



VERBAND FÜR LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS\*,  
INTERSEXUELLE UND QUEERE MENSCHEN IN DER PSYCHOLOGIE

**VERBAND FÜR LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS\*, INTERSEXUELLE UND QUEERE MENSCHEN  
IN DER PSYCHOLOGIE (Об'єднання лесбійок, геїв, бісексуалів, трансгендерів, інтерсексуалів і квір-  
людей у психології)**

Сексуальна орієнтація та ґендерна ідентичність

Інформація з веб-сайту VLSP\*

Українською та російською перекладено в рамках проекту

«Приїхати «іншим» із України або Росії»

Профінансованого державними коштами за рішенням Ландтаґу Баден-Вюрттемберґа



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Stuttgart, Німеччина, квітень 2023 року

### **Вітаємо на веб-сайті VLSP\***

Ми – представники спільноти ЛГБТІК\* та професіонали, що працюють або навчаються у сфері психології. На цьому веб-сайті ми хочемо надати надійну інформацію про (див. наші стандарти якості) життя ЛГБТІК\* для:

- інших представників ЛГБТІК;
- їхніх родичів і друзів;
- професіоналів, що працюють із представниками ЛГБТІК;
- і для всіх зацікавлених.

**Важлива примітка для всіх, хто потребує допомоги.** Інформація на нашому веб-сайті слугує підтримкою, але не заміною професійної консультації чи терапії!

На нашому сайті ви знайдете наступну інформацію:

Новини та події:

Публікації, події, проекти та інше

Тут ви знайдете наші новини: актуальні публікації, події, активні проекти... Варто переглядати цю секцію регулярно або ж підписатися на новини у форматі RSS-Feed.

Консультації та терапія:

Інформація та пропозиції консультацій/терапії

У секції «Консультації та терапія» ви знайдете загальну інформацію щодо психотерапії, психологічного консультування, а також посилання на пропозиції консультацій/терапії.

ЛГБТІК:

Різноманіття ґендерів і сексуальних орієнтацій

Що таке ЛГБТІК? У цій секції ми презентуємо різноманіття ґендерів і сексуальних орієнтацій. Ми розглядаємо фізичні, психічні та соціальні аспекти ґендеру.

Камін-аут:

Камін-аут має багато обличь

Камін-аут – це час пошуку власної ідентичності для жінки-лесбійки, чоловіка-гея чи людини-трансґендера. Багатосторонність цього процесу може викликати змішані відчуття. У цій секції ми про все поговоримо.

Сфери життя:

Школа, робота, сім'я, суспільство...

Якщо людина належить до ЛГБТІК, вона лишається такою в усіх сферах життя: у школі, під час навчання чи роботи, в особистих стосунках, сім'ї, як жертва упереджень і насильства... У цій секції йдеться про різні життєві аспекти представників ЛГБТІК, а також про перевтілення людей-трансґендерів і значення традиції чи міграції.

VLSP\*:

Інформація – Цілі – Перспективи

У цій секції є інформація про наше об'єднання: цілі, управління, робочі та регіональні групи й багато іншого. Також тут є інформація про наші проекти для біженців.

## ЛГБТІК\* – Вступ

У цій секції ми презентуємо огляд різних ґендерів і сексуальних орієнтацій із психологічної точки зору.

Ми поглянемо на:

- визначення ґендеру на основі тілесних характеристик;
- ґендерні ідентичність і ролі;
- сексуальну орієнтацію.

Кожна грань цих питань презентує здорове різноманіття. Бути ЛГБТІК\* – це настільки ж природно і здорово, як і не бути такими.

У наших визначеннях ми завжди намагаємося використовувати таку мову, яка відповідає найактуальнішим напрацюванням у сфері психологічного консультування та ЛГБТІК-емансипації. Проте дискурс цієї мови постійно змінюється. Поняття, які ще вчора були прийнятними, сьогодні можуть сприйматися як проблематичні.

До того ж, людям подобається використовувати власну мову, коли йдеться про них. Ця мова може відрізнитися від офіційно урегульованої. Не завжди легко підібрати «правильний» словник, а тому ми всі іноді помиляємось.

Важливо, щоб ми завжди були готові вчитися та чути людей, яких ці питання стосуються. Замість того, щоб нав'язувати іншим власні уявлення, ми повинні характеризувати людей такими поняттями, які для них бажані та необразливі.

## Присвоєний ґендер (Стать 1)

*Автори(-ки): Leyla Jagiella & M. Albarzawi*

Суспільство визначає стать людини на основі різних тілесних характеристик. Наприклад, на основі генів, які ми успадковуємо та які визначають розвиток наших статевої і гормональної систем.

Проте з біологічної точки зору існують не лише чіткі жіноча та чоловіча статі, а й різноманіття між цими полюсами. На жаль, багато спільнот **не** залишають простору для цього різноманіття та хочуть чітко визначати вроджені чоловічу або жіночу статі. Через це транс- або інтерсексуали стикаються з серйозними випробуваннями.

## Людська біологія, стать і наука:

Багато людей вважають, що геніталії визначають стать. Чоловіки мають пеніс, а жінки – піхву. Насправді ж людська біологія суттєво комплексніша. Загальноживані двостатеві визначення ігнорують людей із інтерсексуальними діагнозами. Вони також знецінюють транссексуалів, які з різних причин не можуть зробити операцію зі зміни статі. Жінки також можуть мати пеніс, якщо їм поставлено інтерсексуальні діагнози або вони не робили операції зі зміни статі. Водночас, чоловіки можуть мати піхву, якщо їм поставлено інтерсексуальні діагнози або вони, як транс\*-чоловіки, не робили операцію зі зміни статі.

### **Хромосоми:**

Нас вчать, що люди з XX-хромосомами – жінки, а з XY-хромосомами – чоловіки. Знову ж, людська біологія набагато складніша. Двостатева система виключає людей із інтерсексуальними діагнозами. Наприклад, особа може мати XY-хромосоми, але народитись із піхвою. Або ж людина може мати XXU-хромосоми. Водночас система виключає транссексуалів, хромосоми яких не визначають їхню ґендерну ідентичність.

### **Гормони:**

Ми часто асоціюємо домінування естрогену з жінками, а тестостерону з чоловіками. Проте важливо розуміти, що кожна людина має обидва гормони, які можуть існувати в тілі в різних пропорціях. Наприклад, естрадіол, одна із основних форм естрогену, відіграє важливу функцію в тілі людей, що від народження визнані чоловіками. Естрадіол важливий для сексуального збудження, продукування сперми та ерекції. Хоча транссексуали часто проходять гормональну терапію, щоб фізично відповідати своїй статі, це не значить, що терапія є визначальною для ґендерної ідентифікації. Транс\*-чоловік, який додатково не приймає тестостерон, такою ж мірою чоловік, як і той, що приймає ці гормони.

### **Вторинні статеві ознаки:**

Багато так званих вторинних статевих ознак є безпосередньо видимими: волосся на обличчі, груди, голос людини. Ми орієнтуємося на ці ознаки, визначаючи стать людини. Проте вторинні статеві ознаки можуть насправді варіюватися незалежно від того, чи людина співвідносить себе зі статтю, визначеною від народження, чи ні. Багато людей, які від народження названі жінками, пізніше стикаються із ростом волосся на обличчі. Водночас у тих, кого від народження названо чоловіками, цього може не відбутися.

### **Інтерсексуальність чи інтерстатевість:**

Інтерсексуальність чи інтерстатевість означає, що тілесні статеві ознаки людини не дозволяють чітко віднести її до жінок чи чоловіків. Це може бути ясно при народженні або проявитися пізніше. Якщо від народження дитину визнано інтерсексуалом, батьки та лікарі часто зважуються на операцію та медикаментозне лікування, які мають чітко сформувати жіночу або чоловічу стать.

На жаль, такі процедури мають численні побічні ефекти, а «створена» стать часто не відповідає ґендерній ідентичності дитини. Інтерсексуали часто страждають від нав'язаних їм медичних процедур, бо в них не було свободи вибору.

## **Ґендер або статева ідентичність**

*Автору(-ку): Leyla Jagiella & M. Albarzawi*

### **Статева ідентичність:**

Статева ідентичність – це особисте усвідомлення того, до якої статі ти належиш. Я жінка? Я чоловік? Або ж я відчуваю, що не належу до жодної з цих категорій? У кожної людини самовизначення відбувається індивідуально, а також залежить від соціально визнаної статі й приписаної ґендерної ролі.

### **Ґендерне вираження та соціальна стать:**

Суспільство часто оперує статистичними уявленнями про те, як має бути виражена стать людини. Тут у гру вступають ідеї про фемінність і маскуліність. Ці уявлення варіюються від спільноти до спільноти, від культури до культури. Проте кожна людина знаходить унікальний спосіб вираження своєї статі, який не завжди відповідає культурним і соціальним очікуванням.

