



S Z Ü L Ő K

A SZIVÁRVÁNY ALATT

TÁJÉKOZTATÓ FÜZET LESZBIKUS, MELEG,
BISZEXUÁLIS, TRANZNEMŰ, QUEER ÉS INTERSZEX
GYERMEKEK SZÜLEINEK ÉS HOZZÁTARTOZÓINAK



A Háttér Társaság honlapján (www.hatter.hu)

sok hasznos információt találsz. Az alábbi szolgáltatásaink ingyenesen érhetőek el:

INFORMÁCIÓS ÉS LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT

Anonim telefonos szolgálatunk mindennap 18 órától 23 óráig fogadja a hívásokat, leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer és interszex témájú kérdésekben.

Ingyenesen elérhető zöld számunk: 137-37

A szolgáltatás online elérhetőségeit ezen az oldalon találod:

<http://hatter.hu/lelkisegely>

SZEMÉLYES SEGÍTŐ SZOLGÁLAT

10 alkalmas, térítésmentes, személyes tanácsadásra van lehetőség leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer és interszex emberek és hozzátartozóik számára, akik az elfogadás, előbújás, LGBTQI identitáshoz tartozó nehézségek területén szeretnének támogatást kapni: <http://hatter.hu/szemelyes>

JOGSEGÉLYSZOLGÁLAT

Ha gyermekedet bármilyen hátrányos megkülönböztetés vagy bántalmazás éri, ide fordulhatsz ingyenes jogi segítségért: <http://hatter.hu/jogsegely>

SZÜLŐI TÁMOGATÓ KÖZÖSSÉGEK

Szülői támogató közösségekhez bejelentkezhetsz online a Facebook csoporton keresztül:

‘LGBTQI személyek szülei, hozzátartozói’, www.fb.com/groups/1848900808673472/, követheted az ‘LGBTQI gyermekek szülei és támogatói’ Facebook oldalt, vagy felkeresheted a szülőknek szóló www.hatter.hu/LGBTQIagyerekem oldalt.

A programokon keresztül megismerhetsz olyan embereket, akik átérték, vagy éppen most élik át, amit Te is, készek meghallgatni és megosztani tapasztalataikat.

ELŐSZÓ

Ha ezt a füzetet a kezvedben tartod, akkor nagy esély van rá, hogy a gyermeked leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer vagy interszex. Lehet, hogy ezt ő maga mondta el neked, lehet, hogy Te jöttél rá, esetleg mástól tudtad meg. Az is lehet, hogy még nem beszélgettetek vele erről, de Te már régóta sejtetted róla.

■ Ha ő tárulkozott fel előtted, és Te meglepődtél, akkor talán eszedbe jutott, hogy mégsem ismerted olyan jól a saját gyermekedet, mint korábban hitted. Ő ugyanaz az ember maradt, mint aki az előbújás előtt volt. Az egyetlen dolog, ami változhatott, az a kép, ami benned élt róla. Minden szülőnek van egy elképzelése, álma a gyermeke jövőjéről, ami az adott család történetén, a szülő személyes élményein, szociális és kulturális környezetén és még sok egyéb tényezőkön múlik. Amikor a gyermeked előbújik neked, úgy érezheted, hogy ez az új információ róla nem illik bele abba a jövőképbe, amit Te álmodtál neki. Emiatt sok mindent újra kell értelmezned és felfedezned a gyermeked jövőképét, és azt integrálni a sajátodba.

■ Mindez nem jelenti a gyermekeddel való kapcsolatod végét. Sőt, esélyt ad arra, hogy még őszintébb, még szorosabb legyen a kapcsolat közöttetek, hiszen többet tudsz róla, mint előtte bármikor. Ha ő saját maga mondta el, akkor ez a bizalom jele a részéről, amiért hálás lehetsz. Ha még nem mondta el neked, akkor lehet, hogy még végig kell mennie az önel fogadás útján, és utána tudja csak veled és a hozzátartozóival is megosztani identitását.

■ Fontos, hogy tudd, hogy az érzéseid rendben vannak! Ahányan vagyunk, annyi féleképpen reagálunk. Sokféle gondolat futhat át a fejedben a támogatástól kezdve a kétségbeesésig. „Ez hogyan történhetett? Miért pont az én családommal? Hogyan fogom ezt valaha feldolgozni? Hogyan mondom el a páromnak? Mit rontottam el a nevelésben? Ez az én hibám? Mit gondolnak majd rólunk a szomszédok? A család többi tagja? Hogyan fogadják majd el a munkahelyén? Lehet, hogy soha sem lesz unokám? Mi van, ha bántani fogják? Hogyan fogom tudni ettől megvédeni? Hogyan támogathatom az LGBTQI identitásában?”

■ Az biztos, hogy nagyon összetett érzések és gondolatok önthetnek el ilyenkor, hisz olyan információt tudtál meg, amire talán egyáltalán nem voltál felkészülve. Néhányan boldogok, hogy a gyermekük megnyílt nekik; sokan félelmet éreznek amiatt, hogy a szerettük biztonságban van-e; vagy lelkiismeretfurdalásuk van, mert azt hiszik, hogy ők tették gyermeküket ilyené.

■ Ezek helyénvaló érzések, természetes reakciók, és Te mindet, vagy akár sokkal többet megélhatsz egyszerre! Helye van az érzéseidnek, helye van a belső kétségeidnek. Minden jogod megvan dühösnek vagy szomorúnak és csalódottnak lenni amiatt, hogy a gyermeked más lett, mint amire számítottál. Rendjén van, ha így érzel az elején, és bizony időre van szükség, amíg ezek változni fognak. ADJ IDŐT MAGADNAK!

■ Ezt a füzetet a Háttér Társaság, Magyarország legrégebbi és legnagyobb LMBTQI szervezete állította össze azért, hogy segítsen minket, szerető, aggódó és gyakran tanácstalan szülőket. Viszont tudd, hogy nem csak rájuk számíthatsz, hanem a többi szülőre is, aki Hozzád hasonló cipőben jár. Fordulj hozzánk bizalommal!

Az 'LMBTQI személyek szülei, hozzátartozói' csoport



FOGALMAK TISZTÁZÁSA

A nyelv ereje, mellyel a másik emberről alkotott képünket formáljuk, óriási. Az alább felsorolt fogalmak kiindulópontjai lehetnek a párbeszédnek és egymás megértésének.

■ Ha egy kifejezést nem értesz, bátran kérdezd meg a gyermekedet, hogy ő mit ért alatta. Ne feltételezgesd, hogy a gyermekednek személyesen mit jelenthet ez az identitás, inkább kérdezd meg róla! Az olyan kérdések, mint „Ez a szó mit jelent neked?” vagy „Milyen szavakat szeretnéd, hogy használjak, amikor erről beszélünk?” segíthetnek megérteni fontos információkat róla, és arról, hogy ő hogyan látja saját magát. Az ezekhez hasonló kérdésekkel azt is érkeztetted vele, hogy érdeklődsz iránta, és meg szeretnéd érteni, hogy ki is ő valójában.

■ A fogalmak áttekintését kezdjük az alapokkal. A szexuális irányultság önálló fogalom, és nem azonos a nemi identitással. Tehát külön alakul ki az ember nemi identitása, ami önmaga megéléséről szól, a szexuális orientáció pedig kifelé mutató, másokhoz való vonzódását jellemzi. A kettő nem függ össze.

