

Rad s kvir mladeži:

**Vodič za
afirmativne
pristupe
mentalnom
zdravlju
LGBTIQ+
mladih**

**Rad s kvir mladeži: Vodič za afirmativne pristupe mentalnom
zdravlju LGBTIQ+ mladih**

Projekt

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

Sufinancirali

European Commission / Erasmus+

Autori_ ce

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

Urednici_ e

Petar Dukić, Goran Koletić

Lektori_ ce

Deirdre Quinlan, Jack Talbot, Hugh Toorance

Dizajn

Bruno Bebić

Recenzenti_ ce

Eleni Kardamitsi, Vika Matuzaite

Zahvale

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

Kontakt

[https://www.qss.hr/en/yamha-erasmus/
svjetovanje.qss@gmail.com](https://www.qss.hr/en/yamha-erasmus/svjetovanje.qss@gmail.com)

srpanj 2023.

Ovaj vodič izrađen je uz financijsku potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikaci-
je predstavlja isključivo stavove autora i Komisija ne prihvaća nikakvu odgovornost za
korištenje informacija koje ova publikacija sadrži.



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



1. UVOD

- 1.1. *Uvod u afirmativni pristup mentalnom zdravlju mladih LGBTIQ+ osoba*
- 1.2. *Povijesni kontekst*
- 1.3. *Različita terminologija koja se koristi u vezi s afirmativnim pristupima LGBTIQ+ temama*
- 1.4. *Ciljevi vodiča*
- 1.5. *Prikupljanje podataka*
- 1.6. *Neispunjene potrebe*

2. PRIMJENA NAČELA AFIRMATIVNOG PRISTUPA MENTALNOM ZDRAVLJU

3. OPIS VAŠEG AFIRMATIVNOG PRISTUPA MENTALNOM ZDRAVLJU

- 3.1. *Umjetnost i svjesnost*
- 3.2. *Asertivna komunikacija*
- 3.3. *Svijest o tijelu i pokret*
- 3.4. *Prakse na otvorenom*
- 3.5. *Prakse promišljanja*

4. RAD NA DALJINU S LGBTIQ+ MLADEŽI

5. SAMOPROCJENA AFIRMATIVNOG MENTALNOG ZDRAVLJA

6. VANJSKE PREPREKE

7. POLITIČKI OKVIR

8. REFERENCE

9. O PROJEKTU

10. GLOSAR

11. PRILOG 1. (Važnost identiteta i kako koristiti zamjenice: osobno iskustvo)



1. UVOD

1.1. Uvod u afirmativni pristup mentalnom zdravlju mladih LGBTIQ+ osoba

Afirmativni pristupi mentalnom zdravlju LGBTIQ+ mladeži usmjereni su na stvaranje okruženja u kojem se identitete LGBTIQ+ mladih prihvaća, afirmira i podržava na kulturno osjetljiv način. Tim se pristupima nastoji stvoriti pozitivan stav mladih prema vlastitom rodu, seksualnoj i romantičnoj privlačnosti i raznolikosti odnosa, umjesto da se aspekti tih različitosti patologiziraju ili nastoje mijenjati. Učinkovit afirmativan pristup mentalnom zdravlju ima nekoliko dimenzija: s jedne strane, afirmativni aspekt označava pristup mentalnom zdravlju koji pruža suosjećanje i podršku, a s druge strane uključuje i neke druge značajke ključne za razvoj istinski afirmativnog prostora kao što su:

- *poznavanje jedinstvenih razvojnih kulturnih aspekata povezanih s različitim LGBTIQ+ identitetima,*
- *samopoznavanje onih koji pružaju potporu, posebno u vezi s vlastitim stavovima prema LGBTIQ+ spektru,*
- *stupanj društveno-kulturne svijesti o širem okruženju mlade LGBTIQ+ osobe,*
- *svijest o vlastitom uvjetovanju, pristranosti i potencijalnim predrasudama kada je riječ o ovoj skupini.*

Temelj na kojem počiva afirmativni pristup LGBTIQ+ temama jest činjenica da nijedan rod ili seksualnost nisu vrijedniji od drugog, već su svi dio veće skupine različitosti i varijacija ljudskog iskustva. Iako to u teoriji možda zvuči jednostavno, u praksi je mnogo teže. Ako razmislimo o samo nekoliko najvidljivijih društvenih stavova i kulturnih vrijednosti odmah postaje jasno da u svijetu postoji jasna hijerarhija rodova i seksualnosti te da se cisrodne osobe i heteroseksualnost nalaze na njenom vrhu. Afirmativni pristup LGBTIQ+ temama stoga ne samo da aktivno radi na promicanju ravnopravnosti svih seksualnosti i rodova, već se kroz njega razmatraju i potencijalni učinci koje trenutačno stanje nejednakosti ima na mlade LGBTIQ+ osobe. To znači da, iako se kroz afirmativni pristup na svaku LGBTIQ+ mladu osobu gleda kao jedinstvenog_u pojedinca_ku, sam pristup nije individualne prirode; odnosno, uz individualne aspekte u obzir se uzima i veći relacijski, društveni i kulturni kontekst te njegovi pozitivni i negativni učinci na LGBTIQ+ osobu.

Također je važno napomenuti da su afirmativni pristupi LGBTIQ+ temama doista pristupi u krajnjem smislu te riječi. Umjesto priručnika s posebnim alatima ili koracima koje treba slijediti, afirmativni pristupi predstavljaju skup vrijednosti, stavova i perspektiva, tj. pogled koji se može primijeniti na već postojeće metode i tehnike koje se koriste za rad s LGBTIQ+ mladima. Kao što je prikazano u kasnijim dijelovima ovog vodiča, afirmativni se pristupi doista mogu primijeniti na velik broj različitih načina rada s LGBTIQ+ mladima. Od plesa i glume pa sve do vršnjačke podrške i savjetovanja, afirmativni pristupi LGBTIQ+ temama mogu se koristiti za stvaranje istinski sigurnih prostora, čime se LGBTIQ+ mladima pruža priliku da se u potpunosti i autentično dožive u poticajnom okruženju u kojem se afirmiraju svi njihovi različiti identiteti.

1.2. Povijesni kontekst

Afirmativni pristup prema LGBTIQ+ osobama neodvojivo je povezan s okvirom mentalnog zdravlja iz kojega i potječe. Kroz veći dio svoje povijesti formalne institucije za mentalno zdravlje seksualnu su i rodnu raznolikost promatrale kao negativne i neželjene poremećaje, uz veoma raširene pokušaje promjene roda i/ili seksualnosti onih koji su smatrani „bolesnima” zbog toga što nisu bili dio cis-/hetero-„normalnog” (Drescher, 2015). Ovaj patologizirajući pogled čak se i formalno nalazio u dijagnostičkim priručnicima i internim klasifikacijama bolesti iz tog vremena, a homoseksualnost je kategorizirana

kao poremećaj mentalnog zdravlja (Drescher, 2015). Zahvaljujući nevjerojatnom trudu pokreta za oslobođenje LGBTIQ+ osoba ta se perspektiva polako počela mijenjati početkom 1970-ih nakon poznatih Stonewallskih nereda (Drescher, 2015).

Afirmativni pristupi LGBTIQ+ temama počeli su se razvijati tek početkom 1980-ih. Psihoterapeut Alan K. Malyon uveo je 1982. uveo je pojam „gay afirmativne terapije”, smatrajući da bi se medicinsko osoblje, umjesto da pokušava promijeniti homoseksualnost svojih klijenata_ica, trebalo usredotočiti na validaciju i podršku identiteta klijenta_ice dok istovremeno adresiraju diskriminaciju na temelju seksualnosti i stigmatizaciju koju ta_j klijent_ica doživljava. Tvrdio je da je seksualni identitet klijenta_ice potrebno afirmirati, a ne patologizirati, jer su negativni društveni stavovi, a ne seksualnost ono što uzrokuje probleme s mentalnim zdravljem.

U tadašnje je vrijeme to bila radikalna ideja, posebno kada se uzme u obzir da je primarni smjer djelovanja za LGBTIQ+ osobe koje pate od problema s mentalnim zdravljem bilo pokušaj promjene njihove seksualnosti ili rodnog identiteta jer se to smatralo uzrokom njihovih problema s mentalnim zdravljem. Široko rasprostranjene „metode liječenja” bile su ono što bismo danas opisali kao prakse konverzijske terapije, čije je štetno djelovanje danas i dokazano (Haldeman, 2022). Malyonovi prijedlozi iz 1982. za preusmjeravanje fokusa s promjene u afirmaciju i promatranje homoseksualnosti kao jedne od prirodnih varijacija ljudske seksualne raznolikosti bili su još radikalniji s obzirom na činjenicu da su se pojavili pet godina prije nego što je egodistonična homoseksualnost (što znači ona koju osoba doživljava kao nepoželjnu) uklonjena iz treće verzije Dijagnostičkog i statističkog priručnika poremećaja mentalnog zdravlja (Drescher, 2015).

Iako su izvorno povezani samo s homoseksualnošću, afirmativni pristupi danas obuhvaćaju sve identitete LGBTIQ+ spektra, uključujući one povezane s drugim seksualnostima, kao i spolom i rodom.



1.3. Različita terminologija koja se koristi u vezi s afirmativnim pristupima LGBTIQ+ temama

Postoji mnogo izraza koji se koriste kako se ukazalo na to da je nečiji rad afirmativan za LGBTIQ+ osobe. U nastavku slijedi pregled različitih pojmova koji se koriste za opisivanje afirmativnog pristupa pri radu s LGBTIQ+ temama. Iako se mnogi od njih koriste kao sinonimi, ključno je osvijestiti suptilne razlike i konotacije povezane sa svakim od njih.

- **Prijateljski_a prema LGBTIQ+ osobama (često LGBTIQ+ friendly):** iako se često koristi kako bi se mjesta poput barova, kafića ili restorana okarakterizirala kao prijateljski nastrojena prema LGBTIQ+ osobama, unatoč prijateljskim konotacijama, ovaj pojam ne odražava trenutačno poimanje afirmativnih pristupa jer mu nedostaje kritička svijest i znanje o specifičnim LGBTIQ+ pitanjima koja su standardna značajka afirmativnog pristupa.

o Jednostavnije rečeno: nije dovoljno biti samo prijateljski nastrojen_a, za posve afirmativan pristup potrebno je imati znanje i svijest o LGBTIQ+ pitanjima.

- **Pozitivan_na prema LGBTIQ+ osobama:** iako se često koristi kako bi se naglasilo da su LGBTIQ+ osobe dobrodošle u određene prostore, taj termin podrazumijeva da su pozitivni stavovi prema LGBTIQ+ osobama dodatni napor koji je potrebno uložiti, a ne norma kojoj bismo svi_e trebali_e težiti. Također se izostavljaju aspekti znanja i svijesti o afirmativnom pristupu.

o Jednostavnije rečeno: nije dovoljno biti samo pozitivno nastrojen_a, za posve afirmativan pristup potrebno je imati znanje i svijest o LGBTIQ+ pitanjima.

- **Validirajuć_a za LGBTIQ+ osobe:** ovaj termin podrazumijeva da LGBTIQ+ identiteti trebaju vanjsko „potvrđivanje” ili odobrenje, što se implicitno suprotstavlja činjenici da je biti dijelom LGBTIQ+ zajednice varijacija ljudske rodne i seksualne raznolikosti, a ne „posebni identitet” koji treba validirati.

o Jednostavnije rečeno: LGBTIQ+ identiteti ne trebaju nečije odobrenje ili validaciju, već postoje kao prirodna varijacija ljudske rodne i seksualne raznolikosti.

- **Afirmativan_na za LGBTIQ+ osobe:** dio standardne terminologije u afirmativnom pristupu; važno je napomenuti da u ovom kontekstu „afirmacija” znači „aktivnu i pozitivnu podršku”, a ne „potvrdu” u smislu „utvrđivanja valjanosti i istinitosti”. Poanta afirmativnog pristupa nije „potvrditi” nečiji identitet, već omogućiti istinsko istraživanje svih identiteta tako što se nijedan ne smatra boljim od drugih.

o Jednostavnije rečeno: afirmirati znači podupirati bez predrasuda ili pristranosti kroz davanje prednosti jednoj seksualnosti i/ili rodu u odnosu na drugu.

- **Informiran_a o LGBTIQ+:** dio standardne terminologije u afirmativnim pristupima; termin „informiranosti” izražava svijest i znanje o specifičnim pitanjima s kojima se susreće LGBTIQ+ zajednica, a koji nadilaze probleme opće populacije, primjerice izlazak iz ormara, tranzicija ili posebni oblici društvene stigmatizacije.

o Jednostavnije rečeno: biti informiran_a znači imati konkretno znanje o posebnim problemima s kojima se suočavaju LGBTIQ+ osobe.

Zaključno, u ovom vodiču koristimo sljedeću (široku) definiciju afirmativnih pristupa mentalnom zdravlju:

Afirmativni pristupi mentalnom zdravlju odnose se na pružanje usluga i zalaganje za usluge ili okruženja koji prihvaćaju, afirmiraju i validiraju identitet mladih na kulturno osjetljiv način. Tim se pristupima validira iskustvo vlastitog roda, seksualne i romantične privlačnosti, raznolikosti odnosa te se podržava one kojima je potrebna potpora umjesto da ih se pokuša promijeniti. S jedne strane, radi se o suosjećajnom pristupu mentalnom zdravlju. S druge strane, ovim se pristupom integriraju i znanja i svijest o sebi onih koji_e pružaju podršku, jedinstveni razvojni kulturni aspekti LGBTIQ+ pojedinaca_ki, njihove vlastite samospoznaje te se te spoznaje pretvaraju u učinkovite pristupe mentalnom zdravlju.

1.4. Ciljevi vodiča

Glavni cilj vodiča je pružiti metode, tehnike i alate afirmativnih pristupa mentalnom zdravlju koje se mogu koristiti za poboljšanje kvalitete mentalnog zdravlja u populaciji LGBTIQ+ mladih. Afirmativni pristupi mentalnom zdravlju LGBTIQ osoba mogu poboljšati stavove, znanje i vještine osoba koje rade s mladima i stručnjaka_inja za mentalno zdravlje pri radu s pripadnicima_ama seksualnih ili rodni manjina. Ovi pristupi proizlaze iz sporta, utjelovljenja, plesa, joge,

pokreta, vršnjačke podrške, kazališta i kulture. Ovaj bi vodič mogao biti koristan i osobama koje nisu pripadnici_e LGBTIQ+ zajednice, a rade s mladima, jer pomaže u razvoju i poboljšanju komunikacije o LGBTIQ+ temama.