У Німеччині існує поняття «третьої статі», яка виражає ґендерне різноманіття. Проте переважна більшість суспільства часто очікує, що кожна людина виражатиме свою стать у рамках дихотомії «чоловік-жінка». Такий підхід часто стає причиною дискримінації транс- та інтерсексуалів, а також небінарних людей.

### **Ґендерні ролі:**

Однаково як і в ситуації з ґендерним вираженням, суспільство формує очікування щодо поведінки жінок і чоловіків. Типово жіночими або чоловічими вважаються одяг, види спорту, професії, хобі, кольори тощо. Звісно такий підхід припускає існування лише двох статей. Ми всі опиняємось у стресі, оскільки змушені орієнтуватися на норми, а не наші істинні потреби.

### **Цисґендер:**

Слово «цисґендер» позначає людину, чия ґендерна ідентичність збігається з приписаною їй статтю.

### **Трансґендер:**

Словом «трансґендер» позначають людей, чия ґендерна ідентичність не збігається з соціально приписаною статтю. Трансґендери прагнуть жити в тій соціальній ролі, яка відповідає їхній ідентичності. Вони можуть потребувати медичного втручання, щоб змінити своє тіло відповідно до соціальних очікувань, які відповідають їхній ґендерній ідентичності (ідеться про гормони чи операції зі зміни статі). Їм подобається чітко ідентифікувати себе як чоловіків, жінок, небінарних чи ще інших людей.

Існують різні форми трансґендерності, які часто узагальнюють скороченням транс\*. Відчуття невідповідності між ґендерною ідентичністю та соціально визначеною статтю називають ґендерною дисфорією.

#### **Транссексуал:**

Сьогодні слово «транссексуал» (англ. Transsexual) чимраз рідше вживається у міжнародному контексті, бо перевага надається поняттю «трансґендер». Проте в Німеччині багато людей досі вживають слово «транссексуал». Транссексуалів можна вважати особливою групою трансґендерних людей. Вони ідентифікують себе бінарно протилежною статтю до тієї, яка була визначена для них від народження. Відтак, вони вдаються до медичного втручання, щоб досягти відповідності.

#### **Дреґ-квін:**

Словом «дреґ-квін» позначають людей, які від народження належать до чоловічої статі та в повсякденному житті часто ідентифікують себе з чоловічим ґендером. Однак на сцені вони часто свідомо постають у жіночих образах, використовуючи перуки, костюми, макіяж тощо. Останнім часом дреґ-квінс все частіше й частіше представлені в популярній медіа-культурі. Роль, яку дреґ-квін грає на сцені, часто зовсім не пов'язана з ґендерною ідентичністю митців.

#### **Поняття й ідентичності в різних культурах:**

У різних культурних контекстах ми знаходимо концепти й ідентичності, які не використовуються в Європі. У деяких арабських країнах є люди, які називають себе «травесті». Вони постають у жіночому вбранні, часто вживають гормони та вдаються до різних операцій. Однак, вони не вдаються до повної зміни статі та не переймають наше поширене уявлення про трансґендерну ідентичність. У німецькій мові також існує слово «травесті», яке, однак, має абсолютно інше значення. Це слово не позначає жодну з ґендерних ідентичностей і стосується суто сценічної вистави.

## **Сексуальна орієнтація**

*Автору(-ки): Leyla Jagiella & M. Albarzawi*

Сексуальна орієнтація впливає на спрямування сексуального бажання та вибір партнерів для стосунків і емоційного зв'язку. Відповідно до орієнтації люди поділяються на геїв, лесбійок, гетеросексуалів, асексуалів та інших.

### **Гомосексуальність:**

Поняття «гомосексуальність» позначає сексуальну та/чи романтичну тягу до представників своєї статі. Сьогодні гомосексуальні чоловіки надають перевагу терміну «геї», а гомосексуальні жінки – терміну «лесбійки».

### **Гетеросексуальність:**

Поняття «гетеросексуальність» означає сексуальну та/чи романтичну тягу до представників протилежної статі. Отож, ми говоримо про чоловіків, які відчують сексуальний та/чи романтичний потяг переважно або винятково до жінок, та про жінок, які відчують сексуальний та/чи романтичний потяг переважно або винятково до чоловіків. У німецькій мові ми часто вживаємо просту скорочену форму «гетеро».

### **Бісексуальність:**

Бісексуальність позначає сексуальну та/чи романтичну тягу як до чоловіків, так і до жінок, незалежно від власної статі. Тут також може йтися не лише про бінарну ґендерну систему, а взагалі про всі статі. У цьому випадку в гру вступає поняття «пансексуальності».

### **Асексуальність:**

Асексуальність – це така ж сексуальна орієнтація як і гетеросексуальність, гомосексуальність чи бісексуальність. Асексуальність, перш за все, виражається у специфіці сексуального та/чи романтичного потягу. Люди, що називають себе асексуалами, часто мають слабке або й жодного бажання до сексуальних контактів.

### **Сексуальна орієнтація та ґендерна ідентичність:**

Транс\*-чоловік або транс\*-жінка можуть бути гетеросексуалами та гомосексуалами, так само як цисчоловіки і цисжінки. Вирішальною для сексуальної орієнтації стає ґендерна ідентичність людини, а не особливості її тіла. Наприклад, транс\*-жінка буде називатися «гетеро», якщо вона має потяг до чоловіків, і «лесбійкою», якщо жадає жінок. Таке визначення відбувається незалежно від того, чи мала вона операцію зі зміни статі.



**Квір:**

Слово «queer» може мати різні значення. Його часто використовують як короткий узагальнюючий термін для всіх людей ЛГБТІК\*-спільноти. Проте воно може мати конкретніше значення. Багато людей відкрито називають себе «queer», якщо не хочуть асоціюватися з ідентичностями ЛГБТІК\*, вважаючи цю систему обмеженою. Також багато хто надає перевагу слову «queer», якщо вони поки не впевнені у своїх сексуальній орієнтації і ґендерній ідентичності, а тому потребують часу для дослідження.

## **Здорове різноманіття**

*Автори(-ки): текст від Американської психологічної асоціації, перекладаний та опрацьований М. Albarzawi, Lu Kenntner, Uta Krüger und Dr. phil. Gisela Wolf*

Бути ЛГБТІК\* так само здорово, як і не бути!

## **Сексуальна орієнтація**

Гомосексуальна, бісексуальна чи гетеросексуальна орієнтація не представляють ознак психічних розладів. Наукові дослідження не знайшли жодних причинно-наслідкових зв'язків між цими сексуальними орієнтаціями та психопатологіями. Незважаючи на те, що деякі люди й досі упереджено ставляться до лесбійок, геїв і сексуалів, уважаючи їх психічно «хворими», десятиліття досліджень і клінічний досвід доводять протилежне. У результаті, важливі медичні організації (такі як Всесвітня організація охорони здоров'я) прийшли до висновку, що всі вище перераховані сексуальні орієнтації повинні вважатися здоровими. Гомосексуальні та бісексуальні стосунки – це теж досвід зв'язку між людьми, який відбувається і в гетеросексуальних парах. Вони не відрізняються ні з точки зору емоційної якості, ні тривалості, а також, як і будь-які стосунки, можуть бути більш чи менш успішними.

## **Ґендерна ідентичність**

У новій редакції Інтернаціональної статистичної класифікації хвороб і пов'язаних зі здоров'ям проблем (МКХ-11) «транссексуалізм» викреслений із розділу про психічні та поведінкові розлади. Він включений до окремого розділу про сексуальне здоров'я та позначений як «ґендерна невідповідність». Така стратегія має забезпечити доступне й профільне медичне обслуговування для трансґендерних людей і водночас запобігти їхній психопатологізації.

Коли транс\*-люди, які не відносяться до бінарної ґендерної парадигми, хочуть відмовитися від реєстрації своєї статі згідно із законодавством про цивільний стан або змінити її на «різну», їм необхідно надати лікарську довідку про «варіант ґендерного розвитку». Така процедура представляє стигматизацію транссексуальності як патології.