■ **BIOLÓGIAI NEM, SZÜLETÉSI NEM:** Azok az anatómiai, fiziológiai, genetikai vagy fizikai jegyek, amelyek meghatározzák, hogy egy egyén férfi, nő vagy interszex. A jegyek között szerepelnek a nemi szervek, az ivarmirigyek, a hormonok szintje, a hormonreceptorok, kromoszómák, gének és a másodlagos nemi jelek.

■ **BISZEXUÁLIS:** Az az egyén, aki érzelmileg és/vagy fizikailag az azonos és az ellenkező nem képviselőjéhez is vonzódik.

■ **CISZNEMŰ:** Az az egyén, akinek a nemi identitása összhangban van a születésekor neki tulajdonított nemével. Azaz nőnek született, és nőnek is tartja magát, illetve férfinak született, és annak is tartja magát.

■ **COMING OUT/ELŐBÚJÁS:** Az LMBTQI egyéneknél az önelfogadás folyamata és az információk megosztása másokkal. A folyamat során az egyének LMBTQI identitást alakítanak ki, melyet azután vagy megosztanak másokkal, vagy nem. Az előbújás vonatkozhat az LMBTQI

fiatal vagy felnőtt emberek családjára, barátaira is, amikor ők fedik fel mások előtt, hogy egy hozzátartozójuk LGBTQI személy. Néhányan csak maguk előtt vállalják fel identitásukat, mások csak a barátaik előtt, és vannak, akik mindenki előtt. Az előbújás egy személyes és transzformatív élmény. Nem mindenki tart ugyanott az önelfogadásban, és elengedhetetlen, hogy tiszteletben tartsuk azt a fázist, ahol az egyén éppen tart. Mindenkinek a saját elhatározásán múlik, hogy mit és mikor hoz nyilvánosságra.

■ **ELŐÍTÉLET:** Egy adott társadalmi csoport tagjaira vonatkozó értékítélet, erős negatív érzelmi viszonyulás, hozzáállás, amely nem támaszkodik érvényes tapasztalatra vagy racionális érvre, nehezen változik, és érzéketlen a csoporton belüli egyéni különbségekre. Az előítéletes viszonyulás következménye az adott csoport elleni diszkrimináció, kirekesztés vagy erőszak.

■ **HETERONORMATIVITÁS:** A heteroszexualitás normának, alapnak, „természetesnek”, egyetlen elfogadható szexualitásnak tekintése. Ezen belül is azt a heteroszexualitást tekint normának, amelyik a nemi szerepek és identitások szigorú férfi-nő ellentétpárra osztásán alapszik, a hosszú távú, monogám (lehetőleg házasság), férfi-nő közti párkapcsolaton, a gyermeknemzés fontosságán, és a férfiasság/nőiesség sztereotip kategóriáinak való megfelelést várja el. A társadalom minden szintjén megjelenik az egyes emberek közötti interakciókban és az intézményrendszerekben is.

■ **HETEROSZEXUÁLIS:** Olyan személy, aki szexuálisan és/vagy érzelmileg vele ellenkező nemű személyekhez vonzódik.

■ **HOMOFÓBIA:** Ha egyéni szinten nézzük, irracionális félelem vagy irtózás az azonos neműekhez fűződő vonzalomtól, illetve azoknak az embereknek a merev elutasítása, akik azonos neműekhez vonzódnak. Közösségi vagy társadalmi szinten a homoszexuális emberek hátrányos megkülönböztetése, kirekesztése.

■ **HOMOSZEXUÁLIS:** Olyan személy, aki vele azonos nemű ember felé vonzódik érzelmileg és/vagy szexuálisan.

■ **INTERSZEX:** Olyan személy, akinél születéskor valamilyen mértékben mindkét nem nemi jellegzetességei megtalálhatóak, ez akár genetikai vagy nemi szervi szinten is megjelenhet (már nem használt elnevezés: hermafrodita).

■ **LESZBIKUS:** Olyan nő, aki nő iránt érez romantikus és/vagy szexuális vonzalmat.

■ **LMBTQI:** Leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer, interszex

■ **MELEG:** Olyan férfi, aki férfiak iránt érez romantikus és/vagy szexuális vonzalmat. Sok, nők iránt vonzódó nő is használja magára a meleg szót. Időnként az egész LMBTQI közösségre utalnak a meleg szóval.

■ **NEM-BINÁRIS/GENDERQUEER:** a nem-bináris genderidentitás kategóriába tartozó személy sem nem férfi, sem nem nő.

■ **NEMI IDENTITÁS:** Az az érzés, hogy valaki férfinak vagy nőnek érzi magát, vagy egyiknek sem. Ez nem feltétlenül esik egybe az adott személy biológiai nemével, különösen a transznemű és interszex emberek esetében.

■ **NEMI ÖNKIFEJEZÉS:** Az a mód, ahogyan egy ember a külső megjelenésével és/vagy viselkedési, öltözködési, hajviseleti, hangbeli és egyéb külső testi jellemzőivel kifejezi, hogy melyik nemhez tartozik. Nemi önkifejezése miatt egy cisznemű, heteroszexuális egyén is eltávolodhat a normáktól, ha mondjuk lányként fiúsan szeret öltözni, vagy fiúként femininnek tekintett módon viselkedik.

■ **NEMI SZEREPEK:** Egy adott társadalomban, egy adott korszakban kulturálisan meghatározott normák, amelyek előírják, hogy a férfiként és nőként meghatározott embereknek hogyan kell viselkedniük, kinézniük, milyen tevékenységeket kell folytatniuk az élet különböző területein, hogyan kell viszonyulniuk a másik nemhez és a saját nemükhöz. A férfi és női nemi szerepeket többnyire ellentétpárokként határozzák meg, ezért ezek sok esetben korlátozzák a nők és férfiak szabad önkifejezését, illetve társadalmi szinten lehatárolt pozíciókat jelölnek ki számukra.

■ **NEMI SZOCIALIZÁCIÓ:** Az a születéskor elkezdődő folyamat, amelynek során a gyerekek megtanulják a nemi szerepeket, elsajátítják a nőktől és férfiaktól elvárt viselkedésnek és megjelenésnek az adott kultúrában a többség által elfogadott normáit.

■ **NEMI ÁTMENET/TRANZÍCIÓ:** A nemváltás magába foglalhatja a transznemű személy nemi identitásának megfelelő nemi jogi elismerését, valamint nemi megerősítő orvosi beavatkozásokat (hormonkezelés, külső és belső nemi szerveket átalakító műtétek). Nem minden transznemű ember veti alá magát nemváltásnak.

■ **REJTŐZKÖDŐ:** Az az egyén, aki nem fedi fel szexuális orientációját vagy nemi identitását mások előtt.

■ **QUEER:** Olyan személy, aki nem azonosul a heteronormatív, kétpólusú

szemléletmóddal, nemi identitás és/vagy szexuális orientáció tekintetében nem sorolja be magát a hetero-homo-bi-felosztásból (ez egy tudatos döntés); illetve gyűjtőfogalom ilyen személyek csoportjaira.

