

# Amit adhatsz a mássággal élő embernek, az a teljes elfogadás, támogatás és egyenlő tisztelet - identitástól vagy származástól függetlenül. Légy büszke arra, hogy támogatod az LMBTQIA<sup>+</sup> emberek lelki egészségét!

**Tudtad-e, hogy az LMBTQIA<sup>+</sup> (Leszbikus, Meleg, Biszexuális, Transznemű, Queer, Interszexuális, Aszexuális és a + jellel jelölt valamennyi egyéb nemi identitású) személyek gyakrabban áldozatai diszkriminációnak és/vagy bántalmazásnak?**

## Olyan dolgokkal kell szembenéznük, mint a:

- homofóbia, bifóbia és transzfóbia,
- negatív megbélyegzés, stigma, diszkrimináció,
- társadalmi elszigeteltség, kirekesztés és elutasítás (családban, munkahelyen, iskolában)
- fizikai bántalmazás. (Az LMBTQIA<sup>+</sup> emberek 2/3-a tapasztalt már LMBTQIA<sup>+</sup> ellenes erőszakot vagy bántalmazást.)

## Tudtad-e, hogy az LMBTQIA<sup>+</sup> SZEMÉLYEK esetében:

- 8x magasabb az öngyilkossági kísérletek aránya,
- 2x nagyobb valószínűséggel lesznek szegények, munkanélküliek, hajléktalanok,
- 6x nagyobb eséllyel fordul elő náluk erős szorongás, depresszió,
- 3x nagyobb valószínűséggel használnak illegális drogokat,
- 2x nagyobb eséllyel lesznek intenzív alkoholfogyasztók,

## Tudtad-e, hogy a diszkriminatív, bántalmazó, elutasító viselkedés

- befolyásolja az azonos neműek közötti hosszú távú kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képességét, mely csökkenthetné például a HIV- és STD-fertőzés esélyét,
- negatívan hat a mentális és testi egészségükre.
- A meleg vagy biszexuális férfiak több mint 15%-a szenved/ett evészavarban (pl. anorexiától).
- A negatív attitűdök növelik az erőszak megtapasztalásának esélyét.

## Tudtad-e, hogy a szülők és rokonok többségének nehéz felvállalnia gyermeke homoszexualitását?

- A meleg és biszexuális fiatalokat és más szexuális kisebbségeket nagyobb valószínűséggel utasítja el homofób családjuk.
- Vannak, akik aggodásból utasítják el, hárítják gyermekük, rokonuk másságát. Olyan hátránynak tartják, ami eleve rossz helyzetből indítja el őket az életben, és abban is tartja.
- Számos esetben az emberek jelentős nyomást éreznek arra, hogy megfeleljenek a társadalom hagyományos elvárásainak.
- Sokan úgy gondolják, hogy egy meleg gyerek önkéntelenül is, de megbélyegzi a családját, a saját környezetét.
- Sok család egyáltalán nem viszonyul ellenségesen az azonos nemű párokhoz, azonban félnek a környezet véleményétől, a presztízvesztéstől.
- A családtagok rejtőzködése megterhelő az LMBTQIA<sup>+</sup> személyre is, mert ő is kénytelen folytatni korábbi rejtőzködését, miközben ez már nem a saját döntése.

Tudtad-e, hogy a coming out a polgárjogi küzdelem és a társadalmi elfogadás alapvető feltétele, hiszen az LMBTQIA<sup>+</sup> emberek láthatatlansága hozzájárul a sztereotípiák és előítéletek továbbéléséhez.

## Tudtad-e,

- A homofóbiának nemcsak az LMBTQIA<sup>+</sup> emberek válhatnak célpontjaivá, hanem az őket támogató heteroszexuális szimpatizánsok is.
- A homoszexuális emberek elutasítása nagyobb Magyarországon, mint a nyugat-európai országokban, sőt több kelet-európai ország is elfogadóbb nálunk.
- Vannak olyan barátok, rokonok, akik nemhogy stigmatizálnának a melegség miatt a környezetükben, hanem még előnyt is kovácsolhatnak belőle.
- Az előítélet sajnos sokszor kétoldalú, mert a legtöbb LMBTQIA<sup>+</sup> ember automatikusan homofóbiát tételez fel környezetéről.

## Hogyan segíthetsz?

- Ha a gyereked előbújik („coming out”-ol) előtted, annyit mindenképp mondj neki: „Szeretlek!”
- Az LMBTQIA<sup>+</sup> emberek családtagjai és barátai sokat segíthetnek a homofóbia, a megbélyegzés és a diszkrimináció hatásainak csökkentésében, valamint testi és lelki egészségük védelme érdekében, ha nyíltan kommunikálnak minderről, és
- ha zaklatás, erőszak vagy depresszió gyanúja merül fel – az áldozat mellé állva – azonnali, támogató lépéseket tesznek.
- A megbélyegzés és a diszkrimináció okozta stressz kezelésének leghatékonyabb módja, ha az áldozatot a közvetlen társas környezete támogatja a pozitívabb mentális egészség, magasabb önbecsülés, pozitívabb közösségi tudat elérésében.
- Az iskolák segíthetnek biztonságosabb és támogatóbb környezet kialakításában, valamint a megfélemlítés és zaklatás megelőzésében.
- Ki kell jelölni, meg kell teremteni olyan „biztonságos helyeket”, ahol az LMBTQIA<sup>+</sup> fiatalok támogatást kaphatnak a tanároktól, iskolai szociális munkásoktól, iskolapszichológusoktól, tapasztalati szakértőktől.
- Fontos az egészségügyi és szexuális felvilágosítás (amely az STD-vel kapcsolatos információkról is szól).

1. Béres-Deák Rita: „Mit szólnak a szomszédok?” Azonos nemű párok családjai és a rejtőzködés dilemmája,

[https://socio.hu/uploads/files/2015\\_1/beres\\_deak.pdf](https://socio.hu/uploads/files/2015_1/beres_deak.pdf)

2. Háttértársaság, A leszbikus, meleg, biszexuális és transznemű emberek iskolai tapasztalatai Magyarországon, LMBT kutatás 2010

3. Takács Judit – Szalma Ivett: A homoszexualitással kapcsolatos társadalmi attitűdök vizsgálata Magyarországon és Romániában,

In: Erdélyi Társadalom, 12 (1), 2014 [www.cdc.gov/msmhealth/stigma-and-discrimination.htm](http://www.cdc.gov/msmhealth/stigma-and-discrimination.htm)



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