## **Література:**

- АПА (англ. APA) – Американська психологічна асоціація. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC: Author. Verfügbar unter <https://www.apa.org/topics/lgbt/orientation>
- Bundesverband Trans\*: Webseite zur Trans\*Gesundheitsversorgung: <https://www.bundesverband-trans.de/unsere-arbeit/transgesundheitsversorgung/>
- Günther, M., Teren, K., & Wolf, G. (2019). Psychotherapeutische Arbeit mit trans\*Personen. Handbuch für die Gesundheitsversorgung. München: Reinhardt.
- Rauchfleisch, U. (2018). Medizinische Einordnung von Trans\*identität. Bonn: Bundes-zentrale für politische Bildung. Verfügbar unter <https://www.bpb.de/gesellschaft/gen-der/geschlechtliche-vielfalt-trans/245353/medizinische-einordnung-von-transidentitaet>

### **Coming-out (Камін-аут)**

*«...ще в школі я захопилася своєю вчителькою фізкультури...»*

*«...у роздягальні мене завжди захоплювали старші чоловіки...»*

*«...у перший день в університеті я побачила двох лесбійок, що відкрито цілувалися в аудиторії. Ця подія стала для мене чудовим вітанням..»*

*«...я щасливий у шлюбі. Принаймні я так думав, поки минулого року страшенно й хвилююче не закохався в одного чоловіка...»*

*«...я думала, що мені теж треба хлопець, але не відчувала особливого трепету...»*

*«Я завжди думала, що повинна носити сукні, аж доки не помітила, що почуваюся дуже добре в речах брата.»*

*«Мені бракує слів, щоб описати свої відчуття. Я знала, що я не зовсім жінка, і не зовсім чоловік. Хто я тоді?»*

Термін «камін-аут» позначає різноманітні досвіди лесбійок, геїв, бісексуалів, інтерсексуалів, транс\*- і квір-людей. Тут ідеться про усвідомлення власних почуттів, визнання власної сексуальної орієнтації чи ґендерної ідентичності перед іншими людьми та ідентифікування себе з ЛГБТІК\*-спільнотою.

Між зовнішнім і внутрішнім камін-аутом існує різниця. Внутрішній камін-аут полягає у відкритті власних почуттів, які мають приємні, але іноді й складні аспекти. Зовнішній камін-аут – це вираження та означення власних почуттів і способу життя перед іншими людьми. Тут також може йтися про можливість і рішення не завжди і не скрізь називати власну ідентичність.

Для багатьох камін-аут – це дуже хвилюючий час зі своїми злетами та падіннями. Дехто переживає це як другий період статевого розвитку, якому притаманні прискорене серцебиття та почервоніння в момент, коли він\*вона раптово телефонує або стоїть перед дверима. І навіть якщо з часом багато питань знаходять свої відповіді і більше не турбують, деякі з аспектів камін-ауту супроводжують людину все життя. Із кожним новим контактом, новим/-ою другом/подругою, шефом чи шефиною людина вирішує, коли і як проявити свою ґендерну ідентичність чи любов, показати стосунки.

Камін-аут – це важлива віха в розвитку кожної ЛГБТІК\*-людини. Сучасні дослідження показують, що здатність сприймати власну сексуальну орієнтацію як щось позитивне та можливість інтегрувати це в життя сприяє благополуччю та психічному здоров'ю особи. Можливість розмовляти з іншими людьми про власну сексуальну ідентичність одночасно підвищує шанси на отримання суспільної підтримки, що є вирішальною для психічного здоров'я та повноти життя. Так само як гетеросексуали чи цисґендери, ЛГБТІК\* лише виграють, коли можуть ділитися своїм життям із друзями та отримувати підтримку від значущих людей. Отож не дивно, що люди, які змушені приховувати свою ґендерну ідентичність чи сексуальну орієнтацію, демонструють більше порушень психологічного та фізичного благополуччя ніж ті, що живуть відкрито.

### **Важливі питання щодо камін-ауту**

*Автору(ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Hein-rich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

У процесі камін-ауту важливо самостійно, а також із близькими людьми обговорити наступні питання:

- Чи зважуся я жити відповідно до своїх почуттів, навіть якщо на початку отримуватиму менше підтримки?
- Як я можу познайомитися з іншими ЛГБТІК\*-людьми?
- У чому я схожий/-а або відмінний/-а з ними?
- Що для мене значить бути лесбійкою, геєм, бі-, транс\*-, інтерсексуалом чи квір-людиною?
- Чи хочу я називати себе лесбійкою, геєм, бі-, транс\*-, інтер-, асексуалом чи квір-людиною?
- Як я можу пишатися цією стороною своєї особистості?
- ...і багато інших питань.

Яким буде життя ЛГБТІК-людини залежить від багатьох факторів: віку, власного ставлення до сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності, релігійності та духовності, поінформованості та контактів із іншими представниками ЛГБТІК, і звісно ж від друзів і сім'ї. Кількість способів життя як ЛГБТІК\* дорівнює кількості представників ЛГБТІК\*. Ваш індивідуальний шлях потужно формується під час камін-ауту, але звичайно ви зможете щось підлаштувати чи змінити пізніше.

### **Які питання виникають, коли людина помічає, що вона не цисґендер?**

*Автору(-ку): Isabelle Melcher & Kai Jannik*

Деякі транс\*-люди чітко виражають свою стать уже в ранньому дитинстві, а інші проходять багаторічний процес самопізнання. Будь-хто, хто не відповідає панівним бінарним, цисґендерним уявленням про стать, змушений постійно виправдовуватися і навіть часто піддається дискримінації. Через це не багато людей зважуються на камін-аут. Камін-аут – це тривалий і виснажливий процес для багатьох. Транс\*-люди, усвідомивши свою транс\*-ідентичність, часто замислюються над впливом зовнішнього камін-ауту не лише на їхнє повсякдення, а й на соціальне коло та життєвий шлях. Навіть якщо людина давно пройшла всі кроки свого внутрішнього переходу, у неї можуть виникати ситуації, коли новий камін-аут стає необхідним. Тоді людині часто доводиться шукати нові відповіді, а також зважати на можливості та наслідки.

### **Питання, які можуть ставити собі транс\*-люди:**

- Який туалет я використовую?
- Як мені поводитися у ґендерно розділених місцях?
- Який одяг мені купувати?
- У яких випадках, маючи справу з медичним обслуговуванням, мені треба озвучувати свою транс\*-ідентичність?
- Як мені бути з питаннями й невизначеністю у колі друзів? Чи призведе це до розриву контактів?
- Що означає бути транс\* для моєї сексуальності? Чи змінюється моя сексуальна орієнтація або її означення?
- Чи впорається моя родина з питаннями й дискримінацією, із якими вони зіштовхнуться через мене?
- Як камін-аут вплине на мої роботу чи навчання?
- Якою є мета мого переходу? Скільки часу та грошей це вартуватиме?
- Що перехід означає для мого подальшого життєвого шляху?

Велика кількість питань може викликати відчуття стресу та перенавантаження. Транс\*-людям може здаватися, що їм заборонено виражати власні страхи, запитання та невпевненість щодо власного переходу. Ніби вони повинні транслювати образ абсолютної певності, щоб їхнє самоствердження не було піддано сумніву, а етапи переходу не були відкинуті чи затримані. Тому під час терапевтичного супроводу буде помічним прояв підтримки та спільна розробка стратегії.

### **Як проживається камін-аут?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Hein-rich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Процес камін-ауту – це часто дуже енергійний час, що характеризується багатьма змінами. Деякі люди переживають сильні перепади настрою або ж хвилюються за подальше життя та плани на майбутнє.

Деякі люди спочатку віддаляються через страх перед реакцією інших, що призводить до посиленої самотності та відчуття, що людина одна в цілому світі проходить через такий досвід. Такі ж обставини змушують деяких ігнорувати чи придушувати власні почуття. Іноді це призводить до самозречення чи ненависті до своїх почуттів.

Тут важливо спробувати розірвати зачароване коло негативних думок і почуттів. Хоча не всі люди, які мають почуття або ж еротичні думки та фантазії до людей однакової статі, автоматично є геями чи лесбійками або ж лишаються такими протягом усього життя. Також не існує наукових доказів того, що терапія чи подібні активності здатні змінити сексуальну орієнтацію.

Навпаки, усі дослідження підтверджують, що подібні спроби можуть впливати на досить природну поведінку, тобто пригнічувати її. Тут існує велика небезпека відторгнення й ненависті до себе, погіршення самосвідомості, розвитку депресії, страхів та інших психічних розладів.

Обидві американські організації професіоналів, як психологів, так і психотерапевтів, відкидають подібну терапію як неетичну. VLSP\* дотримується такої ж позиції.

### **Що допомагає під час камін-ауту?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Пошук інформації та контактів із іншими ЛГБТІК\*-представниками стає надзвичайно важливим для більшості людей під час камін-ауту. Багато людей сприймають цей етап як звільнення, можливість нарешті знайти однодумців, а також виразити та прожити свої почуття, які вони можливо вже давно усвідомлювали.

Контакти інших ЛГБТІК-людей можна знайти через Lesben/Rosa Telefone<sup>1</sup> або ж консультаційні центри для ЛГБТІК\*. У камін-аут-групах, які, на жаль, функціонують лише в деяких великих містах, можна обговорити свої запитання з іншими людьми, які опинилися у схожій ситуації, або разом спробувати щось нове.

Багато людей можуть отримати підтримку від своїх друзів і родичів. Проте, слід пам'ятати, що друзі та особливо батьки теж стикаються з новими відкриттями й часто мають пройти власний процес від недовіри й заперечення до толерантності та остаточного визнання. На жаль, близько третини батьків все ще не можуть ставитися до своїх дітей геїв, лесбійок чи бісексуалів з повагою. (відповідно до дослідження "Sie liebt sie, er liebt ihn", Senatsverwaltung für Schule, Jugend u. Sport Berlin, 1999).

