

Queer pracovníctvo s mládežou:

**Zdroje pre
afirmatívne
prístupy pri
práci s
mentálnym
zdravím u
LGBTIQ+
mládeže**

Queer pracovníctvo s mládežou : Zdroje pre afirmatívne prístupy pri práci s mentálnym zdravím u LGBTIQ+ mládeže

Projekt

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

Spolufinancované

European Commission / Erasmus+

Autorstvo

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

Editorstvo

Petar Dukić, Goran Koletić

Korektorstvo

Deirdre Quinlan, Jack Talbot, Hugh Torrance

Dizajn

Bruno Bebić

Recenzentstvo

Eleni Kardamitsi, Vika Matuzaite

Ľakovanie

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>

Júl, 2023

Táto príručka bola vytvorená s finančnou podporou od Európskej komisie. Príručka vyjadruje výlučne názor jej autorstva a Komisia nenesie zodpovednosť za informácie obsiahnuté v príručke.



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



1. ÚVOD

- 1.1. Úvod do LGBTIQ+ afirmatívneho prístupu s mládežou
- 1.2. Historické pozadie
- 1.3. Rôzna terminológia používaná v súvislosti s LGBTIQ+ afirmatívnymi prístupmi
- 1.4. Ciele zdroja
- 1.5. Zber dát
- 1.6. Nenaplnené potreby

2. ADRESOVANIE PRINCÍPOV AFIRMATÍVNEHO PRÍSTUPU K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

3. POPIS VAŠICH POZITÍVNYCH PRÍSTUPOV K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

- 3.1. Umenie a mindfulness
- 3.2. Asertívna komunikácia
- 3.3. Povedomie o tele a pohyb
- 3.4. Praktiky v exteriéri
- 3.5. Reflektívne praktiky

4. PRÁCA NA DIAĽKU S LGBTIQ+ MLÁDEŽOU

5. SEBA-POSUDZUJÚCE AFIRMATÍVNE PRÍSTUPY S MENTÁLNYM ZDRAVÍM

6. EXTERNÉ PREKÁŽKY

7. POLITICKÝ RÁMEC

8. ZDROJE

9. O PROJEKTE

10. SLOVNÍK

11. PRÍLOHA (Dôležitosť Identity a ako používať zámenná: Osobná skúsenosť)



1. ÚVOD

1.1. Úvod do LGBTIQ+ afirmatívneho prístupu s mládežou

Podstatou pozitívnych prístupov k duševnému zdraviu LGBTIQ+ mládeže je vytvorenie prostredia, ktoré akceptuje, potvrdzuje, oslavuje a pozdvihuje identity mladých LGBTIQ+ ľudí kultúrne citlivým spôsobom. Tieto prístupy sa snažia ponúknuť pozitívny prístup k skúsenostiam mladých ľudí s ich vlastnou rodovou identitou, sexuálnou a romantickou príťažlivosťou, vzťahovou rozmanitosťou; namiesto toho, aby patologizovali alebo sa snažili zmeniť aspekty týchto rozmanitostí. Účinný LGBTIQ+ afirmatívny prístup k duševnému zdraviu má niekoľko rozmerov: na jednej strane afirmatívny aspekt znamená podporný a súcitný prístup k duševnému zdraviu; na druhej strane zahŕňa aj niekoľko ďalších reflexívnych prvkov, ktoré sú rozhodujúce pre rozvoj skutočne afirmatívneho priestoru, napr:

- *poznanie jedinečných vývojových kultúrnych aspektov spojených s rôznymi LGBTIQ+ identitami,*
- *sebapoznanie zo strany tých, ktorí ponúkajú podporu, najmä vo vzťahu k ich vlastným postojom k LGBTIQ+ spektru,*
- *určitý stupeň sociokultúrneho povedomia v širšom prostredí, v ktorom LGBTIQ+ mladý človek funguje*
- *uvedomenie si vlastných predpokladov, predsudkov a potenciálnych predpojatostí osoby praktizujúcej pomoc, pokiaľ ide o túto skupinu.*

Základným tvrdením LGBTIQ+ afirmatívneho prístupu je, že žiadna rodová identita alebo sexualita nie sú lepšie ako iné, ale že všetky sú súčasťou väčšej rozmanitosti a variability spojenej s ľudským bytím. Hoci to na papieri môže znieť zjednodušene, v praxi je to oveľa zložitejšie; stačí sa zamyslieť nad niekoľkými najviditeľnejšími spoločenskými postojmi a kultúrnymi hodnotami, aby sme si uvedomili, že v skutočnosti existuje jasná hierarchia rodových identít a sexualít, ktorá preniká celým svetom, pričom cisrodoví ľudia a heterosexuality sa nachádzajú na vrchole. LGBTIQ+ afirmatívny prístup teda nielen aktívne pracuje na podpore rovnosti všetkých sexualít a rodových identít, ale berie do úvahy aj potenciálne dopady, ktoré má súčasný stav nerovnosti na mladých LGBTIQ+ ľudí. To znamená, že hoci tento prístup považuje každého mladého LGBTIQ+ človeka za jedinečného jednotlivca, nemá individualistický charakter, t. j. okrem jedinečných individuálnych aspektov berie do úvahy aj širšie vzťahové, spoločenské a kultúrne súvislosti a ich pozitívne a negatívne vplyvy na LGBTIQ+ človeka.

Je tiež dôležité poznamenať, že LGBTIQ+ afirmatívne prístupy sú prístupmi v tom najširšom zmysle slova. Skôr než príručkou konkrétnych nástrojov alebo krokov, ktoré treba dodržiavať, sú súborom hodnôt, postojov a perspektív, optikou, ktorú možno aplikovať na už existujúce metódy a techniky používané pri práci s LGBTIQ+ mládežou. Ako sa ukazuje v ďalších častiach tohto materiálu, afirmatívnu optiku možno skutočne aplikovať na širokú paletu rôznych spôsobov práce s LGBTIQ+ mládežou - od tanca a drámy až po rovesnícku podporu a poradenstvo, LGBTIQ+ afirmatívne prístupy možno použiť na vytvorenie skutočne priateľského priestoru, ktorý LGBTIQ+ mladým ľuďom ponúka možnosť plne a autenticky prežívať samých seba v podpornom prostredí potvrdzujúcim všetky ich rozmanité identity.

1.2. Historické pozadie

Afirmatívny prístup k LGBTIQ+ ľuďom je neoddeliteľne spojený s prostredím duševného zdravia, z ktorého vychádza. Počas veľkej časti svojej histórie sa formálne zariadenia duševného zdravia pozerali na sexuálnu a rodovú rozmanitosť ako na negatívne a nežiaduce poruchy, pričom sa rozšírili pokusy o zmenu pohlavia a/alebo sexuality tých, ktorí boli považovaní za „chorých“ kvôli tomu, že sa vymykali cis-/hetero „normálu“ (Drescher, 2015). Tento patologizujúci pohľad bol dokonca formálne zakotvený v diagnostických

príručkách a interných klasifikáciách chorôb tej doby, pričom homosexualita bola kategorizovaná ako duševná porucha (Drescher, 2015). Vďaka neuveriteľnému úsiliu hnutia za oslobodenie LGBTIQ+ sa tento pohľad začal pomaly meniť začiatkom 70. rokov 20. storočia po neslávne známych Stonewallských nepokojoch (Drescher, 2015).

Avšak až začiatkom 80. rokov sa začali rozvíjať afirmatívne prístupy k LGBTIQ+. V roku 1982 psychoterapeut Alan K. Malyon (1982) zaviedol pojem „homosexuálna afirmatívna terapia“, pričom zastával názor, že namiesto snahy o premenu homosexuality homosexuálneho klienta na heterosexuality by sa odborníci mali zamerať na ocenenie a oslavu identity klienta a zároveň pracovať s diskrimináciou a stigmatizáciou založenou na sexualite, ktorú klient zažíva. Tvrdil, že sexuálnu identitu klienta treba skôr potvrdiť než patologizovať, pretože nie klientova sexualita, ale negatívne postoje spoločnosti k nej spôsobujú, že klientovo duševné zdravie trpí.

V tom čase to bola radikálna myšlienka, najmä ak vezmeme do úvahy, že primárnym postupom pre LGBTIQ+ ľudí trpiacich problémami s duševným zdravím bola snaha zmeniť svoju sexualitu alebo rodovú identitu, pretože tie boli považované za príčinu ich utrpenia. Rozšírené „liečebné metódy“, ktoré sa používali, boli postupy, ktoré by sme dnes označili ako konverzná terapia, pričom sa preukázalo, že všetky spôsobujú značné škody (Haldeman, 2022). Malyonove návrhy z roku 1982, aby sa pozornosť presunula od zmeny k afirmácii a aby sa homosexualita vnímala ako jedna z prirodzených variácií ľudskej sexuálnej rozmanitosti, boli ešte radikálnejšie vzhľadom na skutočnosť, že prišli päť rokov predtým, ako bola ego-dystonická (človekom prežívaná ako nechcená) homosexualita odstránená z tretej verzie Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch (Drescher, 2015).

Hoci sa pôvodne spájali len s homosexualitou, afirmatívne prístupy dnes zahŕňajú všetky identity zo spektra LGBTIQ+ vrátane tých, ktoré sa spájajú s inými sexualitami, ako aj s pohlavím a rodom.



1.3. Rozdielna terminológia používaná v súvislosti s LGBTIQ+ afirmatívnymi prístupmi

Existuje mnoho termínov, ktoré sa používajú na vymedzenie záväzku pracovať LGBTIQ+ afirmatívnym spôsobom. Nasleduje prehľad týchto rôznych termínov používaných na opis afirmatívneho prístupu pri práci s LGBTIQ+ problematikou. Hoci sa mnohé z nich používajú zameniteľne, je veľmi dôležité mať povedomie o jemných rozdieloch a konotáciách spojených s každým z nich.

- **LGBTIQ+ friendly:** - často sa používa na označenie LGBTIQ+ priateľských verejných priestorov, ako sú bary, kaviarne alebo reštaurácie; napriek priateľským konotáciám voči LGBTIQ+ ľuďom tento termín neodráža súčasné chápanie afirmatívnych prístupov, pretože mu chýba kritické povedomie a znalosť špecifických otázok LGBTIQ+, ktoré sú štandardným znakom afirmatívneho prístupu.

o Jednoducho povedané: na to, aby bol človek afirmatívny, nestačí byť len priateľský, musí mať aj vedomosti a sebauvedomenie o špecifických otázkach LGBTIQ+.

- **LGBTIQ+ pozitívny:** - často sa používa aj na označenie ústretového priestoru pre LGBTIQ+ ľudí; naznačuje však, že pozitívny prístup k LGBTIQ+ ľuďom je skôr niečo ako dodatočná voľba a dodatočné úsilie, ktoré treba vynaložiť, než norma, o ktorú by sme sa mali všetci usilovať. Vynecháva tiež vedomostné a osvetové aspekty afirmatívneho prístupu.

o Jednoducho povedané: nestačí byť len pozitívny, na to, aby bol človek skutočne afirmatívny, musí mať aj vedomosti a sebauvedomenie o špecifických otázkach LGBTIQ+.

- **LGBTIQ+ validácia:** - táto terminológia naznačuje, že LGBTIQ+ identity potrebujú „validáciu“ alebo schválenie zvonka, čím sa odvádza od afirmácie, že byť LGBTIQ+ je skôr variáciou ľudskej rodovej a sexuálnej rozmanitosti ako „špeciálnou identitou“, ktorá potrebuje validáciu.

o Jednoducho povedané: LGBTIQ+ identity nepotrebujú schválenie alebo potvrdenie, existujú ako prirodzená variácia ľudskej rodovej a sexuálnej diverzity.

- **LGBTIQ+ afirmatívne:** - štandardná terminológia pre afirmatívne prístupy; je dôležité poznamenať, že v tomto kontexte „afirmatívny“ znamená „pozitívne podporujúci“, nie „potvrdzujúci“, ako v prípade „stanovenia platnosti alebo pravdy“. Zmyslom afirmatívneho prístupu nie je „potvrdiť“ niečiu identitu, ale umožniť jej skutočné skúmanie tým, že sa neuprednostňuje žiadna identita, sexualita alebo pohlavie pred inými.

o Jednoducho povedané: afirmovať znamená pozitívne podporovať bez predsudkov alebo zaujatosti uprednostňovanie jednej sexuality a/alebo pohlavia pred druhou.

- **LGBTIQ+ informovaný:** štandardná terminológia pre afirmatívne prístupy; opis „informovaný“ má vyjadrovať povedomie a znalosť špecifických problémov, ktoré LGBTIQ+ zažívajú okrem tých, ktoré zažíva všeobecná populácia, napríklad coming out, prechod alebo špecifické formy sociálnej stigmatizácie.

o Jednoducho povedané: byť informovaný znamená mať odborné vedomosti o špecifických problémoch, ktoré zažívajú LGBTIQ+ osoby popri všeobecnej populácii.

Na záver uvádzame, že v tomto zdroji používame nasledujúcu (širokú) definíciu afirmatívnych prístupov k duševnému zdraviu:

Afirmatívne prístupy k duševnému zdraviu sa týkajú poskytovania a presadzovania služieb alebo prostredia, ktoré kultúrne citlivým spôsobom akceptuje, potvrdzuje, validuje a pozdvihuje identity mladých ľudí. Tieto prístupy potvrdzujú skúsenosti s vlastnou rodovou identitou, sexuálnou a romantickou príťažlivosťou, rozmanitosťou vzťahov a potvrdzujú tých, ktorí potrebujú podporu, namiesto toho, aby sa ich snažili zmeniť. Na jednej strane ide o súcitný prístup k duševnému zdraviu. Na druhej strane je to integrácia vedomostí a sebapoznania tých, ktorí ponúkajú podporu, jedinečných vývojových kultúrnych aspektov LGBTIQ+ osôb, ich vlastného sebapoznania a ich premietnutie do účinných prístupov k duševnému zdraviu.

1.4. Ciele zdroja

Hlavným cieľom tohto zdroja je poskytnúť metódy, techniky a nástroje afirmatívnych prístupov k duševnému zdraviu, ktoré možno využiť na zkvalitnenie duševného zdravia u mladej LGBTIQ+ popu-

lácie. LGBTIQ+ afirmatívne prístupy k duševnému zdraviu môžu zlepšiť postoje, vedomosti a zručnosti pracovníkov s mládežou a odborníkov v oblasti duševného zdravia pri práci s mládežou s menšinou sexuálnou či romantickou príťažlivosťou a/alebo rodovou identitou. Tieto prístupy vychádzajú zo športu, stelesnenia, tanca, jógy citlivej na traumy, pohybu, rovesníckej podpory, divadla a kultúry. Tento zdroj môže byť užitočný aj pre pracovníkov s mládežou, ktorí nie sú LGBTIQ+, na rozvoj a komunikáciu LGBTIQ+ citlivého dialógu.

Zdroj neposkytuje komplexný hĺbkový prehľad afirmatívnych prístupov k duševnému zdraviu pre prácu s LGBTIQ+ mládežou. Vzhľadom na to, že obsah zdroja vychádza z kvalitatívnych údajov zozbieraných od mimovládnych organizácií (MVO) zameraných na LGBTIQ+ mládež z piatich partnerských krajín (Chorvátsko, Grécko, Írsko, Škótsko a Slovensko), obsah odráža skúsenosti, názory a pohľady rôznych odborníkov z praxe, ktorí denne pracujú s LGBTIQ+ mládežou.

