



**A Háttér Társaság
Lelki Egészség Programja**
Tájékoztató
segítő szakembereknek
LMBTQI kliensekről



Kiadványunk célja

Segíteni a lelki egészség és az egészségügy területén dolgozó szakemberek munkáját.

Felhívni a figyelmet arra, hogy az LMBTQI emberek **miért lehetnek nehéz helyzetben** szexuális irányultságuk, nemi identitásuk és/vagy nemi önkifejezésük miatt.

Bemutatni a Háttér Társaság **Lelki Egészség Programját.**

Utat mutatni ahhoz, hogy a nyitott, az aktuális szakmai irányelvekkel lépést tartani kívánó szakemberek **további információhoz jussanak.**



Az LGBTQI emberek sajátos élethelyzete

Az LGBTQI (leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer és interszex) emberek gyakran **traumaként** élik meg identitásuk felismerését, vagy traumatizálódnak annak megélése során: naponta szembesülnek a többségi társadalom **heteronormativitásával, kirekesztő magatartásával**, az elutasítással és a hátrányos megkülönböztetéssel. Nagy nyomás nehezedik rájuk, hogy szexuális irányultságukat és/vagy nemi identitásukat elrejtsek, és cisznemű, heteroszexuális személynek tűnjenek.

Sokan nem találnak **biztonságos közegre**, amelyben hozzájuk hasonló emberekkel nyíltan megbeszélhetik a problémáikat. Erre vidéken még kevesebb lehetőségük van. Van, akit már gyermekkorában zaklatnak és bántalmaznak a társai LGBTQI identitása miatt. Gyakran **titkolózni kénytelenek**, családjuk, barátaik előtt sem vállalhatják önmagukat. A rejtőzködéssel együtt járó feszültségnek számos káros **fizikai és lelki hatása** van.

A családban

Egy 2017-es kutatás eredménye szerint a magyarok 44%-a szégyellné, ha lesbikus vagy meleg lenne egy családtagja. Ez az arány rámutat arra, hogy hazánkban mit él át egy LGBTQI gyermek, akinek nem elfogadóak a szülei, családja, amikor felfedezi másságát, és milyennek látja saját identitását. Ezt alátámasztja az a 2018-as felmérés is, amelyben a válaszadó 900 magyar LGBTQI fiatalnak csak kevesebb mint egynegyede merete önmagát felvállalni a családja előtt. Nehéz előbújniuk azoknak az LGBTQI fiataloknak, akik családjuktól visszautasításra, lelki, vagy akár fizikai bántalmazásra számítanak.

Az iskolában

A Háttér Társaság több mint 900, 13 és 21 év közötti LGBTQI diák körében végzett kutatása szerint a 2016/2017-es tanévben az LGBTQI diákok csaknem kétharmadát (64%) zaklatták verbálisan a szexuális irányultsága és nemi identitása miatt. 22%-ukat érte az iskolában fizikai zaklatás (pl. meglökték, megrángatták, leköpték) a szexuális irányultsága miatt. A nemi identitásuk, illetve nemük kifejezése miatt 18 illetve 19%-ukat érte fizikai zaklatás. 13%-ukat pedig fizikai bántalmazás érte az iskolában szexuális irányultságuk vagy nemi identitásuk miatt: megütötték, meg-rúgták vagy valamilyen tárgyval megsebesítették őket.

A munkahelyen

A diszkrimináció és a zaklatás az iskola után a munkahelyre is elkíséri az LGBTQI embereket. A legtöbb munkahely heteronormatív: mindenkit heteroszexuálisként és ciszneműként kezelnek. Az LGBTQI munkavállalók munkahelyi komfortérzetét csökkentheti a munkatársak, a főnökök vagy a megrendelők felől érkező homofóbia és transfóbia, ami miatt sokan inkább a rejtőzködést választják.

A Háttér Társaság által 2016-ban végzett kutatás szerint, mely az LGBTQI emberek foglalkoztatási és munkahelyi hátrányos megkülönböztetését vizsgálta, csaknem minden harmadik válaszadóval (29%) megtörtént már, hogy személyesen ellene irányuló zaklatás érte LGBTQI volta miatt (kibeszélték a háta mögött, beszóltak, gúnyolódtak vele). Arra a kérdésre pedig, hogy előfordult-e, hogy a kollégái buzi-vicceket meséltek, gúnyos, bántó megjegyzéseket tettek általában az LGBTQI emberekre, a válaszadók 62%-a válaszolt igennel.