Багато дітей і молодих людей приховують свою ґендерну ідентичність через страх бути відштовхнутими. Переважно між усвідомленням своєї транс\*-природи й камін-аутом тривають декілька років. (відповідно до дослідження "Coming-out - und dann...?!", Krell & Oldemeyer, 2015). Фактично, 70% із опитаних людей віком 14-27 років розказали про негативний досвід сприйняття у своїй сім'ї. Наприклад, їхню ідентичність не сприйняли серйозно (78%) або ж її навмисно ігнорували (61%). Психосоціальні наслідки таких реакцій досить масштабні: транс\*-молодь часто страждає від самотності, страхів, проблем у школі, невпевненості, почуття провини, депресій і навіть нанесення собі фізичних ушкоджень. (Джерело: "Problembeschreibung Transphobie", Kummer, 2011)

Під час консультування та терапії важливо, щоб всі почуття сприймалися серйозно. Тут треба знайти місце як позитивним почуттям, так і страхам чи тривогам. Звісно ж, терапевт не повинен штовхати клієнта до наперед визначених відповідей. До того ж, можна надати допомогу в пошуку інформації чи розбудові контакті, а також разом підготуватися до складних розмов.

---

<sup>1</sup> Досл. «Лесбійський/Рожевий телефон» - телефонне консультування для лесбійок у процесі камін-ауту.

### **Камін-аут для біженців**

*Автори(-ки): Psych. (M.Sc.) Lu Kenntner & M. Albarzawi*

**Камін-аут для біженців і шукачів постійного притулку має інше значення, а також часто передбачає ще більші виклики.**

Відкриття іншим своєї сексуальної орієнтації та/чи ґендерної ідентичності має певні неунікні аспекти та наслідки в різних ситуаціях. Мережа допомоги може краще реагувати на потреби квір-біженців, якщо вони відкрито говорять про власну ідентичність. Водночас, розголос може призвести до нових випадків дискримінації та відчуження, якщо іншим людям не притаманне виважене ставлення до тем сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності, або ж якщо ними керують упередження та стереотипи.

У відповідному середовищі, організації чи інституції ви можете спочатку знайти ознаки відкритості до тем сексуальної орієнтації. Це можуть бути листівки чи брошури з веселковим прапором. Також спробуйте відчутти ставлення людей до питань сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності до того, як визначитеся кому і коли відкриватися. Знайдіть правильний час для кожного кроку та намагайтеся залучити групи чи окремих людей, які загалом приймають ґендерне та сексуальне різноманіття. Ви зможете знайти таких людей у консультаційних центрах ЛГБТІК\*. Вступайте у позитивні стосунки, які будуть вас мотивувати.

### **Камін-аут у мережі допомоги:**

Під час розгляду заяви про надання притулку та після цього процесу у вас може з'явитися потреба допомоги й підтримки в притулку для біженців, центрах психосоціальної підтримки чи органах влади. Іноді цим службам важливо знати про вашу сексуальну орієнтацію та ґендерну ідентичність, щоб вони могли краще реагувати на ваші потреби (напр., якщо ви хочете вплинути на житлову ситуація, бо вам погано чи небезпечно вдома, або ж вам треба допомога в пошуку центрів підтримки ЛГБТІК\*).

Важливо, щоб люди, із якими ви спілкуєтесь найбільше, зобов'язалися зберігати вашу конфіденційність і не розголошувати будь-яку інформацію без вашого дозволу. Якщо ви не бажаєте розкривати власну сексуальну орієнтацію чи ґендерну ідентичність у певному середовищі, тоді цілком поширеним і рекомендованим буде повідомити цих людей про ваше рішення.

### **Камін-аут під час розгляду заяви про надання притулку:**

- Якщо хочете, щоб ваша сексуальна орієнтація чи ґендерна ідентичність були визнані причиною переслідування, то варто відкрито й чесно говорити про ці речі під час співбесіди в BAMF<sup>2</sup>.
- Щоб довести, що ваша сексуальна орієнтація чи ґендерна ідентичність є причиною переслідування, вам доведеться відкрито говорити про дуже приватні речі. Важливо пам'ятати, що хоча вам можуть ставити інтимні питання щодо повсякденного життя, почуттів і досвід, розмови про сексуальні практики чи вимоги їхнього візуального підтвердження є забороненими.
- Ви не мусите відповідати на занадто особисті питання або ж презентувати медичну чи психологічну оцінку вашої сексуальної орієнтації. Проте документи, що підтверджують гормональну терапію чи операцію зі зміни статі, можуть стати в нагоді, якщо ви прагнете бути визнаним транс\* або інтерсекс-особою.
- Достовірність ваших слів можуть підтвердити фото чи статті в пресі, які зображають вас як активіста чи учасника ЛГБТІК\*-подій. Доказом також можуть слугувати документи про судові процеси чи заяви щодо правопорушень проти вас.
- Якщо вам не комфортно, або ж ви не відчуваєте повагу з боку учасників бесіди (ведучого чи перекладача), то можна в будь-який момент перервати співбесіду та призначити нову зустріч.

### **Мовне посередництво**

Ми створили інформаційні матеріали щодо мовного посередництва під час консультування представників ЛГБТІК\*. Вони будуть корисними для клієнтів, психосоціальних спеціалістів, а також перекладачів. Інформація доступна німецькою, англійською та арабською мовами.

### **Посилання:**

- Брошура від LSVD<sup>3</sup>, де ви знайдете багато деталей, порад та інформації для ЛГБТІК\*-шукачів постійного притулку;
- Сторінки німецьких об'єднань біженців;
- ЛГБТІК-біженці землі Баден-Вюрттемберг можуть знайти підтримку на сторінках Netzwerks LSBTTIQ Baden-Württemberg.

---

<sup>2</sup> BAMF нім. Федеральне відомство у справах міграції та біженців.

<sup>3</sup> Об'єднання лесбійок та геїв Берліна-Брандербурга



## Консультування і терапія

У секції *Консультування і терапія* ви знайдете інформацію про консультацію та терапію для ЛГБТІК\*-представників. Для активних шукачів рекомендацій ми зібрали відповіді на найбільш поширені запитання («Поширені запитання про психотерапію і психологічне консультування»).

Також у цій секції ви знайдете посилання на різні відомі нам пропозиції терапії та консультування, що доступні німецькою, англійською та частково іншими мовами:

- Наразі VLSP\* пропонує безкоштовне консультування для ЛГБТІК\*-представників у Баден-Вюрттебмерзі;
- Інші пропозиції консультування та терапії від членів ;
- Консультаційні спеціалізовані центри для ЛГБТІК\*;
- Навчальні курси та консультації для перекладачів(-ок), консультантів(-ок) і терапевтів(-ок), які працюють із ЛГБТІК\*-біженцями. Більше інформації ви знайдете на сайті нашого проекту «Приїхати іншим – розуміти різноманіття».

Консультанти(-ки) й терапевти(-ки) знайдуть на цій сторінці:

- Спеціалізовані статті щодо консультування та терапії ЛГБТІК\*-клієнтів(-ок);
- Інформацію щодо підвищення кваліфікації у Вищій педагогічній школі Карлсруе.

## Поширені запитання про психотерапію та консультування

У цій секції ви дізнаєтесь про наступне:

Якщо ви шукаєте пропозиції консультування чи терапії...

- То тут ви можете прочитати, як можна знайти місце для терапії та консультування, де вас поважатимуть і цінуватимуть ваші сексуальну орієнтацію та ґендерну ідентичність;
- То ми зібрали інформацію про найважливіші для вас питання (див. меню зліва). Ми сподіваємось, що ця інформація допоможе вам знайти підходящу пропозицію консультування чи терапії.

Якщо ви вже відвідуєте консультування чи терапію...

- То зможете почитати, чи належно і правильно до вас ставиться терапевт(-ка) або консультант(-ка) («Як зрозуміти, що ви в надійних руках»);
- Що робити, якщо у вас склалося враження неприйняттого ставлення у терапії чи консультуванні. Читайте на сторінці «Що робити, якщо ви відчуваєте себе в ненадійних руках?»;
- Якщо ви хочете дізнатися більше інформації про консультування та терапію, читайте наступне «Навіщо ЛГБТІК\*-представникам консультування та психотерапія», «Що таке консультування та терапія», «Що важливо для біженців додатково до консультацій та

психотерапії», «Можливі застереження щодо психотерапії та консультування», «Чому присутність перекладача(-ки) має сенс».

ПРИМІТКА: інформація на цих сторінках надана організацією PLUS<sup>4</sup> м. Мангайм у 2007-му році. VLSР\* щиро вдячне за допомогу! Інформація була оновлена у 2020 році в рамках проекту «Приїхати іншим – розуміти різноманіття».

### **Навіщо ЛГБТІК\*-представникам консультування та психотерапія?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, Dr. phil. Jochen Kramer und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Бути ЛГБТІК\* однаково здорово, як і не бути.