1.5. Zber údajov

Kvalitatívny zber údajov sa uskutočnil v roku 2022. Každý projektový partner vykonal nábor mimovládnych organizácií orientovaných na LGBTIQ+ zo svojej krajiny. Účasť na výskume bola úplne dobrovoľná. Projektívni partneri vypracovali prieskum s otvorenými otázkami, ktoré sa týkali nasledujúcich tém: informácie o organizáciách, informovanosť o pozitívnych prístupoch k duševnému zdraviu, opis pozitívnych prístupov k duševnému zdraviu (metódy, techniky alebo intervencie), spôsoby riešenia princípov pozitívneho prístupu k duševnému zdraviu, neuspokojené potreby (profesionálne a inštitucionálne), sebahodnotenie pozitívnych prístupov k duševnému zdraviu a národný politický rámec. Na štúdiu sa zúčastnilo celkovo 12 mimovládnych organizácií.

Použitím lievnikového prístupu sa zozbierané údaje zhrnuli v dvoch krokoch: v rámci krajiny a medzi krajinami. Najprv každý projektový partner zhrnul údaje zo svojej krajiny. Cieľom tohto zhrnutia bolo zdôrazniť (a vybrať) informácie, ktoré boli pre daný zdroj obzvlášť dôležité a prípadne špecifické pre danú krajinu. Sumarizácia pomohla identifikovať opakujúce sa informácie, čím sa odzrkadlila ich dôležitosť. Ďalej pomohlo identifikovať špecifické metódy, techniky, prístupy alebo intervencie pri poskytovaní podpory duševného zdravia, čo nám umožnilo zdokumentovať rozmanitosť týchto činností v

oblasti podpory duševného zdravia. Po druhé, každá téma dotazníka bola následne zhrnutá v jednotlivých krajinách. Konečný obsah (t. j. zhrnutie súhrnov) bol pred zaradením do zdroja prediskutovaný počas stretnutí partnerov a všetky údaje budú zastúpené v nasledujúcich kapitolách.

1.6. Neuspokojené potreby

S cieľom získať predstavu o každodennej práci MVO s LGBTIQ+ mládežou sa skúmali profesionálne a inštitucionálne neuspokojené potreby. Zúčastnené MVO poukázali na viaceré (neuspokojené) potreby LGBTIQ+ mládeže, ktoré sa týkali ich duševného zdravia. Tieto potreby boli zoskupené do piatich rôznych typov podpory: emocionálna podpora, podpora duševného zdravia, podpora na úrovni komunity, právna podpora a podpora sexuálneho zdravia. Okrem potrieb LGBTIQ+ mládeže majú MVO aj svoje vlastné potreby. Tie boli zoskupené do šiestich typov potrieb: personálne, vzdelávanie a zvyšovanie kompetencií, kontinuálne vzdelávanie, komunita praxe a podpora a uznanie zo strany štátu.

Individuálne potreby

- 1. Emocionálna podpora:** potreba byť vypočutý a videný, pocit prijatia, pocit podpory a potvrdenia, pocit spolupatričnosti, slobodné vyjadrovanie sa na verejnosti, skúmanie rodinných a vzťahových problémov, psychologická podpora (zvládanie nálad, partnerské problémy, sebaobraz a sebahodnotenie).
- 2. Podpora duševného zdravia:** zvládanie šikanovania a podobného obťažovania, prekonávanie traumatických skúseností s násilím alebo diskrimináciou, otázky rodovej identity a/alebo sexuálnej orientácie, stres menšín, rodinné alebo vzťahové problémy, úzkosť, osobné boje.
- 3. Podpora na úrovni komunity:** Socializácia, zábava, hľadanie spoločnosti, rozvoj zručností pre vzájomnú podporu, umenie, riadenie projektov/podujatí, ponuka „bezpečného (queer friendly) priestoru“, priestor na bezpečné sponybovanie svojej identity a získavanie informácií.
- 4. Právna podpora:** Právna ochrana v prípade homofóbnych incidentov, uznanie ľudských práv (podmienky na uzavretie manželstva, v prípade rozvodu, rovnaké práva na rodičovstvo), poradenstvo v oblasti tranzície.

5. Podpora v oblasti sexuálneho zdravia: vyhľadávanie zdravotných informácií alebo poradenstva, testovanie a liečba, prístup ku kondómom, PreP, podpora ľudí žijúcich s HIV.

Inštitucionálne potreby

- 1. Potreba väčšieho počtu pracovníkov:** pracovníci s mládežou a rovesníci/dobrovoľníci (LGBTIQ+ aj nie-LGBTIQ+), pracovníci, ktorí majú schopnosť budovať si vzťah s klientmi, aby sa mladí ľudia cítili bezpečne a boli videní.
- 2. Potreba ďalšieho vzdelávania a zvyšovania kompetencií:** potreby zamerané na profesiu, ako je supervízia, nové metódy a prístupy, ktoré by sa mohli používať v podporných službách a ktoré by sa dali ľahko preniesť na záujemcov o túto prácu.
- 3. Potreba neustáleho vzdelávania:** pre pracovníkov s mládežou, peer pracovníkov a odborníkov v oblasti duševného zdravia (napr. otázky, ktoré sa týkajú queer komunity, rodová rozmanitosť, sebahodnotenie, aspekty duševného zdravia súvisiace s rodinami mladých ľudí, mediálna gramotnosť).
- 4. Rozvoj spoločenstva praxe:** sieť pre vzdelávanie, supervíziu, spoločné reflexie (peer supervízia).
- 5. Podpora a uznanie potrieb:** podpory duševného zdravia u LGBTIQ+ populácie zo strany štátu (financovanie, legislatíva atď.).
- 6. Potreba priestorov:** napríklad centrá zdrojov pre LGBTIQ+.

2. ADRESOVANIE PRINCÍPOV AFIRMATÍVNEHO PRÍSTUPU K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

Zúčastnené mimovládne organizácie boli požiadané, aby vysvetlili, ako riešia (alebo ako by riešili) rôzne zásady pozitívneho prístupu k duševnému zdraviu. Použili sme princípy afirmatívnej psychoterapie z práce Proujanského a Pachankisa (2014) a Maradiho a Budgeho (2018). Okrem zhrnutých údajov z dotazníka uvádzame aj krátky opis jednotlivých princípov.

1. Uvedomovať si vplyv stigmy a ďalších stresorov súvisiacich s LGBTIQ (t. j. menšinový stres) na duševné zdravie

Je dôležité rozlišovať ťažkosti mladých ľudí, ktoré súvisia s menšinovým stresom, od ťažkostí, ktoré vychádzajú z iných psychosociálnych faktorov duševného zdravia. Menšinový stres môže mať vplyv na rôzne aspekty života mladých ľudí, napríklad tým, že vyvoláva pocity viny alebo hanby, umlčovanie sa, obavy z negatívneho hodnotenia alebo zotrvávanie „v šatníku“. Hoci sa môže zdať, že niektoré z týchto symptómov nesúvisia so sexuálnou orientáciou alebo rodovou identitou mladého človeka, je dôležité vykonať dôkladné posúdenie menšinových stresorov.

- 1. Pochopte svoj vlastný osobný boj ako pracovník s mládežou/profesionál v oblasti duševného zdravia a ako východisko pre poradenstvo, koučovanie alebo podporu mladých LGBTIQ+ ľudí si uvedomte traumy, ktorú ste utrpeli.*
- 2. Normalizujte stresové faktory a stigmatizáciu ako sociálne skripty, ktoré sú uvalené na mladých LGBTIQ+ ľudí.*

3. Zohľadnite svoje vlastné kultúrne zázemie.
4. Uvedomte si, že sexuálna orientácia a rodová identita/vyjadrenie sú platnou súčasťou ľudskej skúsenosti.
5. Realizujte propagačné kampane a poskytnite vzdelávacie materiály.
6. Aktívne pomenovávajúte stresory a vnášajte ich do diskusií/ práce s LGBTIQ+ mladými ľuďmi.
7. Navrhňte písanie denníka.
8. Oslavujte prekonaný odpor.

2. Facilitujte emocionálne uvedomenie, reguláciu a prijatie.

Menšinový stres môže ovplyvniť duševné zdravie tým, že obmedzuje emocionálne uvedomenie, reguláciu a akceptáciu LGBTIQ+ mladých ľudí. V dôsledku sociálnych faktorov a neakceptujúcich kultúrnych posolstiev majú LGBTIQ+ ľudia tendenciu vyhýbať sa svojim emocionálnym zážitkom alebo ich skrývať. Ak im chýba náležitá podpora, môžu sa pokúšať regulovať svoje emócie inými spôsobmi, ako je prejedanie, nadmerné cvičenie, pracovné preťaženie, sebaizolácia, užívanie látok a sexuálne aktivity. Regulácia emócií je obzvlášť dôležitá pre mladých ľudí s príznakmi úzkosti alebo depresie.

1. Poskytnite osobe pozitívnu spätnú väzbu a ocenenie.
2. Aktívne počúvajte a robte kontrolné návštevy.
3. Spomaľte proces a použite prácu s dychom alebo niektoré iné uzemňujúce praktiky na prepojenie mysle a tela ako prostriedok pozorovania, vyjadrenia a prijatia pocitov.
4. Ponúknite nástroje, ako sú obrázkové karty, plastelína alebo podobné pomôcky, ktoré pomáhajú pri odhaľovaní pocitov.
5. Naučte sa, ako sa po odpojení znovu spojiť (čo sa stalo, vlastniť svoju časť, opýtať sa, ospravedlniť sa, vyjadriť svoje potreby atď.)
6. Poskytnite workshopy a vzdelávanie na tému emocionálnej gramotnosti.

3. Znížte vyhýbanie sa.

Menšinový stres a stigma sexuálnych menšín môžu vyvolať vyhýbanie sa trochu očakávaným spôsobom, napríklad vyhýbanie sa

romantickým vzťahom alebo iným problémom špecifickým pre LGBTIQ kvôli hanbe a strachu z odmietnutia. Možné sú aj rafinovanejšie spôsoby, napríklad perfekcionistické správanie v práci alebo doma, čím sa vytvárajú prostriedky na kompenzáciu pocitu menejcennosti voči väčšinovej skupine (napr. heterosexuálnym rovesníkom).

1. Zvyšujte povedomie o dôležitosti duševného zdravia.
2. Zdôrazňujte vzájomnosť.
3. Pamätajte na dôležitosť postupného rastu (malé kroky).
4. Budujte odolnosť.
5. Podporujte sebadôveru.
6. Ponúkajte komunitnú podporu, zdroje a aktivity.
7. Podporujte zdieľanie pocitov, buď individuálne, alebo v malých skupinách (alebo vo dvojiciach). Mohli by sa napríklad podeliť o to, čo vyrobili z hliny alebo akú kartu si vybrali a ako to súvisí s tým, čím práve prechádzajú alebo čo cítia.
8. Podporujte zdieľanie a diskusiu v skupine (napríklad aby sa cítili menej izolovaní, keď pochopia, že nie sú sami).
9. Pochopenie úlohy, ktorú zohráva menšinový stres a iné komplexné (minulé) skúsenosti, napríklad trauma.
10. Odvolávať sa na osobné skúsenosti (poskytnúť emocionálnu podporu pri zdieľaní vlastných skúseností).

4. Posilnite ich prostredníctvom asertívnej komunikácie.

Asertivita je zručnosť trénovaná prostredníctvom komunikácie. V mnohých prípadoch si LGBTIQ+ mladí ľudia uvedomujú právo vyjadriť sa alebo právo stanoviť hranice, ale otázkou je, ako často si tieto práva uplatňujú. Na jednej strane môže byť coming out LGBTIQ+ jednotlivca hlbokým aktom sebaopotvrdenia, na druhej strane môže utajovanie formovať vlastné ja, čo vedie k pocitom viny a hanby, obavám z odhalenia, ambivalencii identity, zníženému sebavedomiu a skreslenému vnímaniu seba samého.

1. Hranie rolí, ktoré pomôže LGBTIQ+ mladým ľuďom precvičiť si zručnosti na posilnenie pocitu vlastnej účinnosti pri presadzovaní svojich priání, potrieb a práv.

2. V prípade potreby sa odvolávajúť skôr na fakty ako na pocity.
3. Podporujte a facilitujte otvorenú a úprimnú komunikáciu, dôveru a rešpektovanie individuálnych hraníc.
4. Praktizujte aktívne počúvanie a kladte otvorené otázky (t. j. buďte zvedaví).
5. Uznajte dôležitosť mlčania.
6. Naučte sa preberať zodpovednosť za seba a svoje činy bez toho, aby ste súdili alebo obviňovali iných ľudí alebo seba.
7. Vytvorte malé skupiny, aby sa jednotlivci mohli otvorenejšie podeliť o svoje pocity.
8. Udržujte priestor a vytvorte bezpečné miesto, kde účastníci môžu pomaly prekračovať svoje hranice a tiež efektívnejšie komunikovať svoje pocity, myšlienky a potreby.
9. Precvičujte si povedať NIE, presadenie vlastných hraníc, požiadanie o pomoc, oznamovať potreby, prijímanie kritiky a vhodné vyjadrovanie názorov na zvládnutie konfliktov a konfrontácií.

5. Validovať jedinečné silné stránky LGBTIQ+ osôb.

Okrem riešenia dôsledkov menšinového stresu, zvyšovania odolnosti a podpory akceptácie by mali byť LGBTIQ+ jednotlivci vedení k tomu, aby si uvedomili historický odkaz, ktorého sú súčasťou, a to, akú (menšinovú) silu dokážu LGBTIQ+ ľudia preukázať prostredníctvom odvahy, hrdosti a nehanebnosti. To môže zahŕňať rôzne formy sociálnej tvorivosti, sociálneho aktivizmu a dobrovoľníctva.

1. Odvolajte sa na osobnú skúsenosť LGBTIQ+ osoby.
2. Používajte inkluzívny jazyk a prejavujte rešpekt voči rôznym identitám.
3. Podporujte pozitívne sociálne inštitúcie, pozitívne subjektívne skúsenosti a silné stránky charakteru, oslavujte ich jedinečné skúsenosti a potvrdzujte ich zdroje a schopnosti.
4. Zostaňte zvedaví, otvorení a spolu s LGBTIQ+ mladými ľuďmi skúmajte: aká je ich sexuálna alebo rodová identita alebo rodový prejav, ako sa prejavuje, ako ju cíti v tele, ako sa odráža v ich správaní, prečo je skrytá, ako sa rozvíja, aby sa stala silnou stránkou.

5. Spoznajte históriu queer hnutia v globálnom aj lokálnom kontexte.
6. Dýchanie a uvedomovanie si tela (v skupinovom prostredí) by ich mohlo podporiť v rozpoznávaní, uznávaní a integrácii ich silných stránok.
7. Poskytovať workshopy a vzdelávanie na túto tému.
8. Podporovať aktivity zamerané na pochopenie vlastných a cudzích zón pohodlia/napätia/paniky.
9. Podporujte dobré porozumenie a znalosti o rôznych štýloch učenia.