■ **SZEXUÁLIS IRÁNYULTSÁG/ORIENTÁCIÓ:** Az a tulajdonság, amely meghatározza, hogy valaki milyen nemű személyekhez vonzódik (vagy nem vonzódik) szexuálisan és/vagy érzelmileg. A szexuális irányultság nem merev kategória, az életút során változhat.

■ **SZIVÁRVÁNYCSALÁD:** azonos nemű párok egy családként, közösen nevelnek gyereket, LMBTQI felnőtt családalapítása.

■ **SZÖVETSÉGES:** Az az egyén, aki nem LMBTQI-ként határozza meg magát, hanem támogatja az LMBTQI egyéneket, illetve közösségeket, vagy a saját maga, vagy mások nevében.

■ **SZTEREOTÍPIA:** Általában felszínes, negatív, pozitív vagy semleges elképzelések, tulajdonságok együttese egy adott társadalmi csoportról, amelyet azután az adott csoporthoz tartozó egyéneknek tulajdonítunk, akár anélkül, hogy az adott egyént ismernénk.

■ **TÁRSADALMI NEM:** Azon tulajdonságok, viselkedések, szerepek, önkifejezési módok összessége, amelyeket egy adott társadalom egy adott korban a biológiai nemük alapján nőként és férfiként definiált személyeknek tulajdonít, illetve tőlük elvár. Azt, hogy valaki nő vagy férfi, az adott személy biológiai és társadalmi neme együttesen határozza meg. A fiatalabb generációk a nemet inkább spektrumnak tekintik, mintsem két előre meghatározott kategóriából bináris rendszernek.

■ **TRANSZFÓBIA:** Ha egyének szintjén nézzük, a transznemű emberek merev elutasítása vagy irracionális félelem, irtózás tőlük. Közösségi vagy társadalmi szinten a transznemű emberek hátrányos megkülönböztetése, kirekesztése.

■ **TRANSZNEMŰ:** Gyűjtőfogalom azokra, akiknek a nemi identitása és/vagy nemi önkifejezése eltér a születéskor számukra kijelölt nemtől. A transznemű emberek szexuális irányultsága is lehet sokféle, hasonlóan a ciszsnemű emberekéhez.

ÉVA, 43 ÉVES, EGY TRANSZ FIÚ ÉDESANYJA

2014 májusában, egy szerdai napon az akkor 14 éves lányom délelőtt felhívott a munkahelyemen, hogy reggel nem érezte jól magát, nem ment be az iskolába. Lelkiismeret-furdalásom volt, mert előző este veszekedtünk. Délután öt órára értem haza és aggódva nyitottam ki a bejárati ajtót. Az előszobában állt és kétségbeesett arcot vágott. Soha nem láttam még ilyenek. Nagyon megijedtem. Kérdeztem, hogy mi a baj, és átöleltem. Azt mondta, nagyon szeretne velem beszélni. Izgalmamat leplezve kérdeztem tőle, hogy mi a baj. Azt felelte, hogy nagyon ideges és azt gondolja, hogy ha elmondja, én megutálom őt. Na, ettől aztán még idegesebb lettem, amit még mindig próbáltam nem mutatni előtte. Mondtam neki, hogy nekem bármit elmondhat, hiszen tudja, hogy mennyire szeretem. Kérte, hogy adjak neki egy kis időt. Simogattam a haját és közben elkezdtek villámgyorsan cikázni a gondolataim. „Istenem, lehet, hogy terhes vagy molesztálja valaki? Esetleg kipróbálta a drogot vagy ellopott valamit egy boltból?” Próbáltam nyugodt maradni és kétségbeesve igyekeztem, hogy megállítsam a fejemben a rosszabbnál rosszabb gondolatokat.

Aztán elkezdett beszélni akadozva, tele félelemmel. „Már régóta tervezem, hogy beszéljek neked erről. De eddig még nem mertem. Már nem bírom tovább, most már el kell mondanom.” Aztán hirtelen abba hagyta, kitört belőle a sírás. Én is sírtam. Rövid idő után egy kicsit lenyugodott, majd szipogva azt mondta: „Anya, ideadod egy kicsit a telefonodat?” Kiment és egy perc múlva vissza is jött. „Anya, beleírtam, mert nem tudom kimondani. Tessék, itt van!” A telefonom kijelzőjére néztem. Megállt bennem az ütő. Ez volt odaírva: „Anya, én fiú vagyok.”

Számomra megállt az idő. Szorosan magamhoz öleltem, miközben én magam is majd elájultam. Forgott velem a hálószoba és úgy éreztem, mintha egy másik dimenzióba kerültem volna. Nem tudom, hogy honnan volt erőm, de azt mondogattam neki megállás nélkül, hogy semmi baj, semmi baj. Nagyon sírt a karjaiban, én pedig igyekeztem tartani magam. Nem omolhatok össze! Most nem! Majd később, de most nem! Megindultak belőle a szavak.

„Emlékszel anya arra, amikor hatodikban mindig sírva mentem, haza? Azért volt, mert csúfoltak az iskolában a rövid hajam miatt, és mert fiúsan öltöztem. A lány WC-ből kiküldtek, hogy én a fiú WC-be menjek. Úgy

hívtak, hogy János. Azt mondták, hogy nem is vagyok lány, én fiú vagyok. Anya! Én nem merem apának megmondani. Ha szépen megkérlek, elmondod neki? És anya! Már érted, hogy miért nem kell a lányos ruha és a hosszú haj? Mert az nem én vagyok. Csak miattatok hordtam. Anya! Ugye nem utáltál meg?”

A rám zúdult információ megbénított. A kockák összeálltak és az eddig érthetetlen dolgok értelmet kaptak. Hogy lehettem ennyire vak! A szemem előtt zajlott minden, és én ebből semmit nem vettem észre. Akkor éjjel együtt aludtunk. Reggel elindult iskolába, én pedig dolgozni. A buszmegállóig gyalogolva össze-vissza jártak a gondolataim. „Mi igaz ebben a világban és mi hamis? Ha ő transz, aki a mindenem, és én észre se vettem, akkor ki LMBT még? Te, aki itt velem szemben ülsz, te meleg vagy? És a buszsofőr, talán ő is meleg? Ki tudja hány LMBT van a környezetemben, akik itt élnek mellettem, és nem tudok róluk.” Mire beértem a munkahelyemre, már fájt a fejem, szédültem. Az egész nap kábán telt, a sírás szorította a torkomat, de négyig ki kellett bírnom.

A munkaidő végeztével kirohantam az épületből, szabadjára kellett engednem az érzéseimet, hogy ne bolonduljak meg. Fogalmam sincs, miért, elmentem a legközelebbi templomhoz. Egyedül akartam lenni. Istennel szerettem volna beszélni, ahogy szoktam nap mint nap. Az ajtó zárva volt. Rángattam a nagy vaskilincset, de az nem engedett. Nem tudtam bemenni, és ezzel el is érte a hullám a torkomat. Szinte elment a józan eszem. A templom melletti parkba rohantam, közben sírtam, ordítottam. Az emberek megbámultak. Ott aztán földhöz vágtam a táskámat és lerogytam a földre. „Hogy teheted ezt velem? Amikor a legnagyobb szükségem lenne Rád, bezárod előttem a házadat?! Mit tettél a gyermekemmel? Mondd, mit tettél vele! Tudod, hányan fogják bántani, megalázní, mutogatni rá? Mivel érdemelte ki ez a kicsi lélek? Hisz gyerek még és már mennyi fájdalomon van túl! Most mi lesz vele? És mi lesz a jövőjével?” Ilyeneket kiabáltam és sírtam, sírtam, sírtam. Miután elfogytak a könnyeim, felálltam, felvettem a fűről a táskámat és hazamentem.