Також однаково, чи людина належить до спільноти ЛГБТІК\*, чи ні: консультування чи терапія стануть в нагоді у певних ситуаціях чи під час складних періодів.

Наприклад:

- Якщо хтось прагне краще себе розуміти;
- Якщо хтось хоче розвивати самосвідомість;
- Якщо хтось не може самостійно впоратися з проблемами й запитаннями;
- Якщо хтось бореться з самотністю;
- Якщо хтось хоче впоратися зі страхами;
- Якщо хтось хоче припинити завдавати собі шкоди...

...а не тільки:

- Коли хтось має панічні атаки або через страх не може сам вийти з дому;
- Коли хтось через депресію тижнями не вилазить із ліжка;
- Коли хтось страждає від того, що 50 разів на день миє руки;
- Коли хтось уникає їжі або ж переїдає та блює після цього;
- Коли хтось залежний від алкоголю чи інших речей

Коротко: консультування та терапія потрібні, якщо хтось хоче змін у своєму житті.

Під час навчання терапевти(-ки) та консультанти(-ки) освоюють, як допомагати людям в різних ситуаціях так, щоб клієнти могли знайти правильні для себе рішення. Представникам ЛГБТІК\*

---

<sup>4</sup> Із нім. «Психологічне консультування для лесбійок і геїв».

важливо, щоб під час консультування чи терапії їм допомогли настільки ж добре, як і іншим людям.

Такий підхід не є очевидним, адже їхня життєва ситуація має власні питання, виклики та можливості:

- Наприклад, у підлітковому віці ЛГБТІК\*-особи часто не мають можливості щасливо у когось закохатися, із чієюсь допомогою впоратись зі складними почуттями щодо своєї статі, комусь поставити питання щодо ґендерної ідентичності. Часто батьки ЛГБТІК\*-дітей обтяжують їх своїми страхами перед сусідами чи іншими родичами.
- Камін-аут і життя як ЛГБТІК\* також створює виклики для дорослих людей: Чи відкриватися мені на роботі? Чому я не можу прийняти цю ситуацію? Як я можу вступити в щасливі стосунки? Як мені додати впевненості в собі? Як мені впоратися з випадками дискримінації та насильства, із якими я стикнувся як представник ЛГБТІК\*?
- ЛГБТІК\*-біженці, наприклад, ставлять інші питання: Як мені знайти контакт із іншими ЛГБТІК\*-людьми? Як мені знайти захист у місці тимчасового проживання? Кому або в яких ситуаціях я можу безпечно відкритися?

Життєва ситуація ЛГБТІК\*-людей також має свої переваги: наприклад, їм легше відійти від обивательських моделей життя та створити унікальні власні. Хороше консультування чи терапія для ЛГБТІК\*-людей враховує особливі можливості таких клієнтів(-ок) і допомагає знайти відповіді на специфічні для ЛГБТІК\* питання.

### **Що таке консультування та терапія? Як мені до цього прийти?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Час від часу проблеми стають частиною нашого життя. Адже здоров'я, любов, сім'я, родина не завжди функціонують так, як хотілося б.

У більшості випадків люди можуть здолати ці виклики. Вас навчили як впоратися зі складними ситуаціями, розчаруваннями, поразками самостійно чи з допомогою інших, наприклад друзів. Деякі життєві ситуації легше розв'язати в групах допомоги з людьми, які опинились у схожих умовах.

Проте іноді тягар, який ви несете, настільки тяжкий, що він не зникає і продовжує впливати на ваше життя. Тоді варто розглянути можливість психологічної допомоги. Консультування або терапія також можуть допомогти краще себе зрозуміти та розвинути самосвідомість. Коротко: консультування та терапія потрібні, якщо хтось хоче змін у своєму житті.

Іноді консультування та терапію не легко відділити одне від одного. Якщо коротко, то:

- Навіщо? Консультування спрямоване на вирішення чітко визначеної проблеми (напр. труднощі під час розриву стосунків), а психотерапія орієнтована на комплексну зміну ставлення до себе та оточення.

- Як? Психотерапія зазвичай передбачає особисті живі розмови. Консультування переважно також, але іноді можливо проводити його онлайн або по телефону.
- Для кого? Консультування та терапія пропонують допомогу окремим особам, парам, сім'ям і групам.
- Як довго? Як правило, консультування має чіткі часові рамки, а терапія – це переважно довгий процес. Проте буває довгострокове консультування та короткострокова терапія.

Якщо психічні страждання вас дуже обтяжують, або відбуваються зміни в свідомості (напр. ви чуєте голоси), то лікування може відбуватися за допомогою медикаментів, так званих психотропних препаратів. Це відбувається або амбулаторно, або в психіатричній клініці.

Головне: консультування чи терапія – це не сором, а пропозиція допомоги! Краще говорити про проблеми на ранній стадії, поки вони не стали з величезними! Краще з кимось поговорити, ніж ковтати таблетки!

### **Психологічне консультування**

Психологічне консультування може стосуватися будь-якої сфери життя: шлюбу та партнерства, школи та виховання, залежності та наркотиків тощо. Консультаційні центри мають відповідні назви, наприклад загальний чи подружній консультаційні центри, а також консультаційний центр для сім'ї та молоді. Подібні центри вже функціонують і в маленьких містах. Зазвичай ними керує місцева комуна або одна з двох великих церков.

Незалежні консультаційні центри часто беруть на себе більш специфічні завдання, які церква або комуна виконати не можуть, наприклад консультування щодо планування сім'ї та сексуального життя, для хворих ВІЛ і СНІД, лесбійок і геїв. Якщо консультаційні центри з планування сім'ї або для хворих СНІД є в усіх більших містах (їх можна знайти в телефонній книзі за наступними позначеннями «Pro Familia» і «AIDS-Hilfe»), то спеціалізовані на ЛГБТІК\* центри існують лише в дуже великих містах.

Консультування не покривається медичним страхуванням. Залежно від економічної та політичної ситуації фінансування бере на себе місто, земля або інші спонсори. Часто клієнтам доводиться покривати частину витрат у вигляді одноразової доплати або відповідно до фінансової спроможності. В окремих випадках Управління соціальної допомоги може покрити витрати на психологічне консультування в рамках Федерального закону про соціальне забезпечення (нім. BSHG).

Ми підготували огляд німецьких консультаційних центрів для лесбійок, геїв, бісексуалів і трансів\*. Пропозиції консультування від членів VLSP\* ви можете побачити тут.

## Психотерапія

Психотерапію зазвичай пропонують психологічні чи спеціалізовані медичні приймальні. Ці кабінети можна знайти в інтернеті за пошуковим словом «психотерапія». Також можна скористатися психотерапевтичною інформаційною службою, якою опікується Професійна асоціація німецьких психологів (нім. BDP): [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de). Ще один спосіб знайти психотерапевта – звернутися до медичної страхової компанії чи координаційних відділів «Асоціацій лікарів загального медичного страхування» (їх можна знайти в кожній столиці федеральної землі чи адміністративного округу).

До психотерапевта(-ки) можна звернутися безпосередньо, не потребуючи направлення. Однак, якщо психотерапія фінансується страховою компанією, то спочатку доведеться пройти медичний огляд, щоб виключити інші тілесні причини проблеми.

Страхова компанія зможе профінансувати лікування у медичного чи психологічного психотерапевта, а також терапію для дітей і підлітків. Страхові компанії визнають наступні психотерапевтичні підходи: психоаналіз, глибинну психологічну терапію, поведінкову терапію, а останній часом ще й системну терапію. Лікування за іншими підходами доведеться оплачувати самостійно.

Важливо: якщо медичне страхування фінансує психотерапію, терапевти(-ки) повинні написати анонімний звіт для експертів(-ок) щойно буде подано запит на довгострокове лікування. Потім ці експерти(-ки) повідомлять страховій компанії, чи варто оплачувати лікування, і якщо так, то як довго. Такі звіти надсилаються до страхової компанії в закритих конвертах. Вміст цього конверту можуть бачити тільки експерти(-ки), а працівникам страхової компанії це заборонено. До того ж, людині треба поставити відповідний діагноз, бо страхові компанії оплачують лише лікування хвороб. Якщо ви забажаєте оформити додаткове приватне страхування, то такий діагноз може спричинити проблеми.

Адреси терапевтів, які є членами VLSP\*, ви можете знайти у нас.

## Які є види терапії?

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, Dr. Dipl.-Psych. Jochen Kramer and Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Різні терапії та види консультування не схожі один на одного. Існують різні підходи до лікування, так звані «терапевтичні школи» (які також залучаються до консультування). Індивідуальні школи частково мають дуже різні концепції про людину та форми її лікування. Відповідно існують різні підходи до розуміння ЛГБТІК\*-людей.