Az LGBTQI embereket a családon, az iskolán és a munkahelyen kívül a közterekben, nyilvános helyeken is érheti diszkrimináció, verbális és fizikai bántalmazás, kiközösítés.

Az egészségügyi ellátásban

Az MTA Szociológiai Kutatóintézete és a Háttér Társaság által 2010-ben 2755 magyar LGBT ember részvételével végzett kutatás (Homofóbia Magyarországon, 2011) eredményei azt mutatják, hogy a hátrányos megkülönböztetéstől való félelme miatt a válaszadóknak mindössze 16%-a vállalja háziorvosa és 24%-a szakorvosa felé nyíltan a szexuális irányultságát és/vagy a nemi identitását.

Gyakori jelenség az egészségügyben is, hogy a kezelést végző szakember az LGBTQI klienst heteroszexuálisnak, ciszneműnek feltételezi, vagy a kliensnek nincs is lehetősége, hogy megossza vele szexuális irányultságát, nemi identitását. A szexuális kisebbségek tagjai rendszeresen tapasztalnak homofób vagy transzfób megjegyzéseket az egészségügyi dolgozóktól, és még ma is megesik, hogy egyes szakemberek a kliensek LGBTQI identitását gyógyítani vagy kezelni akarják. Ez gyakran félrekezeléshez vezet, főleg a lelki egészség területén.

A hazai egészségügyi környezetben az LGBTQI betegek között az előbújásra, illetve a megélt diszkriminációs esetek jelentésére való hajlandóság alacsony. Ennek elsődleges okai, hogy a megkérdezettek félnek a megszégyenítéstől, további hátrányoktól tartanak és nem számítanak pozitív kimenetelre. Az LGBTQI emberek a társadalom többi tagjához képest elszigeteltebbek, ami még inkább megnehezíti, hogy támogatást és kezelést kapjanak, ha szükségük van rá.



Az LGBTQI emberek lelki egészsége

A fent vázolt élethelyzetek, a többség által elfogadott normáktól való eltérés és annak szankcionálása **kisebbségi stresszhez** vezet. A szexuális és nemi kisebbséghez tartozók mindennapi életük során nem élvezik a többségi támogatásból eredő előnyöket, sőt, egy ezzel ellentétes erő, a megbélyegzés hat rájuk.

Az LGBTQI emberek nap mint nap találkoznak az úgynevezett **mikroagresszió** káros jelenségeivel. Minden olyan kijelentés, szóhasználat vagy cselekedet, amely (esetleg nem kifejezetten ártó szándékú) előítéletet tartalmaz, értetlenséget vagy elutasítást tükröz, sértő az LGBTQI emberek számára. A gyakran megélt mikroagresszió veszélye, hogy az apró, sorozatos sértések összeadódnak, és ez erősen kihat az LGBTQI emberek önértékelésére, saját maguk elfogadására.

Ezek következtében komolyabb **mentális zavarok, depresszió vagy szerhasználat** is kialakulhat. A társadalmi elutasítás miatt az LGBTQI emberek között gyakoribbak az öngyilkossági gondolatok és az **öngyilkosság**.

Ez a romboló folyamat már a gyermekkorban elindulhat, hiszen a szülői elfogadás kulcsfontosságú ahhoz, hogy egy gyermek egészséges önértékelése kifejlődjön. Ha egy LGBTQI kamaszt elutasítanak a szülei, az negatívan hat az önazonosságára és egészsége alakulására. Emiatt már kamaszkorban növekedhet a lelki és mentális betegségek, például a depresszió kockázata. Az MTA Szociológiai Kutatóintézete és a Háttér Társaság 2010-ben, 1943 LGBTQI ember megkérdezésével folytatott kutatása szerint közel kétszer olyan gyakran voltak öngyilkossági gondolataik azon válaszadóknak, akiknek a szülei rosszul fogadták az előbújásukat.

Sokan a szocializációjuk miatt maguk is elfogadják a heteronormatív társadalmi normákat, ezzel belsővé teszik, **internalizálják a homofóbiát**, és ilyen esetekben öngyűlölet is kialakulhat. Azok a fiatalok, akiknek a szülei tudnak a szexuális irányultságukról vagy transz nemi identitásukról, kevésbé élnek meg internalizált homofóbiát.