6. Napomáhať podporným vzťahom.

V porovnaní so svojimi heterosexuálnymi rovesníkmi majú mladí LGBTIQ+ ľudia zvyčajne menšiu sociálnu podporu - základný faktor, ktorý chráni pred nepriaznivými účinkami menšinového stresu. Sociálne odmietnutie môže prísť aj zo strany LGBTIQ+ komunity, napríklad tým, že sú marginalizovaní na základe veku, vzhľadu, rasy, femininosti alebo HIV statusu. Na uznanie a prijatie rozmanitosti komunity, príležitosti podpory a spoločenstva by sa mali podporovať v rámci komunity ale aj mimo nej.

1. Pýtajte sa na rodinnú dynamiku a výchovu jednotlivca, pretože to môže ozrejmiť potreby a hranice, ktoré sú veľmi často kľúčom k úspešným podporným vzťahom.
2. Pýtajte sa na podpornú sieť jednotlivca a podporujte jeho úsilie o jej rozšírenie a/alebo zlepšenie.
3. Buďte si vedomí problémov, ktoré môžu byť špecifické pre mladých LGBTIQ+ ľudí .
4. Držte sa ďalej od hodnotenia, usudzovania a posudzovania.
5. Vypočujte si „nevypovedaný príbeh“, prejavte uznanie a poskytnite potvrdenie.
6. Podporujte neformálne vzdelávacie aktivity v skupinovom prostredí, aby sa „spoznali“ bezpečným (ale aj prekonávacím) spôsobom a mohli sa tak stať solidárnejšími a chápacejšími voči sebe aj ostatným.
7. Pomôžte zlepšiť verbálne a neverbálne komunikačné zručnosti (asertivita, uvedomovanie si vlastných potrieb, schopnosť poskytovať pozitívnu spätnú väzbu, prejavovanie uznania, aktívne počúvanie).

8. *Vytvoriť pozitívny, dôveryhodný a úprimný vzťah medzi odborníkom a účastníkom, ktorý bude modelom pre ďalšie vzťahy v živote účastníka.*

7. Potvrzovať zdravé, uspokojujúce prejavy sexuality

Kvôli pocitu hanby sa mladí LGBTIQ+ ľudia môžu vyhýbať sexuálnej prítlačivosti a správaniu alebo zmierňovať pocit hanby užívaním látok pred sexuálnym kontaktom alebo počas neho, prípadne sa vyhýbať sexuálnemu kontaktu vo všeobecnosti, čím sa vzdávajú od zdravého sexuálneho prejavu. Sexuálne pozitívny prístup by mal na jednej strane vrátiť dôraz na sexuálne prejavy ako zdravé a prirodzené a na druhej strane podporovať sexuálne prejavy ako osobné právo a právo všetkých ostatných zúčastnených.

1. *Prijať skúmanie sexuality a sexuálnej pozitivity ako dôležitú súčasť celkového zdravia.*
2. *Podporovať prijatie zdravého sexuálneho správania ako dôležitej súčasti sexuálneho zdravia zdôrazňovaním dôležitosti súhlasu, umožňovaním skúmania sexuálnych potrieb, túžob a želaní bez hanby alebo odsudzovania, podporovaním sexuálne informovaných praktík, diskutovaním o možných rizikách, následkoch atď.*
3. *Navrhnete skúmanie odmeňujúcich spôsobov sexuálneho vyjadrovania.*
4. *Uistite sa, že všetky pocity a ich prejavy sú vítané (najmä tie ťažšie a negatívne: vrátane hanby, viny, hnevu atď.)*
5. *Pracujte na vzťahovej dôvere, uvedomovaní si tela a bezpečnosti tela.*
6. *Preskúmajte dôležitosť uvedomovania si a hodnotenia komunikačných štýlov.*
7. *Vysvetlite internalizovanú homofóbiu, stigmú, hanbu a strach bežne súvisiaci s telesnými a sexuálnymi prejavmi.*
8. *Preskúmajte rolu užívania návykových látok pri sexuálnom vyjadrovaní.*

8. Získajte a integrujte vedomosti o skúsenostiach LGBTIQ+ ľudí a ich rozmanitosti.

Na rozpoznanie potenciálnych silných stránok a prostriedkov na zvýšenie odolnosti LGBTIQ+ mladých ľudí je potrebné získať vedomosti o strese a stigmatizácii menšín, rovesníckych a rodinných štruktúrach, romantických vzťahoch, sexuálnych prejavoch, skúsenostiach na pracovisku, pozitívnych aj negatívnych životných skúsenostiach atď. a pochopiť tak celú škálu rozmanitosti medzi LGBTIQ+ mladými ľuďmi.

1. *Rozšíriť vedomosti a povedomie o spektre LGBTIQ+. Vždy, keď je to možné, položte otázky, ak by sa objavil neznámy pojem.*
2. *Použite informovanosť a propagáciu rôznych spôsobov, akými sa môže prejavovať sexuálna orientácia a rodová identita.*
3. *Využite nedostatok skúseností s prácou s konkrétnymi kohortami a potrebu ich podpory ako všeobecnú motiváciu na získanie ďalších vedomostí a rozšírenie svojho pohľadu na svet.*
4. *Zúčastňujte sa na podujatiach organizovaných komunitami LGBTIQ+, mimovládnyimi organizáciami, občianskymi, samoorganizovanými a autonómnymi kolektívami.*
5. *Preskúmajte prístup Queer Intentional Peer Support (QIPS) alebo Intentional Peer Support IPS (<https://www.intentionalpeersupport.org/what-is-ips/?v=b8a74b2fbcbb>).*
6. *Staňte sa súčasťou komunity a siete národných LGBTIQ+ podporých a advokačných organizácií.*

9. Rozpoznať a potlačiť potenciálne heteronormatívne privilégiá a predsudky, ktoré sa môžu objaviť vo vašom správaní ako odborníka na duševné zdravie alebo pracovníctva s mládežou.

Naše vlastné skúsenosti, presvedčenia a postoje by mohli viesť k (komunikačným) predsudkom, ktoré môžu v konečnom dôsledku dodatočne utláčať mladých LGBTIQ+ jednotlivcov, najmä ak tieto postoje a presvedčenia vyplývajú z heteronormatívneho privilégiá. Napríklad predpokladanie niečej sexuálnej orientácie alebo rodovej

identity pred ich zverejnením, predpokladanie, že sexuálna orientácia je príčinou všetkých problémov a konfliktov, nadmerné stotožňovanie sa s LGBTIQ+ osobami, predpokladanie, aký druh podpory je potrebný, upozorňovanie na potenciálne škody vyplývajúce zo sebaidentifikácie ako LGBTIQ+, potvrdzovanie stereotypov, aj keď vychádzajú z komunity LGBTIQ+, a tak ďalej.

1. *Nezabudnite na kľúčové odporúčania pre praktizovanie afirmatívnych prístupov.*
2. *Preskúmajte heteronormatívne sociálne otázky vo vzdelávacom a terapeutickom prostredí.*
3. *Snažte sa rozpoznať, kedy sa začínajú vaše projekcie a končia potreby klientov.*
4. *Pestujte si empatiu a otvorenosť.*
5. *Odhaľte svoje pozadie a aspekty postojov, ktoré sú alebo by mohli byť vnímané ako heteronormatívne.*
6. *Keď si uvedomíte, že ste vyjadrili svoje predsudky, pokúste sa znovu začať rozhovor a buďte k nim úprimní (a ospravedlňte sa).*
7. *Rozpoznajte a uvedomte si svoje vlastné privilégia a predsudky a to, ako ovplyvňujú váš pohľad na vec.*
8. *Zostaňte v spojení s komunitou praktikov, zapájajte sa do odborných supervízií/co-reflexií.*
9. *Reflektujte a buďte otvorení učeniu sa a uvedomujte si, koľko priestoru si beriete.*

10. Bojujte proti anti-LGBTIQ+ postojom vyvolaným heteronormatívnymi sociálnymi normami.

Zvyšovanie povedomia o rozmanitosti LGBTIQ+ mladých ľudí je dôležité pre spochybňovanie anti-LGBTIQ+ postojov. Heteronormatívne spoločenské naratívy majú často v popredí len LGBTIQ+ identitu, čím zanedbávajú iné relevantné aspekty života LGBTIQ+ osôb, ako sú vek, zdravotný stav, etnický pôvod, rasa, náboženstvo, vzdelanie, sociálno-ekonomický status, materinský jazyk, fyzické schopnosti atď.

1. *Uznávať a oslavovať rozmanitosť ľudskej existencie vo všetkých jej farbách a podobách prostredníctvom propagácie, vzdelávania, zvyšovania povedomia a kampaní.*
2. *Umožniť ľuďom nájsť svoj hlas a nájsť spôsoby, ktoré sú pre nich bezpečné a vhodné, aby mohli čeliť postojom namiereným proti LGBTIQ+ ľuďom a nájsť svoje silné stránky zvnútra aj zvonka.*
3. *Zostať v spojení s komunitou praktikov, zapájať sa do odbornej supervízie/ko-reflexie, skúmať heteronormatívne sociálne otázky vo vzdelávacom a terapeutickom prostredí.*
4. *Prijať ako zastrešujúcu zásadu, že heteronormativita nie je všetko a koniec toho, čo znamená byť človekom.*
5. *Spochybníť potenciálne nevedomé znovuprežívania alebo internalizáciu utláčateľskej dynamiky.*
6. *Uznávať intersekcionalitu a rozmanitosť skúseností napriek identite.*

11. Podporovať LGBTIQ+ afirmatívne postoje nad rámec jednotlivca v núdzi (rodina, priateľ, komunita).

Na spochybnenie reštriktívnych noriem a mocenských nerovností by sa mal podporovať afirmatívny postoj k LGBTIQ+ ľuďom aj mimo priestoru podpory. Môže to zahŕňať dôsledné používanie LGBTIQ+ inkluzívneho jazyka, odmietanie prispievať do organizácií s anti-LGBTIQ+ agendou alebo sa na nich podieľať, poukazovanie na bary, kluby alebo miesta, kde prevláda heteronormativita, atď. Ak je to možné, afirmatívne oslovenie by malo zahŕňať aj blízke okolie LGBTIQ+ osôb (rodinu, priateľov, kolegov v práci).

1. *Plánujte a realizujte projekty, ktoré podporujú LGBTIQ+ afirmatívne postoje na miestnej, národnej alebo medzinárodnej úrovni.*
2. *Upozorňovať nie-LGBTIQ+ populáciu na otázky a problémy, ktorým čelia queer ľudia, zdieľať vlastné skúsenosti, komunikovať s rodičmi, zvyšovať povedomie médií, a to prostredníctvom propagačných kampaní a poskytovania vzdelávacích materiálov, robiť rozhovory pre médiá, podcasty atď.*





3. POPIS AFORMATÍVNYCH PRÍSTUPOV K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

Hlavné výhody a obmedzenia pozitívnych prístupov k duševnému zdraviu

Prínosy:

- *Poskytnutie bezpečnejšieho a podporného priestoru mladým ľuďom, aby mohli byť sami sebou akýmkoľvek spôsobom, ktorý je pre nich významný.*
- *Vytváranie priestoru pre pracovníkov s mládežou, aby sa tiež učili, kde sa mladý človek aj pracovník s mládežou môžu učiť jeden od druhého.*
- *Vytváranie podmienok pre kultúrne povedomie a citlivosť voči rôznym skutočnostiam.*
- *Podpora prostredia, v ktorom by proces mohol viesť mladý človek.*
- *Pomoc osobe vyjadriť svoje skutočné emócie (rôznymi spôsobmi - nielen verbálne).*
- *Pomoc pri akceptovaní LGBTIQ+ mladých ľudí takých, akí sú, a vytváranie podmienok, ktoré ich akceptujú a potvrdzujú.*

Body ku informovanosti:

- Podpora informovanosti pracovníkov s mládežou o obmedzeniach a o tom, aby vedeli, kedy by mladý človek mohol potrebovať podporu psychoterapeuta.
- Pochopenie toho, že každý prístup k duševnému zdraviu má svoje obmedzenia (či už sa nehodí mladému človeku, alebo nie je dobre zrealizovaný, alebo jednoducho nie je v danom čase vhodný), a to uvedomiť si tieto obmedzenia a snažiť sa pracovať multidisciplinárne s ostatnými, aby sa mladému človeku a odborníkom poskytla silnejšia podpora.
- Pochopenie, že akýkoľvek prístup k duševnému zdraviu si vyžaduje určitý stupeň sebauvedomenia, ktorý musí mať odborník (ak odborník nie je pracovníkom v oblasti duševného zdravia, toto uvedomenie môže byť obmedzené).
- Podporovať nasmerovanie na iné profesie, ak sú problémy veľmi akútne.
- Pochopenie aj toho, že podpora pre praktizujúceho nemusí byť k dispozícii, a jej rešpektovanie.

Afirmatívne prístupy k duševnému zdraviu sú zoskupené v nasledujúcich častiach: 1) umenie a všímavosť; 2) asertívna komunikácia; 3) uvedomovanie si tela a pohyb; 4) vonkajšie praktiky a 5) reflexívne praktiky.

3.1. Umenie a všímavosť

Argentínske tango

Opis: Skúmanie vedenia a nasledovania v párovom tanci mimo stereotypných rodových rolí.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Tanec zahŕňa jedinečnosť každého tela. Účastníci môžu viesť alebo nasledovať, prípadne medzi týmito dvoma spôsobmi neustále prepínať. Existuje rodová neutralita a používajú sa pojmy „vedúci“ a „nasledujúci“. Ľudia skúmajú sami seba a svoje obavy, zisťujú, či sa cítia pohodlnejšie ako lídri, nasledovníci alebo obaja, a dostávajú sa do fyzického kontaktu s inou osobou, čo pomáha liečiť depresiu, znižovať úzkosť a zvyšovať oxytocín, ktorý nám pomáha nadväzovať vzťahy s blízkymi a ktorý sa môže uvoľňovať prostredníctvom dotykov, hudby a cvičenia.

Mať na vedomí: Môže to byť náročné najmä pre ľudí s telesným diskomfortom.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

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

Klauniáda

Opis: V rámci tejto aktivity sa môžete venovať aj klaunovaniu: Techniky vychádzajúce z fyzického divadla a klauniády. Účastníci si nechajú začervenať nosy a podľa pokynov facilitátora si vytvoria vlastnú postavu klauna.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Klaun nemá pohlavie ani rasu. Klaun žije tu a teraz. Sú prítomní. Touto technikou podporujeme humor, aby sme poskytli priestor na slobodné vyjadrenie, akceptovali zraniteľnosť, podporovali pohodu tým, že sa zameriavame na humorné ja.

Mať na vedomí: Pre niektorých ľudí môže byť ťažké dovoliť si byť „hlúpy“ alebo sa správať spôsobom, ktorý nie je spoločensky prijateľný.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Kreatívne umenie

Opis: Tvorivé umenie je vhodné pre deti, ktoré majú záujem o tvorivú činnosť: Umelecké práce, ako je kreslenie, maľovanie, koláž, vyfarbovanie či čmáranie. Sochárstvo z hliny, výroba masiek, fotografovanie, poézia, autoportréty, tvorba mandál, tvorba filmov.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Tvorivé umelecké aktivity môžu byť užitočným spôsobom, ako vyjadriť seba a svoje emócie. Okrem toho má tanec schopnosť zvýšiť odolnosť a poskyt-

núť priestor na skúmanie. Najmä ak je proces tanca, ako je tento, zbavený rodových rolí a heteronormatívnych pravidiel, kde môžu mladí LGBTIQ+ ľudia tancovať v bezpečnejšom prostredí bez toho, aby boli tlačení do rodových rolí, ktoré im osobne nevyhovujú.