Rosszul aludtam, állandóan felriadtam. Reggel a kétségbeesés újra eluralkodott rajtam. Úgy éreztem, megfulladok. Ki akartam szellőztetni a fejem és elmondani valakinek, hogy ne bolonduljak meg a „titok” súlya alatt. A férjem vidéken volt a két nagyobb gyerekkel. Egyedül voltam. Egy

hirtelen gondolattól vezérelve elmentem a gyermekorvosunkhoz.

A doktornő azt mondta, hogy ne legyek ennyire kétségbeesve, szerinte „csak” identitászavarral küzd a gyermekem, mint más kamaszok is. Végighallgattam, de nem nyugodtam meg. Éreztem, tudtam, hogy itt nem erről van szó, és abban is biztos voltam, hogy ebben szakember nem fog tudni nekem/nekünk segíteni, ezt egyedül kell feldolgoznom nekem és a családomnak is.



A KEZDETEK

NEM VAGY EGYEDÜL

■ A társadalom 5-8%-a leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer vagy interszex (LMBTQI), és a többségüknek van családja, így hazánkban több százezer szülő kerül hasonló helyzetbe, mint amit Te is megtapasztalsz. Lehet, hogy korábban nem volt ilyen ismerősöd, vagy csak nem tudtál róla, mégis: az LMBTQI személyek mindenhol ott vannak, és velük együtt a családjaik és a hozzátartozóik is, csak ritkán láthatóak. Amit tudnod kell: NEM VAGY EGYEDÜL.

■ Háttér Társaság 1996 óta nyújt lelkisegélyt (www.hatter.hu/lelkisegely), ahol minden nap elérhetsz minket telefonon. 2014 óta működik személyes segítő szolgálatunk, ahol személyesen beszélhetsz egy segítő kollégánkkal. Elindult a szülők által kezdeményezett 'LMBTQI személyek szülei, hozzátartozói' Facebook csoport is, ahol olyan szülők és hozzátartozók kerülhetnek kapcsolatba egymással, akik a Tiédhez hasonló helyzetben vannak.

■ A www.hatter.hu/LMBTQIagyerekem oldalon további részleteket találsz, vagy követheted az 'LMBTQI gyermekek szülei és támogatói' Facebook oldalt. Számos szülő állítja, hogy a találkozás más LMBTQI gyerekek szüleivel nagyban segítette a saját gyermeke identitásának elfogadásában. Nagy segítség lehet, ha találsz egy megbízható személyt, akivel a tapasztalataitokat megoszthatjátok egymással.

EZ EGY FOLYAMAT, ADJ IDŐT MAGADNAK

■ Mint minden útnak, ennek is megvannak a maga bukkanoi és kanyarjai, de tudnod kell, hogy előtted már sok család járta végig ugyanezt az utat, és most is járnak rajta más családok.

■ Időbe telik, hogy kezeld a reakciód, elfogadd a helyzetet, választ adj a gyermekednek, hogy utánaolvass az LMBTQI témáknak, hogy megoszd az információt a családdal és barátaiddal. Tudnod kell, hogy rendben van az azonnali elfogadás, de az is, ha ez nem sikerül rögtön. Sőt, az is, ha ez hosszabb időt vesz igénybe. Annyi időt szánj a saját érzéseid feldolgozására, amennyire szükséged van. Mire túljutsz ezen az időszakon, a gyermekeddel való kapcsolatod szorosabbá válhat, mint korábban, kö-

zelebb kerülhetsz a családdhoz, és egy sokszínű közösséghez, amelynek létezéséről korábban talán nem is tudtál.

FONTOS VAGY

■ Kulcsfontosságú, hogy törődj önmagaddal is. Amikor azt tanulsz, hogyan tudod a gyermekedet legjobban támogatni, saját magadnak is támaszt kell találnod. Lehet, hogy örömmel fogadtad a hírt, hogy a gyermeked az LMBTQI közösség tagja. Ha viszont elszigeteltnek, szomorúnak, mérgesnek vagy idegesnek érzed magad, akkor keress magadnak támogatást! Különösen fontos ez akkor, ha az érzéseid nyomasztóak és fájdalmasak. Legyél tisztában a saját szükségleteiddel, és találj valakit, akivel beszélni tudsz erről. Azt tanácsoljuk, hogy ilyenkor NE az LMBTQI gyermekedhez fordulj, mert érzéseid megterhelőek lehetnek számára. Segíthet egy családtag, egy közeli barát, egy segítő személy, a Háttér Társaság Információs és Lelkisegély Szolgálat vagy egy szülői csoport, ahol bizalmas körülmények között találkozol olyan emberekkel, akik hasonló élményeken mentek keresztül.

BESZÉLGETÉS A GYERMEKEDDEL

A gyereknevelés improvizációval és kísérletezéssel teli folyamat. Ami kezdetben nehéznek és megterhelőnek tűnik, az végül folyamatosan kezelhetővé válik. Gyermekek LMBTQI identitásának elfogadása is hasonló tanulási folyamat. Nincsenek egyszerű, mindenre jó válaszok, de vannak stratégiák, amik segíthetnek, hogy megtaláld a gyermekeddel a közös hangot.

NYUGTASD MEG A GYERMEKED!

■ Megosztani másokkal, hogy kik is vagyunk valójában, a bizalom és a szeretet jele. Ez sebezhetővé is tesz. Gyermekek kockázatot vállal azal, hogy megosztja veled LMBTQI identitását. Lehet, hogy nehéz volt megtudnod, hogy gyermeked azonos nemű személyekhez (is) vonzódik, vagy a nemi identitása eltér a születési nemétől, de ne feledd, hogy valószínűleg gyermekednek is legalább ugyanolyan nehéz volt önmagát elfogadnia, és őszintén beszélnie magáról.

■ Figyelj arra, hogy mit mondasz és mit teszel, miután megtudtad, hogy a gyermeked az LGBTQI közösség tagja. Tartsd szem előtt, hogy figyelni és értelmezni fogja, hogyan reagálsz, ezért biztosítsd arról, hogy megértetted mondandója fontosságát. Fejezd ki az iránta érzett szereteted és tiszteleted, illetve nyugtasd meg, hogy ez nem változik amiatt, amit elmondott. Ha már az előbújás után vagytok, vagy akár hosszabb idő is eltelt azóta, akkor sem késő kifejezned felé a szeretetedet és a háládat azért, hogy megosztotta veled élete ezen részét.