Sok LMBTQI személy **elnyomja vagy rejtegeti identitását**, hogy a társadalmi elvárásoknak megfeleljen, a családjának ne okozzon csalódást. Ez az állandósult önmegtagadás fizikailag és lelkileg is megterhelő, ami szintén növeli a depresszió, szorongás és más mentális problémák megjelenésének esélyét.



Szakmai állásfoglalás

A szexuális irányultság, a nemi identitás és a nemi önkifejezés nem minősül betegségnek. 1973-ban a mentális zavarok diagnosztikai kritériumait felállító Amerikai Pszichiátriai Társaság **törölte a homoszexualitást a pszichés rendellenességek listájáról** (DSM). A pszichológusok legnagyobb szakmai szervezetét alkotó Amerikai Pszichológiai Társaság pedig számos állásfoglalásában kiemelte, hogy „az azonos nemű szexuális és romantikus vonzalmak, érzések és viselkedések az emberi szexualitás normális és pozitív variánsai”.¹

Az egészségügyben használt, a betegségek nemzetközi osztályozására szolgáló kódrendszerből, a BNO-ból, a 2018. június 18-án publikálásra kerülő 11. verzióból **törölték a transzszexualitást, mint mentális zavart.**²

Az „átnevelő terápia” és a resztoratív terápiák nem működnek.³ Ezek a kísérletek veszélyesek és romboló hatásúak, mert a szégyenérzetet erősítik az LMBTQI személyben, mert azt sugallják, hogy nem elfogadható úgy, ahogy van, hogy nem helyénvaló, ahogyan érez. Ez fokozza a belső feszültséget, nehezíti az önelfogadást és rombolja a lelki egészséget.⁴

A Magyar Pszichológiai Társaság állásfoglalása szerint, „a homoszexuális orientáció nem jelent mentális (lelki) zavart, így nem szorul pszichológiai kezelésre. [...] Attól várható eredmény a pszichoterápiában, ha a homoszexuális identitás elfogadását támogatja a terápia.”⁵

1 <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/therapeutic-response.pdf>

2 <https://www.who.int/classifications/icd/en/>

3 <https://psycnet.apa.org/record/1994-34347-001>

4 A Magyar Pszichológiai Társaság LMBTQ szekciója és az Amerikai Pszichológiai Társaság nemzetközi LMBTI hálózatának együttműködésével létrejött az „Útmutató az LMBT kliensekkel folytatandó terápiás munkához” című kiadvány. Letölthető: <http://mpt.hu/konyvek-kiadvanyok/>

5 Részlet a Magyar Pszichológiai Társaság állásfoglalásából, 2010. január

A Háttér Társaság szolgáltatásai

A Háttér Társaság két olyan szolgáltatást működtet, amely kifejezetten az LMBTQI emberek lelki egészségét hivatott szolgálni.

Háttér Információs és Lelkiségi Szolgálat



A **Háttér Információs és Lelkiségi Szolgálat** 1996 óta működik, telefonon és interneten (chat és email) elérhető szolgáltatás. Operátoraink önkéntesként dolgoznak, minden nap 18 és 23 óra között elérhetőek, évente több mint háromezer hívást fogadnak. **Alacsony küszöbű szolgáltatást** biztosítunk: utcai fülkéből is elérhetőek vagyunk, és a telefon költségét is a társaságunk fizeti, vidékről vagy külföldről skype-on keresztül is ingyenesen tudnak hívni minket.

Hívások alkalmával gyakran érintett témakörök az **önelfogadás**, az **előbújás**, a **mentális közérzet**, a kapcsolatteremtés, a konfliktuskezelés, a **megélt diszkrimináció**, a párkapcsolati nehézségek. Az Információs és Lelkiségi Szolgálatnál a hívók az **információk megszerzésétől a krízisintervencióig**, a szükségleteiknek megfelelő segítséget kapnak.

Ha operátoraink a kompetenciájukon túlmutató problémával vagy kérdéssel találkoznak, a hívót **megfelelő szakemberhez irányítják**.

Személyes Segítő Szolgálat



A **Személyes Segítő Szolgálat** 2014 óta működik, ahol képzett, önkéntes segítők dolgoznak. A szolgáltatás igénybevétele bejelentkezéshez és egy első interjúval való részvételhez kötött. Az **első interjút** pszichológus vezeti: ő felméri, hogy a jelentkező állapota és problémája a szolgálat kompetenciájába tartozik-e. Ha nem, akkor a jelentkezőt **továbbirányítja a megfelelő szakszolgálathoz**.