Upozornenia: Mnohí mladí LGBTIQ+ ľudia majú skreslené presvedčenie, že im chýbajú zručnosti v oblasti umeleckej tvorby. Ich strach zo zlyhania a z toho, že ich niekto odsúdi, by sa mohol zvýrazniť vo vzťahu s nie-queer rovesníkmi. Veľmi dôležité je uvedomiť si fyzické, mentálne alebo vzdelávacie obmedzenia mladého človeka a podľa toho prispôbiť tento prístup.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Dramatické techniky

Opis: V rámci dramatickej výchovy je možné využiť napr: Divadelné techniky a koncepty, ktoré pomáhajú dosiahnuť zmysluplnú zmenu, sebavyjadrenie, skúmanie a skupinovú súdržnosť, vrátane metód, ako je Divadlo utláčaných (Augusto Boal). Tieto tvorivé metódy zahŕňajú:

- rozprávanie príbehov.
- hry.
- hranie hier.
- improvizácia.
- hranie rolí.
- bábkové divadlo.
- cvičenia tvorivého písania.
- riadené vizualizácie.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Pomôcť osobe preskúmať svoje emócie a spracovať náročné životné skúsenosti. Zvýšiť odolnosť a poskytnúť priestor na skúmanie.

Mať na vedomí: V mnohých prípadoch môže nedostatok priestoru, strach zo zlyhania, neznalosť techník alebo rozpaky mladého človeka odradiť od toho, aby tento prístup vôbec vyskúšal. Preto je potreb-

ná trpezlivosť a začať s malými krokmi, napríklad vyjadriť niečo len prstom, a potom to ďalej rozvíjať. Beauregard & Long (2019) sa domnievajú, že pomocou umenia by sa rozvoj identity a zvládanie situácie mohli stať prístupnejšími pre queer populáciu z dôvodu, že slová nie sú vždy dostupné alebo zdanlivo dostatočné na opis a skúmanie daných situácií.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Mindfulness

Opis: Všíímavosť je spôsob, ako venovať pozornosť prítomnému okamihu pomocou techník, ako sú meditácia, dýchanie, jóga, chôdza, maľovanie a iné expresívne umelecké postupy.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Pozitívne účinky na viaceré aspekty zdravia celej osoby, vrátane mysle, mozgu, tela a správania, ako aj na vzťahy človeka s ostatnými.

Mať na vedomí: U niektorých ľudí by praktiky mindfulness mohli zvýšiť reakciu na stres, negatívne emócie, disociáciu a dokonca potlačiť spánok.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

3.2. Asertívna komunikácia

Aktívne počúvanie

Opis: Aktívne počúvanie je spôsob počúvania, ktorý vás pozitívne zapája do rozhovoru s partnerom. Je to proces pozorného počúvania, keď niekto iný hovorí, parafrázovania a reflektovania toho, čo bolo povedané, a zdržiavania sa posudzovania a rad.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Keď človek praktizuje aktívne počúvanie, dáva to druhej osobe pocit, že je vypočutá a ocenená. Aktívne počúvanie zlepšuje komunikáciu a buduje pozitívne vzťahy s LGBTIQ+ mládežou. Pomáha budovať odolnosť mladého človeka a dáva mu najavo, že ste tu pre neho a podporujete ho. Poskytujete priestor na rozhovor bez odsudzovania.

Mať na vedomí: Je potrebné pochopiť zásady aktívneho počúvania, ako je venovanie pozornosti, zdržanie sa posudzovania, objasňovanie, zhrnutie atď. Potrebujú tiež čas a priestor na rozprávanie a počúvanie. Potrebujete pochopiť rešpektujúce hranice a čo robiť v súvislosti s ochranou a zverejňovaním informácií.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

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

Vytvorenie skupinového kontaktu

Opis: V rámci projektu je potrebné vytvoriť kontaktnú skupinu, ktorá by sa venovala problematike: Keď sa skupina zide, každý sa predstaví menom a zámenom. Po niekoľkých cvičeniach na prelomenie ľadov skupina spolupracuje na vytvorení skupinovej zmluvy, ktorá obsahuje princípy, ktoré sa budú dodržiavať počas celého seminára/kurzu. Veľmi stručne povedané, skupinová zmluva je dokument, ktorý skupina vytvorí s cieľom formalizovať očakávania členov skupiny.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Bezpečný priestor a skupinová zmluva môžu byť veľmi prospešné najmä pri práci s LGBTIQ+ ľuďmi. Je to čas a priestor pre ľudí, aby vyjadrili, čo potrebujú, aby sa cítili bezpečne a rešpektovaní ostatnými. Je to tiež moment na vytvorenie spoločného porozumenia a nastavenie základov pre zvyšok dňa/týždňa.

Mať na vedomí: Niekedy sa môže stať, že sa niektorí účastníci dohodnú na veciach, na ktoré neskôr zabudnú alebo ich nedodržia. To môže u ostatných účastníkov vyvolať frustráciu alebo dokonca konflikty.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Čas na debriefing

Opis: Debriefing je čas venovaný rozhovoru o skúsenostiach, ktoré účastníci predtým zažili. Je to chvíľa, keď si môžete sadnúť do kruhu, porozprávať sa a podeliť sa o názory v kontrolovanom, štruktúrovanom prostredí.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Debriefing dáva účastníkom príležitosť hlbšie sa zamyslieť nad tým, čo robili, porozmýšľať o tom, čo sa mohli zo svojej skúsenosti naučiť.

Mať na vedomí: Ak sa inštrukcie neposkytnú správne a nevytvorí sa bezpečný priestor, účastníci sa nemusia vôbec zúčastniť/rozprávať.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Práca v skupine

Opis: Keď zažívame skupinovú prácu, testujeme a formujeme, čo znamená patriť k niečomu mimo nás a našej primárnej jednotky. Pri začatí skupinovej práce je dôležité dodržiavať nasledujúce usmerenia:

- *Navzájom sa počúvame a prejavujeme si úctu.*
- *V skupinách hovorí vždy len jedna osoba.*
- *Pracujeme na konsenze, keď sa majú prijať rozhodnutia.*
- *Aj keď nesúhlasíme, neodsudzujeme ostatných.*
- *Vždy sa k sebe správame s rešpektom.*

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Počúvanie a porozumenie iným ľuďom v skupine je skvelý spôsob, ako pochopiť iných a seba samého. Odstraňuje pocit izolácie. Pomáha nám efektívnejšie zvládať, učiť sa a riešiť naše osobné, skupinové alebo komunitné problémy.

Mať na zreteli: Mládež môže byť plachá alebo váhavá pri zapojení sa do skupinového prostredia, niektorí mladí ľudia môžu byť rušiví, problémom môžu byť hranice dôvernosti. Je potrebný priestor na zriadenie a vedenie skupiny.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Zámerná partnerská podpora (IPS)

Opis: IPS je prístup, ktorý ponúka bezpečnejší priestor, kde môžu mladí LGBTIQ+ ľudia vyjadriť všetky svoje pocity bez akýchkoľvek predsudkov alebo znehodnotenia. Majú čas pracovať na svojich problémoch a pochopiť emocionálne procesy, ktoré sa za nimi skrývajú, a naučiť sa, ako byť vo svojej koži silnejší. Niektoré kľúčové usmernenia sú nasledovné:

- *Podpora pozitívnych stratégií odolnosti napríklad prostredníctvom uprednostňovania vzťahov. Spojenie s empatickými a chápacími ľuďmi môže ľuďom pripomenúť, že uprostred ťažkostí nie sú sami.*
- *Skúmanie procesov sebapoznávania a coming outu možno prostredníctvom hľadania podporného prostredia a vzťahov.*
- *Rozprávanie sa o sexuálnej orientácii, preferovanom používaní zámen s bližšími priateľmi alebo rodinnými príslušníkmi, ktorí vás podporujú.*
- *Validácia prežívaných skúseností a identít v skupinách rovesníkov, na ktorých záleží a ktoré podporujú vlastnú identitu a sexuálnu orientáciu*
- *Skúmanie vplyvu hanby a autostigmy prostredníctvom otvoreného rozprávania o týchto skúsenostiach v podporných a bezpečnejších priestoroch, ale aj uvedomenie si jazyka, ktorý človek používa na vyjadrenie týchto pocitov.*
- *Uvedomenie si spôsobov, akými médiá, náboženstvo a populárna kultúra ovplyvňujú identitu LGBTIQ+ mládeže.*

- *Skúmanie uvedomenia si osobných hraníc a limitov prostredníctvom otvorené uvedomenie si a vyjadrenie vlastných potrieb, diskusia o tom v kruhu dôvery a nakoniec stanovenie niekoľkých hraníc pre bližších priateľov alebo členov rodiny, aby to praktizovali*
- *Uvedomenie si vplyvu traumy/zneužívania/násillia na náš každodenný život prostredníctvom možného vyjadrenia svojej zraniteľnosti, skúseností a nedokonalostí v podpornom prostredí.*

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: V rámci rovesníckej podpory je každý povzbudzovaný k tomu, aby prehodnotil, ako dospel k tomu, čím je. Inými slovami, spôsob, akým vidia svet a dávajú veciam zmysel, je založený na všetkom, čo kedy zažili, takže práve takéto uvažovanie podporuje mladých ľudí v tom, aby zvažili možnosti, že existuje mnoho právd, v ktorých nachádzajú posilnenie a oslobodenie, ale aj to, aby sa zbavili týchto internalizovaných obrazov o sebe, rešpektovali iných a ich voľby a pohľady na svet.

Mať na vedomí: Aj pri najlepších výsledkoch tohto prístupu, keď sa človek vráti domov do komplikovaného a často nepriateľského rodinného prostredia a toxickéj a stigmatizujúcej spoločnosti, je ťažké udržať si pevnú pôdu pod nohami a byť odolný a zostať sebavedomý a posilnený. Je potrebná práca s rodinou aj spoločnosťou, ale aj seriózna práca na zabezpečení politických a spoločenských zmien, ktoré sa majú uskutočniť.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Poskytnúť bezpečný priestor

Opis: Bezpečný priestor je definovaný ako miesto alebo prostredie, v ktorom sa osoba alebo kategória osôb môže cítiť istá, že nebude vystavená diskriminácii, kritike, obťažovaniu alebo inému emocionálnemu alebo fyzickému poškodeniu.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Bezpečný priestor, v ktorom môžu priniesť svoje „plné ja“, bez toho, aby museli „filtrovať“ to, čo hovoria, je potrebný na zabezpečenie možnosti vzájomného učenia sa a zmiernenia rizika. Aby sa cítili menej osamelí a akceptovaní.

Mať na vedomí: Uvedomte si, že bezpečný priestor môže pre rôznych ľudí znamenať rôzne veci, čo znamená, že práva a slobody každého sú chránené, pokiaľ neporušujú práva a slobody iných. Majte zavedené postupy, ak má niekto pocit, že jeho „bezpečný priestor“ bol narušený. Bezpečný priestor sa môže nazývať aj „odvážny priestor“, aby sa uznala táto ťažkosť.

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

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

<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>

Reflexia celého seminára/kurzu (asertívna komunikácia)

Opis: V rámci projektu je možné sa oboznámiť so situáciou, v ktorej sa nachádza: Reflexia je premýšľanie o našich skúsenostiach s cieľom poučiť sa z nich do budúcnosti. Schopnosť reflektovať môže byť cenná zručnosť, pokiaľ ju máme. Pomáha vám premýšľať o vašich skúsenostiach, o tom, prečo sa veci stali tak, ako sa stali, a ako môžete tieto skúsenosti v budúcnosti zlepšiť.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Niektoré z výhod sú nasledovné: Umožňuje nám pozrieť sa na širšie súvislosti. Podnikanie pravidelných reflexií, napríklad raz za semester, nám môže pomôcť premýšľať o našich cieľoch a plánoch do budúcnosti. Poskytuje nám oblasti, v ktorých sa môžeme zlepšiť alebo rozvíjať. Môže nám pomôcť byť kreatívnejší, skúšať nové veci a vidieť veci z novej perspektívy. V neposlednom rade je kľúčovou súčasťou emocionálnej inteligencie

Mať na vedomí: Niektoré bežné obmedzenia môžu byť nedostatok času, prostredie, vlastná motivácia k sebareflexii a my sami. Ďalším kľúčovým bodom uvedomenia je nadmerné premýšľanie/ zaseknutie sa v analýze situácie a vlastných emócií bez toho, aby sme sa pustili do kontextualizácie a vyvodenia záverov o použiteľnosti ďalej.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

<https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit/models>
Signposting for further support

Opis: Smerovanie k službám duševného zdravia je jednoduché nasmerovanie osoby na služby, ktoré sú pre ňu dostupné. Signposting znamená informovanie ľudí o tom, kde môžu získať ďalšie informácie a pomoc od príslušných ľudí/služieb.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Jedným z dobrých prvkov tejto úlohy je poskytnúť LGBTIQ+ mladým ľuďom potrebné informácie a umožniť im prístup k odborným znalostiam a zručnostiam poradcu, ktorý je špeciálne vyškolený na riešenie ich konkrétneho problému alebo otázky. Vyhnete sa tomu, aby mladý človek musel sám vyhľadávať v obrovskom množstve informácií. Niektorí mladí ľudia nemusia mať zručnosti alebo možnosti na to, aby si sami dohodli stretnutie alebo našli správne informácie, a to z dôvodu problémov s učením alebo jazykom, zdravotného postihnutia alebo choroby alebo nedostatku financií, bývania, telefónu alebo počítača či dopravy.

Mať na vedomí: Pracovníci s mládežou musia mať vedomosti a prístup k ďalšej pomoci, pretože v niektorých krajinách alebo regiónoch nemusia existovať špecializované organizácie zamerané na LGBTIQ+ mládež, alebo duševné zdravie.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

3.3. Uvedomenie tela a pohyb

Skupinová práca s telom

Opis: Niektoré prvky skupinovej práce/terapie s uvedomovaním si tela sa používajú vo všeobecnej práci s mladými LGBTIQ+ ľuďmi, keďže tento prístup „vychádza z hypotézy o nedostatočnom kontakte a uvedomovaní si tela, pokiaľ ide o fyzické, duševné a vzťahové faktory“ (Dropsy, 1973). Okrem toho ide o nedostatočné formulácie,

ktoré by mohli sledovať pocity v tele, emócie a pocity s ním spojené. To vedie k odpojeniu od Self a k pochopeniu toho, čo sa mladému človeku skutočne deje.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Uvedomovanie si tela a pohyb nás opäť privádzajú do kontaktu s našimi emóciami a pocitmi. Prináša pochopenie toho, ako naše telo reaguje na určité situácie, podnety, emocionálne vstupy, ľudí okolo nás atď. Prináša uvedomenie si minulých precítených zážitkov, ktoré boli buď traumatické, alebo radostné, aby klienti pochopili, že si môžu vždy preveriť, ako sa cítia v tele, aby mohli konať. Tento prístup zabezpečuje bezpečie vo vlastnom tele a dôveru, že telo nás podporí. Prináša tiež uvoľnenie, pocit vlastného ja, pocit práva byť v tele a v prítomnom pocite. Okrem toho oživuje zvedavosť a hravosť.