Vodič ne pruža sveobuhvatan dubinski pregled afirmativnih pristupa mentalnom zdravlju za rad s LGBTIQ+ mladeži. Zbog činjenice da se sadržaj vodiča temelji na kvalitativnim podacima koje su prikupile nevladine organizacije koje se bave LGBTIQ pitanjima u pet partnerskih zemalja (Hrvatska, Grčka, Irska, Škotska i Slovačka), sadržaj odražava iskustva, mišljenja i stavove različitih stručnjaka_inja koji_e svakodnevno rade s LGBTIQ+ mladeži.

1.5. Prikupljanje podataka

Prikupljanje kvalitativnih podataka provedeno je 2022. godine. Svaki projektni partner angažirao je nevladine organizacije koje se bave LGBTIQ+ temama iz svoje zemlje. Sudjelovanje u studiji bilo je potpuno dobrovoljno. Projektni partneri razvili su istraživanje s pitanjima otvorenog tipa o sljedećim temama: informacije o organizaciji, svijest o afirmativnim pristupima mentalnom zdravlju, opis afirmativnih pristupa mentalnom zdravlju (metoda, tehnike ili intervencije), načini objašnjavanja principa afirmativnih pristupa mentalnom zdravlju, nezadovoljene potrebe (profesionalne i institucionalne), samoprocjena pristupa afirmativnom mentalnom zdravlju i nacionalni politički okvir. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 12 nevladinih organizacija.

Koristeći pristup lijevka, prikupljeni podaci sažeti su u dva koraka: u jednoj zemlji i u svim zemljama sudionicama. Prvo je svaki projektni partner sažeo podatke iz svoje zemlje. Svrha ovog sažetka bila je istaknuti (i izdvojiti) informacije koje su bile posebno važne za vodič, a možda se odnose samo na određene zemlje. Sažimanje je pomoglo u utvrđivanju informacija koje se ponavljaju, što je ukazalo na njihovu važnost. Nadalje, pomoglo je u utvrđivanju posebnih metoda, tehnika, pristupa ili intervencija za pružanje potpore za mentalno zdravlje, što nam je omogućilo da dokumentiramo raznolikost tih aktivnosti podrške mentalnom zdravlju. Potom je svaka tema upitnika sažeta po zemljama. O konačnom sadržaju (tj. sažetku sažetaka) raspravljalo se tijekom partnerskih sastanaka prije njegova uključivanja u vodič, a svi će podaci biti predstavljeni u sljedećim poglavljima.

1.6. Neispunjene potrebe

Kako bi se dobio osjećaj o svakodnevnom radu nevladinih organizacija s LGBTIQ+ mladima, ispitane su profesionalne i institucionalne nezadovoljene potrebe. Nevladine organizacije sudionice istraživanja istaknule su niz (neispunjenih) potreba LGBTIQ+ mladih povezan s njihovim mentalnim zdravljem. Te su grupe podijeljene u pet različitih vrsta potpore: emocionalna potpora, mentalno zdravlje, potpora na razini zajednice, pravna podrška i seksualno zdravlje. Osim potreba LGBTIQ+ mladih, nevladine organizacije imaju vlastite potrebe. Te su potrebe podijeljene na šest tipova: kadrovske potrebe, poboljšanje obrazovanja i kompetencija, kontinuirano obrazovanje, zajednica praksi te podrška i priznanje države.

Individualne potrebe

- 1. Emocionalna podrška:** potreba da se mišljenja osobe vide i čuju, da se osoba osjeća prihvaćeno, podržano i validirano, osjećaj pripadnosti, slobodno izražavanje u javnosti, istraživanje obiteljskih pitanja i pitanja odnosa, psihološka podrška (upravljanje raspoloženjem, pitanja partnerstva, slika o sebi i samopoštovanje).
- 2. Podrška mentalnom zdravlju:** bavljenje vršnjačkim nasiljem i sličnim uznemiravanjem, prevladavanje traumatskih iskustava nasilja ili diskriminacije, pitanja rodnog identiteta i/ili seksualne orijentacije, manjinski stres, pitanja obitelji ili odnosa, tjeskoba, osobne borbe.
- 3. Potpora na razini zajednice:** socijalizacija, zabava, traženje društva, razvoj vještina za vršnjačku podršku, umjetnost, upravljanje projektima/događanjima, pružanje „sigurnog prostora (za kvir osobe)“, prostora u kojemu osobe na siguran način moru propitivati vlastiti identitet i prikupiti informacije.
- 4. Pravna podrška:** pravna zaštita u slučajevima homofobnih incidenata, priznavanje ljudskih prava (uvjeti za sklapanje braka, u slučaju razvoda, jednaka prava na roditeljstvo), savjeti o tranziciji.
- 5. Podrška seksualnom zdravlju:** traženje zdravstvenih informacija ili savjeta, testiranje i liječenje, pristup kondomima, PreP, podrška za osobe koje žive s HIV-om.

Institucionalne potrebe

- 1. Potreba za više osoblja:** osobe koje rade s mladima i mentori_cel/ volonteri_ke (neovisno o tome jesu li dio LGBTIQ+ zajednice), radnici_e koji_e imaju kapacitet za izgradnju odnosa s klijentima_cama kako bi se mladi osjećali sigurnima i viđenima.
- 2. Potreba za dodatnim obrazovanjem i poboljšanjem kompetencija:** potrebe usmjerene na profesiju kao što su supervizija, nove metode i pristupi koji bi se mogli koristiti u uslugama podrške i lako se prenijeti na one koji_e su zainteresirani za taj rad.
- 3. Potreba za kontinuiranim obrazovanjem:** za osobe koje rade s mladima, mentore_ice i stručnjake_inje za mentalno zdravlje (npr. pitanja koja utječu na kvir zajednicu, rodnu raznolikost, samoprocjenu, aspekte mentalnog zdravlja povezane s obiteljima mladih, medijsku pismenost).
- 4. Razvoj zajednice praksi:** mreža za obrazovanje, supervizije, uzajamnu razmjenu iskustava (zajednička refleksija među kolegama_icama).
- 5. Potpora i državno priznavanje:** potreba za potporom za mentalno zdravlje LGBTIQ+ stanovništva (financiranje, zakonodavstvo itd.).
- 6. Potreba za prostorom:** naprimjer, centri za LGBTIQ+ resurse.

2. PRIMJENA NAČELA AFIRMATIVNOG PRISTUPA MENTALNOM ZDRAVLJU

Od nevladinih organizacija koje su sudjelovale tražilo se da objasne kako postupaju (ili kako bi postupale) u skladu s različitim načelima afirmativnog pristupa mentalnom zdravlju. Koristili smo principe afirmativne psihoterapije iz radova Proujanskog i Pachankisa (2014.) i Maradona i Budgea (2018.). Osim sažetih podataka iz upitnika, naveden je i kratak opis svakog načela.

1. Budite svjesni utjecaja stigme i dodatnih LGBTIQ stresora (tj. manjinskog stresa) na mentalno zdravlje

Važno je razlikovati poteškoće povezane sa stresom mladih koje uzrokuje pripadnost manjini od poteškoća koje se temelje na drugim psihosocijalnim čimbenicima mentalnog zdravlja. Manjinski stres može utjecati na različite aspekte života mladih ljudi izazivajući, na primjer, osjećaja krivnje ili srama, samoušutkanja, straha od negativne procjene ili ostanka „u ormaru“. Iako se neki od tih simptoma mogu činiti nepovezanim sa seksualnom orijentacijom mlade osobe, važno je provesti pažljivu procjenu manjinskih stresora.

- 1. Kao osoba koja radi s mladima/djelatnik_ca koji_a se bavi mentalnim zdravljem, morate razumjeti svoju osobnu borbu, a svjesnost o traumi koju ste sami pretrpjeli polazište je za savjetovanje, podučavanje ili podupiranje mladih LGBTIQ+ osoba.*

2. *Normalizirajte čimbenike stresa i stigmatu kao društvene scenarije s kojima se suočava velik broj LGBTIQ+ mladih.*
3. *Uzmite u obzir vlastitu kulturnu pozadinu.*
4. *Imajte na umu da su seksualna orijentacija i rodni identitet/izražavanje valjani dio ljudskog iskustva.*
5. *Provedite promotivne kampanje i osigurajte edukativne materijale.*
6. *Aktivno imenujte i uključite stresore u rasprave/rad s LGBTIQ+ mladima.*
7. *Predložite pisanje dnevnika.*
8. *Pohvalite nadvladane poteškoće.*

2. Olakšajte emocionalnu svijest, regulaciju i prihvaćanje.

Manjinski stres može utjecati na mentalno zdravlje ograničavanjem emocionalne svijesti, regulacije i prihvaćanja LGBTIQ+ mladih. Zbog društvenih čimbenika i neprihvaćajućih kulturnih poruka LGBTIQ+ osobe obično izbjegavaju ili skrivaju svoja emocionalna iskustva. Ako im nedostaje odgovarajuća podrška, svoje emocije mogu pokušati regulirati na druge načine kao što su prejedanje, prekomjerno vježbanje, preopterećenost poslom, samoizolacija, uporaba opojnih tvari i različite seksualne aktivnosti. Emocionalna regulacija je posebno važna za mlade ljude sa simptomima anksioznosti ili depresije.

1. *Pružite pozitivne povratne informacije i pokažite da cijenite osobu.*
2. *Aktivno slušajte i redovito provjeravajte kako su.*
3. *Usporite proces i koristite vježbe disanja ili neke druge prakse uzemljenja (često engl. grounding) kako biste povezali um i tijelo kao sredstvo promatranja, izražavanja i prihvaćanja osjećaja.*
4. *Ponudite alate kao što su slikovne kartice, modeliranje gline ili slično kako biste olakšali otkrivanje osjećaja.*
5. *Naučite kako se ponovno povezati nakon isključivanja (što se dogodilo, prihvaćanje odgovornosti, kako pitati, ispričati se, izraziti svoje potrebe itd.).*
6. *Organizirajte radionice i edukacije na temu emocionalne pismenosti.*

3. Smanjite izbjegavanje.

Manjinski stres i manjinska stigma uzrokovana seksualnošću mogu potaknuti izbjegavanje na donekle očekivane načine, kao što su izbjegavanje romantičnih odnosa ili drugih problema specifičnih za LGBTIQ osobe zbog srama i straha od odbacivanja. Mogući su i suprotniji načini, kao što je perfekcionističko ponašanje na poslu ili kod kuće, čime se stvaraju načini kompenzacije za osjećaj inferiornosti u odnosu na većinsku skupinu (npr. heteroseksualne vršnjake_inje).

1. *Nastojte podići svijest o važnosti mentalnog zdravlja.*
2. *Naglašavajte uzajamnost.*
3. *Zapamtite važnost postupnog rasta (mali koraci).*
4. *Gradite otpornost.*
5. *Podržite samopouzdanje.*
6. *Promičite potporu, resurse i aktivnosti zajednice.*
7. *Podržavajte dijeljenje osjećaja, bilo individualno ili u malim skupinama (ili parovima). Na primjer, sudionici_e bi mogli_e podijeliti ono što su napravili_e s glinom ili karticama koje su odabrali_e i objasniti kako se to odnosi na ono kroz što prolaze ili osjećaju.*
8. *Podržite grupno dijeljenje i raspravu (na primjer, kako bi se svi mogli osjećati manje izolirano kada razumiju da nisu sami_e).*
9. *Shvatite ulogu koju manjinski stres i druga složena (prošla) iskustva, poput traume, igraju.*
10. *Spomenite vlastito iskustvo (pružite emocionalnu podršku dok dijelite vlastita iskustva).*

4. Osnažite putem asertivne komunikacije.

Asertivnost je vještina koja se vježba kroz komunikaciju. U mnogim su slučajevima LGBTIQ+ mladi svjesni prava na izražavanje ili prava na postavljanje granica, ali pitanje je koliko često ostvaruju ta prava. S jedne strane, izlazak iz ormara za LGBTIQ+ osobu može biti dubok čin samopotvrđivanja, a s druge strane, prikrivanje identiteta također može oblikovati osobu, što dovodi do osjećaja krivnje i srama, strahova od razotkrivanja, ambivalentnosti identiteta, smanjenog samopoštovanja i iskrivljene percepcije sebe.

1. Pokušajte igrati uloge kako biste pomogli LGBTIQ+ mladima da vježbaju vještine za jačanje osjećaja samopoštovanja kako bi potvrdili svoje želje, potrebe i prava.
2. Kada je to potrebno, ukažite na činjenice, a ne na osjećaje.
3. Promičite i olakšajte otvorenu i iskrenu komunikaciju, povjerenje i poštovanje granica svih pojedinaca_ki.
4. Vježbajte aktivno slušanje i postavljajte otvorena pitanja (tj. budite).
5. Prepoznajte važnost tišine.
6. Naučite kako preuzeti odgovornost za sebe i svoje postupke bez osuđivanja ili okrivljavanja drugih ljudi ili nas samih.
7. Formirajte male skupine tako da pojedinci_ke otvorenije mogu podijeliti svoje osjećaje.
8. Zauzmite prostor i stvorite sigurno mjesto gdje sudionici_e mogu nježno propitati i učinkovitije komunicirati svoje osjećaje, misli i potrebe.
9. Vježbajte govoriti „ne“ i postaviti granice, tražiti pomoć u komuniciranju potreba, prihvaćati kritike i izražavati mišljenja na način kojim se sprječava sukob i rješavaju konflikti.

5. Potvrdite jedinstvene pozitivne karakteristike LGBTIQ+ osoba.

Osim rješavanja posljedica manjinskog stresa, jačanja otpornosti i promicanja prihvaćanja, LGBTIQ+ osobe trebalo bi usmjeravati da prepoznaju povijesnu ostavštinu čiji su dio i kakvu (manjinsku) snagu LGBTIQ+ osobe mogu pokazati svojom hrabrošću, ponosom i besramnošću. To može uključivati različite oblike društvene kreativnosti, društvenog aktivizma i volonterstva.

1. Ukažite na osobno iskustvo kao LGBTIQ+ osobe.
2. Koristite inkluzivni jezik i pokažite poštovanje različitih identiteta.
3. Potičite pozitivne društvene institucije, pozitivna subjektivna iskustva i prednosti nečije osobnosti, pohvalite jedinstvena iskustva sudionika_ca i validirajte njihove mogućnosti i sposobnosti.
4. Budite znatiželjni_e, otvoreni_e i zajedno s LGBTIQ+ mladima istražite: što je njihov seksualni ili rodni identitet ili rodno izražavanje, kako se manifestira, kako ga osjećaju u tijelu, kako se odražava u njihovom ponašanju, zašto je skriven, kako ga pozitivno razviti.