■ Interszex gyerekeknél ez a folyamata máshogy alakulhat, erről részletesen ebben a kiadványban olvashatsz:

<http://hatter.hu/kiadvanyaink/interszex-utmutato-szuloknek>

HA MÉG NEM MONDTA EL NEKED

■ Ha felmerült benned, hogy a gyermeked LGBTQI, de még nem beszélt róla neked, akkor lehet, hogy ez azért van, mert mégsem az, vagy pedig LGBTQI, de még nem áll rá készen, hogy beszéljen róla. Valószínű, hogy az önfogadás és az előbújás folyamatában segítségre szorul, esetleg a támogatásodra van szüksége. Lehet, hogy attól fél, hogy emiatt meg fog szűnni az iránta érzett szereteted, hogy fájdalmat és csalódást okoz neked.

■ Sajnos előfordul, hogy ha valaki bevallja a családjának az LGBTQI identitását a családja kitagadja. Emiatt sok LGBTQI fiatal fél előbújni, mivel nem tudják, hogy milyen reakciókra számíthatnak.

■ Ha még nem beszélt neked erről, akkor a legjobb, ha hagysz neki időt és teret, hogy jobban megismerje és megértse önmagát, anélkül, hogy egyenesen rákérdeznél. Amit megtehetsz, hogy egy elfogadó és támogató otthoni környezetet teremtesz. Tedd egyértelművé számára, hogy nyitott és elfogadó vagy az LGBTQI közösség irányába.



SEGÍTSÉG SZÜLŐKNEK AZ ELŐBÚJÁS UTÁNI ELSŐ MONDATOKRA:

- *A gyermekem vagy. Úgy szeretlek, ahogy vagy!*
- *Ettől nem változott semmi, ugyanúgy a gyermekem vagy!*
- *Köszönöm, hogy őszinte voltál. Gondolom, nehéz volt ezt elmondani.*
- *Huh, adj egy kis időt ezt feldolgozni, biztos neked sem volt egyszerű. Te hogy csináltad?*
- *Mesélsz nekem arról, hogy mikén mentél át, miután magad is biztos lettél ebben?*
- *Őszintén megmondom, nem számítottam erre. De elfogadom, amit mondasz és ami vagy. Nem akarlak megváltoztatni.*
- *Féltelek. Meg vagyok ijedve, hogy mi lesz veled a világban. Nehogy bántsanak emiatt!*
- *Gondoltam már, hogy ez lehet Veled, de meg akartam várni, hogy Te magad oszd meg velem.*

HALLGASD MEG!

■ Állj ellen a kísértésnek, hogy többet beszélj, mint amennyit meghallgatsz arról, amit a gyermeked elmond a szexuális irányultságáról vagy nemi identitásáról. Szülőként gyakran esünk abba a hibába, hogy azt gondoljuk, jobban ismerjük a gyermekeinket, mint ők magukat. Hallgasd meg, amit gyermeked mondani próbál neked – valószínűleg már jó ideje gondolkodott rajta, mielőtt úgy döntött, hogy megosztja veled. A legtöbb, amit tehetsz, hogy odafigyelsz.

■ Sok szülő nem tud mit kezdeni a helyzettel, amikor megtudja a gyermekéről, hogy leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű vagy queer. Hiszen korábban még nem találkozott ezzel a témával személyesen, vagy sosem gondolta, hogy ez őt valaha is érinteni fogja. Számos szülő reakciója ilyenkor a tagadás. Nem fogadják el, amit a gyermekük elmondott LGBTQI identitásáról, nem akarják meghallani, nem hisznek neki és nem is hajlandóak beszélni vele erről a témáról. Ez is egy érthető reakció, hisz egy teljesen új információt kell befogadni, ami az elején lehetetlennek tűnik. Ne hagyd, hogy a kellemetlen érzések elfedjék a tényt, hogy a gyermeked az életének egy nagyon fontos részét osztotta meg veled. Ha a tagadás állapotában vagy még, kérj segítséget másoktól, hogy túl tudj lépni ezen.

BÍZTASD, HOGY FORDULJON HOZZÁD ÉS BESZÉLJEN ERRŐL

A TÉMÁRÓL

■ Bátorítsd a gyermekedet, hogy újra és újra hozzád forduljon és megossza veled élete történéseit! LGBTQI szerettednek szüksége van a támogatásodra. Ez rengeteg dologra kiterjedhet, az LGBTQI barátai vendégül látásától kezdve a közös vásárláson át, ahol végre megveheti álmai ruháját, egészen a korosztályuknak megfelelő dolgok (könyvek, filmek) beszerzéséig. Jó módja lehet, hogy törődésedet kimutasd, ha érdeklődést mutatsz élete és lénye egésze iránt. Például pozitív fényben tüntetsz fel előtte egy sorozatban szereplő LGBTQI karaktert, vagy megosztasz vele egy érdekes cikket. Megkérdezheted, hogy van-e olyan dolog, amiről kifejezetten fontosnak gondolja, hogy tudj róla, vagy hogy megértsd. Vannak-e könyvek, amiket szeretné, hogy elolvass, vagy filmek, amiket meg szeretne mutatni neked. Amiről nem tudtok beszélni, vagy nem mered megkérdezni, annak nézz utána az interneten vagy kérdezz rá a szülői csoportban.

■ Gyermeked LGBTQI identitása fontos része az életének, főleg az önelfogadás folyamatában. Ugyanakkor ez az identitás nem tölti ki az élete minden részét, így bátorítsd az élet más területein is: abban, hogy tanuljon, sportoljon, legyen hobbija, barátai, illetve hogy eldönthesse, milyen hivatást választ.



ZSUZSA, 67 ÉVES, EGY LESZBIKUS LÁNY ÉDESANYJA

Egyedülálló anya vagyok. Két lányom van, Kata és Klári. Kata 19 éves volt, amikor egy nyolc oldalas levélben előbújt. Akkor már elváltam és egyedül éltem. A családot a barátok jelentették, szüleim, rokonaim már nem éltek. Mikor elolvastam a levelet, megdöbbsentem és nagyon megijedtem.

Katának sok barátja volt, fiúk-lányok vegyesen. Tizenkilenc éves koráig két fiúval volt kapcsolata, de nem voltak komolyak. Nem volt téma otthon a másság, nem volt miért.

Első gondolatom az volt, hogy fogom megvédeni. Mi lesz, ha bántják, ha kirekesztik? A félelem szinte megbénított. Amikor elmondtam a barátaimnak, meglepetésemre többen mondták, hogy ők már gyanítottak valamit, csak nem mertek beszélni róla. Pótanyámmal való beszélgetésem után felkerestem egy pszichológust, elvittem neki a levelet és kértem a tanácsát, hogy mit csináljak, hogy kezeljem ezt a helyzetet. Először megnyugtatót: elképzelhető, hogy ez még nem egy végső állapot ennyi idős korban, de olvasva Kata levelét azt mondta, hogy annyira éretlen és tudatosan ír, hogy nincs félnivalóm, mert mindennel tisztában van.

Nem sokkal ezután Kata bulit rendezett nálunk, ahol a barátai megölelgettek és elmondták, hogy nekik erről Kata már beszélt, és ők ugyanúgy szeretik, nem változtak az érzéseik.

Mint kiderült, mindenki, a testvére is előbb tudta meg, mint én. Magamban őrlődtem, figyeltem Katát. Biztattam, hozza fel az új barátait nyugodtan. Akkor voltam nyugodt, ha szem előtt volt. Minden igyekezésem ellenére éreztem egy falat. Katán láttam, hogy boldog, felszabadult, és én óvakodtam mindentől, amivel úgy gondoltam, megbánthatom. Azt hittem, másképp kell közelítenem hozzá, mint ha hetero lenne és ezzel én építettem fel magamban egy falat, amitől nagyon szenvedtem.