Mať na vedomí: Vo všeobecnosti je tento prístup nedostatočne preskúmaný alebo nedostatočne zastúpený v rôznych prostrediach pracujúcich s mladými LGBTIQ+ ľuďmi, kde sa nachádza veľa hanby a strachu ohľadom ich tel. Okrem toho, ak zahrnieme sexualitu, sexuálnu orientáciu a rodovú identitu/vyjadrenie, vzniká veľa problémov týkajúcich sa vytvárania dôvery a väzieb medzi mladými LGBTIQ+ ľuďmi a tými, ktorí ponúkajú podporu v oblasti duševného zdravia.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Dychová práca

Opis: Práca s dychom v psychoterapii tela (BP) má tiež dlhú a bohatú históriu (Lowen, 1975; Reich, 1949; Smith, 1985; Totton, 2002). Táto metóda je známa už mnoho storočí a spolu s mindfulness, jógou a ďalšími prístupmi zameranými na telo sa skúmal jej účinok a preukázal sa pozitívny vplyv na populáciu. Táto práca sa vo všeobecnosti využívala na ukludnenie nervového systému a obnovenie rovnováhy.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Dychová práca dokáže vyriešiť psychickú bolesť, zjemniť charakterové brnenie, uvoľniť napätie v tele a vytvoriť pocit stelesnenosti a vyrovnanosti (Benz & Weiss, 1989; Braddock, 1995; Christiansen, 1972; Keleman, 1985; Rosenberg, Rand, & Asay, 1985), čoho môžeme byť svedkami pri práci s mladými ľuďmi. Tento prístup používame ako spôsob,

ako nabiť telo na fyzické a emocionálne spracovanie, využiť dych na upokojenie a sústredenie psychicky a emocionálne aktivovaného mladého človeka.

Mať na vedomí: Tento prístup môže byť náročný na používanie, pretože si vyžaduje pomalý a spontánny spôsob práce, ktorý môže vyvolávať odpor.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Kontakt so sebou

Opis: Vydajte sa na cestu do Bratislavy: Fyzický kontakt/dotyk zohráva dôležitú úlohu v liečebných praktikách a náboženských obradoch rôznych kultúr a mnohé výskumy potvrdili význam dotyku pre fyzickú a emocionálnu pohodu (Hunter & Struve, 1998; Levitan & Johnson, 1986; Miller, 1997). Kontaktné prístupy sa často používajú v spolupráci s inými prístupmi ako sú jóga, pohyb, mindfulness na zvýšenie duševnej pohody. Pri zavádzaní kontaktu s mladým človekom sa riadte niektorými usmerneniami:

1. *Odporúčame zaviesť kontakt so súhlasom, čo znamená, že mladý človek bol oboznámený s procesom a plne chápe a súhlasí s tým, čo sa bude diať.*
2. *Tento prístup odporúčame používať v skupinovom prostredí kvôli bezpečnosti.*
3. *Odporúčame, aby bol s vami aspoň jeden ďalší pracovník s mládežou/odborník na duševné zdravie, ktorý by proces podporil.*
4. *Neustále sa navzájom kontrolujeme a dohadujeme celý proces prostredníctvom predstavenia súhlasu, pýtania sa na pocity mladého človeka, predstavenia ďalších krokov pred ich uplatnením, aby sme skontrolovali, či osoba plne chápe, čo nasleduje.*
5. *Vždy sa k sebe správame s rešpektom, čo znamená, že sme prítomní a počúvame potreby toho druhého, ale tiež rešpektujeme hranice.*

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Zdá sa, že dotyk ako afirmatívna intervencia je účinný a následne vedie k väčšej

sebaúcte a posilňuje dôveru a väzby medzi mladými ľuďmi a pracovníkmi s mládežou/odborníkmi na duševné zdravie. Zistilo sa, že mnohí mladí ľudia vnímajú dotyk ako ošetrojúci a posilňujúci komunikáciu.

Mať na vedomí: Bonitz (2008) uvádza, že je dôležité mať jasné zdôvodnenie používania dotykov a že by mali byť zakotvené v širšom terapeutickom kontexte, kde sa vždy žiada o povolenie a klienti sú upozornení, že majú právo odmietnuť a stanoviť hranice. Preto by mali byť súčasťou každodennej praxe tých, ktorí ponúkajú tento druh podpory, určité jasné zámery týkajúce sa vhodného používania kontaktu/dotyku pri práci s mladými LGBTIQ+ ľuďmi, pretože by to mohlo ľahko skĺznuť do zneužívania moci.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Pohyb

Opis: Pohybový prístup sa sústreďuje na koncepty v troch oblastiach: používanie tela (ktoré sa pohybuje), používanie priestoru (kde sa pohybujete) a kvalita pohybu (ako sa pohybujete). Môže sa to uskutočňovať prostredníctvom tanca, jógy, Thai Chi atď.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Pohyb podporuje duševné zdravie prostredníctvom uvoľňovania endorfínov a pomáha odbúravať stres, ale umožňuje aj oddych od každodenných výziev a povinností. Rôzne pohybové praktiky pomáhajú emóciám pohybovať sa v našom tele, čo poskytuje priestor na sebvýjadrenie, ale tiež zvyšuje odolnosť a dáva priestor na skúmanie.

Mať na vedomí: Nedostatok priestoru, strach zo zlyhania, neznalosť techník, rozpaky mladého človeka alebo byť videný.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

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

3.4. Praktiky v exteriéri

Príroda a pobyt vonku

Opis: Môže to byť niečo jednoduché, ako napr. ísť na prechádzku do miestneho parku, na lúku alebo na túru do miestnych kopcov/hôr. Okrem toho by to mohli byť aktivity ako napr. pestovanie rastlín a/alebo zeleniny v miestnych komunitných záhradách. Ak miestne komunitné záhrady nie sú k dispozícii, tieto aktivity by sa mohli týkať mestského zberu potravy alebo výsadby stromov, pozorovania druhov alebo obnovy prírodných biotopov. Cvičenie vonku, prechádzka so psom, alebo jedenie jedál vonku je len niekoľko ďalších nápadov, ako vytvoriť mladým LGBTIQ+ ľuďom priestor na trávenie času vonku, a to by sa dalo ľahko spojiť s kreslením alebo maľovaním zvierat alebo prírodných scenérií, prípadne sa nimi nechať inšpirovať pri písaní básní alebo textov piesní.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Príroda dokáže vyvolať množstvo pozitívnych emócií, ako je pokoj, radosť, kreativita, a môže napomôcť sústredeniu. Spojenie s prírodou sa spája aj s nižšou úrovňou zlého duševného zdravia; najmä s nižšou mierou depresie a úzkosti, čo pomáha zvyšovať odolnosť a poskytuje priestor na skúmanie.

Mať na vedomí: Je veľmi dôležité myslieť na prístup k zeleným plochám, ale aj na poveternostné podmienky a vhodné vonkajšie oblečenie. Môžu sa vyskytnúť prípady, keď mladí ľudia bojujú napríklad s agorafóbiou alebo všeobecnou úzkosťou z vysokých miest, preto je dôležité myslieť na fyzické a psychické obmedzenia mladého človeka.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Rovesnícke kráčanie a rozprávanie

Opis: Táto metóda umožňuje mladým ľuďom spolupracovať pri riešení problému alebo odpovedi na otázku. Účastníci sa prechádzajú a zároveň vedú štruktúrovaný rozhovor s partnerom, čo im poskytuje príležitosť pohybovať sa a spracovať svoje poznatky. Pripravte pod-

net alebo otázku, ktorá má viacero odpovedí a vyžaduje si diskusiu, predložte ju mladým ľuďom a povedzte im, ako dlho budú diskutovať s partnerom. Potom môžu chodiť po miestnosti, po parku, po miestnej oblasti - v závislosti od prostredia a typu (dĺžky) otázky, o ktorej je potrebné diskutovať.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Celkovo vnáša do aktivity rušivý prvok a inšpiruje k rôznym spôsobom myslenia. Nemá jeden účel, t. j. môže sa použiť na riešenie problémov, na reflexiu, na analýzu atď. Podporuje mladých ľudí v tom, aby boli zdraví a aktívni. Ak sa praktizuje v miestnej štvrti alebo komunitnom priestore, umožňuje iný pohľad na tento priestor a môže podporiť väčšie prepojenie medzi tými, ktorí sa cítia byť z daného miesta vylúčení. Ak sa praktizuje v prírodnom prostredí, napríklad v parku alebo na brehu rieky, prináša viac uvoľnenia a pokoja a buduje spojenie medzi vonkajším prostredím a vzorcami myslenia a uvažovania.

Mať na vedomí: Môže byť náročná pre osoby s pohybovými problémami a môže si vyžadovať starostlivejšie plánovanie pre mladých ľudí so zdravotným postihnutím. Ak sa cvičí v priestore, kde je pravdepodobný kontakt s verejnosťou, môže to byť pre niektorých prekážkou, a to najmä pre tých, ktorí môžu mať zlé skúsenosti v miestnych oblastiach.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

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

Podporované prechádzky a rozhovory

Opis: Táto metóda je podobná vyššie uvedenej, ale spája mladú LGBTIQ+ osobu v individuálnom rozhovore s inou mladou osobou. Ide o zámerný rozhovor, pri ktorom sa účastník prechádza a zároveň vedie štruktúrovaný rozhovor s niekým podporujúcim. Najúčinnšie je to vonku. V parku, v okolí alebo v miestnom prírodnom prostredí. Prírodné prostredie je úzko spojené s duchovnou pohodou a všímavosťou a chôdza môže napodobňovať rytmus života.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Aktivita ponúka priestor, kde môžu mladí ľudia vyjadriť, ako sa cítia, a získať podporu a/alebo poradenstvo pri spracovaní svojich skúseností alebo pri napredovaní smerom k svojim aspiráciám a cieľom. Je to rušivá aktivita, ktorá inšpiruje k rôznym spôsobom myslenia. Chôdza vedľa seba môže byť menej intenzívna ako chôdza z očí do očí a je vnímaná ako menej formálne, ale stále štruktúrované prostredie.

Mať na vedomí: Môže byť náročná pre osoby s pohybovými problémami a môže si vyžadovať starostlivejšie plánovanie pre mladých ľudí so zdravotným postihnutím. Ak sa cvičí v priestore, kde je pravdepodobný kontakt s verejnosťou, môže to pre mladých ľudí predstavovať problém.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

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

Futbal v chôdzi

Opis: Futbal v chôdzi je dnes samostatným športom a zároveň vynikajúcou aktivitou pre prácu s mládežou s mnohými prispôsobiteľnými variantmi a účelmi. Účastníci v 2 tímoch by mali byť rozmiestnení v malej hale alebo na vonkajšom priestranstve podobne ako pri tradičnom futbale, ale nesmú behať, napádať alebo sa dotýkať súperov, iba si prihrávať, preberať a dotýkať sa lopty. Môžete sa ďalej prispôbiť pridaním ďalších hravých alebo rušivých pravidiel (napr. keď máte loptu, musíte spievať/vydávať zvuky zvierat).

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Mnohí mladí ľudia LGBTIQ+ boli traumatizovaní športom a najmä futbalom. Problémom však nikdy nie je šport, ale správanie a kultúra tých, ktorí ho chránia. Aktivity, ako je táto, začínajú dekonštruovať túto traumu a pomáhajú mladým ľuďom pochopiť, že to nemusí byť nevyhnutne „futbal“, ktorý nenávidia - a v konečnom dôsledku umožňujú mladým ľuďom v tomto procese opätovné získanie športu.

Mať na vedomí: Presvedčiť mladých ľudí, aby sa zapojili, keď majú negatívne skúsenosti a keď je so športom spojených toľko ťažkých konotácií, môže byť prekážkou. Osoby so zdravotným postihnutím, problémami s pohyblivosťou a problémami s vnímaním vlastného tela môžu potrebovať ďalšiu podporu, aby sa mohli zapojiť. Aj mnohí odborníci majú podobné skúsenosti ako mladí ľudia a nemusia v takejto aktivite vidieť hodnotu.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

<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. Reflektívne praktiky

Afirmatívne učenie o queer identitách (reflexívne postupy)

Opis: Pomocou podnetov (napr. film, kniha, vizuálny materiál, krátke video atď.) sa otvorí širšia skupinová diskusia o vnímaných širších sociokultúrnych otázkach, ktoré by mohli byť relevantné aj pre LGBTIQ+ mladých ľudí. Niekedy sa táto aktivita môže vykonávať aj v kontexte „abecednej polievky LGBTIQ+“: rozdelenie do menších skupín, pričom každá skupina dostane čistý list papiera a priradí sa jej jedno z písmen/identifikátorov zo skratky LGBTIQ+. Účastníci sú potom požiadaní, aby uskutočnili brainstorming, diskutovali a voľne sa spájali, pričom si zaznamenajú všetko, čo ich v súvislosti s daným termínom napadne.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Pomáha budovať povedomie a vedomosti o rôznych LGBTIQ+ identitách a špecifických radoostiach a problémoch, ktoré sú spojené s každou z týchto jedinečných identít, ale v rámci tohto procesu sa tiež zamýšľa nad heteronormativitou a patriarchátom. Pomáha tiež tým, ktorí možno nie sú veľmi oboznámení s inkluzívnym jazykom, vytvoriť si zdravý slovník na pomenovanie rôznych skúseností, často aj tých, s ktorými sa môžu stotožniť, ale predtým nevedeli nájsť správne slová. Počas brainstormingu sa zvyčajne objavujú bežné mýty týkajúce sa rôznych identít, čo vytvára priestor na riešenie a vyvrátenie mnohých mylných predstáv a stereotypov.

Mať na vedomí: Vyžaduje sa, aby pracovníci s mládežou mali dobré znalosti a porozumenie rôznych identít a mýtov s nimi spojených. Ako pri každej skupinovej diskusii, aj tu môže vzniknúť potreba, aby pracovník s mládežou monitoroval proces v skupine a v prípade potreby diskusiu uľahčoval.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

Vedenie denníka

Opis: Vedenie denníka je zaznamenávanie si svojich osobných myšlienok, pocitov, postrehov a pod. Môže byť písaný, kreslený alebo písaný na stroji. Môže byť na papieri alebo v počítači.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Žurnálovanie je neuveriteľný nástroj na zvládanie stresu, dobrý návyk, ktorý znižuje vplyv fyzických a emocionálnych stresorov na vaše zdravie. Zvyšuje odolnosť a dáva priestor na skúmanie.

Limitations: Časová náročnosť, zraniteľnosť, riziko dôvernosti, gramotnosť.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

<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/>

Vzory

Opis: Požiadajte mladých ľudí, aby pracovali spoločne v malých skupinách alebo dvojiciach, aby sa podelili o to, kto je ich vzorom a prečo. Je dôležité pripomenúť mladým ľuďom, že vzory nemusia byť len celebrity alebo známi ľudia, ale môžu to byť rovesníci, priatelia alebo ľudia z bližšieho okolia. Požiadajte ich, aby vytvorili plagát svojich vzorov pomocou kartičiek formátu A3. Môžu si vytlačiť fotografie, použiť slová a frázy a nalepiť na plagáty predmety. Privedte všetkých späť, aby sa podelili a preskúmali.