5. Upoznajte povijest kvir pokreta u globalnom i lokalnom kontekstu.
6. Rad na disanju i svijest o tijelu (u grupnom okruženju) mogli bi im pomoći u prepoznavanju, priznavanju i integraciji njihovih prednosti.
7. Organizirajte radionice i edukacije na tu temu.
8. Potaknite aktivnosti o razumijevanju vlastite i tuđe zone komfora/rasta/panike.
9. Potičite dobro razumijevanje i znanje o različitim stilovima učenja.

6. Olakšajte odnose u kojima se pruža podrška

U usporedbi s heteroseksualnim vršnjacima_kinjama, LGBTIQ+ mladi obično ima manju društvenu potporu koja je ključna za ublažavanje negativnih učinaka manjinskog stresa. Društveno odbijanje može doći čak i iz LGBTIQ+ zajednice, na primjer, marginalizacijom na temelju dobi, izgleda, rase, efeminacije ili HIV statusa. Kako bi se prepoznala i prihvatila raznolikost u cijeloj zajednici, potrebno je promicati mogućnosti za potporu i druženje, unutar zajednice i izvan nje.

1. Pitajte o obiteljskoj dinamici i odgoju pojedinca_ke jer to može rasvijetliti potrebe i granice koje su vrlo često ključne za uspješne odnose u kojima se pruža potpora.
2. Raspitajte se o mreži potpore pojedinca_ke i podržite osobu u širenju i/ili poboljšanju te mreže.
3. Budite svjesni problema koji mogu biti specifični za LGBTIQ+ mlade.
4. Klonite se procjene, evaluacije i prosudbe.
5. Slušajte „neispričanu priču“, pokažite zahvalnost i pružite validaciju.
6. Potičite aktivnosti neformalnog učenja u grupnom okruženju kako sudionici_e „upoznali_e jedni druge“ na siguran (ali i izazovan) način i mogli_e pružiti podršku i razumijevanje sebi i drugima.
7. Pomozite u poboljšanju verbalnih i neverbalnih komunikacijskih vještina (asertivnosti, svijest o vlastitim potrebama, sposobnost pružanja pozitivnih povratnih informacija, pokazivanje zahvalnosti, aktivno slušanje).
8. Uspostavite pozitivan, otvoren i iskren odnos između sebe kao stručnjaka_inje i sudionika_ce za modeliranje drugih odnosa u životu sudionika_ce.

7. Afirmirajte zdrave i korisne načine izražavanja seksualnosti

Zbog osjećaja srama LGBTIQ+ mladi često mogu izbjegavati seksualnu privlačnost i seksualno ponašanje, pokušati ublažiti osjećaj srama korištenjem supstanci prije ili tijekom seksualnog kontakta ili općenito izbjegavati seksualni kontakt, što ne predstavlja zdravo seksualno izražavanje. Pozitivan pristup seksualnom izražavanju trebao bi, s jedne strane, vratiti fokus na seksualno izražavanje kao zdravo i prirodno, a s druge strane promicati seksualno izražavanje kao osobno pravo i pravo svih uključenih.

1. Uključite istraživanje seksualnosti i pozitivnosti prema seksualnosti kao važnu komponentu općeg zdravlja.
2. Promičite prihvaćanje zdravog seksualnog ponašanja kao važne sastavnice seksualnog zdravlja naglašavanjem važnosti pristanka, omogućavanjem istraživanja seksualnih potreba, želja i žudnji bez srama ili osuđivanja, promicanjem seksualno informiranih praksi, raspravljanjem o mogućim rizicima, posljedicama itd.
3. Predložimo istraživanje vrijednih i korisnih načina seksualnog izražavanja.
4. Pobrinite se da su svi osjećaji i načini njihovog izražavanja dobrodošli (posebno oni kompliciraniji i negativniji, uključujući sram, krivnju, ljutnju itd.)
5. Radite na povjerenju u odnosu, svijesti o tijelu i sigurnosti tijela.
6. Istražite važnost svijesti i procjene komunikacijskih stilova.
7. Objasnite internaliziranu homofobiju, stigmatu, sram i strah koji su obično povezani s tjelesnim i seksualnim izražavanjem.
8. Istražite ulogu uporabe supstanci u seksualnom izražavanju.

8. Steknite i integrirajte znanja o iskustvima LGBTIQ+ osoba i njihovoj raznolikosti

Kako bi se prepoznale potencijalne prednosti i načini za jačanje otpornosti LGBTIQ+ mladih, potrebno je steći znanje o manjinskom stresu i stigmatizaciji, vršnjačkim i obiteljskim strukturama, romantičnim odnosima, seksualnom izražavanju, iskustvima na radnom mjestu, pozitivnim i negativnim životnim iskustvima itd., čime bi se razumjela puna raznolikost među LGBTIQ+ mladima.

1. Proširite znanje i svijest o LGBTIQ+ spektru. Kad god je to moguće, postavite pitanja ako se pojavi nepoznati pojam.
2. Promičite svijest i zagovaranje o različitim načinima na koje se seksualna orijentacija i rodni identitet mogu izraziti.
3. Iskoristite nedostatak iskustva u radu s određenim skupinama i potrebu da ih se podrži kao opću motivaciju za stjecanje dodatnog znanja i širenje vašeg svjetonazora.
4. Sudjelujte u događanjima koja organiziraju LGBTIQ+ zajednice, nevladine organizacije, lokalne zajednice i samoorganizirani, autonomni kolektivi.
5. Istražite Queer Intentional Peer Support (QIPS) ili Intentional Peer Support IPS (<https://www.intentionalpeersupport.org/what-is-ips/?v=b8a74b2fcbcb>)
6. Postanite dio zajednice i mreže nacionalnih organizacija za potporu i zagovaranje LGBTIQ+ osoba.

9. Prepoznajte i suzbijte potencijalne heteronormativne privilegije i pristranosti koje se mogu pojaviti u vašem ponašanju kao stručnjaka_kinje za mentalno zdravlje ili osobe koja radi s mladima.

Naša vlastita iskustva, uvjerenja i stavovi mogli bi rezultirati (komunikacijskim) predrasudama koje bi pak mogle rezultirati dodatnom opresijom mladih LGBTIQ+ osoba, posebno ako ti stavovi i uvjerenja proizlaze iz heteronormativne privilegije. To mogu biti, na primjer, pretpostavljanje nečije seksualne orijentacije ili roda prije razgovora o toj temi, pretpostavljanje da je seksualna orijentacija uzrok svih problema i sukoba, pretjerano identificiranje s LGBTIQ+ pojedincima_kama, pretpostavljanje kakva vrsta potpore je potrebna, upozoravanje na potencijalnu štetu koja proizlazi iz samoidentificiranja kao LGBTIQ+ osoba, potvrđivanje stereotipa, čak i ako proizlaze iz LGBTIQ+ zajednice, itd.

1. Zapamtite ključne preporuke za prakticiranje afirmativnih pristupa.
2. Istražite heteronormativna društvena pitanja u edukativnim i terapijskim okruženjima.
3. Pokušajte prepoznati gdje vaše projekcije počinju, a potrebe klijenata_ica završavaju.

4. Promičite empatiju i otvorenost.
5. Podijelite svoju pozadinu i osobne aspekte koji su heteronormativni ili bi mogli biti percipirani kao takvi.
6. Kada shvatite da ste pokazali svoju pristranost, pokušajte ponovno pokrenuti razgovor i budite iskreni o tome (i ispričajte se).
7. Prepoznajte i budite svjesni svoje privilegije i pristranosti i toga kako oni utječu na vašu perspektivu.
8. Ostanite povezani sa zajednicom praksi, sudjelujete u stručnim nadzorima/zajedničkim refleksijama među kolegama_icama.
9. Promišljajte o svojim stavovima, budite otvoreni za učenje i svjesni koliko prostora zauzimate.

10. Suzbijte anti-LGBTIQ+ stavove koji proizlaze iz heteronormativnih društvenih normi.

Podizanje svijesti o raznolikosti LGBTIQ+ mladih važno je za suzbijanje anti-LGBTIQ+ stavova. Heteronormativne društvene norme često u prvom planu imaju samo LGBTIQ+ identitet, čime se zane-maruju drugi relevantni aspekti života LGBTIQ+ osoba, kao što su dob, zdravlje, etnička pripadnost, rasa, religija, obrazovanje, socioe-konomski status, materinski jezik, fizičke sposobnosti itd.

1. Prepoznajte i potaknite raznolikost ljudskog postojanja u svim njegovim bojama i oblicima zagovaranjem, obrazovanjem, podizanjem svijesti i kampanjama.
2. Osnajte ljude da pronađu svoj glas i sigurne i prikladne načine za suprotstavljanje anti LGBTIQ+ stavovima i pronalazak svoje snage iznutra i izvana.
3. Ostanite povezani sa zajednicom praksi, uključite se u stručni nadzor/zajedničke refleksije među kolegama_icama, istražite heteronormativna društvena pitanja u obrazovnom i terapijskom okruženju.
4. Kao temeljno načelo usvojite činjenicu da heteronormativnost nije početak i kraj onoga što znači biti ljudsko biće.
5. Osvijestite potencijalna nesvjesna uvjetovanja ili internalizacije opresivne dinamike.
6. Prepoznajte intersekcionalnost i raznolikost iskustava unatoč identitetu.

11. Promičite afirmativne stavove prema LGBTIQ+ osobama izvan okvira osobe kojoj je potrebna pomoć (obitelj, prijatelj, zajednica).

Kako bi se dokinule restriktivne norme i nejednakosti moći, trebalo bi poticati afirmativni stav prema LGBTIQ+ osobama čak i izvan prostora za potporu. To može uključivati dosljednu upotrebu LGBTIQ+ uključivog jezika, odbijanje sudjelovanja ili rada s organizacijama s anti-LGBTIQ+ agendom, promoviranje pretežito heteroseksualnih barova, klubova ili mjesta održavanja događaja itd. Kad je to moguće, afirmativan pristup trebao bi uključivati i bliski krug LGBTIQ+ pojedinaca (obitelj, prijatelji, radni kolege).

1. Planirajte i vodite projekte kojima se promiču afirmativni stavovi prema LGBTIQ+ osobama na lokalnoj, nacionalnoj ili međunarodnoj razini.
2. Skrenite pozornost ne-LGBTIQ+ populacije na probleme s kojima se suočavaju kvir ljudi dijeljenjem vlastitih iskustava, komunikaciju s roditeljima, podizanjem svijesti medija, provođenjem promotivnih kampanja i osiguravanjem edukativnog materijala, dajte intervjue medijima, na podcastima itd.





3. OPIS AFIRMATIVNOG PRISTUPA MENTALNOM ZDRAVLJU

Ključne prednosti i ograničenja afirmativnog pristupa mentalnom zdravlju

Prednosti:

- *Stvaranje sigurnog prostora punog podrške mladim ljudima kako bi se autentično izrazili na bilo koji način koji za njih ima smisla.*
- *Stvaranje prostora za učenje za osobe koje rade s mladima u kojima i mlada osoba i osoba koja radi s mladima mogu učiti jedni od drugih.*
- *Stvaranje uvjeta za kulturološku osviještenost i osjetljivost na različite stvarnosti.*
- *Podupiranje okruženja u kojem bi proces mogla voditi mlada osoba.*
- *Pomaganje osobi da izrazi svoje prave emocije (na više načina – ne samo verbalno)*
- *Pomaganje u prihvaćanju LGBTIQ+ mladih onakvima kakvi jesu te stvaranje uvjeta za prihvaćanje i validaciju.*

Važno je imati na umu:

- *Razvijanje svijesti o ograničenjima radnika_ca s mladima i njihovo osvještavanje o tome kada bi mladoj osobi mogla biti potrebna potpora psihoterapeuta.*
- *Razumijevanje da svaki pristup mentalnom zdravlju ima svoja ograničenja (bilo da se ne uklapa dobro u iskustvo mlade osobe, ne provodi se dobro ili jednostavno nije prikladan u danom trenutku), i da treba biti svjestan_na tih ograničenja te pokušati raditi na multidisciplinarni način kako bi se mladoj osobi i stručnjaku_inji pružila snažnija podrška.*
- *Razumijevanje da bilo koji pristup mentalnom zdravlju zahtijeva određeni stupanj svijesti o sebi koju stručnjak_inja mora imati (ako stručnjak_inja nije zdravstveni_a radnik_ca u polju mentalnog zdravlja, njihova svijest može biti ograničena).*
- *Podrška usmjeravanju drugim stručnjacima_kinjama ako se radi o ozbiljnim problemima.*
- *Razumijevanje da stručnjak_inja možda neće moći dobiti podršku i poštivanje te činjenice.*

Afirmativni pristupi mentalnom zdravlju grupirani su u sljedeće cjeline: 1) umjetnost i svjesnost; 2) asertivna komunikacija, 3) svijest o tijelu i pokret, 4) prakse na otvorenom; 5) prakse promišljanja.

3.1. Umjetnost i svjesnost

Argentinski tango

Opis: Umjetnička djela kao što su crtanje, slikanje, kolaž, bojanje, crtkanje i pisanje. Oblikovanje gline, izrada maski, fotografija, poezija, autoportret, izrada mandale, izrada filmova.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Kreativne umjetničke aktivnosti mogu biti koristan način izražavanja sebe i vlastitih emocija. Osim toga, ples ima kapacitet za povećanje otpornosti i pruža prostor za istraživanje. Pogotovo ako je proces plesa, kao što je ovaj, lišen rodni uloga i heteronormativnih pravila u kojima mladi LGBTIQ+ ljudi mogu plesati u sigurnijem okruženju bez guranja u rodne uloge koje im osobno ne odgovaraju.

Važno je imati na umu: Mnogi LGBTIQ+ mladi imaju iskrivljena uvjerenja da im nedostaju vještine u umjetničkom stvaralaštvu. Njihov strah od neuspjeha i osude mogao bi se istaknuti u odnosima s osobama koje nisu dio LGBTIQ+ zajednice. Vrlo je važno biti svjestan_na fizičkih, mentalnih ili obrazovnih ograničenja mlade osobe i u skladu s tim prilagoditi pristup.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

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

Klauniranje

Opis: Tehnike proizašle iz fizičkog kazališta i klauniranja. Sudionici_e dobivaju crvene nosove i slijedeći upute moderatora_ice stvaraju vlastiti lik.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Klaunovi nemaju ni rod ni rasu. Klaunovi žive ovdje i sada. Klaunovi su prisutni. Ovom tehnikom potičemo humor kako bi se omogućilo slobodno izražavanje, prihvaćanje ranjivosti i promicanje dobroti kroz fokusiranje na vlastitu humorističnost.

