

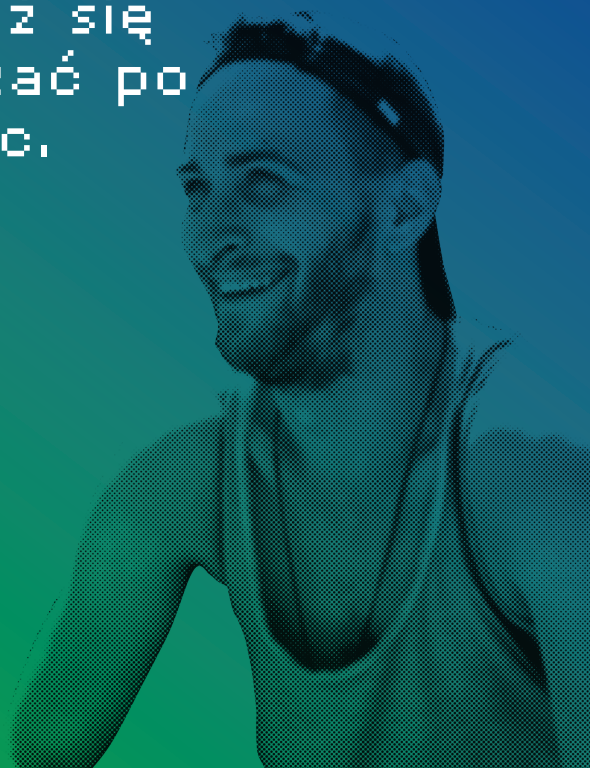
PO-
TRZE-
BUJESZ
POMO-
CY?



mnw.org.pl/orientujsie

Wielu z nas było
kiedyś w tym
samym momencie
co ty. Dlatego
nie bój i nie
wstydz się
uderzać po
pomoc.

ROSTEK



Bycie lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową może być bardzo trudne. Nikt nie może cię źle traktować z powodu tego, kim jesteś. Jeśli jednak potrzebujesz wsparcia, pamiętaj, że nie jesteś sam/sama! Są ludzie, którzy chcą ci pomóc!

NIKT NIE WIE,
ŻE JESTEM
GEJEM/LESBIJKĄ.
BOJĘ SIĘ,
ŻE KTOŚ SIĘ
DOWIE...

Życie w strachu jest okropne, ale decyzja o wyjściu z szafy należy wyłącznie do ciebie. Powiedzenie prawdy nawet jednej zaufanej osobie może bardzo pomóc. Porady, jak przygotować się do rozmowy, znajdziesz na naszej stronie mnw.org.pl/orientujsie.

JESTEM OSOBĄ
TRANSPŁCIOWĄ.
NIE WIEM, CO
MAM ROBIĆ...

Zanim zaczniesz coś robić, skontaktuj się z Fundacją Trans-Fuzja, która zajmuje się pomocą osobom transpłciowym. Szukając informacji o transpłciowości na własną rękę, pamiętaj żeby korzystać z zaufanych źródeł, takich jak strony internetowe organizacji pomocowych.





MOI RODZICE NIGDY MNIE NIE ZAAKCEPTUJĄ!

Dla wielu rodziców coming out ich dziecka jest ciężką próbą. Jednak rodzice okazują się czasem bardziej otwarci (i lepiej zorientowani), niż myślisz. Warto zadbać o to, żeby mieli dostęp do prawdziwych informacji. Pomocny może być też kontakt ze Stowarzyszeniem Akceptacja.

CZY JAK JESTEM LGBT+, TO ZAWSZE BĘDĘ SAM/ SAMĄ?

Jasne, że nie! W samej Polsce jest około 2 milionów osób LGBT+. To przecież tłum :) Jest coraz więcej grup i organizacji, które organizują spotkania i inne wydarzenia albo prowadzą grupy dyskusyjne i fora w internecie. Znajdziesz tam osoby, które cię zrozumieją i zaakceptują.

Kto pomaga?

Tak jak wszyscy, osoby LGBT+ różnią się między sobą, czasem nawet bardzo :)

Z drugiej strony są rzeczy, które je łączą: np. podobne przeżycia i doświadczenia (takie jak coming out) albo problemy (takie jak relacje z rodzicami).