Egy nagyon jó barátnőm segített ezt a falat lerobbantani. Az a baj, mondta, hogy csak passzívan, rettegve figyeled Katát. Vegyél részt az életében!

Vettem egy nagy levegőt, és kértem Katát, hogy vigyen magával, ha szórakozni mennek. Jött velem a barátnőm és Klári lányom is. Ebből azután rendszer lett. Így lassan megismertem az új barátait is. Megismertem a gondolataikat, az életüket, a céljaikat. Ahogy közel kerültek hozzám,

rájöttem, nincs semmi jelentősége a szexuális irányultságuknak, nem befolyásolja az emberségüket, a jellemüket... és nincs joga SENKINEK megnehezíteni az életüket.

Két évembe került ez a felismerő és megértő folyamat. Nem volt könnyű. Amikor viszont sikerült a falon átlépni, regisztráltam egy meleg honlapon az interneten, és leveleztem szülőikkel, akik kétségbeesettek, tanácsstalanok voltak, és gyerekekkel, akiket kitagadott a családjuk, amikor előbújtak, és féltek a kiközösítéstől.

Minden szülőnek csak azt tudom mondani, hogy ha szeretik a gyerekeiket, az legyőz minden előítéletet. Nekünk a legfontosabb dolgunk és a kötelességünk, hogy segítsük a gyerekeinket és erősítsük bennük a tudatot, hogy ugyanúgy joguk van a boldog és elégedett élethez, mint bárki másnak. Ehhez pedig arra van szükség, hogy megértsük a problémáikat és ne nehezítsük még mi is a félelmeinkkel.



A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK

A TE ELŐBÚJÁSOD

■ Te mint LMBTQI gyermek szülője szintén számos előbújás előtt állsz. Az előbújás a külvilág felé nem csak egyszeri alkalom, hanem újra és újra megtörténhet, ahogy a hétköznapiakban az emberekkel találkozol. Lehet, hogy első körben még csak a közeli barátoknak, egy-egy családtagnak mersz beszélni róla, de később valószínűleg már távoli ismerősöknek is bátran beszélsz gyermeked magánéletéről, ha rákérdeznek. Ez is egy folyamat, és időigényes lehet, míg magabiztosan és büszkén mersz beszélni erről.

■ Az is lehet, hogy azt tapasztalod, hogy már a kezdetektől szívesen osztod meg ezt az információt másokkal, és könnyű számodra beszélni róla. Arra érdemes odafigyelni, hogy mielőtt a gyermeked LMBTQI identitásáról beszélnél másoknak, kérdezd meg, hogy ő mit szeretne! Beszéljétek át, hogy kinek mikor és hogyan szeretné elmondani, mikor mondaná el ő személyesen és mikor számít a te segítségedre. Azt viszont ne kérd tőle, hogy titkolja el más előtt és tartsa magában. Ez nagyban visszavetné őt az önelfogadás folyamatában.

KÉSŐBBI KÉRDÉSEK ÉS MONDATOK A GYERMEKEDHEZ:

- Szerinted rajtad kívül nekem kivel lenne érdemes beszélgetnem erről?
- Van közös ismerősünk, akinek a szüleivel fel tudnám venni a kapcsolatot? Jó lenne valakivel erről beszélnem.
- Mutatsz nekem pár fényképet a szerelmedről?
- Egyszer majd eljöhettek egy ebédre, hogy megismerjem őt.
- A rokonoknak, közös barátainknak is szeretnéd ezt elmondani? Hogy csináljuk, együtt vagy külön-külön?

GYERMEKED PARTNERÉNEK MEGISMERÉSE

- LMBTQI fiatalnak lenni nem csupán fizikai vonzódást vagy állapotot jelent, hanem magába foglalja ugyanazokat a szükségleteket, amelyek minden emberben megvannak: hogy szeressen és hogy viszontszeressék.
- Lehet, hogy a gyermeked LMBTQI identitásával már rendben vagy.

Egy következő szint a hozzá közel álló más LGBTQI emberekről, a szerelmeiről, kapcsolatairól való beszélgetés. Az életének ez is a része, így meg kell barátkoznod a gondolattal, hogy nem csak egyedül éli meg az LGBTQI identitását, hanem azt másokkal is megosztja. Bátran kérdezz rá erre, és mutass nyitottságot partnere megismerésére! Ha még nehézséget jelent számodra élőben szembesülni azzal, hogy például azonos nemű partnert hoz haza, akkor üljetek le, és erről is beszéljétek. Vagy keress fel egy másik szülőt, vagy a Háttér Társaság segítő szolgáltatásait, és beszéljétek át, mi tarthat téged ebben vissza!

GYERMEKED BEMUTATÁSA EGY LEHETSÉGES LGBTQI PÉLDAKÉPNEK

■ Ha támogatásod szinte azonnali és feltétlen volt, talán azért lehetett ez olyan könnyű, mert a baráti körödnek van magát nyíltan felvállaló LGBTQI tagja. Ha így van, frissen előbújt szeretted összeismertetése a többi LGBTQI ismerősséddel jó alkalom arra, hogy megmutasd, nem érzed magad kényelmetlenül LGBTQI emberek társaságában. Lehetőséget biztosítasz neki arra, hogy olyan, a közösségébe tartozó embereket láthasson, akik barátokkal és családdal körülvéve, szeretetteljesen élik életüket. Azt mutatni egy LGBTQI fiatalnak, hogy boldog jövő és számtalan lehetőség várhat rá, reményt és támogatást jelent számára.

NÉZZ UTÁNA, HOGY MILYEN SZOLGÁLTATÁSOK SEGÍTHETNEK NEKI!

■ Ha a gyermeked még iskolás, kérdezz rá az iskolában, hogy milyen támogatást, szolgáltatást biztosítanak; milyen érzékenyítő, felvilágosító programokat szerveznek. Járj utána, hogy a szabályzat kitér-e a diszkrimináció ellen való fellépésre. De előtte beszélj erről a gyermekeddel: meg kell kérdezned hogy szeretné-e, hogy az iskolában felhozd ezt a témát.

■ Tájékozódj az LGBTQI témára vonatkozó jogi szabályozásról! Ebben segíteni tud a Háttér Társaság számos kiadványa, amit ingyen letölthetsz a honlapunkról: www.hatter.hu/kiadvanyaink.

■ Kérdezd meg az iskolában, hogy van-e szexuális felvilágosító program, és ez LGBTQI szempontokat is figyelembe vesz-e. A biztonságos szex szexuális irányultságtól függetlenül fontos téma. Beszéljess erről a gyermekeddel, vagy keress egy oktatóvideót, ami az ő nyelvén mondja el a fontos tudnivalókat. Ha nehezen beszéltek a témáról egymással, akkor kérd meg őt, hogy hívja fel a Háttér Társaság Információs és Lelkisegély Szolgálatát, ahol bátran kérdezhet erről is.

GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

MIÉRT LGBTQI A GYERMEKEM?