Važno je imati na umu: Nekim bi se ljudima moglo teško dopustiti da budu „luckasti“ ili da se ponašaju na način koji nije društveno prihvatljiv.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Kreativne umjetnosti

Opis: Umjetnička djela kao što su crtanje, slikanje, kolaž, bojanje, crtkanje i pisanje. Oblikovanje gline, izrada maski, fotografija, poezija, autoportret, izrada mandale, izrada filmova.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Kreativne umjetničke aktivnosti mogu biti koristan način izražavanja sebe i vlastitih emocija. Osim toga, ples ima kapacitet za povećanje otpornosti i pruža prostor za istraživanje. Pogotovo ako je proces plesa, kao što je ovaj, lišen rodnih uloga i heteronormativnih pravila u kojima mladi LGBTIQ+ ljudi mogu plesati u sigurnijem okruženju bez guranja u rodne uloge koje im osobno ne odgovaraju.

Važno je imati na umu: Mnogi LGBTIQ+ mladi imaju iskrivljena uvjerenja da im nedostaju vještine u umjetničkom stvaralaštvu. Njihov strah od neuspjeha i osude mogao bi se istaknuti u odnosima s osobama koje nisu dio LGBTIQ+ zajednice. Vrlo je važno biti svjestan na fizičkih, mentalnih ili obrazovnih ograničenja mlade osobe i u skladu s tim prilagoditi pristup.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Dramske tehnike

Opis: Kazališne tehnike i koncepti koji pomažu u donošenju smislenih promjena, samoizražavanju, istraživanju i grupnoj koheziji, uključujući metodologije kao što je Kazalište potlačenih (Augusto Boal) Ove kreativne metode uključuju:

- *pripovijedanje,*
- *igre,*
- *igre glume,*
- *improvizaciju,*
- *igranje uloga,*
- *lutkarstvo,*
- *vježbe kreativnog pisanja,*
- *vođene vizualizacije.*

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Pomaže osobi istražiti svoje emocije i procesuirati izazovna životna iskustva. Može povećati otpornost i dati prostor za istraživanje.

Važno je imati na umu: U mnogim bi slučajevima nedostatak prostora, strah od neuspjeha, nepoznavanje tehnika ili nelagoda mlade osobe mogli tu osobu odvratiti od toga da ovom pristupu daju šansu. Stoga je potrebno strpljenje i mali koraci poput izražavanja prvo samo prstom, a potom ostatkom tijela. Beauregard & Long (2019.) vjeruju da bi kroz korištenje umjetnosti razvoj identiteta i nošenje s njime mogli postati dostupniji kvir populaciji jer riječi nisu uvijek dostupne, a često ni dovoljne za opisivanje i istraživanje situacija.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Usredotočena svjesnost

Opis: Usredotočena svjesnost (engl. mindfulness) je način obraćanja pozornosti na sadašnji trenutak korištenjem tehnika poput meditacije, disanja, joge, hodanja, slikanja i drugih ekspresivnih umjetničkih praksi.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Postoje pozitivni učinci na nekoliko aspekata cjelokupnog zdravlja osobe, uključujući um, mozak, tijelo i ponašanje, kao i odnose osobe s drugima.

Važno je imati na umu: Kod nekih ljudi ove tehnike mogu povećati odgovor na stres, pojačati negativne emocije, disocijaciju, pa čak i inhibirati san.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

3.2. Asertivna komunikacija

Aktivno slušanje

Opis: Aktivno slušanje je obrazac slušanja koji vas na pozitivan način drži uključenima u razgovor s osobom s kojom razgovarate. To je proces pažljivog slušanja dok netko drugi govori, parafraziranja i

reflektiranja na ono što je rečeno uz suzdržavanje od osude i davanja savjeta.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Kada netko vježba aktivno slušanje, druga osoba se osjeća kao da je netko čuje i cijeni. Aktivno slušanje poboljšava komunikaciju i gradi pozitivne odnose s LGBTIQ+ mladima. Ono pomaže u izgradnji otpornosti mladih osoba i daje im do znanja da ste tu za njih i da ih podržavate. Daje prostor za razgovor na neosuđujuć način.

Važno je imati na umu: Potrebno je razumjeti načela aktivnog slušanja, kao što su obraćanje pozornosti, suzdržavanje od osude, pojašnjavanje, sažimanje itd. Također je potrebno vrijeme i prostor za razgovor i slušanje. Potrebno je razumjeti granice poštovanja i što učiniti oko zaštite i razotkrivanja.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

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

Stvaranje grupnog ugovora

Opis: Kada se grupa okupi, svatko se predstavlja imenom i zamjenicom. Nakon nekoliko vježbi za probijanje leda, grupa surađuje na izradi grupnog ugovora koji uključuje pravila koja treba slijediti tijekom radionice/tečaja. Ukratko, grupni ugovor je dokument koji skupina stvara kako bi formalizirala očekivanja članova_ica skupine.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Siguran prostor i grupni ugovor mogu biti vrlo korisni, posebno u radu s LGBTIQ+ osobama. To je vrijeme i prostor da ljudi izraze ono što im je potrebno kako bi se osjećali sigurnima i poštovanima. To je i trenutak za postizanje zajedničkog razumijevanja i postavljanje temelja za ostatak dana/tjedna.

Važno je imati na umu: Ponekad se neki sudionici mogu složiti oko stvari koje kasnije zaborave ili ne slijede. To može izazvati frustraciju za druge sudionike ili dovesti do sukoba.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Vrijeme za izvješćivanje

Opis: Izvješćivanje (engl. debriefing) je vrijeme posvećeno razgovoru o iskustvu koje su sudionici_e ranije proživjeli_e. To je trenutak da sjednemo u krug, razgovaramo i dijelimo mišljenja u kontroliranom, strukturiranom okruženju.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Ispitivanjem se sudionicima_ama daje prilika da dublje promisle o tome što su učinili_e, da razmisle o tome što su možda naučili_e iz svojeg iskustva.

Važno je imati na umu: Ako upute nisu pravilno dane i nije uspostavljen siguran prostor, sudionici_e možda uopće neće sudjelovati/razgovarati.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Grupni rad

Opis: Kada sudjelujemo u grupnom radu testiramo i oblikujemo što znači pripadati nečemu izvan nas samih i naše primarne jedinice. Pri pokretanju grupnog rada važno je pridržavati se sljedećih smjernica:

- *Svatko ima pravo glasa ako je namjera podržati skupinu i ako nema negativne namjere.*
- *Slušamo jedni_e druge i izražavamo poštovanje jedni_e prema drugima.*
- *U grupi istovremeno govori samo jedna osoba.*
- *Radimo na konsenzusu kada se donose odluke.*
- *Čak i ako se ne slažemo, ne osuđujemo druge.*
- *Uvijek se odnosimo jedni_e prema drugima s poštovanjem.*

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Slušanje i razumijevanje drugih ljudi u grupi odličan je način za razumijevanje drugih i sebe. Eliminira osjećaj izolacije. Pomaže nam da se učinkovitije nosimo sa stvarima, učimo i rješavamo osobne, grupne ili društvene probleme.

Važno je imati na umu: Mladi mogu biti sramežljivi ili neodlučni oko uključivanja u grupno okruženje, neki mogu ometati, a problem mogu predstavljati i granice povjerljivosti. Potreban je prostor za postavljanje i vođenje skupine.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Namjerna uzajamna potpora (IPS)

Opis: Namjerna uzajamna potpora (IPS, engl. intentional peer support) je pristup koji nudi siguran prostor, gdje mladi LGBTIQ+ ljudi mogu izraziti sve svoje osjećaje bez predrasuda ili osporavanja. Imaju vremena raditi na svojim problemima i razumjeti svoje emocionalne procese te naučiti kako biti osnaženi u vlastitoj koži. Neke su ključne smjernice sljedeće:

- *Poticanje pozitivnih strategija otpornosti, primjerice kroz fokusiranje na odnose. Povezivanje sa suosjećajnim ljudima punim razumijevanja može podsjetiti ljude u svojim poteškoćama nisu sami.*
- *Istraživanje samootkrivanja i procesa izlaska iz ormara kroz potencijalno traženje okruženja i odnosa koji pružaju podršku*
- *Razgovaranje o seksualnoj orijentaciji, korištenje odabranih zamjenica s bliskim prijateljima ili članovima obitelji koji vas podržavaju*
- *Validacija iskustava i identiteta u vršnjačkim skupinama koje su važne i podržavaju identitet i seksualnu orijentaciju*
- *Istraživanje utjecaja srama i autostigmatizacije kroz otvoreni razgovor o tim iskustvima u sigurnijim prostorima punim podrške, ali i razvoj svijesti o jeziku kojim se ti osjećaji izražavaju.*
- *Prepoznavanje načina na koje mediji, religija i popularna kultura utječu na LGBTIQ+ identitet mladih*

- *Istraživanje svijesti o osobnim granicama i ograničenjima kroz otvoreno osvješćivanje i izražavanje vlastitih potreba, raspravljanje o tome u krugovima povjerenja i konačno postavljanje nekoliko granica bližim prijateljima ili članovima obitelji*
- *Priznavanje utjecaja traume/zlostavljanja/nasilja na naš svakodnevni život kroz izražavanje ranjivosti, iskustava i nesavršenosti u okruženjima koja pružaju podršku.*

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Kroz vršnjačku podršku svi_e su ohrabreni_e da ponovno procijene kako su postali_e što jesu. Drugim riječima, način na koji promatraju svijet i vide stvari temelji se na svemu što su ikada doživjeli_e, pa samo razmišljanje na taj način mladim ljudima omogućuje da razmotre mogućnost da na svijetu postoji više istina; da u njima pronadu osnaženje i oslobođenje, ali i da promijene internaliziranu sliku o sebi, poštujući druge i njihove izbore i svjetonazore.

Važno je imati na umu: Čak i uz najbolje rezultate ovog pristupa, kada se osoba vrati kući u komplicirano i često neprijateljsko obiteljsko okruženje i toksično i stigmatizirajuće društvo, teško je biti otporan_na i ostati samopouzdan_a i osnažen_a. Potrebna je suradnja s obiteljima i društvom, ali i ozbiljan rad kako bi se osigurale političke i društvene promjene.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

<https://www.intentionalpeersupport.org/?v=b8a74b2fcbcb>

Stvaranje sigurnog prostora

Opis: Siguran prostor definira se kao mjesto ili okruženje u kojem osoba ili kategorija ljudi može biti sigurna da neće biti izložena diskriminaciji, kritici, uznemiravanju ili bilo kakvoj drugoj emocionalnoj ili fizičkoj šteti.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Siguran prostor u kojem mogu biti potpuno svoji_e i da ne moraju „filtrirati“ ono što kažu, potrebno je osigurati mogućnost uzajamnog učenja i ublažavanje rizika. Ovaj pristup pruža osjećaj pripadnosti i prihvaćanja.

Važno je imati na umu: Budite svjesni da siguran prostor različitim ljudima može značiti različite stvari, što znači da su svačija prava i slobode zaštićeni sve dok ne krše prava i slobode drugih. Imajte uspostavljene postupke za slučajeve kada osoba smatra da je njezin „sigurni prostor“ povrijeđen. Siguran prostor može se nazvati i „hrabrim prostorom“ kako bi mu se dalo na važnosti.

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

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

<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>

Promišljanje cijele radionice/tečaja (asertivna komunikacija)

Opis: Promišljanje ili refleksija je čin razmišljanja o našim iskustvima kako bismo iz njih učili i za budućnost. Biti u stanju promišljati je vrijedna vještina. Pomaže nam da razmislimo o svojim iskustvima, zašto su se stvari dogodile onako kako su se dogodile i kako ta iskustva u budućnosti možemo poboljšati.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Omogućuje nam da sagledamo širu sliku. Redovito promišljanje može nam pomoći da razmislimo o svojim ciljevima i planovima za budućnost. To nam daje uvid u područja za poboljšanje ili razvoj. Može nam pomoći da budemo kreativniji i isprobamo nove stvari, i da vidimo stvari iz nove perspektive. Posljednje, ali ne i najmanje važno, promišljanje je ključni dio emocionalne inteligencije.

Važno je imati na umu: Nedostatak vremena, adekvatne okoline, motivacije za samopromišljanje i vlastito stanje predstavljaju neka od uobičajenih ograničenja. Još jedna ključna točka svijesti je pretjerano promišljanje koje dovodi do toga da osoba „zaglavi“ u analizi situacije i emocija bez odlaska u kontekstualizaciju i pronalaska zaključka korisnog za budućnost.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Usmjeravanje za daljnju potporu

Opis: Usmjeravanje na usluge mentalnog zdravlja jednostavno znači usmjeravanje osobe na usluge koje su joj dostupne. Usmjeravanje znači informiranje ljudi o tome gdje mogu dobiti više informacija i pronaći odgovarajuću pomoć.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Jedan od dobrih elemenata ove vježbe je pružanje potrebnih informacija LGBTIQ+ mladima i omogućavanje pristupa stručnim znanjima i vještinama stručnjaka_inje koji_a je posebno osposobljen_a za rješavanje njihova određenog problema ili poteškoće. Ako se koristi ovaj pristup, osoba ne mora samostalno pretraživati ogromne količine informacija. Neki mladi možda nemaju vještine ili mogućnosti za samostalno ugovaranje sastanaka ili pronalaženje odgovarajućih informacija zbog poteškoća u učenju ili jezičnih poteškoća, invaliditeta ili bolesti ili nedostatka financijskih sredstava, stambenog prostora, telefona ili računala ili prijevoza.

Važno je imati na umu: Osobe koje rade s mladima moraju imati znanje i pristup dodatnoj pomoći jer u određenim zemljama ili regijama možda ne postoje specijalizirane organizacije za mlade, pripadnike_ice zajednice LGBTIQ+ ili organizacije za mentalno zdravlje.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

3.3. Svijest o tijelu i pokret

Rad skupine za tjelesnu pismenost

Opis: Neki elementi grupnog rada/terapije podizanja svijesti o tijelu načelno se koriste u radu s mladim LGBTIQ+ osobama budući da se ovaj pristup „temelji na hipotezi o nedostatku kontakta osobe s tijelom i svjesnosti o njemu u vezi s fizičkim, mentalnim i relacijskim

čimbenicima“ (Dropsy, 1973). Osim toga, radi se i o nedostatku riječi koje mogu pratiti osjete tijela, emocije i osjećaje povezane s tijelom. To dovodi do odvajanja mlade osobe od same sebe i nerazumijevanja onoga što se stvarno događa.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Svijest o tijelu i pokret vraćaju nas u kontakt s našim emocijama i osjećajima. Ova metoda naglašava razumijevanje kako naša tijela reagiraju na određene situacije, stimulacije, emocionalne podražaje, ljude koji nas okružuju itd. Donosi svijest o prošlim iskustvima koja su bila ili traumatična ili radosna kako bi klijenti ce mogli_e shvatiti da uvijek mogu provjeriti kako im se tijelo osjeća prije nego reagiraju. Ovaj pristup osigurava sigurnost u našim tijelima i povjerenje da će nas tijelo podržati. Također donosi opuštanje, osjećaj vlastite vrijednosti, osjećaj imanja prava na postojanje u tijelu i u trenutku osjećaja. Osim toga, osnažuje znatiželju i razigranost.