**Обираючи певну терапію, треба зважати на школу, до якої належить психотерапевт(-ка). Проте це лише одна сторона медалі. Не менш важливим є те, як терапевт(-ка) привносить свій життєвий досвід і досвід роботи з ЛГБТІК\*-клієнтами(-ками) до своєї роботи.**

## Різні терапевтичні школи

**Психоаналіз** насамперед пов'язує актуальні психологічні проблеми з невіршеними конфліктами в дитинстві. Психоаналітична терапія має за мету відкрити ці витіснені в несвідоме конфлікти, додати усвідомленості та вирішити їх за допомогою терапевтичних відносин. Помічними методами стають тлумачення слів і вільні асоціації (говорити все, що спадає на думку). У класичній формі терапія для клієнта відбувається на кушетці та триває кілька років. Однак сьогодні сеанси психоаналізу відбуваються й сидячи та можуть займати коротший період.

**Психодинамічна (або глибинна) терапія** – це похідна від класичного психоаналізу. Цей підхід не обмежується аналізом дитинства, а також включає елементи та методи інших форм терапії.

**Поведінкова терапія (ПТ)** базується на думці, що мислення та поведінка – це засвоєні процеси. Якщо людина відчуває, що її поведінка та мислення створюють проблеми чи завдають шкоди життю, то їй варто виробити нові форми мислення та поведінки. Минулі причини виникнення проблем вважаються неважливими. Поведінкову терапію можна уявити як навчання новим методам мислення та поведінки. Список методів включає, наприклад, «домашні завдання», тренування впевненості в собі, вправи на розслаблення тощо.

**Клієнт-центрована терапія (КЦТ)** або консультування орієнтовані на клієнта та базуються на гуманістичному образі людини. Відповідно до цього підходу, кожна людина знає, куди прямує її життя, що вона хоче та може робити. Якщо ж це розуміння перекривається негативним досвідом, вказівками та заборонами, тоді важливо мобілізувати внутрішні сили для самоцілення. Відтак, клієнт-центрована терапія схожа на дослідницьку подорож до власної внутрішньої сутності. Вона ставить за мету пізнати свої бажання та потреби, краще себе розуміти, а тому й краще про себе піклуватися.

**Системна терапія** – це похідна від сімейної терапії. Вона розглядає людей не ізольовано, а в контексті соціальних стосунків. Консультування та терапія фокусуються на актуальній для клієнта проблемі, чи радше цілі, яку людина визначає сама. Мета цього підходу – уможливити нові точки зору та сприйняття, а також (ре)активувати навички та ресурси в життєвому середовищі. Для досягнення мети можуть пропонуватися, наприклад, домашні завдання. За бажанням до терапії можна включати стосунки з родиною, у якій людина виросла.

**Тілесно-орієнтовані підходи** (напр. біоенергетичний аналіз, орієнтований на глибинну психологію) базується на принципі єдності духу, розуму та тіла. Він пояснює психічні проблеми та психосоматичні симптоми тим, що в нашому західному світі розум став найважливішою складовою людини, а тіло відійшло на задній план. Тілесна терапія намагається відновити баланс. У нагоді стає тренування усвідомлення тіла через практики розслаблення, дихання, самовираження, доторки та масаж. Тоді людина діє та живе з позиції цілісності, що приводить до більшого благополуччя, міцнішого відчуття самоцінності та повнішої життєвої сили.

**Гештальт-терапія** також фокусується на людині як єдності розуму, тіла та духу. Перш за все, тут йдеться про краще розуміння власних почуттів і розвиток сили свого Я. Під час терапії застосовуються вправи на сприйняття ситуацій, робота з тілом, розмови та апелювання до «тут і зараз».

**Трансакційний аналіз** – це, перш за все, про спілкування між людьми. Цей підхід передбачає, що особа комунікує з трьох позицій: Я-дитина, Я-батьки, Я-дорослий. Більшість конфліктів у повсякденному житті виникають, коли люди спілкуються один з одним на різних рівнях Я. Наприклад, прості запитання щодо якоїсь інформації часто сприймаються як звинувачення. Відтак, терапія фокусується на розпізнаванні «комунікативних пасток» і практиці нових форм вираження, особливо на рівні «Я-дорослий».

**Психодрама** – це глибинно-психологічний підхід, що насамперед орієнтований на зустрічі з іншими людьми, які визначають наше життя, почуття і поведінку. Зіткнення та складні ситуації з іншими людьми можна розглянути в рольових іграх. Ці події можна не просто ще раз прожити, а й побачити нові перспективи, а також спробувати інші варіанти поведінки. Психодрама заохочує спонтанність і креативність, а тому минулі стресові ситуації можна прожити легше.

### **Позиція терапевтичних шкіл щодо сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності**

Психоаналітична школа – єдина, яка відкрито займається темами геїв і лесбійок. Її засновник Зигмунд Фройд уважав гомо- та гетеросексуальність рівноцінними й гідними поваги. Проте, його послідовники окреслили явище бути геєм чи лесбійкою як хворобливе. Із тих пір гомосексуальність сприймали саме так. Відтоді причини чоловічої гомосексуальності пов'язували з мамою-домінантом і татом-слабаком. Ще кілька років тому інститути психоаналізу відмовлялися навчати відвертих гомосексуальних кандидатів. Відтак, ще кілька років тому не було психоаналітиків, які відверто заявляли, що вони геї чи лесбійки. Однак останнім часом тенденція змінилася. До того ж, усе більше гетеросексуальних психоаналітиків ставляться до своїх клієнтів(-ок) геїв і лесбійок із великою повагою та ґрунтовним знанням ситуації. Подібне відбувається і в підходах глибинної психології.

На теоретичному рівні інші терапевтичні школи або не розглядали тему гомосексуалізму, або торкалися її поверхнево. У минулому практикуючі терапевти часто опиралися на панівну суспільну думку. Допоки гомосексуалізм вважали «девіантним», то пропонувалися методи його «зцілення» або «вигнання». Зокрема, поведінкова терапія відзначилася практиками «перенавчання», коли за допомогою електрошоку геїв намагалися відучити отримувати задоволення від перегляду зображень оголених чоловіків.

Системна терапія та консультування головно сформувалися на основі сімейної терапії. Подібні практики орієнтувалися на традиційний образ гетеросексуальної сім'ї. Нові терапевтичні тенденції дозволили вийти за ці рамки та працювати з усіма особами, парами та групами, незважаючи на традиційні цінності.

Гуманістичні психотерапевтичні підходи (гештальт-терапія та клієнт-центрована терапія), а також деякі інші працюють з позиції «зі мною все добре, і з тобою все добре». Однак, тут існує небезпека не помітити, що лесбійки та геї мають не лише індивідуальні проблеми, а і складнощі, створені для них суспільством. Якщо відповідальність за усі життєві проблеми покладена на тебе, а твій статус як представника суспільної меншини не помічено, то з часом у людини зникає бажання знову й знову пояснювати свою ситуацію.

Незалежно від школи, транс\*-людям також діагностували хворобу. Лише в останні роки на трансів\* почали дивитися по-іншому у терапії: їхній стан тепер сприймають не як категорію хвороби, приписаної їм зовні, а як здорову самохарактеризацію. Проте, щоб страхові компанії

покривали витрати на операцію зі зміни статі, людині досі необхідно вказувати медичний діагноз. Сподіваємося, що протягом найближчих кількох років це зміниться, адже Всесвітня організація охорони здоров'я наразі переглядає систему діагностування захворювань. Поки ж важливо, щоб психотерапевти(-ки) усвідомлювали самі, а також відповідно інформували клієнтів(-ок): діагностування захворювання у транс\*-людей – це лише формальність! Транс\*-ідентичність неможливо визначити ззовні. До того ж, релевантні методи тестування для цього не існують.

Сьогодні кожна психотерапевтична школа в теорії та практиці ставить на почесне місце благополуччя клієнтів, яке відповідає їхнім персональним стандартам. Однак, важливо пам'ятати одну річ: жодна школа ніколи не розробляла спеціальні стандарти для ЛГБТІК\*-людей. Вся теорія, яку ми маємо з цього приводу, створена ЛГБТІК\*-психотерапевтами(-ками), які помітили, що чогось бракує.



## **Як біженцю потрапити на психотерапію чи консультування?**

*Автор: Lu Kenntner*

Наступна інформація пропонує лише огляд можливостей і не замінює професійну юридичну консультацію (станом на серпень 2020 року).

### **Загальна інформація про німецьку систему охорони здоров'я:**

Система охорони здоров'я в Німеччині передбачає, що кожна людина зобов'язана отримати медичне страхування<sup>5</sup>. Коли людина застрахована, вона отримує електронну медичну картку. Страхування оплачують внески застрахованої особи, а також її роботодавця. Розмір цього внеску залежить від доходів людини. Усі люди мають однакове право на медичне обслуговування та продовження виплат зарплати в разі захворювання. Сюди також входить психологічне/психотерапевтичне лікування.