■ Ez a kérdés bármelyik családban felmerülhet, és teljesen helyénvaló. A válasz is egyszerű: senki és semmi nem tette LGBTQI-vá a gyermekedet. Mindenféle családi háttérből kerülnek ki LGBTQI emberek – legyen az vallásos vagy ateista, konzervatív vagy liberális, etnikumtól és gazdasági helyzetétől függetlenül, bármilyen fizikai és viselkedési adottságokkal. Előfordulnak egy- és kétszülős családi modellekben, nevelőszülők gyermekeiként, valamint több generációs és kevert etnikumú családokban is. Minden egyes közösségnek van LGBTQI tagja.

OKOZHATOK-E KÁRT A GYERMEKEMNEK, HA NEGATÍVAN REAGÁLOK?

■ Azon gyermekek körében, akiknek a szülei nem fogadják el LGBTQI identitásukat, hatszor nagyobb a valószínűsége a súlyos depressziónak, háromszor nagyobb valószínűséggel használnak illegális kábítószerrel és nyolcszor nagyobb valószínűséggel kísérelnek meg öngyilkosságot, mint azok a személyek, akiket szüleik elfogadnak és támogatnak.

■ Ezek megdöbbentő adatok, de a te reakcióddal és a gyermekedhez való viszonyoddal is csökkenthetőek. A nyílt elutasítás (pl. testi fenyegetés, gúnyolás, egy gyermek kitagadása, utcára tévése) elkerülése nagyon fontos, de érdemes tudni, hogy rengeteg ma már támogató szülő útja is ezen reakciók egyikével kezdődött. Ebből az állapotból azonban tovább tudtak lépni a megértéshez és az elfogadáshoz, és sikerült rendezniük kapcsolatukat LGBTQI gyermekükkel.

■ Az LGBTQI barátoktól, eseményektől vagy információtól való teljes elzárás, vagy a gyermek LGBTQI identitásának eltitkolása is ártalmas lehet a gyermekre nézve. Ha a szülő a gyermekét kényszeríti az elvárt nemi szerepeknek megfelelő viselkedésre, például arra, hogy ha lánynak született, akkor lányosan öltözködjön, vagy fiúként férfiasan viselkedjen, ezzel súlyosan megnehezíti az LGBTQI fiatal önelfogadását, ronthatja magabiztosságát, önbecsülését.

■ Ha szülőként úgy érzed, hogy hasonló reakcióid voltak és nem tudod hogyan változtass, bátran hívd a Háttér Társaság Információs és Lelkisegély Szolgálatát. Próbáld a gyermek távollétében kifejezni eset-

leges félelmeidet, aggodalmaidat, dühödöt. Ne feledd, soha nincs túl késő szeretettel és támogatással válaszolni. Egyes szülők hamarabb eljutnak a megértéshez és támogatáshoz, másoknak ez hosszabb időbe telik. Légy türelmes magaddal! A legfontosabb, hogy dolgozol a megértéshez való eljutáson.

A GYERMEKEM MÉG NAGYON FIATAL, DE SZERET OLYAN JÁTÉKOKKAL JÁTSZANI ÉS OLYAN RUHÁKAT FELVENNI, AMELYEK SZERINTEM A MÁSIK NEMRE JELLEMZŐEK. EZ MIT JELENTHET?

■ Lehet, hogy a gyermeked LMBTQI, de az is lehet, hogy nem az. Azt is jelentheti, hogy a gyermeked egyszerűen kreatívan fedezi fel önmaga kifejezésének módjait. Tégy meg mindent, hogy gyermekednek legyen ideje az önfelfedezésre, és adj lehetőséget az erről való nyitott beszélgetésre. Így növelheted annak esélyét, hogy továbbra is beszéljen veled, amikor elkezd pontossabban megérteni önmagát.

HOGYAN TARTHATOM BIZTONSÁGBAN A GYERMEKEMET?

■ A gyermeked biztonságáért való aggodalom miatt úgy érezheted, hogy úgy tudod legjobban megvédeni, ha megkéred, hogy titkolja el a szexuális irányultságát, vagy hogy ne öltözzön úgy, ahogyan ő a legboldogabbnak érzi magát. Minden helyzet más, de lehetséges, a gyermeked a védő szándékból csak azt érzékeli, hogy igazából nem fogadod el és nem támogatod őt. Ha olyan környezetben élsz, ahol az előbújás fizikai veszélyekkel járhat, oszd meg vele, hogy aggódsz érte. Próbálgatok együtt eljutni a legjobb döntésekhez, úgy, hogy érezze: támogatod és szereted, és a számára legjobbat szeretnéd neki.

Ha úgy döntötök, hogy biztonságban előbújhat az otthonotokon kívül is, tégy meg mindent, hogy igazán támogasd a gyermekedet, legyen szó arról, hogy tiszteletre szólítasz fel másokat, vagy hogy ott vagy mellette, amikor szüksége van rád. Az egyik legjobb dolog, amit tehetsz, ha biztonságban szeretnéd tudni a gyermekedet, hogy elismered az identitását és elfogadod őt.

■ Fontos megértened, hogy a nemi identitás vagy a szexuális orientáció nem változtatható meg külső befolyással. Nem működik mindaz, amit például az „átnevelő terápia”, a resztoratív terápia ígér, sőt, az ilyesmi veszélyes és romboló hatású. Az orvosi és pszichológiai szervezetek

többsége egyetért abban, hogy a szexuális irányultságon és a nemi identitáson nem lehet változtatni, és minden ilyen próbálkozás káros. Bármilyen program, ami ezzel hiteget, a szégyenérzetet erősíti a gyermekedben, hiszen azt sugallja, hogy nem elfogadható úgy, ahogy van, hogy nem helyénvaló, ahogyan érez. Emiatt növekedhet a depresszióra, a kábítószer-használatra vagy az öngyilkosságra való hajlama.



MÁRTA ÉS MIKLÓS, 60-AS ÉVEIBEN JÁRÓ HÁZASPÁR, EGY MELEG FIÚ SZÜLEI

Egy 8 évvel ezelőtti szombat: „Már biztosan sejtitek, mert nem járok lánnyal, hogy én a fiúkhöz vonzódok, végre van egy barátom, végre szerelmes vagyok!” Ez a pillanat leírhatatlan. Mi abba a csoportba tartozunk, akiket villámcsapásként ért a coming out! Semmit sem sejtettünk. Egy konzervatív keresztény gyülekezetbe jártunk, nem volt szokatlan, hogy akik a házasságra készülést komolyan vették, 25 évesen egyedül voltak még. Egyszerűen nem létezett számunkra ez az élethelyzet, nem ismertünk melegeket. Hirtelen alapjaiban rendült meg az addig felépített világunk. Nagyon kontrasztos volt az első időszak. Dani nagy, felszabadult öröme, hogy egy hatalmas tehertől megszabadult (előttünk már nem kellett a súlyos titkot cipelnie), szerelmes – és férjemmel a mi kétségbeesésünk, gyászunk, sok-sok kérdésünk, a szégyenünk, hogy milyen szülők vagyunk, hogy ebből semmit nem vettünk észre az elmúlt években, a rettegésünk, hogy milyen élet vár a nagyon szeretett fiunkra a mai Magyarországon, a fájdalomunk, hogy milyen nehéz, magányos évek vannak a fiunk mögött, a kétségeink, hogyan fogunk megküzdeni ezzel az ismeretlen élethelyzettel, egyáltalán, a hogyan tovább. A sok miért? Miért éppen ő a négy gyerekünk közül, mi lett volna, ha előbb tudjuk és sok-sok kérdés. Rettentő mély, sötét gödörbe estünk, akkor elképzelni sem tudtuk, hogy fogunk kimászni a fényre.

