαι σε ένα άτομο, γιατί να χρησιμοποιήσεις τον πληθυντικό;». Πολλές γλώσσες, αν όχι οι περισσότερες από αυτές, δεν έχουν καν ουδέτερες αντωνυμίες και εκτός από αυτό, είναι βαθιά έμφυλες και επηρεάζονται επίσης από την πατριαρχία. Η γλώσσα είναι και πρέπει να συνεχίσει να εξελίσσεται με βάση τις ανάγκες των ανθρώπων. Και χρειαζόμαστε μια πιο συμπεριληπτική γλώσσα.

Η υιοθέτηση μιας πιο συμπεριληπτικής ομιλίας μπορεί να είναι δύσκολη και μπορεί να πάρει λίγο χρόνο, αλλά είναι απαραίτητη γιατί μπορεί να κάνετε λάθος χρήση φύλου κάποιου χωρίς καν να το καταλάβετε. Για παράδειγμα, αναφερόμενοι σε μια ομάδα φίλων, αποφύγετε να πείτε «dudes» ή «guys» (φίλε) γιατί θα μπορούσε να προκαλέσει κάποια άτομα εάν δεν αισθάνονται ότι περιλαμβάνονται σε αυτούς τους όρους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το «folks» (παιδιά) καθώς είναι πιο ουδέτερο και περιεκτικό. Καλό είναι να είστε ευέλικτοι με τον λόγο και τις αντωνυμίες σας. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείτε έναν πιο ασφαλή χώρο. Η χρήση των σωστών αντωνυμιών για τους ανθρώπους, κάτι που πρέπει να θεωρείται δεδομένο, δείχνει ότι τους επικυρώνετε και θέλετε να επικοινωνήσετε μαζί τους. Δείχνει ότι τους σέβεστε. Μια άλλη υπενθύμιση για τους εργαζομένους στον τομέα της νεολαίας ειδικά, είναι να αναφέρετε τις δικές σας αντωνυμίες όταν παρουσιάζετε. Είτε αυτοπροσώπως είτε μέσω email ή σε μια ετικέτα ονόματος. Είναι εντάξει να ξεχνάτε τις αντωνυμίες κάποιου. Μπορείτε πάντα να τους ξαναρωτήσετε ευγενικά, για να βεβαιωθείτε ότι θυμάστε σωστά. Επίσης, να έχετε κατά νου ότι κυρίως για άτομα που δεν είναι δυαδικά, οι τουαλέτες με φύλο μπορεί να είναι μια προκλητική και αρνητικά ενεργοποιητι-

κή εμπειρία. Ενημερώστε τους και προειδοποιήστε τους εάν χωρίζονται ανά φύλο. Βοηθάει πολύ και χτίζει εμπιστοσύνη.

Συνολικά, ο στόχος και το ζητούμενο είναι να αλλάξετε την οπτική σας. Μην κάνετε υποθέσεις και μην κρίνετε από αυτό που βλέπετε. Δεν έχει κανένα νόημα να θυμόμαστε το όνομα του καθενός αλλά να μην θυμόμαστε τις αντωνυμίες τους, όταν οι πιο κοινές αντωνυμίες είναι μόνο τρεις, έναντι των χιλιάδων διαφορετικών ονομάτων. Ο στόχος είναι να σταματήσετε να προσπαθείτε να θυμάστε τις αντωνυμίες, αλλά να τις δείτε και να τις επικυρώσετε, όπως είναι.

Γράφει το Sunny Paparose







2023.



YAMHA