Važno je imati na umu: Općenito je taj pristup nedovoljno istražen ili nedovoljno zastupljen u različitim okruženjima koja rade s mladim LGBTIQ+ osobama iz čega proizlazi pojavljivanje srama i straha kada se u proces uključuje tijelo. Osim toga, ako uključimo seksualnost, seksualnu orijentaciju i rodni identitet/izražavanje, postoji mnogo pitanja u vezi s uspostavljanjem povjerenja i poveznica između mladih LGBTIQ+ osoba i onih koji pružaju potporu za mentalno zdravlje.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Vježbe disanja

Opis: Rad na disanju ima dugu i bogatu povijest u tjelesnoj psihoterapiji (Lowen, 1975; Reich, 1949.; Smith, 1985.; Totton, 2002.). Ova metoda poznata je već stoljećima, a njezin je učinak istražen zajedno sa svjesnošću, jogom i drugim pristupima usmjerenima na tijelo te je dokazano da ima pozitivan učinak. Ova metoda općenito se koristi za smirivanje živčanog sustava i vraćanje ravnoteže.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Rad na disanju može riješiti psihološku bol, ublažiti tjelesni otpor, osloboditi napetost u tijelu i stvoriti osjećaj utjelovljenja i smirenosti (Benz i Weiss, 1989.; Braddock, 1995.; Christianen, 1972.; Keleman,

1985.; Rosenberg, Rand i Asay, 1985.) čemu možemo svjedočiti u radu s mladim ljudima. Ovaj pristup koristimo kao način da napunimo tijelo za fizičko i emocionalno procesuiranje tako što disanje koristimo kako bismo smirili i centralizirali psihički i emocionalno agitiranu mladu osobu.

Važno je imati na umu: Ovaj pristup može biti teško koristiti jer zahtijeva spor i spontan način rada koji može stvoriti otpor.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Dodir

Opis: Fizički kontakt/dodir ima važnu ulogu u praksama liječenja i vjerskim obredima različitih kultura, a mnoge istraživačke studije potvrdile su važnost dodira za fizičku i emocionalnu dobrobit (Hunter i Struve, 1998; Levitan i Johnson, 1986; Miller, 1997). Kontaktni pristupi često se koriste u suradnji s drugim pristupima za mentalnu dobrobit kao što su joga, pokret, svjesnost. Prilikom upoznavanja s mladom osobom slijedite neke smjernice:

1. *Predlažemo uvođenje kontakta uz pristanak, što znači da je mlada osoba uvedena u proces te u potpunosti razumije i slaže se s onime što će se događati.*
2. *Preporučujemo da se radi sigurnosti ovaj pristup primijeni u grupnom okruženju.*
3. *Predlažemo da uz sebe imate barem još jednu osobu koja radi s mladima/stručnjaka_kinju za mentalno zdravlje kako bi vas podržali_e u ovom postupku.*
4. *Nužna je stalna međusobna provjera stanja i komuniciranje o cijelom procesu uvođenjem pristanka, ispitivanjem o osjećajima mlade osobe, verbalnim uvođenjem koraka koji slijede prije nego što ih primijenimo kako bismo provjerili razumije li osoba u potpunosti ono što će se dogoditi.*
5. *Uvijek se odnosimo prema drugima s poštovanjem, što znači da moramo biti prisutni i slušati međusobne potrebe, ali i poštovati granice.*

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Čini se da je dodir kao afirmativna intervencija učinkovit i da dovodi do većeg samopoštovanja i jača povjerenje i povezanost između mladih ljudi i osoba koje rade s mladima/stručnjaka_inja za mentalno zdravlje. Utvrđeno je da mnogi mladi dodir doživljavaju kao njegujuću praksu koja poboljšava komunikaciju.

Važno je imati na umu: Bonitz (2008) primjećuje važnost postojanja jasnih razloga za upotrebu dodira i naglašava da bi taj pristup trebao biti dio šireg terapijskog konteksta, u kojem se uvijek traži dopuštenje i u kojem se klijentima_cama daje do znanja da imaju pravo reći „ne“ i postaviti granice. Stoga bi neke jasne namjere u vezi s prikladnim korištenjem kontakta/dodirivanja u radu s mladim LGBTIQ+ osobama trebale biti dio svakodnevne prakse onih koji nude takvu vrstu podrške jer bi u suprotnom vrlo lako moglo doći do zlouporabe moći.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Pokret

Opis: Pristup korištenja pokreta usmjeren je na koncepte u tri područja: korištenje tijela (što se kreće), korištenje prostora (gdje se kreće) i kvaliteta pokreta (kako se kreće). Može se provoditi kroz ples, jogu, Tai Chi, itd.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Pokret pogoduje mentalnom zdravlju oslobađanjem endorfina i pomaže u ublažavanju stresa, ali također omogućuje prekid od svakodnevnih izazova i odgovornosti. Različite prakse pokreta pomažu emocijama da se kreću kroz naše tijelo što pruža mogućnost za samoizražavanje, ali i povećava otpornost i otvara prostor za istraživanje.

Važno je imati na umu: Nedostatak prostora, strah od neuspjeha, nepoznavanje tehnika, sram mlade osobe i neugoda oko činjenice da se mora osloboditi pred drugim ljudima

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

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

3.4. Prakse na otvorenom

Priroda i vanjski prostor

Opis: Ovaj pristup može biti vrlo jednostavan i provesti se kroz šetnju u lokalnom parku ili zelenom prostoru ili planinarenjem u lokalnim brdima/planinama. Osim toga, mogu se provoditi i aktivnosti povezane s uzgojem biljaka i/ili povrća u vrtovima lokalne zajednice. Ako nisu dostupni vrtovi lokalne zajednice, te bi se aktivnosti mogle provoditi kroz potragu za hranom (biljke, bobice) u urbanoj sredini ili sadnju stabala, prepoznavanje vrsta ili obnovu prirodnih staništa. Osim vježbanja vani, dovođenje psa u šetnju ili jedenje obroka vani samo su još neke od ideja o tome kako stvoriti prostor za mlade LGBTIQ+ ljude kako bi proveli vrijeme na otvorenom, a te se aktivnosti lako mogu povezati s crtanjem ili slikanjem životinja ili prizora iz prirode ili prijedlogom da napišu pjesmu inspiriranu prirodom.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Priroda može generirati mnoštvo pozitivnih emocija, kao što su smirenost, radost i kreativnost te može olakšati koncentraciju. Povezanost s prirodom također je povezana s nižim razinama lošeg mentalnog zdravlja; posebice s nižom razinom depresije i anksioznosti što pomaže povećati otpornost i dati prostor za istraživanje.

Važno je imati na umu: Ključno je razmisliti o mogućnosti pristupa zelenim površinama, ali i razmišljati o vremenskim uvjetima i adekvatnoj odjeći za boravak na otvorenom. Moglo bi biti slučajeva u kojima se mladi bore s, na primjer, agorafobijom ili općom anksioznošću povezanom s visinom, stoga je važno razmišljati o fizičkim i mentalnim ograničenjima mlade osobe.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Šetnja i razgovor s vršnjacima

Opis: Ova metoda omogućuje mladima da rade zajedno kako bi riješili problem ili odgovorili na određena pitanja. Sudionici_e hodaju uokolo dok istovremeno održavaju strukturirani razgovor s partnerom_icom, što im daje priliku da se kreću i procesuiraju svoje učenje. Pripremite predložak ili pitanje koje ima više odgovora i zahtijeva raspravu, predstavite ga sudionicima_ama i recite im koliko dugo će morati razgovarati s partnerom_icom. Zatim mogu hodati po sobi, parku ili nekom drugom lokalnom području – ovisno o vašem okruženju i vrsti (duljini) problema o kojem treba raspravljati.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Ova metoda donosi element ometanja u aktivnost i inspirira različite načine razmišljanja jer sudionici_e nisu fokusirani na samo jednu radnju. Nema jednu svrhu, tj. može se koristiti za rješavanje različitih problema, za promišljanje, analizu itd. Ohrabruje mlade da budu zdravi_e i aktivni_e. Kada se provodi u lokalnom susjedstvu ili prostoru zajednice, ova metoda omogućuje drugačiji pogled na taj prostor i može omogućiti veću povezanost među onima koji_e osjećaju da tome mjestu ne pripadaju. Kada se pak provodi u prirodnom okruženju kao što je park ili uz rijeku, donosi više opuštanja i smirenosti te gradi povezanost između vanjskog prostora i mentalnog sklopa i obrazaca razmišljanja.

Važno je imati na umu: Ova metoda može biti komplicirana zbog problema s mobilnosti i možda će biti potrebno pažljivije planiranje za mlade s invaliditetom. Ako se provodi u prostoru u kojem bi moglo doći do kontakta s javnošću, to bi za neke moglo predstavljati prepreku, posebno za one koji_e su možda imali loše iskustvo u lokalnim područjima.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

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

Šetnja i razgovor uz podršku

Opis: Ova je metoda slična prethodnoj, ali mladu LGBTIQ+ osobu u razgovoru jedan-na-jedan povezuje s drugom mladom osobom. Riječ je o namjernom razgovoru u kojem sudionik_ca hoda uokolo dok vodi strukturirani razgovor s nekim tko pruža podršku. Najučinkovitije ju je provoditi vani, što može biti parku, na lokalnom području ili u lokalnom prirodnom okruženju. Prirodno okruženje usko je povezano s duhovnom dobrobiti i svjesnošću, a hodanje može oponašati ritam života.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Aktivnost pruža prostor u kojem mladi mogu izraziti svoje osjećaje i dobiti podršku i/ili smjernice za obradu svojih iskustava ili napredak prema svojim težnjama i ciljevima. To je aktivnost s ometajućim elementom koja omogućava različite načine razmišljanja. Hodanje rame uz rame može biti manje intenzivno od kontakta oči u oči, a smatra se i manje formalnim, ali još uvijek strukturiranim okruženjem.

Važno je imati na umu: Ova metoda može biti komplicirana zbog problema s mobilnosti i možda će biti potrebno pažljivije planiranje za mlade s invaliditetom. Ako se provodi u prostoru u kojem je moguć kontakt s javnošću, to bi moglo biti predstavljati problem za neke mlade.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

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

Nogomet u hodu

Opis: Sada već prepoznat kao zaseban sport, nogomet u hodu također je izvrsna aktivnost za rad s mladima jer omogućava mnoge prilagodbe i varijacije. Sudionici_e u dvije skupine nalaze se u maloju dvorani ili vanjskom prostoru sličnom onom za tradicionalni nogo-

met, ali ne smiju trčati, međusobno se obarati ili dodirivati protivnike, samo dodavati, presretati i doticati loptu. Možete se dodatno prilagoditi dodavanjem drugih razigranih ili ometajućih pravila (npr. morate pjevati/proizvoditi životinjske zvukove kada imate loptu).

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade:

Mnogi LGBTIQ+ mladi su traumatizirani sportom i nogometom. Ipak, sport nikada nije problem, problem je ponašanje i kultura onih koji ga prate. Ovakve aktivnosti počinju dekonstruirati tu traumu i pomažu mladima da shvate da ne mrze nužno „nogomet” – i u konačnici omogućuje mladima da se vrate sportu.

Važno je imati na umu: Uvjeravanje mladih da sudjeluju u ovakvoj aktivnosti kada su ranije imali negativna iskustva i kada postoji toliko kompleksnih konotacija uz sport može predstavljati prepreku. Osobama s invaliditetom, teškoćama u pogledu mobilnosti i problemima u pogledu slike tijela možda će biti potrebna dodatna potpora za sudjelovanje. Također, mnogi stručnjaci_kinje su imali_e slična iskustva kao i mladi i možda ne vide vrijednost u takvoj aktivnosti.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

<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. Prakse promišljanja

Afirmativno učenje o kvir identitetima (prakse promišljanja)

Opis: Uz pomoć predložaka (npr. filma, knjige, vizualnih materijala, kratkih videozapisa itd.) otvara se šira grupna rasprava o važnijim društveno-kulturnim pitanjima koja bi mogla biti relevantna i za LGBTIQ+ mlade. Ponekad se ova aktivnost može provesti i u kontekstu slova iz akronima LGBTIQ+. Sudionici_ce se podijele u manje grupe, svakoj se grupi daje prazan list papira i dodjeljuje jedan od slova/identiteta iz akronima LGBTIQ+. Od sudionika_ca se zatim traži da razmisle, raspravljaju i razmišljaju o asocijacijama, zapisujući pritom sve što im padne na pamet u vezi s tom temom.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Pomaže u izgradnji svijesti i znanja o različitim LGBTIQ+ identitetima i specifičnim radostima i borbama koje svaki od tih identiteta donosi, ali također odražava heteronormativnost i patrijarhat kao dio tog procesa. Također pomaže onima koji možda nisu dobro upoznati s inkluzivnim jezikom da razviju vokabular za imenovanje različitih iskustava, često čak i onih s kojima se mogu povezati, ali ranije za to naprosto nisu imali vokabular. Tijekom brainstorminga obično se pojavljuju uobičajeni mitovi koji se vežu za različite identitete, što stvara prostor za rješavanje i opovrgavanje mnogih zabluda i stereotipa.

Važno je imati na umu: Ova metoda od osoba koje rade s mladima zahtijeva dobro radno znanje i razumijevanje različitih identiteta i mitova povezanih s njima. Kao i u slučaju rasprava u skupinama, može doći i do potrebe da osoba koja radi s mladima prati grupni proces i, prema potrebi, olakša raspravu.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

Pisanje dnevnika

Opis: Pisanje dnevnika je čin vođenja evidencije vaših osobnih misli, osjećaja, uvida i još mnogo toga. Dnevnik se može pisati, crtati ili tipkati. Može biti na papiru ili na računalu.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Pisanje dnevnika je izvrstan alat za upravljanje stresom i korisna navika koja smanjuje utjecaj fizičkih i emocionalnih stresora na zdravlje. Ona može povećati otpornost i otvoriti prostor za istraživanje.