Az első napokban az átsírt éjszakák során az internet előtt kerestük, próbáltuk megtudni, mi is történik most velünk. És feltárult egy számunkra eddig ismeretlen, de nagyon is létező világ. Életmentő volt Fischer Eszter: Meleg a gyermek? című könyve. Segített megérteni, milyen lelki folyamatokon megyünk keresztül. Az első hónapok nagyon magányosak voltak, Danin kívül senkivel sem tudtunk beszélni, mert akkor még ő sem tudta, hogy mekkora lesz az a kör, akinek kiadja magát. Sok-sok kérdésünk volt, van, amire még a mai napig is keressük a választ, de lehet, hogy nincsenek is válaszok. Amikor már kicsit kezdett eloszlani a nagy sötétség, életünknek egy erős újratervezése kezdődött. Amikor már egyáltalán gondolkozni tudtunk, két mottónk volt: Az első: elfogadni és befogadni. Elfogadni ezt a sorshelyzetet, a lehető legjobban élni, és befogadni a családjunkba Dani szerelmét. Ami a vártnál sokkal könnyebb volt, nagyon megszerettük. A második: „step by step”. Mindig csak a következő lépést

akarjuk megtenni. Amihez van erőnk és ötletünk. Magunktól se várjuk, hogy ne legyenek szorongásaink, hogy ne legyenek nehéz helyzetek a rokonokkal. Visszanézve, nagyon kicsi lépésekkel haladtunk az új úton, de fokozatosan egyre könnyebb lett. Ebben Danink nyitottsága is nagyon sokat segített.

Ma, 8 évvel a megfagyott állapot után: Számunkra nagyon megnyugtató életet tudott Dani felépíteni. Egy kiteljesedő életet. Akkori szerelme már a házastársa, sok meleg és hetero barátjuk van, van egy erős baráti közösségük, a szűk családban teljes természetességgel vannak benne ugyanúgy, mint a testvérek. De nincs mit szépíteni, ez egy életen keresztüli küzdelmes, kisebbségi életsors. Nekünk mostanra vált fontossá, hogy mi is egyre többször coming outoljunk. Ne csússzunk ki a válaszok elől, amikor kérdezik, mit csinálnak a gyerekek. Akár fél lábon a villamoson, ha egy ismerős érdeklődik a családról. És rendre kiderül, hogy nagyon nem vagyunk egyedül és talán másnak is segít, ha kinyitjuk az életünket.



ZÁRÓ GONDOLATOK

■ A tapasztalatok azt mutatják, hogy a legfontosabb dolog a gyermeked iránt érzett feltétlen szeretet, akár támogatóan, akár erős kételyekkel állsz hozzá LMBTQI voltához. A folyamat, ahogyan megtanulod elfogadni gyermeked vagy más hozzátartozód szexuális irányultságát vagy nemi identitását, lehetőséget ad rá, hogy közelebb kerüljete egymáshoz. Ha jelenleg még nem is állsz készen rá, hogy büszkén támogasd LMBTQI hozzátartozódat, van rá esély, hogy egy nap eljutsz arra a pontra, hogy teljesen elfogadod és felvállalod ezt is. Légy türelmes magaddal és gyermekeddel vagy más családtagoddal szemben is, és ne feledd: a Háttér Társaság támogatása mindig elérhető lesz számodra és gyermeked számára is.

LEGYÉL SZÖVETSÉGES!

■ Akár az első pillanattól kezdve nyitottan és elfogadóan kezelted gyermeked előbujását, akár egy évekig tartó, hosszú folyamat volt, amíg eljutottál ide, az biztos, hogy olyan tapasztalat van mögötted, ami más szülőket is segíthet a gyermekük elfogadásában, a családi harmónia kialakulásában.

■ Ha van szabad kapacitásod és kedvet érzel hozzá, látogasd meg a www.hatter.hu/LMBTQIagyerekem oldalt, és nézd meg, hogy mit tehetsz más családokért, az LMBTQI közösségért.



Kiadja a Háttér Társaság, 2018. november
További példányok megrendelhetők a Háttér Társaságnál.
Telefon: (1) 238 0046, (1) 329 2670 • Fax: (1) 799 8418
E-mail: hatter@hatter.hu

Ez a kiadvány az „Itt vagyunk! Az LMBTQI emberek magyarországi társadalmi elfogadásának növelése közösségi megerősítés és szemléletformálás útján” c. projekt része, amely az Európai Unió Jogok, egyenlőség és polgárság programja (2014–2020) támogatásával valósul meg. A kiadványban foglalt tartalomért kizárólag annak szerzői tartoznak felelősséggel, és nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság álláspontját.



Mivel az LMBTQI emberek egyenlő jogaiért, társadalmi elfogadásáért és jóllétéért végzett munkánkat részben az Európai Unió és más külföldi szervezetek támogatják, a 2017. évi LXXVI. törvény alapján egyesületünk külföldről támogatott szervezetnek minősül.



ISBN 978-615-5707-05-6

LMBTQI KÖZÖSSÉGEK

LMBTQ gyermekek szülei és támogatói

www.facebook.com/tamogatoszulok/

LMBTQI személyek szülei, hozzátartozói - Facebook csoport

www.facebook.com/groups/1848900808673472/

Transvanilla Transznemű Egyesület - www.transvanilla.hu

Labrisz Leszbikus Egyesület - www.labrisz.hu

Szimpozion Egyesület - www.melegvagyok.hu

Mozaik Keresztény Közösség - www.mozaikkozosseg.org

Keresztények a Melegekért Mozgalom - www.kermel.hu

OLDALAK, AMIKET ÉRDEMES BÖNGÉSZNI

LMBTQI a gyerekem - www.hatter.hu/LMBTQIagyerekem

Budapest Pride - www.budapestpride.hu/hirek/

[hogyan-segitsek-ha-valaki-elobujik-nekem](http://www.budapestpride.hu/hirek/hogyan-segitsek-ha-valaki-elobujik-nekem)

Tények, tévhitek, történetek - www.melegvagyok.hu

Melegség és Megismerés - www.melegsegesmegismeres.hu

Ismerd meg a jogaid! -

www.hatter.hu/kiadvanyaink/ismerd-meg-a-jogaid-2016

KÖNYVEK, AMIKET ÉRDEMES OLVASNI

Most, hogy tudod - Útmutató meleg és leszbikus fiatalok szüleinek -

Betty Fairchild és Nancy Hayward, Göncöl Kiadó, 2002

Meleg a gyerekem?! - Fischer Eszter, Saxum Kiadó, 2010

És ha a Te gyermeked lenne homoszexuális? - Szenteh Natália,

Masculus Kiadó, 2005

TELEFONSZÁM, AMIT HÍVHATSZ HA KÉRDÉSED VAN

137-37 Információs és Lelkiségegy Szolgálat,

minden nap 18 és 23 óra között.

WWW.HATTER.HU/LMBTQIAGYEREKEM