A Szolgálat támogatást nyújt LMBTQI emberek számára az **önelfogadás és az előbújás** terén, a **párkapcsolat** kialakításában, a **nemi önkifejezés megélésében**. Azon potenciális kliensek megkereséseit is várjuk, akiknek problémája közvetlenül nem érinti LMBTQI identitásukat, de a problémán szeretnének **nyitott, elfogadó, LMBTQI-barát** térben dolgozni. Az LMBTQI emberek mellett olyan hozzátartozókat, szülőket is szívesen fogadunk, akik LMBTQI családtagjuk elfogadásával kapcsolatban kérnek segítséget.

A szolgáltatás **10-12 alkalmas**, heti rendszerességű, 50-60 perces ülésekből (ha a földrajzi távolság szükségessé teszi, Skype-ülésekből) áll, ahol egy segítő egy klienssel foglalkozik. A segítők munkájukat **szupervízió** mellett végzik.

Önkénteseink képzése

Magyarországon a telefonos lelki segélyszolgálatok között a Háttér Társaság Információs és Lelkiségi Szolgálatának képzése mind mélységét, mind sokszínűségét és időtartamát tekintve egyedülálló.

Segítő önkénteseink **egyéves képzésen** vesznek részt, melynek főbb elemei:

- **önismereti munka** (pl. pszichodrárával), hogy a leendő operátorok megtalálják esetleges „vakfoltjaikat”;
- **erőszakmentes kommunikáció**, hogy minősítéstől mentesen, elfogadással, empátiával tudjanak beszélni a hozzánk fordulókkal;
- **jogi képzés**, hogy tisztában legyenek az LMBTQI emberekre vonatkozó jogszabályokkal, jogi környezettel;
- HIV/AIDS-cel, szexuális úton terjedő betegségekkel kapcsolatos ismeretek, hogy tabuk nélkül beszéljenek a szexualitásról, ismerjék a HIV-vel élő emberek speciális élethelyzetét, és prevenciók ismereteket tudjanak átadni;
- **pszichopatológia**, hogy tisztában legyenek a különböző pszichiátriai kórképek tüneteivel
- **krízisintervenció**, hogy képesek legyenek krízisben lévő embereknek segíteni;

- a hazai és nemzetközi **LMBTQI mozgalmak története**;
- az **LMBTQI identitások** és az előbújással kapcsolatos kérdések;
- a **transz emberek** speciális helyzete és nehézségei;
- **rövid elméleti bevezetés** a munkánk alapját képező elméletekről (rogersi személyközpontú megközelítés, kisebbségi stressz elmélet, affirmatív megközelítés stb.) és ezek gyakorlati alkalmazásáról;
- **telefonos helyzetgyakorlatok**, amelyek során a résztvevők telefonos szituációkat modellálnak és beszélnek át gyakorlott operátorok vezetésével;
- szolgálatunk **etikai alapelvei**.

A leendő operátorok ezután 5-10 alkalommal egy gyakorlott operátor mellett **hospitálnak**, csak ezután vehetnek fel maguk is hívásokat.

A rogersi személyközpontú megközelítés alapelveit követve elsősorban **beszélgetünk** a hívóval, ami segít számára aktuális élethelyzetét megélni, megoldani, feldolgozni. A szolgálat alapelve, hogy a **kompetenciáinkat nem lépjük át**, amikor segítséget nyújtunk. Ha operátoraink a képzésükön túlmutató problémával találkoznak, akkor a hívót **megfelelő szakemberhez irányítják**. Az átirányítást egy LMBTQI-barát szakembereket és **szolgáltatókat tartalmazó adatbázis** segíti.

A **Személyes Segítő Szolgálat** önkéntes segítői a telefonos képzést követően legalább egy évig az Információs és Lelkiségegy Szolgálatnál dolgoztak, majd egy erre épülő, személyes segítségre fókuszáló képzésen vettek részt.

Együttműködés segítő szakemberekkel

Célunk a lelki egészség és az egészségügy területén dolgozó szakemberekkel való kölcsönös együttműködés folyamatos fejlesztése. Azt tapasztaljuk, hogy az oktatási rendszer nem ad lehetőséget a kellő felkészülésre az egészségügyi és a lelki egészség területén dolgozó szakembereknek az LMBTQI emberek segítéséhez. Ugyanakkor fontos, hogy a segítséget kérő LMBTQI emberek megfelelő támogatást kapjanak.