Ograničenja: Oduzimanje vremena, ranjivost, rizik povjerljivosti, vještine pismenosti.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

<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/>

Uzori

Opis: Neka mladi ljudi zajedno rade u malim skupinama ili parovima. Zamolite ih da s vama podijele tko su njihovi uzori i zašto. Važno je podsjetiti mlade da uzori ne moraju biti samo poznate osobe, već i njihovi_e vršnjaci_kinje, prijatelji_ce ili ljudi iz bližeg okruženja. Zamolite ih da izrade plakat svojih uzora pomoću papira veličine A3. Mogu donijeti fotografije, koristiti riječi i fraze i na plakate zalijepiti razne predmete. Okupite sve sudionike_ce kako biste međusobno podijelili i istražili tu temu.

Prednosti i zašto je ova metoda prikladna za LGBTIQ+ mlade: Ovo je posebno korisna vježba za LGBTIQ+ mlade i sve osobe manjinske identifikacije. Ljudi mogu vidjeti druge koji su poput njih ili koji imaju karakteristike slične njima u različitim sferama života. Također mladima pomaže da kroz slušanje o tuđim uzorima saznaju za druge osobe koje im ranije nisu bile poznate, što to može biti vrlo osnažujući doživljaj iz kojega se puno može naučiti.

Važno je imati na umu: Ponekad možemo tražiti uzore slične nama i ne moći ih pronaći u određenim sferama, kao što je u prošlosti bio slučaj s istaknutim gay nogometašima_cama. Stručnjaci_kinje moraju biti dovoljno vješti_e da bi mogli_e olakšati rasprave o istraživanju zašto bi to mogao biti slučaj.

Preporuke i daljnje reference/poveznice:

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

4. RAD NA DALJINU S LGBTIQ+ MLADEŽI

Pandemija bolesti COVID-19, s obzirom na pravila o ograničavanju socijalnih kontakata, ograničenja velikih okupljanja i ograničenja kretanja, dovela je do iznenadne potrebe da osobe koje rade s mladima pronađu načine da na daljinu ostanu u kontaktu s mladima. Iako nam je omogućeno da ostanemo povezani, prelazak na internet doveo je i do jedinstvenog skupa izazova i pitanja koje je trebalo razmotriti kako bi se osigurala sigurnost i dobrobit osoba koje rade s mladima. Osim općih izazova povezanih s radom na daljinu pojavili su se i neki dodatni izazovi, posebno povezani s radom s LGBTIQ+ mladima. U ovom se odjeljku stoga navode neka od pitanja koja su posebno važna za rad na daljinu s mladim LGBTIQ+ osobama. Imajte na umu da je ovaj popis zamišljen tek kao početak razgovora o ovoj temi, a ne iscrpna lista koja obuhvaća baš sve aspekte ove problematike te da bi trebao bi služiti kao mjesto za promišljanje o različitim aspektima relevantnima za rad na daljinu s LGBTIQ+ mladima i omogućiti osobama koje rade s mladima da potraže dodatne informacije u područjima koja smatraju posebno relevantnima za njihov specifičan način rada.

Internetska sigurnost i enkripcija

LGBTIQ+ mladi izloženi su većem riziku od diskriminacije, stigmatizacije ili viktimizacije zbog svojeg manjinskog statusa. Nažalost, to vrijedi za njihova kućna okruženja, koja također mogu biti diskriminirajuća, što znači da činjenica da je LGBTIQ+ mlada osoba okružena obitelji ili prijateljima nije uvijek jamstvo njihove sigurnosti od zlostavljanja ili nanošenja štete. Iz tog razloga mnogi LGBTIQ+ mladi odlučuju sakriti svoj identitet od onih oko sebe, pa je stoga od iznimne važnosti da se to poštuje i da budu zaštićeni od svakog slučajnog izlaska iz ormara pri radu na daljinu. Zbog toga bi se osoba koja radi s mladima trebala koristiti samo sigurnim internet-skim platformama s čvrstim sigurnosnim mjerama protiv hakiranja ili presretanja te bi u idealnom slučaju o tome trebalo razgovarati i sa samom mladom osobom. Ovisno o društvenom i nacionalnom okruženju u kojem se osoba nalazi (neke zemlje imaju otvorene anti-LGBTIQ+ zakone i cenzuru/nadzor korištenja interneta), također je preporučljivo koristiti platformu koja nudi end-to-end enkripciju koja bi spriječila bilo kakvo praćenje ili ometanje s državne razine i osigurala privatnost. Slično tome, upravo se iz tih razloga potiče korištenje antivirusnog ili vatrozidnog softvera.

Protokoli za slučaj tehnološkog kvara i protokoli u slučaju nužde

Prelazak u internetski prostor dolazi s većim oslanjanjem na tehnologiju koja se lako može pokvariti. Stoga je dobra praksa uspostaviti protokole za hitne slučajeve za takve prigode i raspraviti ih sa sudionicima_ama na početku rada na daljinu te pružiti informacije o tome što učiniti u slučaju iznenadnog prekida veze, isključenja interneta, kvara softvera ili slično. Neki bi prijedlozi mogli biti korištenje alternativnih metoda povezivanja (kao što su mobilni telefon ili računalo, ako su dostupni), javljanje drugim sudionicima_ama iz skupine da osoba ima tehničke poteškoće ili protokol o tome tko će i kako stupiti u kontakt s osobom u slučaju internetskog kvara.

Povjerljivost

Od iznimne je važnosti da se mladi osjećaju sigurno kad je riječ o dijeljenju osobnih iskustava u internetskom prostoru. Međutim, takav je siguran prostor teže stvoriti pri radu na internetu zbog straha da će se osobu u kućnom okruženju netko čuti/prisluškivati

dok govori o osobnim temama. To je posebno važno za članove_ice LGBTIQ+ zajednice i mlade pripadnike_ce LGBTIQ+ zajednice koji žive u neprijateljski nastrojenim okruženjima u kojima bi činjenica da je netko čuo o čemu govore mogla dovesti do izravne ugroze. Iz tih je razloga dobra praksa otvoreno rješavati pitanja povjerljivosti na početku rada s mladima na daljinu tako što će se s njima provjeriti i zajednički procijeniti sigurnost njihova prostora. Ako je moguće, također je preporučljivo pokušati vidjeti postoji li neko određeno prikladno vrijeme za online aktivnost ili možda mogućnost pristupa boljem prostoru u kojem neće biti straha od prekida ili prisluškivanja. Čak i uz sva takva razmatranja, dobro je zapamtiti da bi se u svakom trenutku mogla pojaviti iznenadna krizna situacija povezana s povjerljivošću, kao što je neočekivani/nagli dolazak člana obitelji u susjednu sobu ili osjećaj prisluškivanja, te se stoga preporučuje da se s mladom osobom postigne dogovor o tome kako im pristupiti, primjerice dogovorom o sigurnoj riječi koja bi značila iznenadno narušavanje povjerljivosti prostora ili poticanjem mlade osobe da u chat upiše da njezin prostor više nije povjerljiv i da stoga možda neće moći slobodno govoriti.

Zaštita

Zaštita (engl. safeguarding) je izraz koji se prvenstveno koristi u Ujedinjenoj Kraljevini i Irskoj za označavanje potrebe za zaštitom ranjivog stanovništva od nanošenja štete, zlostavljanja ili maltretiranja te za osiguravanje promicanja dobrobiti i zdravog razvoja. Iako se zakoni i propisi koji se odnose na rad s mladima i obveze zaštite razlikuju od zemlje do zemlje, sve osobe koje rade s mladima imaju etičku dužnost zaštititi mlade od nanošenja štete. Budući da su LGBTIQ+ mladi izloženi većem riziku od zlostavljanja zbog predrasuda i diskriminacije, vrlo je preporučljivo da se osobe koji rade s tom populacijom mladih upoznaju s protokolima i mogućnostima zaštite kada je riječ o radu na daljinu. Podrazumijeva se da bi nacionalne institucije za zaštitu ponekad također mogle igrati ulogu u sustavnim i institucionalnim kvirfobnim praksama i iz tog se razloga preporučuje da osobe koji rade s mladima znaju za organizacije i mreže koje se bave LGBTIQ+ zajednicom i kojima se mogu obratiti ako se pojavi problem sigurnosti tijekom rada na daljinu s mladom LGBTIQ+ osobom.

Ostala opća pitanja (koja se ne tiču samo LGBTIQ+ zajednice) relevantna za rad na daljinu

- *Efekt online dezinhibicije i neutjelovljeno jastvo – primijećeno je da svakodnevni korisnici interneta u kiberprostoru govore i rade stvari koje obično ne bi govorili i činili uživo. Tamo se opuštaju, osjećaju se manje suzdržani i otvorenije se izražavaju.*
- *Povećani potencijal za društvenu izolaciju i usamljenost – u mnogim slučajevima internet ili internetska okruženja mogu produbiti izoliranost i usamljenost zbog nedostatka izravnog kontakta, ali u mnogim slučajevima mogu i pružiti podršku onima kojima je to jedini način na koji je mogu dobiti.*
- *Internetske zajednice i lažni osjećaj pripadnosti – pripadnost virtualnim zajednicama može pomoći pojedincima_kama da se povežu s istomišljenicima_ama ili da dobiju podršku, ali zbog nedostatka osobnih veza, fizičkog kontakta i odnosa licem u lice može biti teško izgraditi pouzdane i dugoročne odnose što potencijalno može dovesti do razvoja osjećaja lažne pripadnosti.*

5. SAMOPROCJENA AFIRMATIVNOG MENTALNOG ZDRAVLJA

S obzirom na to da potreba za pružanjem potpore LGBTIQ+ mladima postaje sve očitija, tako raste i potreba za procjenom sposobnosti pružatelja_ica usluga mentalnog zdravlja da pružaju kompetentne i etične usluge afirmativne prema LGBTIQ+ zajednici. Povećano prepoznavanje potreba za podrškom i uviđanje razlika u mentalnom zdravlju u ovoj populaciji dovelo je do nedavnog razvoja tri alata za procjenu savjetnika_ca utemeljenih na afirmativnim pristupima LGBTIQ+ temama. Detaljno predstavljanje tih alata nadilazi opseg ovog vodiča, ali više informacija nalazi se u pregledu Bidella i Whiteman (2013) ili u izvornim člancima u kojima se ti alati opisuju, a to su:

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).*

Iako većina nevladinih organizacija nije koristila formalne afirmativne alate za samoprocjenu, neke su opisale upotrebu nadzora/zajedničke refleksije među kolegama_icama, dok su druge opisale traženje povratnih informacija izravno od klijenata_ica. Neki su proveli nestrukturiranu ili neformalnu procjenu djelotvornosti, koja uključuje internu superviziju/zajedničke refleksije među kolegama_icama, u kombinaciji s rezultatima kratkih evaluacijskih obrazaca koji se primjenjuju na LGBTIQ+ mlade. Većina nevladinih organizacija naglasila je nužnost supervizije/zajedničke refleksije među kolegama_icama, što je imalo pozitivan učinak na osoblje nevladinih organizacija i utjecalo na njihov rad i pristupe s mladima. Nevladine organizacije također su istaknule potrebu za razvojem (i provedbom) alata za samoprocjenu te redovitih postupaka i praksi nadzora/zajedničke refleksije među kolegama_icama. Naposljetku, naglasili su važnost toga da izabrano nadzorno tijelo bude informirano o LGBTIQ+ osobama.

6. VANJSKE PREPREKE

Nevladine organizacije sudionice istaknule su niz vanjskih prepreka koje ograničavaju ili otežavaju razvoj i provedbu afirmativnih aktivnosti mentalnog zdravlja usmjerenih na LGBTIQ+ mlade. Na društvenoj razini, kontekst u kojem nevladne organizacije obično djeluju karakteriziraju općenito neprijateljska i opresivna kulturna okruženja. Stoga su stigma i predrasude prema seksualnim manjinama, kao i internalizirana homonegativnost, što često uključuje obitelj koja ne pruža podršku, vršnjačko nasilje, diskriminirajuće okruženje na radnom mjestu ili neosjetljive zdravstvene djelatnike_ce problemi s kojima se ove organizacije svakodnevno susreću. S jedne strane, taj kontekst može utjecati na razvoj i provedbu afirmativnih aktivnosti u području mentalnog zdravlja, a s druge strane, on naglašava potrebu za afirmativnim pristupima mentalnom zdravlju. Nadalje,

zajedničko pitanje s kojim se suočavaju nevladne organizacije jest nedostatak financijskih sredstava, kao i nedovoljno priznavanje i/ili institucionalna potpora.

Nevladine organizacije također su istaknule nekoliko prepreka na razini zajednice za afirmativne aktivnosti mentalnog zdravlja usmjerene na LGBTIQ+ mlade. Na primjer, rijetke mogućnosti za profesionalni razvoj na tu temu, kronični nedostatak upućenih stručnjaka_inja u području mentalnog zdravlja LGBTIQ± osoba (ako postoje, često su slabo plaćeni_e i nalaze se u većim gradovima), nedostatak mogućnosti za razmjenu dobrih praksi u području mentalnog zdravlja, nedostatak vanjskog nadzora, poteškoće u postizanju vidljivosti i dopiranja do zajednice te poteškoće u osiguravanju dostupnosti postojeće potpore za mentalno zdravlje.

7. POLITIČKI OKVIR

Nažalost, diskriminacija, nejednakosti i nasilje na temelju seksualne orijentacije, rodnog identiteta, spolnih obilježja ili rodnog izražavanja i dalje utječu na LGBTIQ+ osobe u Europi, ali i diljem svijeta. Glavni tajnik UN-a Antonio Guterres izjavio je da je nasilje protiv LGBTIQ zajednice prisutno svugdje i da neće uskoro nestati, čemu se u Europi i oko nje svjedoči posljednjih godina i desetljeća. Iako su seksualna orijentacija/rodni identitet sada u zakonodavstvu EU-a priznati kao osnova za diskriminaciju i zločine iz mržnje, mnogo država članica EU-a još uvijek nema uspostavljene mehanizme kojima bi se osiguralo da se te mjere politike provode u svim aspektima života, od obrazovanja i zapošljavanja do obiteljskog života.

Stoga je u ovom poglavlju ukratko predstavljen pregled nekih politika i praksi u šest partnerskih zemalja. Poglavlje se zatim zaključuje s nekim preporukama za poboljšanje života LGBTIQ+ osoba i poboljšanje podrške njihovu mentalnom zdravlju.

IRSKA je jedina zemlja u EU-u koja ima nacionalnu strategiju za **LGBTI+ mlade za razdoblje 2018. – 2020.**

Ta je strategija bila presedan u Irskoj i u svijetu, a temeljila se na mišljenjima tisuća mladih i onih koji rade s njima te govore u njihovo ime. Zbog pandemije je produljena do 2021.