Poza tym nikt nie chce być sam, a spotkanie z drugą osobą LGBT+ może naprawdę dodać sił. Właśnie dlatego powstają kolejne inicjatywy, które pomagają osobom LGBT+ nawiązać ze sobą kontakt.

W Polsce działają też organizacje, które wspierają tę grupę.

Stowarzyszenie

Miłość Nie Wyklucza

Budujemy społeczność LGBT+

mnw.org.pl

kontakt@mnw.org.pl

Oto kilka innych grup, do których możesz się odezwać, jeśli potrzebujesz pomocy albo po prostu chcesz z kimś pogadać:

Stowarzyszenie Lambda

Warszawa

oferuje pomoc psychologiczną:

lambdawarszawa.org

Prowadzi też **ogólnopolski telefon zaufania**, na który możesz zadzwonić z każdym problemem i pytaniem: 22 628 52 22 (pon.–pt., w godz. 18.00–21.00) poradnictwo@lambdawarszawa.org



Stowarzyszenie

Trans-Fuzja pomaga osobom transpłciowym
transfuzja.org

Stowarzyszenie

Akceptacja wspiera rodziców osób LGBT+
akceptacja.org

Kampania Przeciw

Homofobii oferuje m.in. pomoc prawną
kph.org.pl

Gdańsk (Trójmiasto)

Tolerado
tolerado.org

Katowice

Tęczówka
teczowka.org.pl

Kielce

Prowincja Równości
prowincjarownosci.pl

Kraków

Queerowy Maj
queerowymaj.org

Łódź

Fabryka Równości
fabrykarownosci.com

Poznań

Grupa Stonewall
grupa-stonewall.pl

Toruń

Stowarzyszenie Pracownia Różnorodności
spr.org.pl

Wrocław

Kultura Równości
kulturarownosci.org

Media LGBT+

Portal informacyjno-społecznościowy
queer.pl

Magazyn Replika

replika-online.pl

➤ Pełną listę organizacji i informacje o tym jak się z nimi skontaktować znajdziesz na stronie: mnw.org.pl/orientujsci

Jako osoba LGBTQ+ możesz słyszeć głupie pytania zadawane czasem ze złośliwości, a czasem z niewiedzy. Oto kilka pomysłów, jak na nie reagować:

➤ **Podejdź do tego z dystansem:**

To od kiedy jesteś gejem/lesbijką/osobą trans?

A od kiedy ty jesteś hetero?

Skąd wiesz, że jesteś gejem, jak nigdy nie spałeś z kobietą?

A skąd wiesz, że jesteś hetero, jak nigdy nie spałeś z facetem?

➤ **Odwołuj się do dobrych, naukowych źródeł (→ mnw.org.pl):**

Wiesz, że to nienormalne?

Lekarze i psycholodzy mówią co innego.

➤ **Zwracaj uwagę na absurdy, odwracając sytuację:**

Musisz się tak obnosić z byciem lesbijką?

Przestanę, jak ty już nigdy nie pokażesz się ze swoim chłopakiem.

Teraz mówisz, że jesteś homo, ale pewnie ci przejdzie.

Jak tobie przejdzie bycie hetero.



Być może trudno ci tak teraz myśleć, ale bycie lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową ma swoje zalety! To prawda, że należysz do mniejszości, ale to bardzo fajna mniejszość, która z roku na rok coraz bardziej przypomina społeczność.

SPOŁECZNOŚĆ to grupa osób, które nie tylko łączy jakaś cecha, ale też pomagają sobie nawzajem. Dlatego bycie LGBT+ to też szansa na poznanie świetnych ludzi :)

Jeśli ktoś robi ci coś złego, wykorzystaj namiary na organizacje, które ci podajemy i głośno mów o tym, że potrzebujesz pomocy. Nawiązuj też kontakty z innymi osobami LGBT+.

Może ty też możesz komuś pomóc?



Publikacja dostępna na licencji:
CC BY-SA 4.0, Creative Commons
Uznanie autorstwa–Na tych samych
warunkach 4.0 Międzynarodowe



**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE

— supported by —



**PLANETROMEO
FOUNDATION**

Więcej znajdziesz na:
mnw.org.pl/orientujsie

Dołącz
do nas:

