



центар за поддршка
qender për përkrahje
support centre

НАШИТЕ СИНОВИ И КЕРКИ:



ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ
НА ЛЕЗБИЈКИ, ГЕЈ МАЖИ, БИСЕКСУАЛЦИ
И ТРАНСРОДОВИ МЛАДИ И ВОЗРАСНИ

ЛГБТИ Центар за поддршка
www.lgbti.mk



Kingdom of the Netherlands



 **ХЕЛСИНШКИ** 
КОМИТЕТ ЗА ЧОВЕКОВИ
ПРАВА НА РЕПУБЛИКА
МАКЕДОНИЈА



ЛГБТИ Центарот за поддршка е за-себна програма на Хелсиншкиот Комитет за човекови права на Република Македонија (МХЦ), посветена на правата на ЛГБТИ луѓето. Центарот работи главно преку групи за поддршка, но и други проекти, како на пример обука за трансродни лица со цел јакнење на заедницата и создавање на медицински тим, Говорна историја на ЛГБТИ лицата во Македонија и други проекти.

Нашата визија: Ние, родителите, семејствата и пријателите на лезбијките, геј мажите, бисексуалците и трансродовите лица, ја славиме различноста и имаме визија за општество кое ги прифаќа сите, вклучително и тие со различни сексуални ориентации и родови идентитети. Единствено со почит, достоинство и еднаквост за сите ќе го достигнеме нашиот целосен потенцијал како човечки суштества, индивидуално и колективно. ЛГБТИ Центарот за поддршка посакува добредојде на сите кои сакаат да учествуваат и да поддржуваат, а и да се надеваат дека оваа визија ќе се реализира.

Мисијата на ЛГБТИ Центарот за поддршка е зајакнување на ЛГБТИ заедницата за самозастапување, како и менување на правниот и социјалниот статус на ЛГБТИ луѓето во Република Македонија.

За овој прирачник:

Нашите синови и ќерки: Прашања и одговори за родителите на лезбијки, геј мажи, бисексуални и трансродови млади и возрасни има заштитени авторски права, но читателите смеат да го копираат целосно или делумно, со давање на соодветни заслуги на PFLAG.

БЛАГОДАРНОСТ ДО:



Kingdom of the Netherlands

PFLAG, затоа што создадоа еден ваков корисен прирачник кој ќе помогне на многу семејства и пријатели ЛГБТ лица, како и на самата заедница. Благодарност и до Холандската Амбасада во РМ, која го овозможи сето ова, Како и до Хелсиншкиот Комитет за човекови права на РМ, за сета поддршка која ја дава на ЛГБТИ Центарот.

ДЕФИНИЦИИ УПОТРЕБЕНИ ВО ОВОЈ ПРИРАЧНИК:

Бисексуалец: Лице кое е емоционално, романтично, физички и/или духовно привлечено кон мажи или жени. Бисексуалците не мора да имаат еднакво сексуално искуство и со мажи и со жени; всушност, воопшто не морале да имаат сексуално искуство за да се идентификуваат како бисексуалци. Понекогаш се користи и терминот би.

Каминг-аут: За лезбијките, геј мажите, бисексуалците и трансродовите лица, ова е процесот на себеприфаќање, кој трае цел живот. Луѓето го утврдуваат својот идентитет најпрво во себеси, а потоа можат да го откријат на другите. Овој процес исто така важи и за семејствата и пријателите на ЛГБТ младите и возрасните. Постојат повеќе различни степени: некои можат да бидат „аут“ („излезени“) само пред при-

јателите, некои во јавност, а некои само пред себеси. Важно е да се запамети и да се почитува тоа дека не се сите на ист степен. Во контекстот на оваа публикација, овој термин значи искажување на другите дека вие имате близок кој е ЛГБТ лице.

Геј: Придавка која се користи за луѓе кои трајно емоционално, романтично, физички и/или духовно се поврзуваат со лица одист пол (на пример геј маж, геј луѓе). Во современ контекст, лезбијка е префериран термин за жени. Избегнувајте да ги идентификувате геј луѓето како хомосексуалци (погледнете **Хомосексуалец**).

Родово изразување: Личен начин на покажување на сопствениот родов идентитет на другите, преку начин на облекување и/или однесување.

Родов идентитет: Лично, внат-

решно чувство, идентификација на маж или жена, или пак родово неконформирано лице. За трансродовите и родово неконформирани лица, нивниот пол назначен при раѓањето и нивното внатрешно чувство за родов идентитет не се совпаѓаат.

Родово неконформирано лице:

Лице кое природно или по избор не се приспособува на очекувањата на општеството, што се однесува до родот.

ЛГБТ: Акроним за лезбијки, геј мажи, бисексуалци и трансродови лица, што се однесува на сите нив колективно. Понекогаш сепишува ГЛБТ, а понекогаш ЛГБТС ги означува и сојузниците – стрејт луѓето и поддржувачите. Акронимот понекогаш ја содржи буквата К, која означува квир.

Хомосексуалец: Застарен клинички термин, кој се смета за навредлив од страна на голем број геј луѓе. Заменете го со „геј“ или „лезбијка“ за да зборувате за лица кои ги привлекуваат лица од ист пол.

Лезбијка: Жена која трајно емоционално, романтично, физички и/или духовно се поврзува со други жени. Не ги нарекувајте лезбијките „хомосексуалки“, тоа е застарен и навредлив термин.

Квир: Традиционално негативен или пејоративен термин за геј,

квир денеска се користи од страна на ЛГБТ - особено меѓу младите - за да се опишат себеси или својата заедница. Некои го сакаат поради непокорливоста, некои затоа што ја опфаќа целата заедница, а други го сметаат за соодветен за опишување на нивниот флуиден идентитет. Сепак, многу ЛГБТ лица не го сакаат и го сметаат за навредлив. Овој збор треба да се избегнува, освен при цитирање некој кој се идентификува себеси на тој начин.

Сексуална ориентација: Трајни емоционални, романтични или сексуални чувства кон другите луѓе. Стрејт луѓето го чувствуваат тоа кон лица од различен пол. Геј мажите и лезбијките го чувствуваат кон лица од истиот пол. Бисексуалните лица го чувствуваат тоа кон лица од двата пола.

Трансродов: Термин кој ја означува состојбата на родовиот идентитет на едно лице кој не мора да биде во согласност со неговиот пол назначен при раѓањето. Други често употребувани зборови се ЖкМ (женско кон машко), МкЖ (машко кон женско) и родово-квир. Транс луѓето можат да одлучат ги променат или да не ги променат своите тела со хормони и/или хируршки операции, со цел нивните тела да одговараат на нивниот родов идентитет.

МОЕТО ДЕТЕ Е ЛЕЗБИЈКА, ГЕЈ, БИСЕКСУАЛЕЦ И/ИЛИ ТРАНСРОДОВО ЛИЦЕ, СЕГА ШТО?

„Очајни, потиштени и дисфункционални – тоа би бил најточниот опис за нас како родители, по изјавата на нашиот 28-годишен син дека тој, всушност, е геј... Како родители се чувствувавме сами, застрашувачки сами.“

~ Мајка на геј син

Голем број родители не се подготвени за зборовите „Мамо, тато, јас сум геј.“ Други пак, не се подготвени да дознаат индиректно, дали од социјалните мрежи, училишните педагог, или соседот, дека нивното дете можеби е лезбијка, геј, бисексуалец или трансродово лице (ЛГБТ). Ако

сте како некои од овие родители, вашата прва реакција ќе биде „Како ли ќе се справам со ова?“ За други, реакцијата би гласела „Сега кога знам, што можам да направам за да го поддржам моето дете?“

Ако сте како некои од овие родители, вашата прва реакција ќе биде „Како ли ќе се справам со ова?“

Каква и да е вашата реакција, Центарот ќе ви ги даде информациите кои ви требаат за да ја разберете вашата реакција на оваа новост, да ја разберете сексуалната ориентација и/или родо-

виот идентитет на вашето дете и да реагирате со поддршка. Нашите членови се родители, семејства-

та и пријателите на ЛГБТ лицата – а и самите ЛГБТ лица – тоа е една група со разнолики политички, религиозни и културни перспективи. Ние сме поминале добар дел од она што вие сега го чувствувате.

Најновите студии покажаа дека просечното време на каминг-аут е од средината до крајот на адолесценцијата, а за некои и порано. Просечната возраст на која едно дете знае дека е ЛГБ е 13 години. Иако има луѓе кои чекаат до полнолетство додека да „излезат“, трендот покажува спуштање на границата на се’ помала возраст. Во овој прирачник ќе ги користиме термините „млади“ или „вашето дете“, но знаеме дека сите сте на различна возраст. Информациите во овој прирачник се релевантни, без разлика дали вашиот близок има 10 или 100 години.

Сега кога знаете (или само мислите) дека вашето дете е ЛГБТ, има три нешта кои треба да ги запаметите:

- **Секоја реакција е различна и валидна.** Не постои една реакција кога луѓето дознаваат дека нивното дете е ЛГБТ. Нема правилна реакција или погрешна реакција. Вашиот одговор е важен, но не треба да се срамите без разлика како се чувствувате на почетокот. Некои луѓе ќе чувствуваат страв за безбедноста на нивниот близок, некои чувствуваат вина за тоа како можело

тоа да се случи, или тага затоа што не знаеле без да им се каже, или бес затоа што нивното дете не им кажало порано. Други пак, ќе бидат среќни затоа што детето се отворило пред нив, или ќе им олесни затоа што знаат што било тоа што го мачело нивното дете, или радост затоа што нивното дете знае што навистина е. Сите овие реакции се нормални.

- **Ова е процес.** Навраќањето на вашата реакција, давањето одговор на вашето дете, учењето за ЛГБТ проблематиката, споделување на овие информации со вашето семејство и пријатели, за сите овие нешта е потребно време. Знајте дека е во ред ако не е се во ред преку ноќ. Дајте си го потребното време за да ги истражите сопствените чувства. Доколку сакате, од овој период може да излезете со посилен и поблиска врска со вашето дете, отколку што кога било сте имале.

- **Не сте сами.** Постои група за поддршка на родители и семејства на ЛГБТ лица, во кои има многу луѓе исто како вас. Иако не изгледа така, насекаде

има ЛГБТ лица и насекаде има семејства и сојузници кои даваат поддршка. Не сте сами во овој процес. Иако можеби се чувствувате изолирани или нервозни, разговорот со луѓе кои минале низ она низ што сега минувате вие, ќе ви помогне. Постојат книги, телефонски линии за помош, интернет страници и луѓе со кои може да се запознаете, а тие можат да ви помогнат да го надминете ова преку споделување на нивните искуства. ЛГБТИ Центарот

ЛГБТИ Центарот може да ве поврзе, за да ги добиете информациите и поддршката кои ви требаат.

може да ве поврзе, за да ги добиете информациите и поддршката кои ви требаат. Вие сте на патување. Како и на секое друго патување, и ова има свои добри и лоши моменти, но знајте дека многу семејства пред вас ја поминале истата патека и стигнале на место кое е подобро од местото од кое што започнале - станале поблиски со своите деца, семејства и со целата заедница за која не знаеле дека постои.

МИСЛЕВ ДЕКА ГО ПОЗНАВАМ СВОЕТО ДЕТЕ

„Во мојот случај, син ми беше оној кој рече „Тато, јас сум истиот од порано.“ Поминаа шест месеци, и сега сфаќам дека навистина ништо не се сменило во неговиот живот. Она што се смени беше нашата перцепција за него.“

~ Татко на геј син

Мислиме дека ги знаеме и разбираме нашите деца откако се родени, дури некои од нас мислат и дека знаат што се случува во нивните глави. Па кога вашето дете ќе рече „Јас сум геј“,

а ние сме немале поим – или сме знаеле но сме одрекувале самите во себе – може да направи да се чувствуваме како да не

знаеме кое е нашето дете, или што станало од него.

Секој родител има сон, визија за своето дете, што ќе биде, што треба да биде и што може да биде. Тој сон се раѓа од нивното сопствено минато, од она што самите сакале да го направат додека растеле, и

особено од културата околу нив. И покрај фактот што има огромен број ЛГБТ луѓе насекаде низ светот, визиите на повеќето луѓе за иднината на нивното дете се

засновани на стрејт врска. Ако се чувствувате дезориентирани, тоа е природен дел од процесот на жалење. Сте загубиле нешто - сонот за своето

дете. Исто така сте ја загубиле илузијата дека го знаете и разбирате своето дете и неговите мисли и чувства.

Но признанието на вашето дете не значи крај на вашите соништа за вашето дете – туку само нивно видоизменување.

Признанието на вашето дете не значи крај на вашите соништа за вашето дете – туку само нивно видоизменување.

Се уште може да имате блиска, грижлива врска со вашето дете. Всушност, вашата врска сега мо-

же да биде и посилна, затоа што знаете повеќе за него отколку кога било порано.

Имајте ги предвид следните две нешта:

- **Вашето дете е истата личност од времето пред да дознаете.** Истата личност од вчера. Она што се променило е вашата перцепција за вашето дете, сликата која сте ја имале за него, разбирањето кое сте мислеле дека го имате за неговиот свет. Тоа чувство на загуба може да биде тешко, но тоа гледиште може да се замени со ново и појасно разбирање на вашето дете, како и нови соништа за вашето дете.

- **Ова не е фаза.** Важно е да го признаете неговиот идентитет затоа што да се биде ЛГБТ не е фаза. Можеби некои луѓе експериментираат, но кога некој ќе дојде до точката да им каже да родителите дека е ЛГБТ лице, обично значи дека тоа не е фаза. Генерално, вашето дете долго размислувало за да стигне до разбирање и признавање на сопствената сексуална ориентација или родов идентитет.

И повторно, ова е пат, а дел од овој пат е запознавањето на вашето дете на едно подлабоко ниво.

ЗОШТО Е МОЕТО ДЕТЕ ГЕЈ?

„Вечерта кога мојата ќерка ми кажа, поминав многу часови на интернет, истражувајќи. Морав да дознаам што сум направила за таа да биде ваква, но меѓу сето тоа истражување и плачење, и уште плачење, сфатив дека не сум направила ништо. Тоа е едноставно она што таа е.“

~ Мајка на лезбијка

Постојат повеќе начини да се одговори на ова прашање. Некои од најважните одговори се тука:

● **Не сте вие „виновни“.** Никој ништо не направил за вашето дете да биде ЛГБТ лице. ЛГБТ луѓето потекнуваат од секакви видови семејства – од многу религиозни до атеистички, од конзервативни до либерални, семејства со различна етничка припадност и економски статус. Некои имаат доминантни мајки, други имаат доминантни татковци. Некои ЛГБТ лица се деца-единци, други се најмлади меѓу своите браќа и сестри, други се средни, некои се меѓу поголемите. Тие имаат браќа и сестри кои се геј, но и браќа и сестри кои не се геј. Имаат самохрани родители, или двајца родители, или се посвоени. Живеат во секакви заедници, големи или мали.

Не постои валидно истражување кое покажува дека факторите при одгледувањето на децата придонесуваат кон нивната сексуална ориентација или родов идентитет.

● **Дали е проблемот во моите гени?**

Многу родители се прашуваат дали постои генетска или биолошка основа за сексуалната ориентација или родовиот идентитет. Постои истражување кое посочува во повеќе правци, од гени, до редот на раѓање на децата, до хормоните за време на бременоста, но ништо не е потврдено.

● **Сексуалната ориентација и родовиот идентитет не можат да се променат.**

Секоја поголема медицинска и психијатриска асоцијација тврди дека обидот да се промени нечија сексуална ориентација или родов идентитет би бил безуспешен и може дури и да наштети на лицето.

КАКО ТРЕБА ДА РЕАГИРАМ?

„Кога мојот син ми кажа, јас бев запрепастана, но изразот на страв и загриженост на неговото лице ме спречи да кажам колку загрижена бев јас самата. Му кажав дека го сакам и дека во ова ќе бидеме заедно. Поминуваа неделите а јас сфаќав дека мојата тага и грижа полека исчезнуваа секогаш кога ќе му кажев дека го сакам без разлика на се’.“

~ Мајка на геј син

Запаметете, без разлика колку е ова тешко (или дури лесно) за вас, веројатно било многу тешко за вашето дете да ви каже или да дознаете вие за него. Било загрижено да не ја загуби вашата љубов, како и за вашата реакција и одговор. Можеби дури се грижело и да не го загуби своето семејство и домот.

За жал, во многу случаи, се случиле сите овие нешта, а и понатаму се случуваат на ЛГБТ лицата насекаде низ светот. Вашата реакција има огромно влијание врз добросостојбата на вашето дете, но и на напредокот на вашата врска со него. Запаметете де-

ка иако често не можете да контролирате како за првпат ќе реагирате на вестите, можете да одредите како би реагирале со текот на времето.

Позитивните реакции и поддршката ги прават децата поздрави.

- Како што споме навме претходно, било спроведено истражување во чии рамки биле следени семејства за време на „каминг-аут“ процесот.

Заклучоците ја истакнуваат важната улога која родителите ја играат во здравјето на нивното ЛГБТ дете: **Позитивните реакции и поддршката ги прават децата поздрави.** Некои однесувања го намалуваат ризикот од физички и психички проблеми

кај вашето дете. Ова подразбира разговор со вашето дете за неговиот ЛГБТ идентитет, изразување на вашата безусловна љубов кон него, поддршка на неговиот ЛГБТ идентитет иако можеби не ви е најпријатно, поврзување на вашето дете со пример на возрастно лице од ЛГБТ заедницата, како и поддржување на родовото изразување на вашето дете.

- **Негативните одговори можат да предизвикаат долгорочна штета.** За повеќето луѓе, јасно е дека удирањето на детето, навредувањето или иселувањето на детето од куќата ќе има негативен ефект на неговото физичко и ментално здравје. Но има друг вид однесувања кои некои родители можат за почеток да ги сметаат за корисни, но во реалноста и тие имаат негативен ефект врз децата. Ова подразбира забранување на пристапот до ЛГБТ пријателите, настаните и другите ресурси, кажување дека Господ ќе ги казни ако се

ЛГБТ, терање да се чува ЛГБТ идентитетот како тајна и забрана за зборување за истото, вршење притисок за повеќе или помалку мажествено или женствено однесување. Истражувањето покажува дека ваквото однесување го зголемува ризикот од депресија и користење на нелегални дроги од страна на детето, меѓу останатите негативни ефекти врз физичкото и менталното здравје.

Најважното нешто што можете да го направите кога вашето дете ќе ви признае или ќе дознаете за него, е да ја изразите вашата безусловна љубов, да разговарате со него и да го ислушате. Избегнувајте пред детето да го изразувате својот страв, загриженост, бес и други негативни чувства. Запаметете, никогаш не е доцна да одговорите со љубов и поддршка. Некои родители рано стигнуваат до таа точка, а некои подоцна. Најважното нешто е тоа дека треба да работите на тоа да стигнете до разбирање.

КАКО ДА ПРОДОЛЖИМЕ ПОНАТАМУ?

„Многу е важно да се разговара за темата, да знаете дека не сте сами, дека има и други луѓе со ова искуство, кои се справуваат со него на позитивен начин. Придобивката од сето ова е дека ќе имате добра врска со вашето дете. Родителите сакаат да родителствуваат. Генерално, не сакаат да бидат одделени од своето дете.“

~ Мајка на лезбијка

Кога вашето дете за првпат ќе „излезе“, можеби ќе ви се чини дека не размислувате за ништо друго. Неговиот ЛГБТ идентитет ќе ви остане во мислите засекогаш. Но кога тоа веќе нема да биде новост, ќе почнете да размислувате и за други нешта, и ќе продолжите понатаму. Веќе го преземавте првиот чекор во справувањето со новоста - го прочитавте овој прирачник. Постојат и други нешта кои можете да ги направите за да се справите со ова и со чувствата кои ги имате: одете

Веќе го преземавте првиот чекор во справувањето со новоста - го прочитавте овој прирачник.

на една група за поддршка на родители, во ЛГБТИ Центарот за поддршка. Групите нудат поддршка за семејствата, пријателите и сојузниците на ЛГБТ заедницата, како и за самите ЛГБТ лица. На средбата ќе сретнете луѓе чии приказни се слични на вашата. Тие можеби минале низ истото низ кое вие минувате и се подготвени да зборуваат и да слушаат. Можете да стапите во контакт со групата преку e-mail или телефон, доколку се уште не сакате да отидете на средба.

ШТО Е СЛЕДНО?

„Секогаш кога ќе ја кажеме нашата вистина, создаваме свет во кој чувството на срам поради припадност кон ЛГБТ – или имање близок кој е ЛГБТ – станува помалку продорно.“

~ Татко на лезбијка

Родителите често велат дека најважното нешто е да се остане свесен за безусловната љубов која ја чувствувате за своето дете. Многумина велат дека процесот на реагирање на сексуалната ориентација и родовиот идентитет ги приближило кон нивните деца и кон семејствата. Како што поминува времето и вам ситуацијата ви станува помалку непријатна, ќе дојдете до точка во која гласно и гордо ќе кажувате дека сте родител на ЛГБТ дете на останатите родители од групата

Бидете трпеливи со себеси и со своето дете и знајте дека секогаш имате дом во ЛГБТИ Центарот за поддршка.

за поддршка на родители во Центарот, на вашето семејство, пријателите, соседите, а на крајот можеби и на непознати. Многу луѓе не можат да ја замислат таа точка кога првпат ќе дознаат за сексуалната ориентација и родовиот идентитет на своето дете, но како што би рекле многу родители, на крајот сепак ќе дојдете до точка на која ова изгледа возможно. Бидете трпеливи со себеси и со своето дете и знајте дека секогаш имате дом во ЛГБТИ Центарот за поддршка.



ЛГБТИ ЦЕНТАР ЗА ПОДДРШКА
ЛАЗАР ТАНЕВ 57, 1000 СКОПЈЕ
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

ТЕЛ/ФАКС: +389 2 3256 174;
МОБ: +389 78 252 814;

ЕЛЕКТРОНСКА АДРЕСА: INFO@LGBTI.MK
ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦА: WWW.LGBTI.MK
РАЗЛИЧНИ. ЕДНАКВИ. СЛОБОДНИ.