Nadalje, irska je vlada 2019. pokrenula i Nacionalnu **strategiju uključivanja LGBTI+ osoba za razdoblje 2019. – 2021.** Obje se strategije trenutačno preispituju u okviru postupka razvoja strategije koja će ih naslijediti.

Irska je 2015. postala prva zemlja na svijetu koja je izglasala bračnu jednakost, nakon čega je uslijedio Zakon o priznavanju roda (engl. Gender Recognition Act). Transrodne osobe u Irskoj mogu podnijeti zahtjev kako bi im država priznala željeni rod. To je utvrđeno u Zakonu o priznavanju roda iz 2015. Svatko stariji od 18 godina može se prijaviti za promjenu roda.

Nacionalna strategija za uključivanje LGBTI osoba, koju je objavilo Ministarstvo pravosuđa i ravnopravnosti, usmjerena je na promica-

nje uključivosti, zaštitu prava i poboljšanje kvalitete života i dobrobiti LGBTI+ osoba, čime im se omogućuje da u potpunosti sudjeluju u društvenom, gospodarskom, kulturnom i političkom životu Irske. Strategija je uključivala četiri tematska stupa koji pružaju viziju Irske u kojoj su LGBTI+ osobe (1) vidljive i uključene, (2) jednako tretirane, (3) zdrave i (4) sigurne i podržane.

Strategija je sadržavala više od 100 mjera usmjerenih na promicanje uključivosti, zaštitu prava i poboljšanje kvalitete života i dobrobiti LGBTI+ osoba. Njome se odražava predanost Programa za vladu (IRE) stvaranju ravnopravnog, pravednog i uključivog društva za sve, suzbijanju diskriminacije i omogućivanju LGBTI+ osobama da prevladaju prepreke s kojima se suočavaju. Ministar je na početku izjavio: „*Želim postaviti ambicioznu viziju za Irsku, u kojoj je krajnji cilj potpuna ravnopravnost LGBTI+ osoba. Cilj je da Irska bude mjesto gdje svatko, neovisno o svojoj seksualnosti, rodnom identitetu i izražavanju ili rodnim obilježjima, može ostvariti svoj puni potencijal za zdrav, siguran i ispunjen život te u potpunosti sudjelovati u društvenom, gospodarskom, kulturnom i političkom životu Irske.*

Buduća strategija još nije pokrenuta, ali je u siječnju 2023. irski ministar za djecu, ravnopravnost, invaliditet, integraciju i mlade pokrenuo **Strateški plan organizacije LGBT Ireland od 2023. do 2027.** (*LGBT Ireland nacionalna je služba za potporu lezbijkama, homoseksualnim, biseksualnim i transrodnim osobama te njihovim obiteljima i prijateljima_cama.*)

Ambiciozni plan pod nazivom „Učiniti Irsku najboljim mjestom u Europi za LGBTIQ+ zajednicu” utvrđuje okvir koji je usmjeren na podršku i osnaživanje LGBTIQ+ osoba kako bi one bile vidljive i sigurne te kako bi se njihov glas čuo u politici i praksama koje utječu na njihove živote.

Komentirajući plan, **Paula Fagan, izvršna direktorica udruge LGBT Ireland**, izjavila je:

Povijesnim referendumom o bračnoj jednakosti poslana je poruka nade LGBTIQ+ osobama diljem svijeta, a s dvije nacionalne LGBTI+ strategije koje stvaraju povećanu otvorenost za partnerski rad između vladinih odjela, statutarnih tijela i LGBTIQ+ organizacija, sada postoji velika prilika za ujedinjenje oko jednog zajedničkog cilja.

Ovom novom strategijom nastoji se stvoriti i potaknuti zajednički zamah prema tome da Irska postane najbolje mjesto za LGBTQI+ zajednicu u Europi u sljedećih pet godina.

U siječnju 2023. ministar za djecu, ravnopravnost, invaliditet, integraciju i mlade obećao je da će najkasnije 2024. u Irskoj donijeti zakonodavstvo o zabrani takozvane „konverzijske terapije“. Ministar je ranije govorio o štetnosti koju konverzijska terapija može učiniti LGBTQI+ zajednici te ju je nazvao „okrutnim procesom ukorijenjenim u promicanju srama“.

HRVATSKA

Nedavna nacionalna strategija razvoja zdravstva (2021. – 2020.) nije uključivala LGBTQI+ zajednicu kao posebnu kategoriju zdravlja i mentalnog zdravlja. Izrađen je nacrt strateškog okvira za razvoj mentalnog zdravlja za razdoblje 2022. – 2030. Jedini spomen LGBTQI+ populacije u ovom nacrtu je sljedeći: „određena manjina pojedinaca koji se razlikuju od dominantne društvene skupine prema određenim značajkama i vrijednostima i koja može biti izložena društvenom pritisku s negativnim učincima na mentalno zdravlje, a u tu skupinu pripadaju LGBT osobe, osobe manjinskih narodnosti u Republici Hrvatskoj te osobe lišene slobode u zatvorskom sustavu“. Iako je nova strategija za mlade još uvijek u razvoju, pitanja mentalnog zdravlja LGBTQI+ osoba rijetko se spominju. Postoji i nacrt prijedloga Nacionalnog programa za mlade (2022. – 2024.), u kojem se ne spominje LGBTQI+ populacija.

GRČKA

Odlukom predsjednika Vlade 17. ožujka 2021. osnovan je odbor s ciljem izrade *Nacionalne strategije za ravnopravnost LGBTQI+ osoba*. Osim toga, postoji sustav potpore LGBTQI+ osobama putem Orlanda <https://orlandolgbt.gr/>, prve priznate nevladine organizacije koja se bavi promicanjem mentalnog zdravlja LGBTQI+ osoba u Grčkoj, kao i *dežurne telefonske linije* na kojima LGBTQI+ osobe mogu pronaći potporu.

SLOVAČKA

Na nacionalnoj razini politike u Slovačkoj vrlo je malo pozornosti posvećeno pitanjima mentalnog zdravlja. Kada se ono i spominje, pitanja specifična za LGBTQI+ zajednicu nisu uključena. Nažalost, prijedlozi u tom području često imaju potencijal za smanjenje kvalitete života LGBTQI+ stanovništva. Postoji Strategija Slovačke

Republike za mlade od 2021. do 2028., koja uključuje zdrav način života i psihološko zdravlje, ali se ne spominju mladi_e pripadnici_e LGBTQI+ zajednice. Nedavno je Istraživački institut za dječju psihologiju i patopsihologiju pripremio nove priručnike za psihologe_inje o tome kako raditi s LGBTQI+ mladima, a u nekima se spominju i afirmativni pristupi. Navodi se da mnogi_e službenici_e za pružanje podrške nemaju adekvatno znanje o LGBTQI+ osobama i njihovoj stvarnosti stoga ne mogu pružiti podršku toj društvenoj skupini.

Nacionalne strategije za ravnopravnost LGBTQI+ osoba.

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

Orlando

<https://orlandolgbt.gr/>

dežurne telefonske linije

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



ŠKOTSKA

Škotska je ranije imala nacionalnu strategiju Hearts & Minds koja je bila orijentirana konkretno na LGBT zajednicu. Trenutačno ne postoji samostalna strategija za LGBTIQ+ osobe, ali u područjima nacionalne politike postoje obveze za poticanje ravnopravnosti LGBTI osoba. U trenutačnoj nacionalnoj *Strategiji za mentalno zdravlje* navodi se da seksualna orijentacija i rodni identitet ne bi smjeli biti prepreka dobroj potpori mentalnom zdravlju, a postoji i *Akcijski plan za pravedniju Škotsku* kojim se utvrđuju trenutačni nacionalni prioriteti za ravnopravnost LGBTI osoba. Ti su trenutačni prioriteti sljedeći:

Izvešće o konverzijskoj terapiji uključuje neke *korisne definicije* i navodi: „Skupina prepoznaje potrebu za olakšavanjem, omogućivanjem ili poticanjem napora koji se odvijaju u poticajnom i pozitivnom okruženju, a vođeni su autonomnim odlukama primatelja_ice. Te se radnje ne smiju smatrati praksama konverzije jer se njima ne nastoji promijeniti, suzbiti ili spriječiti seksualna orijentacija, rodni identitet i/ili rodno izražavanje te osobe.”

Strategiji za mentalno zdravlje

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

Akcijski plan za pravedniju Škotsku

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

blocked by the UK Government

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

LGBTI Inclusive Education

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

Non-Binary Working Group

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

	<i>Progress at April 2023</i>
Predanost provedbi reforme zakonodavstva o priznavanju roda	Škotski je parlament krajem 2022. donio prijedlog o reformi postupka priznavanja roda. <i>Vlada Ujedinjene Kraljevine ga je blokirala</i> u siječnju 2023., a budućnost reforme trenutačno je nejasna.
Ubrzavanje i provedba nacionalnog pristupa uključivom obrazovanju LGBTI osoba	Radna skupina <i>za uključivo obrazovanje LGBTI osoba</i> zaključila je rad izradom akcijskog plana i financiranjem posebnog novog razvoja kurikuluma za LGBTI osobe i rada u školama koji se sada provodi.
Osnivanje radne skupine za razmatranje načina poboljšanja života nebinarnih osoba u Škotskoj	<i>Radna skupina za nebinarne osobe</i> izradila je svoje izvješće 2022., a <i>vlada je prihvatila</i> 24 od 35 preporuka te se obvezala da će dodatno razmotriti još osam preporuka. Skupina se sastoji od nebinarnih članova_ica zajednice, radnika_ca u dobrotvornim organizacijama koje podržavaju nebinarne ljude i akademika_kinja sa stručnim znanjem o temi nebinarnih osoba.
Savjetovanje o zabrani štetnih praksi konverzijske terapije	Održano je savjetovanje s vladom, a <i>izvješće</i> je trenutačno u škotskom parlamentu te ono uključuje zakonodavstvo o zabrani konverzijske terapije.

Government accepted

<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/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>

a report

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

Unatoč određenom napretku u tim područjima, općenito postoji zabrinutost zbog nazadovanja u pogledu ravnopravnosti, a pružateljice usluga za LGBTIQ+ mlade u Škotskoj navode da bi željeli_e da se u predstojećem ažuriranju nacionalne strategije za rad s mladima jasnije obuhvate upućivanja na mlade LGBTIQ+ osobe.

Preporuke za poboljšanje budućih nacionalnih politika i politika EU-a za LGBTIQ+ zajednicu

- *Potrebe mladih LGBTIQ+ osoba trebale bi biti zastupljene u samostalnoj strategiji za LGBTIQ+ mlade, ali i uključene u druge nacionalne strategije i strategije EU-a povezane s mladima ili mentalnim zdravljem.*
- *Svrha strategije trebala bi biti odgovoriti na potrebe LGBTIQ+ mladih, pružiti smjernice za intervencije za ugrožene osobe i prekid strukturnih čimbenika koji doprinose nejednakostima u ishodima za LGBTIQ+ mlade.*
- *Uspostaviti jasan akcijski plan za koordinirano djelovanje i predanost sprečavanju lošeg mentalnog zdravlja i samoubojstava LGBTIQ+ mladih i članova_ica zajednice.*
- *Službe za djecu i adolescente_ice trebale bi održavati svijest o manjinskim stresorima s kojima se suočavaju LGBTIQ+ mladi, uključujući pitanja povezana s „izlaskom iz ormara“, iskustva vršnjačkog nasilja i potencijalno traumatično iskustvo puberteta za rodno varijantne mlade ljude.*
- *Standardizirati praksu zdravstvenih djelatnika_ca prema LGBTIQ+ djeci i mladima te smanjiti sve regionalne razlike kao preduvjet za ustavno zajamčenu univerzalnu zdravstvenu skrb i zaštitu.*
- *Poboljšati obrazovanje stručnjaka_inja koji_e rade s mladim LGBTIQ+ osobama u afirmativnom pristupu mentalnom zdravlju. To uključuje osobe koje rade s mladima, nastavnike_ce, školske psihologe_inje, psihoterapeute_kinje, edukatore_ice, zdravstvene djelatnike_ce, roditelje, stručnjake_inje za uzajamnu podršku itd.*
- *Zaštita mentalnog zdravlja mladih LGBTIQ+ osoba trebala bi se provoditi i u zajednici (gdje mladi žive, rade i studiraju) kako bi se pojedinci_ke i cijela zajednica osnažili u svijesti i zaštitili mentalnog zdravlja.*

- *Uvođenje pravnog priznavanja istospolnih odnosa uključujući civilno partnerstvo, istospolne brakove i posvojenje djece u istospolnim zajednicama.*
- *Osiguravanje afirmacije i dostupnosti zdravstvene skrbi za transrodne mlade (trenutačno ne postoji)*
- *Osigurati da te strategije slijede akcijski planovi i dodjela sredstava kako bi se ti dokumenti i mjere mogli provesti.*

korisne definicije

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



8. REFERENCE

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. O PROJEKTU

Afirmativni pristupi mentalnom zdravlju mladih LGBTIQ osoba je projekt strateškog partnerstva Ključne aktivnosti 2 čiji je cilj razmjena dobrih praksi kroz razvoj inovativnih projekata temeljenih na konceptu mentalnog zdravlja orijentiranog na tijelo kao alata za rad na mentalnom zdravlju LGBTIQ+ mladih u Europi. Glavni cilj projekta bio je povećati kvalitetu mentalnog zdravlja mladog LGBTIQ+ stanovništva u EU-u. Poseban cilj bio je razviti inovativan model afirmativnog pristupa mentalnom zdravlju LGBTIQ+ mladih na temelju iskustava partnera u primjeni takvih pristupa s LGBTIQ+ mladima u disciplinama kao što su: sport, utjelovljenje, ples, joga s naglaskom na liječenju traume, pokret, kazalište i kultura Posebni cilj: jačanje kapaciteta organizacija u području mentalnog zdravlja LGBTIQ+ osoba.

- *Afirmativne pristupe mentalnom zdravlju LGBTIQ osoba financirala je Europska komisija putem programa Erasmus+.*
- *Ukupno trajanje projekta bilo je 24 mjeseca. Provedba je započela u studenome 2021.*
- *Koordinator za ovaj KA2 Projekt strateškog partnerstva bio je Queer Sport Split iz Hrvatske s pet partnera: Broader Horizons Plus (Irski), Creative YouthLand (Grčka), The European Gay & Lesbian Sport Federation (Nizozemska), Feniks (Hrvatska), Sapling (Slovačka).*
- *Osim toga, projekt je uključivao mnoge povezane partnere: Zagreb Pride (Hrvatska), Iskorak (Hrvatska), GOOSH (Irski), Centrum (Slovačka), Inakost (Slovačka), Prizma (Slovačka), Leap Sports (Škotska), LGBT Youth Scotland (Škotska)*

Koordinator projekta

- **Queer Sport Split** započeo je s radom 2005. godine kao inicijativa (početno kao odbojkaški tim qSPORT), a 2011. je registriran kao neprofitna organizacija koja osnažuje LGBTIQ* mlade ljude i zajednicu kroz inkluzivni sport, kulturu i društvene aktivnosti, spajajući dobrobit, psihosocijalnu podršku i osobni razvoj.