Výhody a prečo sú vhodné pre LGBTIQ+ mládež: Toto cvičenie je obzvlášť užitočné pre mladých ľudí LGBTIQ+ a vlastne pre všetkých ľudí identifikovaných ako menšina. Ľudia majú možnosť vidieť iných, ktorí sú ako oni alebo ktorí majú podobné charakteristiky ako oni v rôznych oblastiach života. Ale tiež pomáha mladým ľuďom dozvedieť sa o iných ľuďoch, ktorých predtým nepoznali, tým, že počujú o vzoroch iných ľudí, a to môže byť neuveriteľne objavná a posilňujúca skúsenosť

Mať na vedomí: Niekedy môžeme hľadať vzory, ktoré sú ako my a jednoducho nemusia byť viditeľné v určitej oblasti života, ako to bolo v minulosti v prípade napr. vysokopostavených gejských futbalistov. Odborníci musia byť dostatočne kvalifikovaní, aby dokázali uľahčiť diskusie o skúmaní dôvodov, prečo to tak môže byť.

Odporúčania a ďalšie odkazy/linky:

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

4. PRÁCA NA DIAĽKU S LGBTIQ+ MLÁDEŽOU

Pandémia Covid-19 so svojimi nariadeniami o sociálnom dištancovaní, obmedzeniami veľkých stretnutí a uzamknutiami priniesla pre pracovníkov s mládežou náhlu potrebu nájsť spôsoby, ako zostať v kontakte s mladými ľuďmi. Prechod na online prostredie nám síce umožnil zostať v kontakte, ale zároveň priniesol aj jedinečný súbor výziev a problémov, ktoré bolo potrebné zvážiť, aby sa zabezpečila bezpečnosť a pohoda ľudí zapojených do práce s mládežou. Okrem všeobecných výziev spojených s prácou na diaľku sa objavili aj niektoré ďalšie, ktoré sa týkali konkrétne práce s LGBTIQ+ mládežou. V tejto časti sa preto uvádzajú niektoré otázky, ktoré sú obzvlášť dôležité pre prácu s LGBTIQ+ mládežou na diaľku. Upozorňujeme, že má byť skôr podnetom na rozhovor než vyčerpávajúcim zoznamom, ktorý by zachytil všetky nuansy; má slúžiť ako bod na zamyslenie sa nad rôznymi aspektmi relevantnými pre prácu na diaľku s LGBTIQ+ mládežou, čo umožní pracovníkom s mládežou hľadať ďalšie informácie v oblastiach, ktoré považujú za obzvlášť dôležité pre svoj špecifický spôsob práce.

Internetová bezpečnosť a šifrovanie

LGBTIQ+ mládež je vystavená vyššiemu riziku, že bude čeliť diskriminácii, stigmatizácii alebo viktimizácii z dôvodu svojho menšinového postavenia. To sa, žiaľ, týka aj ich domáceho prostredia, ktoré

tiež môže byť queerfóbne, čo znamená, že LGBTIQ+ mladý človek, ktorý je obklopený rodinou alebo priateľmi, nie je vždy zárukou, že je v bezpečnosti pred zneužitím alebo ublížením. Z tohto dôvodu sa mnohí mladí LGBTIQ+ ľudia rozhodnú svoju identitu pred svojím okolím skrývať, a preto je mimoriadne dôležité, aby sa to rešpektovalo a aby boli chránení pred akýmkoľvek náhodným odhalením, pokiaľ sa jedná o prácu s mládežou na diaľku. Z týchto dôvodov by mal pracovník s mládežou používať len bezpečné online platformy, ktoré sú vybavené spoľahlivými bezpečnostnými opatreniami proti hackerom alebo odpočúvaniu, a v ideálnom prípade by mal ich používanie prediskutovať aj s mladým človekom. V závislosti od sociálneho a národného prostredia, z ktorého sa mladý človek pripája (niektoré krajiny majú otvorené zákony proti LGBTIQ+ a cenzurujú/monitorujú používanie internetu), je tiež vhodné používať platformu ponúkajúcu end-to-end šifrovanie, ktoré by zabránilo akémukoľvek monitorovaniu alebo zásahom zo strany štátu a zabezpečilo súkromie. Podobne sa práve z týchto dôvodov odporúča používať antivírusový softvér a firewall.

Protokoly o núdzových situáciách a technologických poruchách

Prechod do online priestoru je spojený s väčšou závislosťou od technológie, ktorej hrozí zlyhanie alebo porucha. Preto je dobrým postupom mať pre takéto prípady vypracované núdzové protokoly, ktoré sa na začiatku práce na diaľku prediskutujú s účastníkmi a poskytnú informácie o tom, čo robiť v prípade náhleho odpojenia, výpadku internetu, poruchy softvéru a podobne. Niektoré návrhy by mohli byť napr. použiť alternatívne spôsoby pripojenia (napríklad telefón alebo počítač, ak sú k dispozícii), informovať ostatných účastníkov zo skupiny o osobe, ktorá má technické ťažkosti, alebo mať protokol o tom, kto a ako sa s kým spojí v prípade výpadku internetu.

Dôvernosť

Je nesmierne dôležité, aby sa mladí ľudia cítili bezpečne, pokiaľ ide o zdieľanie informácií v online priestore. Takýto dôverný priestor však môže byť ťažšie vytvoriť v online priestore kvôli obavám z odpočúvania/odposluchu pri diskusii o súkromných témach v domácom prostredí. To sa týka najmä špecifických skupín LGBTIQ+ a tých mladých ľudí LGBTIQ+, ktorí žijú v nepriateľskom prostredí, kde by ich odpočúvanie mohlo viesť k priamemu ohrozeniu. Z týchto dôvodov

je dobrým postupom otvorene riešiť obavy z dôvernosti na začiatku práce na diaľku s mladým človekom tým, že sa s ním skontroluje a spoločne sa posúdi bezpečnosť jeho priestoru. Ak je to možné, je tiež vhodné skúsiť zistiť, či existuje vhodnejší čas na online aktivity, prípadne prístup do vhodnejšieho priestoru bez obáv z vyrušovania alebo odpočívania. Aj po všetkých týchto úvahách je dobré mať na pamäti, že kedykoľvek môže nastať náhla núdzová situácia súvisiaca s dôvernosťou, napríklad nečakaný/náhly príchod člena rodiny do vedľajšej miestnosti alebo pocit, že je odpočúvaný a preto je vhodné vytvoriť s mladým človekom dohodu o tom, ako k nim pristupovať, napríklad dohodnúť sa na bezpečnom slove, ktoré by znamenalo náhle narušenie dôvernosti priestoru, alebo povzbudiť mladého človeka, aby do chatu napísal, že jeho priestor už nie je dôverný, a preto možno nebude môcť slobodne hovoriť.

Zabezpečenie

Safeguarding je pojem používaný najmä v Spojenom kráľovstve a Írsku na označenie potreby chrániť zraniteľné skupiny obyvateľstva pred poškodením, zneužitím alebo zlým zaobchádzaním a zabezpečiť podporu duševnej pohody a zdravého vývoja. Hoci zákony a predpisy týkajúce sa práce s mládežou a povinností v oblasti ochrany sa v jednotlivých krajinách líšia, všetci pracovníci s mládežou majú etickú povinnosť chrániť mladých ľudí pred poškodením. Keďže LGBTIQ+ mládež je vystavená vyššiemu riziku zneužívania v dôsledku predsudkov a diskriminácie, je veľmi vhodné, aby sa pracovníci s mládežou pracujúci s touto populáciou oboznámili s protokolmi a možnosťami ochrany, pokiaľ ide o prácu s touto populáciou na diaľku. Je zrejmé, že niekedy môžu v systémových a inštitucionálnych queerfóbných praktikách zohrávať úlohu aj vnútroštátne ochranné inštitúcie, a preto sa veľmi odporúča, aby pracovníci s mládežou poznali špecifické organizácie a siete LGBTIQ+, ktoré by mohli využiť na postúpenie v prípade, že sa počas práce s LGBTIQ+ mladými ľuďmi na diaľku vyskytne problém týkajúci sa ochrany.

Ďalšie všeobecné (nie špecifické pre LGBTQ+) otázky dôležité pri práci na diaľku

- *Online disinhibičný efekt a odcudzené ja - bolo zistené, že bežní používatelia internetu v kyberpriestore hovoria a robia veci, ktoré by bežne v osobnom kontakte nepovedali a neurobili. Uvoľňujú sa, cítia sa menej obmedzovaní a vyjadrujú sa otvorenejšie.*

- *Zvýšený potenciál sociálnej izolácie a osamelosti - v mnohých prípadoch môže internetové alebo online prostredie prehliť izoláciu a osamelosť z dôvodov, ako je nedostatok priameho kontaktu, ale v mnohých prípadoch môže podporiť aj tých, pre ktorých je tento spôsob podpory jedinou možnosťou.*
- *Online komunity a falošný pocit spolupatričnosti - príslušnosť k virtuálnym komunitám môže jednotlivcov podporiť v nadviazovaní kontaktov s inými podobne zmýšľajúcimi ľuďmi alebo v získavaní potrebnej podpory, avšak z dôvodu nedostatku osobných väzieb, fyzického kontaktu a osobného vzťahu môže byť ťažké vybudovať dôveryhodné a dlhodobé vzťahy, ktoré môžu potenciálne viesť k tomuto pocitu falošnej spolupatričnosti.*

5. SEBA-POSUDZUJÚCE AFIRMATÍVNE PRÍSTUPY K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

Keďže potreba podpory mladých ľudí LGBTIQ+ je čoraz zjavnejšia, je potrebné posúdiť aj schopnosť poskytovateľov služieb duševného zdravia dodávať kompetentné a etické LGBTIQ+ afirmatívne služby. Zvýšené uznanie potrieb podpory a rozdielov v duševnom zdraví v tejto populácii viedlo k nedávnemu vývoju troch nástrojov na hodnotenie poradcov, ktoré sú založené na LGBTIQ+ afirmatívnych prístupoch. Podrobná prezentácia týchto nástrojov presahuje rámec Zdrojov, ale viac informácií je uvedených v prehľade Bidella a Whitmana (2013) alebo v pôvodných článkoch opisujúcich tieto nástroje, ktoré sú:

1. *LGB Afirmatívny seba-účinný inventár (LGB-CSI; Dillon a Worthington, 2003);*
2. *Škála kompetencií poradcov v oblasti sexuálnej orientácie (SOCCS; Bidell, 2005);*
3. *Škála sebaúčinnosti LGB pracovnej aliancie (LGB-WACES; Burkard et al., 2009).*

Hoci väčšina mimovládnych organizácií nepoužívala formálne nástroje afirmatívneho sebahodnotenia, niektoré opísali používanie

supervízie/co-reflexie, zatiaľ čo iné opísali získavanie spätnej väzby priamo od klientov. Niektoré robili neštrukturované alebo neformálne hodnotenie účinnosti, ktoré zahŕňa internú supervíziu/co-reflexiu spojenú s výsledkami z krátkych hodnotiacich formulárov, ktoré boli podané LGBTIQ+ mládeži. Väčšina MVO zdôraznila dôležitosť supervízie/co-reflexie ako absolútnej nevyhnutnosti, ktorá mala pozitívny vplyv na personál MVO a ovplyvnila ich prácu a prístupy k mladým ľuďom. MVO tiež zdôraznili potrebu vypracovať (a zaviesť) nástroj sebahodnotenia a postupy a praktiky pravidelnej supervízie/co-reflexie. Napokon zdôraznili, že je dôležité, aby bol vybraný supervízor dostatočne informovaný o LGBTIQ+.

6. EXTERNÉ BERIÉRY

Zúčastnené mimovládne organizácie zdôraznili niekoľko vonkajších prekážok, ktoré obmedzujú alebo komplikujú rozvoj a implementáciu aktivít zameraných na pozitívne duševné zdravie mladých LGBTIQ+ ľudí. Na spoločenskej úrovni všeobecne znevažujúce, nepriateľské a utláčajúce kultúrne prostredie charakterizuje kontext, v ktorom MVO zvyčajne pôsobia. Stigma a predsudky voči sexuálnym menšinám a internalizovaná homonegativita sa preto riešia na dennej báze, často vrátane nepodporujúcej rodiny, šikanujúcich rovesníkov v škole, diskriminačného prostredia na pracovisku alebo necitlivých zdravotníckych pracovníkov. Tento kontext môže na jednej strane brániť rozvoju a realizácii afirmatívnych aktivít v oblasti duševného zdravia, na druhej strane zdôrazňuje potrebu afirmatívnych prístupov v oblasti duševného zdravia. Okrem toho je častým problémom, s ktorým sa mimovládne organizácie stretávajú, nedostatok finančných prostriedkov, ako aj nedostatočné uznanie a/alebo inštitucionálna podpora.

MVO tiež zdôraznili niekoľko prekážok na komunitnej úrovni pre afirmatívne aktivity v oblasti duševného zdravia zamerané na LGBTIQ+ mládež. Napríklad zriedkavé príležitosti na odborný rozvoj v tejto oblasti, akútny nedostatok odborníkov na duševné zdravie informovaných o LGBTIQ+ mládeži (ak existujú, sú často slabo platení a lokalizovaní vo väčších mestách), nedostatok príležitostí na výmenu osvedčených postupov v oblasti duševného zdravia, nedostatok externého dohľadu, ťažkosti so zviditeľnením a dosahom v rámci komunity a ťažkosti so zabezpečením dostupnosti existujúcej podpory v oblasti duševného zdravia.

7. POLITICKÝ RÁMEC

Je poľutovaniahodné, že diskriminácia, nerovnosť a násilie založené na sexuálnej orientácii, rodovej identite, pohlavných znakoch alebo rodovom vyjadrení stále postihujú LGBTIQ+ ľudí v Európe, ale aj na celom svete. Generálny tajomník OSN Antonio Guterres uviedol, že násilie namierené proti LGBTQ je tu, je všade a v dohľadnej dobe nezmyslné, čoho sme boli svedkami v Európe a jej okolí v posledných rokoch a desaťročiach. Aj napriek tomu, že sexuálna orientácia/pohlavná identita sú v súčasnosti v právnych predpisoch EÚ uznané ako dôvody diskriminácie a trestných činov z nenávisťi, ešte stále nemá veľa krajín EÚ zavedené mechanizmy, ktoré by zabezpečili implementáciu týchto politických opatrení vo všetkých aspektoch života od vzdelávania a zamestnania až po rodinný život.

Preto sme v tejto kapitole stručne predstavili niektoré politiky a postupy v šiestich partnerských krajinách. Kapitola potom uzatvárajú niektoré odporúčania na zlepšenie života LGBTIQ+ ľudí a na podporu ich duševného zdravia.

ÍRSKO je jedinou krajinou v EÚ, ktorá má **národnú stratégiu pre LGBTIQ+ mládež na roky 2018 - 2020**.

Táto stratégia bola prvá v Írsku a vo svete, a vychádzala z názorov tisícov mladých ľudí a tých, ktorí s nimi a v ich mene pracujú. Táto stratégia bola predĺžená do roku 2021 z dôvodu pandémie.

Ďalej v roku 2019 írsky vláda spustila aj **Národnú stratégiu inklúzie LGBTIQ+ na roky 2019 - 2021**. Obe stratégie sa v súčasnosti prehodnocujú v rámci procesu prípravy následnej stratégie.

V roku 2015 sa Írsko stalo prvou krajinou na svete, ktorá v ľudovom hlasovaní schválila rovnosť manželstiev, po ktorej nasledoval zákon o uznávaní rodu. Transrodové osoby v Írsku môžu požiadať o právne uznanie svojho preferovaného rodu zo strany štátu. Je to stanovené v zákone o uznaní pohlavia z roku 2015. O zmenu pohlavia môže požiadať ktokoľvek starší ako 18 rokov.

Cieľom **Národnej stratégie pre začlenenie LGBTIQ+ osôb**, ktorú vydalo ministerstvo spravodlivosti a rovnosti, je podporovať začlenenie, chrániť práva a zlepšiť kvalitu života a blahobyt LGBTIQ+ osôb, čo im

umožní plne sa zúčastňovať na spoločenskom, hospodárskom, kultúrnom a politickom živote Írska. Stratégia zahŕňa štyri tematické piliere, ktoré poskytujú víziu Írska, v ktorom sú LGBTI+ ľudia (1) viditeľní a začlenení; (2) je s nimi zaobchádzané rovnako; (3) sú zdraví a (4) sú v bezpečí a majú podporu.

Stratégia obsahovala viac ako 100 opatrení, ktoré boli zamerané na podporu inklúzie, ochranu práv a zlepšenie kvality života a blahobytu LGBTI+ ľudí. Odrážala záväzok v Programe vlády (IRE) vytvoriť rovnakú, spravodlivú a inkluzívnu spoločnosť pre všetkých, zamerať sa na diskrimináciu a umožniť LGBTI+ ľuďom prekonať prekážky, ktorým čelia. Minister pri jeho predstavení povedal: „Chcem stanoviť ambicióznú víziu pre Írsko, ktorej konečným cieľom je úplná rovnosť pre LGBTI+ ľudí. Cieľom je, aby sa Írsko stalo miestom, kde každý bez ohľadu na svoju sexualitu, rodovú identitu alebo vyjadrenie či pohlavné znaky môže naplno rozvinúť svoj potenciál, aby mohol žiť zdravý, bezpečný a plnohodnotný život a plne sa zúčastňovať na spoločenskom, hospodárskom, kultúrnom a politickom živote Írska.“

Žiadna nástupnícka stratégia zatiaľ nebola spustená, ale v januári 2023 írsky minister pre deti, rovnosť, zdravotné postihnutie, integráciu a mládež spustil **Strategický plán LGBT Írska na roky 2023 až 2027** (*LGBT Írsko je národná podporná služba pre lesby, gejoy, bisexuálnych a transrodových ľudí a ich rodiny a priateľov*)

Ambiciózný plán s názvom „Urobiť z Írska najlepšie miesto v Európe pre LGBTQI+“ stanovuje rámec, ktorý sa zameriava na podporu a posilnenie postavenia LGBTQI+ ľudí, aby boli viditeľní, v bezpečí a aby ich hlasy boli vypočuté v politike a praxi, ktoré ovplyvňujú ich životy.

Paula Fagan, generálna riaditeľka LGBT Ireland, k plánu uviedla: Po historickom referende o manželskej rovnosti vyslala LGBTQI+ ľuďom na celom svete posolstvo nádeje a po dvoch národných stratégiách LGBTI+, ktoré vytvorili väčšiu otvorenosť pre partnerskú spoluprácu medzi vládnymi ministerstvami, štatutárnymi orgánmi a organizáciami LGBTQI+, je teraz veľká príležitosť spojiť sa za jedným spoločným cieľom.“

Cieľom tejto novej stratégie je vytvoriť a podporiť spoločnú dynamiku, aby sa Írsko v nasledujúcich piatich rokoch stalo najlepším miestom pre LGBTQI+ v Európe.

V januári 2023 ministerka pre deti, rovnosť, zdravotné postihnutie, integráciu a mládež prisľúbila, že najneskôr do roku 2024 predloží legislatívu na zákaz tzv. konverznej terapie v Írsku. Ministerka už predtým hovorila o škodách, ktoré môže konverzná terapia spôsobiť komunite LGBTQ+, a označila ju za „krutý proces zakorenený v podpore hanby“.

CHORVÁTSKO

Nedávna Národná stratégia zdravotnej starostlivosti (2021-2020) nezahŕňa LGBTQI+ ako osobitnú kategóriu zdravia a duševného zdravia. Bol vypracovaný návrh strategického rámca pre rozvoj duševného zdravia na roky 2022-2030. Jediná zmienka o LGBTQI+ populácii v tomto návrhu je opísaná ako „určitá menšina jednotlivcov, ktorí sa odlišujú od dominantnej sociálnej skupiny podľa určitých charakteristík a hodnôt a ktorí môžu byť vystavení sociálnemu tlaku s negatívnym vplyvom na duševné zdravie, pričom do tejto skupiny patria LGBTQI+ osoby, osoby národnostných menšín v Chorvátskej republike a osoby zbavené slobody vo väzenskom systéme“. Hoci sa Nová stratégia pre mládež stále pripravuje, otázky duševného zdravia LGBTQI+ sa v nej takmer nespomínajú. Existuje aj predloha Návrhu národného programu pre mládež (2022 - 2024), v ktorej sa LGBTQI+ populácia nespomína.

GRÉCKO

Dňa 17. marca 2021 bol na základe rozhodnutia predsedu vlády zriadený výbor, ktorého cieľom je vypracovať návrh *Národnej stratégie pre LGBTQI+ rovnosť*. Okrem toho existuje systém podpory pre LGBTQI+ ľudí prostredníctvom Orlanda <https://orlandolgbt.gr/>, prvej uznanej mimovládnej organizácie, ktorá sa špecializuje na podporu duševného zdravia LGBTQI+ ľudí v Grécku, ako aj tiesňová linka, kde môžu LGBTQI+ ľudia nájsť podporu.

Národnej stratégie pre LGBTQI+ rovnosť

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

Orlando

<https://orlandolgbt.gr/>

hotline

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



SLOVENSKO

Na Slovensku sa otázkam duševného zdravia venuje veľmi malá pozornosť na úrovni národnej politiky. Ak sa spomínajú, špecifické otázky LGBTIQ+ nie sú zahrnuté. Žiaľ, návrhy v tejto oblasti majú často potenciál znížiť kvalitu života LGBTIQ+ populácie. Existuje Stratégia Slovenskej republiky pre mládež na roky 2021 - 2028, ktorá zahŕňa Zdravý životný štýl a psychické zdravie, ale LGBTIQ+ mládež sa v nej nespomína. Nedávno Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie pripravil nové príručky pre psychológov, ako pracovať s LGBTIQ+ mládežou, a určitá zmienka o afirmatívnych prístupoch je v nich obsiahnutá. V tejto príručke sa uvádza, že mnohí podporní pracovníci nemajú dostatok vedomostí o LGBTIQ+ ľuďoch a ich realite, preto pri podpore tejto kohorty zlyhávajú.

ŠKÓTSKO

Škótsko malo predtým osobitnú národnú stratégiu LGBT Hearts & Minds. V súčasnosti neexistuje samostatná stratégia pre LGBTIQ+ ľudí, ale v rámci oblastí národnej politiky existujú záväzky na presadzovanie rovnosti pre LGBTI ľudí. V súčasnej *národnej stratégii duševného zdravia* sa uvádza, že sexuálna orientácia a rodová identita by nemali byť prekážkou dobrej podpory v oblasti duševného zdravia; a že sa má chápať spolu s *Akčným Plánom Spravodlivejšie Škótsko*, v ktorom sa stanovujú aktuálne národné priority v oblasti rovnosti pre LGBTI ľudí. Tieto súčasné priority sú:

Národnej stratégii duševného zdravia

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

Akčným Plánom Spravodlivejšie Škótsko

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

Vláda Spojeného kráľovstva ju v januári 2023 zablokovala

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

Pracovná skupina pre inkluzívne vzdelávanie LGBTI

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

pracovná skupina nebinárnych ľudí

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

| | Progress at April 2023 |
|---|--|
| záväzok predložiť reformu právnych predpisov o uznávaní rodovej identity | Škótsky parlament koncom roka 2022 uzákonil reformu procesov uznávania rodovej identity. <i>Vláda Spojeného kráľovstva ju v januári 2023 zablokovala</i> a budúcnosť reformy je v súčasnosti nejasná. |
| Urýchliť a zaviesť celoštátny prístup k inkluzívnemu vzdelávaniu LGBTI. | <i>Pracovná skupina pre inkluzívne vzdelávanie LGBTI</i> ukončila svoju činnosť vypracovaním akčného plánu a poskytnutím finančných prostriedkov na vypracovanie nových učebných osnov pre LGBTI a na prácu v školách, ktorá sa v súčasnosti realizuje. |
| Zriadenie pracovnej skupiny na hľadanie spôsobov, ako zlepšiť život nebinárnych ľudí v Škótsku. | V roku 2022 vypracovala svoju správu <i>pracovná skupina nebinárnych ľudí</i> pričom <i>vláda prijala</i> 24 z jej 35 odporúčaní a zaviazala sa, že ďalších 8 ešte zváži. Skupina sa skladá z jednotlivých členov nebinárnej komunity, pracovníkov charitatívnych organizácií, ktoré podporujú nebinárne osoby, a akademikov s odbornými znalosťami v oblasti problematiky nebinárnych osôb. |
| Konzultácie o zákaze škodlivých praktík konverznej terapie | Uskutočnili sa vládne konzultácie a v súčasnosti škótskym parlamentom <i>prechádza správa</i> , ktorá obsahuje právne predpisy na zákaz konverznej terapie. |

vláda prijala

<https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/corporate-report/2022/07/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-20222/documents/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-20222/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-20222/govscot%3Adocument/scottish-government-response-recommendations-working-group-non-binary-equality-july-2022.pdf>

prechádza správa

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

Správa o konverznej terapii obsahuje niekoľko **užitočných definícií** a uvádza: „Skupina uznáva potrebu uľahčiť, umožniť alebo podporiť úsilie, ktoré sa uskutočňuje v podpornom a pozitívnom prostredí a je vedené autonómnym rozhodnutím príjemcu. Tieto činnosti sa nemajú považovať za praktiky konverzie, pretože ich cieľom nie je zmeniť, potlačiť alebo utlmiť sexuálnu orientáciu, rodovú identitu a/alebo rodový prejav danej osoby“.

Napriek určitému pokroku v týchto oblastiach existujú vo všeobecnosti obavy z ústupu od rovnosti a poskytovateľa služieb pre LGBTIQ+ mládež v Škótsku uvádzajú, že by v nadchádzajúcej aktualizácii národnej stratégie práce s mládežou radi videli explicitnejšie inkluzívne odkazy pre mladých LGBTIQ+ ľudí.

Odporúčania na zlepšenie budúcich národných politík a politík EÚ v oblasti LGBTIQ+

- *Potreby LGBTIQ+ mladých ľudí by mali byť zastúpené v samostatnej stratégii pre LGBTIQ+ mládež, ale mali by byť zahrnuté aj do iných národných stratégií a stratégií EÚ týkajúcich sa mládeže alebo duševného zdravia.*
- *Cieľom stratégie by malo byť reagovať na potreby LGBTIQ+ mladých ľudí, poskytnúť usmernenia pre intervencie pre tých, ktorí sú v ohrození, a prerušiť štrukturálne faktory, ktoré prispievajú k nerovnostiam vo výsledkoch LGBTIQ+ mladých ľudí.*
- *Vytvoriť jasný akčný plán pre koordinované opatrenia a záväzok k prevencii duševných chorôb a samovrážd mladých ľudí a komunit LGBTIQ+.*
- *Služby pre deti a dospievajúcich by si mali zachovať povedomie o stresových faktoroch menšiny, ktorým čelia mladí ľudia LGBTIQ+, vrátane otázok súvisiacich s „coming outom“, skúsenosťami so šikanovaním a potenciálne traumatizujúcou skúsenosťou puberty pre mladých ľudí s rozmanitou rodovou identitou*
- *Štandardizovať postupy zdravotníckych pracovníkov vo vzťahu k LGBTIQ+ deťom a mládeži a zmenšiť akékoľvek regionálne rozdiely ako predpoklad ústavne zaručenej všeobecnej zdravotnej starostlivosti a ochrany.*
- *Zlepšiť vzdelávanie odborníctva pracujúceho s mladými LGBTIQ+ ľuďmi v oblasti pozitívneho prístupu k duševnému zdraviu. Patria*

sem pracovníctvo s mládežou, učiteľstvo, školskí psychológovia, psychoterapeutky, vychovávateľa, zdravotnícke pracovníctvo, rodičia a rodičky, odborníci na rovesnícku podporu atď.

- *Ochrana duševného zdravia mladých LGBTIQ+ ľudí by sa mala vykonávať aj v komunitách (kde mladí ľudia žijú, pracujú a študujú), aby sa posilnilo povedomie jednotlivcov a celej komunity o duševnom zdraví a jeho ochrane.*
- *Zavedenie právneho uznania vzťahov osôb rovnakého pohlavia vrátane civilného partnerstva, manželstva osôb rovnakého pohlavia a adopcie páromi rovnakého pohlavia.*
- *Zabezpečenie afirmatívnej a dostupnej zdravotnej starostlivosti pre transrodovú mládež (v súčasnosti úplne absentuje).*
- *Zabezpečiť, aby na tieto stratégie nadväzovali akčné plány a pridelené rozpočty, aby sa tieto dokumenty a opatrenia mohli realizovať.*

užitočných definícií

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



8. ZDROJE

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. ABOUT THE PROJECT

Afirmatívne prístupy k mentálnemu zdraviu LGBTIQ mládeže je projekt strategického partnerstva v rámci Klúčovej akcie 2, ktorého cieľom je výmena osvedčených postupov prostredníctvom rozvoja inovatívnych výsledkov projektu založených na koncepcii duševného zdravia orientovaného na telo ako nástroja pre prácu s duševným zdravím LGBTIQ+ mládeže v Európe. Hlavným cieľom projektu bolo zvýšiť kvalitu duševného zdravia mladej LGBTIQ+ populácie v EÚ. Špecifickým cieľom bolo vytvoriť inovatívny model pozitívneho prístupu k duševnému zdraviu LGBTIQ+ mládeže na základe skúseností partnerov s využívaním takýchto prístupov s LGBTIQ+ mládežou v disciplínach, ako sú: šport, stelesnenie, tanec, jóga citlivá na traumy, pohyb, divadlo a kultúra. Špecifický cieľ; posilniť kapacity organizácií v oblasti duševného zdravia LGBTIQ+ mládeže.

- *Projekt Afirmatívne prístupy k mentálnemu zdraviu LGBTIQ mládeže bol financovaný Európskou komisiou prostredníctvom programu Erasmus+.*
- *Celková dĺžka trvania projektu bola 24 mesiacov. Realizácia sa začala v novembri 2021.*
- *Koordinátorom tohto projektu strategického partnerstva KA2 bol Queer Sport Split z Chorvátska s piatimi partnermi: Broader Horizons Plus (Írsko), Creative YouthLand (Grécko), The European Gay & Lesbian Sport Federation (Holandsko), Feniks (Chorvátsko), Sapling (Slovensko).*
- *Okrem toho tento projekt zahŕňal mnoho pridružených partnerov: Zagreb Pride (Chorvátsko), Iskorak (Chorvátsko), GOOSH (Írsko), Centrum (Slovensko), Inakosť (Slovensko), Prizma (Slovensko), LEAP Sports (Škótsko), LGBT Youth Scotland (Škótsko).*

Project coordinator

- **Queer Sport Split** vznikol ako iniciatíva v roku 2005 (pôvodne ako volejbalový tím qSPORT) a až neskôr v roku 2011 sa zaregistroval ako nezisková organizácia, ktorá posilňuje postavenie LGBTIQ* mladých ľudí a komunity prostredníctvom inkluzívnych športových, kultúrnych a spoločenských aktivít, ktoré spájajú psychickú pohodu, psychosociálnu podporu a osobný rozvoj.