### **Загальна інформація про медичне обслуговування біженців:**

Згідно ст. 19 Директиви про прийом біженців, люди з особливими потребами мають право на необхідну медичну та іншу допомогу, а також на відповідну психологічну підтримку, якщо вона необхідна. Загалом медичне обслуговування біженців регулюється Законом про надання притулку та Законом про допомогу шукачам притулку (AsylbLG)<sup>6</sup>. Загальні права на допомогу для цих груп людей спочатку ґрунтуються на § 3 AsylbLG.

До цієї групи також включені люди, які перебувають у процесі розгляду заяви про надання притулку, які мають дозвіл на проживання (Aufenthaltsgestattung), які хотіли заїхати до країни через аеропорт, але їм було відмовлено тимчасово чи на постійній основі, а також особи, які мають дозвіл на проживання відповідно до §23 абзац 1, §24, §25 абзац 4 ст.1 чи §25 абзац 5[1] Закону про проживання в Німеччині (AufenthG). Сюди також входять люди, щодо яких рішення про відкладення депортації було прийняте менше ніж 18 місяців тому, які мають толерований дозвіл на перебування (Duldung) відповідно до §60 Закону про проживання в Німеччині (AufenthG), або які зобов'язані залишити країну, навіть якщо попередження про депортацію ще не прийшло або більше не підлягає виконанню. До того ж, дія цих законів поширюється на офіційних чоловіків і дружин, життєвих партнерів і неповнолітніх дітей зазначених людей, якщо перші не відповідають зазначеним вище умовам або якщо вони подали заяву за §71 Закону про надання

---

<sup>5</sup> [https://www.refugio-stuttgart.de/files/daten/20\\_Doku\\_Sprachmittlung.pdf](https://www.refugio-stuttgart.de/files/daten/20_Doku_Sprachmittlung.pdf)

<sup>6</sup> Особлива потреба в захисті: відповідно до ст.21 директиви до цієї категорії входять неповнолітні, неповнолітні без супроводу, інваліди, люди похилого віку, вагітні жінки, батько-одинак або мати-одиначка, ЛГБТІК\*-особи, люди з серйозними фізичними захворюваннями, а також люди, які зазнали тортур, зґвалтування чи інших форм тяжкого фізичного, психологічного чи сексуального насилля. Цей список не є повним або завершеним (див. інформація Мережі ЛГБТІК\* Баден-Вюртемберга).

притулку (AsylG) чи другу заяву за §71a (AsylG)<sup>7</sup>. Закон про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) також включає людей без легального статусу резидента<sup>8</sup>.

Протягом перших 18 місяців відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) Соціальне управління (Sozialamt) відповідальне за забезпечення медичного обслуговування для людей, які відповідають цим умовам. Залежно від федеральної землі Соціальне управління видає людям сертифікат на лікування у разі хвороби або ж електричну медичну картку з обмеженим правом на допомогу. Відповідну до §4 Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) пільги покривають витрати на «необхідне» лікування, «гострі захворювання та больові стани». Закон не пропонує більшої конкретики. Відповідно до §6 Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) інші пільги надаються, якщо вони необхідні для забезпечення засобів до існування або підтримання здоров'я. Затвердження пільг здійснюється на розсуд відповідного органу соціального забезпечення. Відтак, питання про те, чи підпадає психотерапія під §4 чи §6 Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG), не має однозначної відповіді.

Після 18-ти місяців перебування в Німеччині (якщо ви не порушували закони) ви маєте право стати членом медичної страхової компанії, послуги якої все одно оплачуватиме Соціальне управління. Із цього моменту людина отримує електронну карту страхування. Щойно ви отримуете дозвіл на проживання або починаєте працювати, медичне страхування стає для вас обов'язковим<sup>9</sup>.

### **Психотерапія для біженців:**

Допоки медичне обслуговування регулюється §3 Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG), людина має обмежений доступ до психотерапії та консультування, адже за ним передбачено екстрене та невідкладне лікування. Компетентні управління повинні здійснити оцінку стану особи та дозволити необхідне лікування. Коли ж воно буде затверджено, то ще доведеться чекати на вільне місце у терапії. У цьому випадку можна відвідувати терапевтів(-ок) із або без дозволу страхової компанії. Психотерапевти(-ки), які мають власнику практику, і ті, які працюють у психосоціальних центрах, подають заявки до соціальних управлінь, щоб відшкодувати кошти за лікування. Більшість біженців і прохачів притулку отримують допомогу у Психосоціальних центрах для біженців і жертв тортур (нім. PSZ). Вони пропонують психосоціальну, терапевтичну та інші базові пропозиції підтримки від інтердисциплінарної команди людей. У Німеччині є 42 таких центри. Прийом відбувається за системою списків очікування.

Проживши в країні 18 місяців, біженці мають право на пільги, аналогічні до послуг медичних страхових компаній. Люди можуть відвідувати практики медичних чи психологічних психотерапевтів(-ок), визнаних страховими компаніями. Також можна звернутися до терапевтів(-ок), які не мають ліцензій від страхових компаній, але мають дозвіл на роботу з

<sup>7</sup> [http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2017/02/Versorgungsbericht\\_3-Auflage\\_BAaF.pdf](http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2017/02/Versorgungsbericht_3-Auflage_BAaF.pdf)

<sup>8</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/das-deutsche-gesundheitssystem.2698.de.html?part=einleitung-co>

<sup>9</sup> [http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2017/03/BAaF\\_Arbeitshilfe\\_Therapiebeantragung.pdf](http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2017/03/BAaF_Arbeitshilfe_Therapiebeantragung.pdf)

біженцями. До того ж, у амбулаторіях психотерапевтичних інститутів на базі університетів ви можете знайти контакти терапевтів(-ок).

Для багатьох людей присутність перекладача(-ки) є необхідною передумовою лікування. У рамках Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) кошти за послуги перекладача(-ки) може відшкодувати Соціальне управління. Тут слід зважати на час очікування, необхідний для обробки заявки. У разі відмови ви можете оскаржити це рішення. Після 18-ти місяців і отримання аналогу послуг медичного страхування оплата перекладача(-ки) не передбачена. Однак Психосоціальні центри для біженців і жертв тортур (нім. PSZ) мають власну базу перекладачів(-ок).

## **Застереження щодо консультування та терапії для ЛГБТІК\*-людей**

*Автор: Dr. phil. Jochen Kramer*

Представники ЛГБТІК\* часто досить холодно ставляться до терапії та консультування. На те є поважні причини:

1. Бути ЛГБТІК\* довгий час уважалося хворобою, а тому таких людей усіма способами намагались «відучити» (так звані спроби конверсії). Сьогодні бути ЛГБТІК\* - це вже не хвороба, а будь-які спроби змінити людину вважаються шкідливими для здоров'я. Відтак, із 2020 року в Німеччині існує заборона на спроби конверсії дітей і молоді. Якщо ви відчуваєте, що на консультації чи терапії вашу сексуальну орієнтацію або ґендерну ідентичність намагаються кудись спрямувати, то зверніть увагу на інформацію на цій сторінці, адже можливо ви перебуваєте не в надійних руках.
2. У Німеччині для зміни статі досі необхідні психотерапевтичні оцінки та супутня психотерапія. Для багатьох ця вимога є неприємною. Якщо ви стикаєтесь із нею, то ще важливіше обговорити ситуацію з психотерапевтом(-кою) і вирішити, як максимально корисно провести час із ним.
3. Консультанти(-ки) й психотерапевти(-ки) під час навчання все ще не отримують достатньо знань для роботи з представниками ЛГБТІК\*-спільноти. Можливо, ваші консультанти(-ки) чи терапевти(-ки) не мають досвіду роботи з цією темою, а тому їхнє ставлення формується не так знаннями, як упередженнями. Ми рекомендуємо під час першого прийому перевірити, чи можете ви працювати з цим(-ією) консультантом(-кою) або терапевтом(-кою). Як це зробити, ми описуємо на сторінці Як зрозуміти, що ви в надійних руках. Якщо ж ви відчуваєте себе у неправильних умовах, дотримуйтеся наших інструкцій.

### **Навіщо запрошувати на бесіду перекладача?**

*Автори(-ку): Dr. phil Jochen Kramer, M. Barzawi, Leyla Jagiella*

Можливо люди, для яких німецька не рідна, а друга вивчена мова, запитують себе: навіщо мені запрошувати на бесіду перекладача(-ку)? Ми рекомендуємо це зробити, оскільки перекладачі(-ки) переймають дуже важливі й відповідальні завдання під час терапії, консультування, співбесід у Федеральному відомстві у справах міграції і біженців і в багатьох інших ситуаціях.

Тут ідеться саме про перенесення значення сказаного із однією мови в іншу. Під час перекладу необхідно звертати увагу на культурні аспекти, наприклад, щоб розпізнати виражені ставлення й оцінку клієнта. До того ж, переклад має бути максимально дослівним. Перекладач(-ка) не може додавати свої інтерпретації. Для цієї ролі нам подобається термін «мовні посередники(-ці)», а тому використовуватимемо його й надалі. (Інші назви людей, які перекладають, звучать так: перекладач(-ка), синхронний(-а) перекладач(-ка), культурний(-а) посередник(-ця).)