Projektni partneri

- **Broader Horizons Plus** osnovan je kako bi se olakšalo uključivanje mladih (u dobi od 18 do 35 godina) u Irskoj kako bi naučili i razumjeli više o svojim europskim susjedima. Riječ je o skupini mladih pod vodstvom članova_ica koji_e žele saznati više o europskim projektima i biti uključeni u njih te naučiti više o kulturi kroz međukulturni dijalog, poboljšati razumijevanje društvenih sustava koji postoje u svakoj zemlji i učiti kako promicati uključivost, jednakost i raznolikost.
- **Creative YouthLand** je grčka neprofitna organizacija čiji je cilj osnažiti mlade, uključiti zajednice i podići svijest o okolišu kroz umjetnost. Provode iskustva učenja temeljena na kazalištu, cirkusu, pokretu, glazbi, rukotvorinama i drugim kreativnim pristupima. Creative Youthland osnovan je u rujnu 2014., nakon što je nekoliko godina djelovao kao neformalna skupina mladih. Djeluje na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini.
- **The European Gay & Lesbian Sport Federation (EGLSF)** osnovan je 1989. godine. Njegovi su ciljevi: borba protiv diskriminacije u sportu na temelju rodnog identiteta ili seksualne orijentacije; poticanje integracije u sportu i emancipacije sportaša_ica bez obzira na rodni identitet ili seksualnu orijentaciju; omogućavanje i podrška izlaska sportaša_ica iz ormara; razmjena informacija i omogućavanje koordinacije između europskih sportskih skupina i turnira; podrška osnivanju novih gay/lezbijskih/biseksualnih/heteroseksualnih/transrodnih/kvir i mješovitih sportskih skupina.
- **Iako je službeno zakonski registriran u ožujku 2020., Feniks**, je od siječnja 2014. predan pružanju pomoći i potpore osobama s mentalnim poteškoćama/bolestima i njihovim obiteljima. Aktivnosti Udruge temelje se na vrijednostima volonterskog rada i solidarnosti, pa su svi članovi_ice Udruge ponosni_e volonteri_ke s misijom stvaranja zajednice u kojoj nema socijalno isključenih građana_ki i koja potiče poštivanje različitosti i autentičnosti.

- **Sapling** je osnovan u travnju 2012. godine s ciljem razvoja mladih LGBT+ lidera i LGBTIQ* zajednica mladih. Organiziraju radionice i rasprave za mlade o temama vezanim uz LGBTIQ* identitet, pokušavajući educirati širu javnost i stvoriti prostore zajednice za LGBTIQ* mlade. Oni su jedina nevladina organizacija usmjerena na LGBTIQ* mlade u Slovačkoj i jedni od rijetkih koji organiziraju međunarodne treninge za mlade u svojoj zemlji.

10. GLOSAR

Predrasuda — je tendencija, inklinacija ili pretpostavka prema ili protiv nečega ili nekoga. Neke predrasude su pozitivne i korisne – kao što je odabrati hranu koja se smatra zdravom ili se držati dalje od nekoga tko nam je svjesno nanio štetu. Ali predrasude se često temelje na stereotipima, a ne na stvarnom poznavanju pojedinca_ke ili okolnosti.

Cis — osobe čiji je rodni identitet u skladu s rodom koji im je pripisan pri rođenju.

Kulturna osjetljivost — također poznata kao međukulturna osjetljivost ili kulturna svijest, je znanje, svijest i prihvaćanje drugih kultura i kulturnih identiteta drugih.

Nazivanje mrtvim/starim imenom (češće engl. deadnaming) — nazivanje osobe po bivšem imenu (nadjenutom pri rođenju) nakon njezine promjene imena u sklopu rodne afirmacije.

Rod — pojam koji se koristi za oprimjerenje atributa koje društvo ili kultura predstavlja kao „maskuline” ili „feminine”, a uključuje socijalne, psihološke, kulturne i bihevioralne aspekte bivanja muškarcem, ženom ili drugim rodnim identitetom. Ovisno o kontekstu, to može uključivati socijalne strukture utemeljene na spolu (tj. rodne uloge) i rodno izražavanje.

Rodno izražavanje — način na koji osoba javno izražava ili predstavlja svoj rod. To može uključivati ponašanje i vanjski izgled kao što su odjeća, kosa, šminka itd.

Rodni identitet — osobni osjećaj vlastitog roda. Rodni identitet može biti u jednak onom koji je osobi dodijeljen pri rođenju ili se može razlikovati od njega.

LGBTIQ+ — je kratica za lezbijke, gej, biseksualne, transrodne i kvir osobe te osobe koje propituku svoj rodni i seksualni identitet. „Plus” se koristi za označavanje svih rodnih identiteta i seksualnih orijentacija koje nisu posebno obuhvaćene ostalim inicijalima. Primjer je two-spirit (hrv. dosl. dvojni duh), panautohtoni američki identitet.

Manjinski stres — odnosi se na jedinstveni stres povezan sa stigmom s kojim se suočavaju seksualno manjinski_e pojedinci_ke zbog svoje seksualne orijentacije koja se aditivno kombinira s općim životnim stresom te dovodi do povećanog rizika za razvoj određenih poremećaja mentalnog zdravlja kod seksualnih manjina u usporedbi s heteroseksualnim osobama (Meyer, 2003).

Oslovljavanje pogrešnim rodnom (često engl. misgendering) — događa se kada se namjerno ili nenamjerno govori o osobi u pogrešnom rodu (pogrešne zamjenice) ili se za osobu koristi jezik koji nije u skladu s njezinim rodnom.

Neozamjenice — kategorija novih (neo) zamjenica koje se sve češće koriste umjesto uobičajenih „ona”, „on” ili „oni”. Neki od primjera su xe/xem/xyr, ze/hir/hir i ey/em/eir

Nebinarnost — rodni identitet koji je izvan binarnog „ženskog” i „muškog”.

Nekomformirajući — krovni pojam koji uključuje ljude koji se identificiraju kao nebinarni, rodno-fluidni, bezrodni itd.

Projekcija — je proces premještanja nečijih osjećaja na drugu osobu, životinju ili objekt. Pojam se najčešće koristi za opisivanje obrambenih projekcija – pripisivanja vlastitih neprihvatljivih poriva drugima. Na primjer, ako netko stalno maltretira i ismijava vršnjake zbog njihovih nesigurnosti, moguće je da nasilnik_ca projicira vlastitu borbu sa samopoštovanjem na drugu osobu.

Nadzor/zajednička refleksija među kolegama_icama — je proces stručnog ili uzajamnog učenja i razvoja koji omogućuje pojedincima_kama da promišljaju i razvijaju svoje znanje, vještine i kompe-

tencije, uz dogovorenu i redovitu podršku s drugim_om stručnjakom_injom.

PrEP — (profilaksa prije izlaganja) može smanjiti vjerojatnost zaraze HIV-om uslijed seksa ili ubrizgavanja droga. Kada se uzima kako je propisano, PrEP je vrlo učinkovit u sprječavanju HIV-a.

Spolne karakteristike — fizičke značajke svake osobe koje se odnose na spol, uključujući kromosome, gonade, spolne hormone, genitalije i sekundarna fizička obilježja koja se pojavljuju u pubertetu.

Seksualna orijentacija — izraz koji se koristi na emocionalnu, romantičnu i seksualnu privlačnost osobe prema osobama određenog spola ili roda.

Trans — krovni pojam, ali i identitet osoba čiji rod ne odgovara rodu koji im je dodijeljen pri rođenju.

11. PRILOG 2. (VAŽNOST IDENTITETA I KAKO KORISTITI ZAMJENICE: osobno iskustvo)

Kada je riječ o kvir ljudima, a posebno trans ili rodno varijantnim osobama, stvari se mogu zakomplicirati ako ste navikli vjerovati samo svojoj procjeni. Treba prestati pretpostavljati identitet osobe na temelju njezinog izgleda. Jedan od najvažnijih dijelova identiteta kvir ljudi su njihove odabrane zamjenice koje se vrlo često pogrešno koriste. Kako bismo vidjeli kako želimo komunicirati s ljudima, navikli smo ih brzo prosuditi pa zato često požurimo u govoru. Pretpostavke ubrzavaju stvari, a zamjenice bi nas mogle usporiti.

Najčešće korištene zamjenice su ona/ona, on/nje i (više u engleskom jeziku) oni/njih, ali i neozamjenice postaju sve češće. Odabir zamjenica može biti vrlo fluidan. Neki ljudi ih mijenjaju s vremena na vrijeme, neki koriste sve zamjenice, a neki ne žele koristiti nijednu. Uobičajeno je eksperimentirati sa zamjenicama i taj bi proces trebao trajati onoliko koliko je osobi potrebno da otkrije koje zamjenice koje joj je ugodno koristiti.

Pogrešno pripisivanje rodnog identiteta vrlo je štetna stvar za ne-cis ljude, čak i ako se događa nenamjerno, jer uzrokuje rodnu disforiju, što je veoma bolno iskustvo. Može ga se smatrati činom nasilja, poricanja i odbijanja prihvaćanja nečijeg identiteta. Prihvaćanje i samo shvaćanje činjenice da je vaš rod različit od onoga koji vam je pripisan pri rođenju može biti dugotrajan i mučan proces. Često je i vrlo šokantan, jer vas za njega nitko ne može pripremiti. Prvo se borite s identitetom, a tek onda počinje proces odlučivanja o zamjenicama. Na vaše istraživanje identiteta negativno može utjecati i društvo jer živimo u društvu u kojem su stereotipi i standardi i dalje veoma prisutni. Zamislite da morate proći kroz sve ove teške procese bez ikakve podrške.

Kako pravilno reagirati ako krivo pretpostavite nečiji rod ili ih upotrijebite pogrešne zamjenice? Prije svega, zamijenimo „ako“ s „kada“, jer ćete u nekom času sigurno pogriješiti, makar i slučajno. Ljudi smo i svi griješimo dok učimo nešto novo. Ne postoji „ispravan“ ili „pogrešan“ način pristupanja, jer, jasno, sve ovisi o osobi. Većina ljudi slaže se da očekuju da se kratko ispričate, ispravite, a zatim samo nastavite dalje s razgovorom. Nemojte od toga raditi veliki problem i ne svaljujte krivnju na njih. Kada svjedočite da netko drugi osobu naziva pogrešnim imenom ili zamjenicama, tu biste osobu trebali osvijestiti o tome kako griješi i ispraviti je. Vježbajte i odučite se od korištenja rodnih pretpostavki. Kada sretnete osobu, ne biste joj mogli pogoditi ime na temelju izgleda ili energije, a isto vrijedi i za zamjenice.

Za većinu transrodnih osoba idući je korak tranzicija, no ona nije uvijek potrebna. Nažalost, mnogi ljudi transrodne osobe prosuđuju na temelju izgleda. Društvo će inzistirati na upotrebi pogrešnih zamjenica ako transrodna osoba ne „prolazi“, odnosno ne izgleda u skladu s rodnim normama, što ponovno dovodi do postavljanja očekivanja u vezi s procesom tranzicije. Feminiziranje/spuštanje glasa, feminino ili maskulino oblačenje i ponašanje, operacije pa čak

i dlake na tijelu. Neki ljudi uopće ne žele proći kroz tranziciju. Neki je pak očajnički žele i trebaju, ali nemaju potreban novac niti potporu. Za neke je tranzicija čak i ilegalna. A neki bi mogli proći tranziciju i „prolaziti“ kao cis osobe. Svi bi ti ljudi trebali dobiti istu razinu validacije i poštovanja prema svojim trans identitetima i trebalo bi ih se oslovljavati pravilnim rodnom bez obzira na to kako izgledaju ili njihov stupanj tranzicije. Ne postoji neki određeni „trans“ izgled. Isto vrijedi i za nebinarne osobe.

Nebinarni ljudi također imaju svoje borbe. Neutralne zamjenice (koje postoje u engleskom i nekim drugim jezicima) mnogima su novost. U mnogim jezicima neutralne zamjenice ni ne postoje jer u njima postoje koncepti gramatičkog i leksičkog roda i jer je na njih patrijarhat ostavio utjecaj. Jezik se mijenja i trebao bi se razvijati sukladno potrebama ljudi, a ljudima je potreban uključiviji jezik.

Usvajanje uključivijeg govora može biti teško i može potrajati, no ipak je nužno jer biste u suprotnom nekoga mogli osloviti pogrešnim rodnom, a da toga niste ni svjesni. Primjerice, oslovljavanje veće grupe ljudi s „dečki“ ili „momci“ može uzrujati neke ljude koji se s tim terminom ne poistovjećuju. Sigurnije je koristiti „ekipa“ ili neku sličnu rodno neutralnu alternativu. Dobro je biti fleksibilan sa svojim govorom i zamjenicama. Na taj način stvarate sigurniji prostor. Korištenje ispravnih zamjenica, iako mnogi misle da se radi o trivijalnoj stvari, pokazuje da validirate ljude i želite komunicirati s njima te da ih u krajnjoj liniji poštujete. Još jedan podsjetnik za osobe koje rade s mladima je da navedete vlastite zamjenice kada se predstavljate; bilo osobno, u potpisu e-pošte ili u oznakama s imenom. Nije strašno zaboraviti nečije zamjenice. Osobu uvijek možete ponovno pitati kako biste bili sigurni da ne griješite. Također, imajte na umu da uglavnom za nebinarne osobe, rodno obilježeni toaleti mogu biti vrlo problematično iskustvo. Upozorite ih ako su toaleti odvojeni prema rodu. To puno pomaže i gradi povjerenje.

Sve u svemu, cilj i svrha je promijeniti svoju perspektivu, a ne suditi prema vlastitim pretpostavkama i onome što vidite. Nema smisla moći upamtiti svačije ime, ali ne i njihove zamjenice kada znamo da većina ljudi koristi nekoliko najčešćih zamjenica, a imena ima na tisuće. Cilj je prestati pokušavati zapamtiti nečije zamjenice i početi ih vidjeti i validirati, onakvima kakve jesu.

Autor_ica: Sunny Paparose



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2023.



YAMHA