Project partners

- **Broader Horizons Plus** was set up to facilitate the involvement of young people (aged between 18 and 35) in Ireland to learn and understand more about their European neighbours. It is a member-led collective of young people who wish to learn more about and be involved in European projects, and to learn more about: Culture through intercultural dialogue, understanding more about the social systems that exist in each country, and how to promote inclusion, equality and diversity.
- **Creative YouthLand** je grécka nezisková organizácia, ktorej cieľom je posilniť postavenie mladých ľudí, zapojiť komunity a zvýšiť environmentálne povedomie prostredníctvom umenia. Vytvárajú vzdelávacie zážitky založené na divadle, cirkuse, pohybe, hudbe, remeslách a iných kreatívnych prístupoch. Creative Youthland bola založená v septembri 2014 po tom, čo niekoľko rokov pôsobila ako neformálna skupina mladých ľudí. Sídlí v Egiu a pôsobí na miestnej, regionálnej, národnej a medzinárodnej úrovni.
- **The European Gay & Lesbian Sport Federation (EGLSF)** bola založená v roku 1989. Jej cieľom je: bojovať proti diskriminácii v športe na základe rodovej identity alebo sexuálnej orientácie; stimulovať integráciu v športe a emancipáciu športovcov bez ohľadu na rodovú identitu alebo sexuálnu orientáciu; umožniť a podporovať coming out športujúcich ľudí; vymieňať si informácie a umožniť koordináciu medzi európskymi športovými skupinami a turnajmi; podporovať zakladanie nových športových skupín gejov / lesbič / bisexuálnych ľudí / heterosexuálnych ľudí / transrodových osôb / queer ľudí a zmiešaných športov.
- **Feniks**, hoci bol formálne právne zaregistrovaný v marci 2020, sa už od januára 2014 venuje poskytovaniu pomoci a podpory ľuďom s mentálnym postihnutím / ochorením a ich rodinám. Činnosť združenia je založená na hodnotách dobrovoľníckej práce a soli-

darity, preto sú všetci členovia združenia hrdými dobrovoľníkmi s poslaním vytvárať komunitu, v ktorej neexistujú sociálne vylúčenia občania a ktorá podporuje rešpektovanie rozmanitosti a autenticity.

- **Sapling**, združenie, ktoré bolo založené v apríli 2012 s cieľom rozvíjať mladých LGBT+ lídrov a komunity LGBTIQ* mládeže. Organizujú workshopy a diskusie pre mladých ľudí na témy súvisiace s LGBTIQ* identitou, pričom sa snažia vzdelávať širšiu verejnosť a zároveň vytvárať komunitný priestor pre LGBTIQ* mládež. Sú jedinou mimovládnu organizáciou zameranou na LGBTIQ* mládež na Slovensku a jednou z mála, ktorá organizuje medzinárodné školenia pre svojich mladých ľudí.

10. SLOVNÍK

Zaujatosť / Predsudok — je tendencia, sklon alebo predsudok voči niečomu alebo niekomu. Niektoré predsudky sú pozitívne a užitočné - napríklad rozhodovanie sa jesť len potraviny, ktoré sa považujú za zdravé, alebo sa držať ďalej od niekoho, kto vedome spôsobil škodu. Predsudky sú však často založené skôr na stereotypoch než na skutočnej znalosti jednotlivca alebo okolností.

Cis — ľudia, ktorých rodová identita sa zhoduje s pohlavím pridelaným pri narodení.

Kultúrna cistlivosť — označovaná aj ako medzikultúrna citlivosť alebo kultúrne povedomie, je poznanie, uvedomovanie si a akceptovanie iných kultúr a iných kultúrnych identít.

Deadnaming — oslovovanie osoby ich úradným menom, aj keď si v rámci potvrdenia svojho rodu či tranzície meno zmenili.

Rod — je termín používaný na ilustráciu vlastností, ktoré spoločnosť alebo kultúra konštituuje ako „mužské“ alebo „ženské“. zahŕňa sociálne, psychologické, kultúrne a behaviorálne aspekty bytia mužom, ženou alebo inou rodovou identitou. V závislosti od kontextu to môže zahŕňať sociálne štruktúry založené na pohlaví (t. j. rodové roly) a vyjadrenie rodu.

Rodový prejav — je spôsob, akým osoba verejne vyjadruje alebo prezentuje svoj rod. Môže to zahŕňať správanie a vonkajší vzhľad, ako je oblečenie, vlasy, make-up, oblečenie atď.

Rodová identita — je osobný pocit vlastného rodu. Rodová identita sa môže zhodovať s pohlavím, ktoré bolo človeku pridelené, alebo sa od neho môže líšiť.

LGBTIQ+ — je skratka pre „lesby, gejovia, bisexuálny, transrodových ľudí, queer a/alebo hľadajúcich sa. Plus sa používa na označenie všetkých ostatných identít a sexuálnych, či romantických prítlačivostí, ktoré nie sú špecificky zahrnuté v ostatných piatich iniciálach. Príkladom je Two-Spirit (Dvaja duchovia), pandomorodá americká identita.

Menšinový stres — odkazuje na jedinečný stres súvisiaci so stigmatizáciou, ktorému čelia jednotlivci z menšín kvôli svojej sexuálnej orientácii či rodovej identite, ktorý sa aditívne spája so všeobecnými životnými stresormi a spôsobuje neprimerané riziko určitých porúch duševného zdravia u sexuálnych či rodových menšín v porovnaní s ľuďmi s heterosexuálnou orientáciou (Meyer, 2003).

Misgendering / používanie nesprávnych zámien — nastáva vtedy, keď sa úmyselne alebo neúmyselne hovorí o osobe alebo sa používa jazyk na opis osoby, ktorý nie je v súlade s jej deklarovaným rodom.

Neo-zámená — a category of new(neo)pronouns that are increasingly used in place of “she,” “he,” or “they” when referring to a person. Some examples include: xe/xem/xyr, ze/hir/hirs, and ey/em/eir

Nebinárna identita — rodová identita, ktorá je mimo binárneho „žena“ a „muž“.

Nekonformná — zastrešujúci pojem, ktorý zahŕňa ľudí, ktorí sa identifikujú ako nebinárni, rodovo fluídni, agender atď., alebo sa neidentifikujú na binárnom spektre rodov muž, žena.

Projekcia — je proces presúvania svojich pocitov na inú osobu, zviera alebo objekt. Tento termín sa najčastejšie používa na opis obrannej projekcie - pripisovanie vlastných neprijateľných potrieb inému človeku. Ak napríklad niekto neustále šikanuje a zosmiešňuje svojho rovesníka kvôli jeho neistote, môže šikanujúci projektovať svoj vlastný boj so sebaúctou na druhú osobu.

Supervízia/co-reflexia — je proces odborného alebo partnerského vzdelávania a rozvoja, ktorý umožňuje jednotlivcom reflektovať a rozvíjať svoje vedomosti, zručnosti a kompetencie prostredníctvom dohodnutej a pravidelnej podpory s iným odborníkom alebo partnerom.

PreP — (preexpozičná profylaxia) môže znížiť pravdepodobnosť prenosu vírusu HIV pri pohlavnom styku alebo injekčnom užívaní drog. Ak sa PrEP užíva podľa predpisu, je vysoko účinná pri prevencii HIV.

Pohlavné znaky — fyzické znaky každého človeka týkajúce sa pohlavia vrátane chromozómov, pohlavných žliaz, pohlavných hormónov, pohlavných orgánov a sekundárnych fyzických znakov vznikajúcich v období puberty.

Sexuálna orientácia — e pojem, ktorý sa používa na označenie vzorca citovej, romantickej a sexuálnej prítlačivosti osoby k ľuďom určitého pohlavia alebo rodu.

Trans — je to zastrešujúci pojem, ale aj identita pre tých, ktorých rod sa nezhoduje s pohlavím, ktorý im bol priradený pri narodení.

11. PRÍLOHA (Dôležitosť Identity a ako používať zámená: Osobná skúsenosť)

Keď ide o queer ľudí, a najmä o transrodových alebo rodovo nekonformných, veci sa môžu skomplikovať, ak ste zvyknutí dôverovať svojim predpokladom. Je potrebné prestať odhadovať niečiu identitu len na základe vzhľadu. Jednou z najdôležitejších častí identity queer ľudí sú zámená, ktoré ľudia veľmi často používajú nesprávne. Ľudí okamžite posudzujeme, aby sme zistili, ako s nimi chceme komunikovať, preto máme tendenciu ponáhľať sa s rečou a zrýchľovať ju, keďže vďaka predpokladom je všetko rýchlejšie a jednoduchšie, ale zámená by nás mohli spomaliť.

Najbežnejšími zámenami sú ona/on, on/on a oni/ony, ale do popredia sa dostávajú aj neo-zámená*. Výber zámen je niečo, čo by mohlo byť veľmi plynulé. Niektorí ľudia ich z času na čas menia, niektorí používajú všetky zámená a niektorí radšej nepoužívajú žiadne zámená. Je bežné s nimi experimentovať a malo by to trvať toľko času, koľko je potrebné, kým zistíte, čo vám dáva pocit byť viac sami sebou.

Nesprávne určovanie rodu je veľmi škodlivé pre ľudí, ktorí nie sú cisrodoví, aj keď sa to deje neúmyselne, spôsobuje veľa rodovej dysfórie, ktorý môže spôsobiť veľmi bolestivý pocit. Možno ho považovať za akt násilia, popierania a odmietania niečej identity. Môže to byť celý boj len so sebou samým, aby ste prijali a dokonca si uvedomili, že to, ako sa cítite vo svojom rode, nezodpovedá pohlaviu, ktoré vám bolo pridelené pri narodení. Väčšinou je to šokujúca skúsenosť, pretože na niečo také vás nikto nemôže pripraviť. Je to dokonca celý proces zisťovania, ako by ste sa mohli identifikovať, a potom dlhá cesta na rozhodovanie o svojich zámenách. Spoločnosť môže vaše osobné hľadanie tiež veľmi ovplyvniť, pretože žijeme v dobe zameranej na stereotypy a normy. Predstavte si, že musíte prejsť celým týmto náročným procesom, a to dokonca bez toho, aby ste mali okolo seba podporné prostredie.

Aký je správny spôsob reakcie, ak na niekoho referujete nesprávnymi zámenami/použijete ich deadname*? V prvom rade nahradíme slovo „ak“ slovom „keď“, pretože túto chybu urobíte, aj keď ste to nechceli. Sme ľudia a robíme chyby, keď cvičíme alebo sa zoznamujeme s niečím novým. Neexistuje „správny“ alebo „nesprávny“ spôsob, ako to zvládnuť, pretože to jednoznačne závisí od človeka. Väčšina ľudí uvádza, že keď sa to stane, očakáva od vás krátke ospravedlnenie, opravu a potom jednoducho pokračujte ďalej. Nerobte z toho veľkú vec a nekladajte na nich váhu svojej viny. Keď ste svedkom toho, že niekto iný nesprávne pomenuje/nepomenuje osobu, mali by ste ho upozorniť na jeho chybu a opraviť ho. Uistite sa, že si precvičujete a snažite sa odnaučiť rodové predpoklady. Keď sa s niekým stretnete, neodhadli by ste jeho meno na základe jeho vzhľadu alebo atmosféry. To isté by malo platiť aj pre zámená.

Tranzícia je pre väčšinu transrodových ľudí bežným ďalším krokom, ale nie vždy je nevyhnutná. Žiaľ, mnohí ľudia posudzujú trans ľudí na základe ich doterajšej cesty. Spoločnosť bude trvať na používaní nesprávnych zámen, ak dostatočne nezapadáte do

terajších spoločenských stereotypov (ak „nezapadáte“), čím sa opäť vytvárajú očakávania týkajúce sa vášho procesu tranzície. Dostatočné feminizovanie/zníženie hlasu, obliekanie a správanie sa viac feminnýne/maskulíne, operácie a dokonca aj z ochlpenia. Niektorí ľudia dokonca ani nechcú prejsť žiadnym spôsobom tranzície. Niektorí zúfalo chcú a potrebujú tranzíciu, ale nemajú peniaze ani podporu, ktorú by potrebovali. Pre niektorých by dokonca mohlo byť niečo také nezákonné. A niektorí by mohli tranzíciou skončiť tak, že by sa „zapadali“ ako cis. Všetci títo ľudia by mali dostať rovnaké uznanie a rešpekt pre svoju trans identitu a nemali by byť nesprávne označovaní kvôli tomu, ako vyzerajú alebo či „zapadli“ alebo nie. Byť trans nezamená vyzerat' určitým spôsobom. A to platí aj pre nebinárnych ľudí.

Nebinárni ľudia alebo aspoň tí, ktorí používajú zámená oni/ony, bojujú aj iným spôsobom. Neutrálne zámená sú pre niektorých niečo veľmi nové. Spoločnosť sa sťažuje, že je gramaticky nesprávne, keď používajú neutrálne zámená, pretože „hovoríte o jednej osobe, prečo používate množné číslo?“. Mnohé jazyky, ak nie väčšina z nich, neutrálne zámená ani nemajú a okrem toho sú hlboko rodovo podmienené a ovplyvnené aj patriarchátom. Jazyk sa vyvíja a mal by sa vyvíjať na základe potrieb ľudí; A my potrebujeme inkluzívnejší jazyk.

Osvojenie si inkluzívnejšej reči môže byť náročné a môže si vyžadovať určitý čas, ale je to potrebné, pretože môžete niekoho nesprávne zaradiť bez toho, aby ste si to uvedomili. Napríklad, keď hovoríte o rodovo zmiešanej skupine priateľov, vyhýbajte sa výrazom „frajeri“ alebo „chalani“, pretože pre niektorých by to mohlo spúšťať nepríjemné pocity, ak sa necítia byť zahrnutí do týchto výrazov. Môžete používať „ľudkovia“, pretože je to neutrálnejšie a inkluzívnejšie. Je dobré byť flexibilný vo svojej reči a zámenách. Takto vytvárate bezpečnejší priestor. Používanie správnych zámen pre ľudí, čo by malo byť samozrejmosťou, ukazuje, že ich uznávate a chcete s nimi komunikovať; ukazuje, že ich rešpektujete. Ďalšou pripomienkou najmä pre pracovníkov s mládežou je, aby ste uvádzali svoje vlastné zámená, keď sa predstavujete; buď osobne, alebo v e-mailoch či v menovke. A je v poriadku, ak na niekoho zámená zabudnete. Vždy sa ho môžete láskavo opýtať znova, aby ste sa uistili, že ste ich správne pochopili. Majte tiež na pamäti, že hlavne pre nebinárne osoby môžu byť rodové toalety náročnou a spúšťajúcou skúsenosťou. Dajte im vedieť a upozornite ich, ak sú oddelené podľa pohlavia. Veľmi to pomáha a buduje dôveru.

Celkovo je cieľom a zmyslom zmeniť svoj pohľad. Nerobiť si domnienky ani súdiť podľa toho, čo vidíte. Nemá zmysel pamätať si meno každého, ale nie jeho zámená, keď sú najčastejšie len tri namiesto tisícov rôznych mien. Cieľom je prestať sa snažiť zapamätať si zámená, ale skutočne ich vidieť a potvrdiť ich, také, aké sú. actually see them and validate them, the way they are.

Napísali Sunny Paparose







2023.



YAMHA