Jelenleg az alábbi formákban tudunk a szakemberek segítségére lenni:

- **kutatásokat** végzünk az LMBTQI emberek helyzetének jobb megismerésére;
- **kiadványokkal** segítjük naprakész információkhoz jutni a szakembereket;
- széleskörű **képzéseket tartunk** LMBTQI témában különböző szakmai csoportoknak;
- folyamatosan **bővítjük adatbázisunkat** az LMBTQI-barát lelki egészséggel foglalkozó szakemberekről;
- **szakmai fórumokon** veszünk részt, előadásokat tartunk.



Elérhetőségeink

Ahova klienseiket irányíthatják plusz támogatásért:



Információs és Lelkisegély Szolgálat

- hatter.hu/lelkisegely
- Ingyenesen elérhető zöld szám: 137-37
- Normál díjas vonalunk: +36 1 329 33 80
- Online Skype: “segelyvonal”
- Chat: chat.hatter.hu, hétfőn és szerdán 18-23 óráig
- E-mail: lelkisegely@hatter.hu



Személyes Segítő Szolgálat

- hatter.hu/szemelyes
- Bejelentkezni a hatter.hu/szemelyes-bejelentkezes oldalon található jelentkezési lapon lehet.
- Vidéki klienseknek online, Skype-on keresztül is meg tudjuk tartani az üléseket.
- E-mail: szemelyessegites@hatter.hu



Jogsegélyszolgálat

- Ha kliensét bármilyen hátrányos megkülönböztetés vagy bántalmazás éri, ide fordulhat ingyenes jogi segítségért: hatter.hu/jogsegely

Ha szakmai együttműködés céljából keres minket:

- 1136 Budapest, Balzac utca 8-10. fszt. 1.
- Telefon: (1) 238 0046, (1) 329 2670
- Fax: (1) 799 8418
- E-mail: hatter@hatter.hu
- www.hatter.hu/kiadvanyaink

A fenti elérhetőségen kiadványokat, plakátokat, szóróanyagokat is tudnak igényelni.



hatter@hatter.hu
www.hatter.hu

Háttér Társaság, 2019

Mivel az LMBTQI emberek érdekeinek érvényesítéséért, együttműködésük elősegítéséért és társadalmi elfogadásukért végzett munkánkat részben az Európai Unió és más külföldi szervezetek támogatják, a 2017. évi LXXVI. törvény alapján egyesületünk külföldről támogatott szervezetnek minősül.

A Háttér Társaság Magyarország legrégebbi és legnagyobb ma is működő lesbizikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer és interszexuális (LMBTQI) civil szervezete. 1995 óta dolgozunk az LMBTQI emberek jogaiért és társadalmi integrációjáért, valamint a szexuális és nemi kisebbségekkel szembeni előítéletek csökkentéséért.

Tevékenységeink:



Információs és Lelkisegély-szolgálat: telefonon és online elérhető munkatársaink válaszolnak bármilyen LMBTQI témájú kérdésre.



Személyes Segítő Szolgálat: 10-12 alkalmas, ingyenes segítő beszélgetéseket nyújtunk LMBTQI embereknek és hozzátartozóiknak.



Jogsegélyszolgálat: Ingyenes jogi tanácsadást és képviselést biztosítunk a szexuális irányultság vagy nemi identitás szerinti hátrányos megkülönböztetés, erőszak vagy zaklatás áldozatai számára.



HIV/AIDS program: 0-24 óráig elérhető HIV információs vonalat működtetünk és csoportfoglalkozásokat tartunk.



Archívum és könyvtár: LMBTQI emberekkel kapcsolatos dokumentumokat gyűjtünk és teszünk hozzáférhetővé.



Kutatás: Kutatásokat folytatunk az LMBTQI emberek társadalmi helyzetének, problémáinak, véleményének feltárása érdekében.

Képzés: Rendszeresen szervezünk tudatosságnövelő képzéseket az LMBTQI közösség, és érzékenyítő képzéseket az LMBTQI emberekkel kapcsolatba kerülő szakemberek számára.



Érdekérvényesítés: Fellépünk az LMBTQI embereket és családjaikat érintő diszkriminatív jogszabályok felszámolása és az LMBTQI emberek szempontjaira érzékeny jogszabályok és közpolitikák elfogadása érdekében.



Közösségi és kulturális események: Rendszeresen szervezünk az LMBTQI emberek kultúráját, életét bemutató előadásokat, filmvetítéseket, beszélgetéseket.