У деяких ситуаціях людину задовольняють такі мовні посередники(-ці), яким вона довіряє. Наприклад, друг/подруга чи член сім'ї. У інших ситуаціях важливо знайти професійного(-у) навченого(-у) перекладача(-ку):

Під час терапії та консультування може бути важливою змога говорити рідною мовою, щоб добре виразити свої почуття та бажання. Мовні посередники(-ці), навчені працювати в терапії та консультуванні, можуть впоратися зі складними темами. До того ж, у вас немає з ними близьких особистих стосунків. Відтак, присутність професійного мовного(-ої) посередника(-ці) допоможе вам говорити вільно й природно.

Це ж стосується слухань у суді та співбесід у Федеральному відомстві у справах міграції і біженців, де часто необхідно докладно розказати про складну ситуацію.

### **Як знайти людину, яка буде перекладати?**

Усе залежить від того, де відбувається психотерапія або консультування:

- Психосоціальні центри мають власну базу мовних посередників(-ць). Запитайте про це у свого терапевта(-ки).
- Амбулаторна терапія у психотерапевта(-ки): переважно вам доведеться шукати людину для перекладу самостійно. У пошуку вам можуть допомогти співробітники(-ці) притулків, соціальні працівники(-ці), а також організації, які підтримують біженців і мігрантів;
- Деякі консультаційні центри мають власну базу мовних посередників(-ць), а деякі – ні. Запитайте в консультанта(-ки).
- Консультаційні центри, що цілеспрямовано допомагають ЛГБТІК\* біженцям(-кам) і мігрантам(-кам), часто мають власні бази мовних посередників(-ць).
- Для співбесід у BAMF діє наступне: Відомство має власну базу навчених мовних посередників(-ць). Ви можете попросити знайти таку людину, яка чутлива до теми ЛГБТІК\*. Проте, це ще не значить, що такий(-а) мовний(-а) посередник(-ця) у них є. Ви

зможете запросити на співбесіду власних мовних посередників(-ць), яких треба завчасно зареєструвати.

### **Чи можу я довіряти мовному(-ій) посереднику(-ці)?**

Важливо, щоб ви могли довіряти мовним посередникам(-цям), вільно й відкрито говорячи про теми ЛГБТІК\*, які вам важливі. Щоб переконатися, що мовний(-а) посередник(-ця) чутливо й обережно можуть говорити про такі теми як сексуальна орієнтація та ґендерна ідентичність, а також має достатньо знань, за потреби зверніться до ЛГБТІК\*-інституцій, груп чи спеціальних консультаційних центрів, наприклад:

- Проект «Приїхати іншим – Розуміти різноманіття» від VLSP\* у Штутгарті;
- Тематичні групи для біженців від Мережі ЛГБТІК у Баден-Вюртемберзі.

### **Поради для бесіди з мовним посередництвом**

Звертайте увагу на те, щоб говорити до консультанта(-ки), а не мовного(-ої) посередника(-ці). Людина, яка консультує, відповідає за процес і результати бесіди. Проміжні розмови з мовними посередниками(-цями) до, під час чи після консультації небажані. Якщо ж вони відбулися, варто чітко повідомити про це всіх учасників(-ць) процесу.

### **Що робити, якщо мовний(-а) посередник(-ця) мене не поважає або дискримінує?**

Якщо ви відчуваєте, що мовний(-а) посередник(-ця) вас не поважає, то маєте право перервати сеанс і сказати про це. Це стосується випадків, коли мовні посередники(-ці) використовують нешанобливу мову або ж тілесними знаками демонструють, що їм не добре із тим, про що ви говорите.

Якщо до вас погано ставляться через те, що ви представник(-ця) ЛГБТІК\*, то можете отримати допомогу в ЛГБТІК\*-організаціях.

Якщо ви біженець і під час співбесіди в BAMF у вас виникає відчуття, що переклад не шанобливий або ж не передає те, що ви сказали, треба одразу про це повідомити. Попросіть перекласти все записане назад на вашу мову та переконайтеся, що все збережено так, як ви розказували.

Подальші поради щодо консультування з мовним посередництвом ви можете знайти в наших роздаткових матеріалах для психосоціальних спеціалістів(-ок), мовних посередників(-ць) і клієнтів(-ок).

## **Чому підтримка однодумців важлива?**

*Автор: Dr. phil. Jochen Kramer*

### **Що таке підтримка однодумців?**

Люди, які мають такий же життєвий досвід, як і ти, можуть допомогти. У англійській мові на позначення таких людей використовують слово *peer*. Однодумці можуть допомогти тобі знайти відповіді на повсякденні питання, перекладати, давати поради, а також допомагати спеціалістам(-кам), які з тобою працюють (напр. як мовні чи культурні посередники(-ці)).

### **Які є можливості підтримки однодумців?**

Однодумці будуть тобі корисними, тому що вони – це рольові моделі, які існують у «реальному житті». Чим більшою є схожість, наприклад за віком, статтю, сексуальною орієнтацією, культурою, релігією, досвідом міграції, тим чіткішою ви побачите картинку свого можливого життя. Інші люди говорять про інших («На твоєму місці я би...»), а однодумці – про себе («У мене було так...»). Вони можуть показати свій досвід зсередини. Часто до них легше достукатись, а також вони знаходяться ближче до твого життя ніж спеціалісти(-ки), у яких не було такого досвіду. Відтак, однодумці надають ЛГБТІК\*-людям важливу підтримку, яка недоступна через пропозиції професійної допомоги. Однодумці можуть використати власний досвід, щоб допомогти іншим. До того ж, це може додати сил і впевненості в собі. Навіть болісні й тяжкі переживання можуть у цьому сенсі «бути корисними».

Мережі ЛГБТІК\* пропонують однодумцям зустрітись й провести вільний час, а також знайти друзів/подруг, партнерів(-ок) і безпечне коло спілкування. Одна людина може грати різні ролі: одного разу як однодумець-підтримувач, а іншого – як шукач поради. Спільноти заохочують вас спробувати нове, відкрити нові можливості та знайти себе. Також вони пропонують обмін досвідом у безпечнішому просторі, ніж повсякденне життя (напр. сім'я, школа, робота). Для цього спільноти пропонують більш-менш конфіденційні або й публічні умови.

### **Які є ризики в підтримці однодумців?**

Щоб скористатися можливостями, треба знайти й ризики в підтримці однодумців:

- Досвіди й життєві ситуації ніколи не будуть однаковими, лише схожими. Відтак, досвіди однодумців не підходять автоматично як 1:1 для шукачів підтримки.
- Підтримка надається на добровільній основі, ні до чого не зобов'язує, не має чітких правил, на відміну від професійної допомоги. Підтримка однодумців здійснюється на основі міжособистісних стосунків (часто дружніх), часто без програми, чіткої цілі чи врахування «побічних ефектів».
- Між тими, хто шукає та надає допомогу, може виникнути така близькість, що призведе до залежності один від одного та надмірних вимог.

- Зростає ризик порушення конфіденційності, імовірність якого мала у професійних стосунках. Так стається, бо загальні умови спілкування не дуже зрозумілі (Коли, із ким і про що мені дозволено говорити?).
- Що ж стосується однодумців, які комусь допомагають, то в них є шанси переступити власну межу емоційного благополуччя. Оскільки досвід і життєве середовище людей, які потребують допомоги, дуже схожі на їхні, то певні історії можуть слугувати тригерами: наприклад, освіжити в пам'яті власні складні ситуації.

### **Як мінімізувати ризики?**

Однодумці, які допомагають і які шукають підтримки, мають замислитися над такими питаннями:

- У чому ми схожі, а в чому ні? (однакова/різна сексуальна орієнтація? однаковий/різний досвід міграції? ...тощо.)
- Які є пропозиції фахової допомоги, якими я можу скористатися за потреби? (наприклад соціальні працівники(-ці), консультанти(-ки) з фаховою освітою, терапевти(-ки)?)
- Чи має однодумець, який мене підтримує, навички допомоги іншим (наприклад, завдяки участі в групі самодопомоги)?
- Чи має однодумець-помічник власний досвід, який міг би надихати інших, або ж він/вона знаходиться на початку свого квір-життя тощо?
- Чи є в мого однодумця-помічника ресурси (напр. час) і психічна стабільність, щоб мати змогу допомагати іншим? Кого вони не зможуть підтримати, бо історії прохача допомоги настільки схожі на власні, що активують травматичні складні досвіди та перетворюють допомогу в тягар?
- Чи думає однодумець-помічник про себе та власні кордони? Чи можуть вони сказати «ні» й означити межу? Чи вони чітко окреслюють, яку підтримку здатні надати, а яку ні?
- Наскільки ми розділяємо наші ролі як однодумця-помічника й однодумця-прохача про допомогу від ролей як друзів?
- Що отримують однодумці-помічники за свою активність? Наприклад розвагу, нові враження, сенс, підвищену самоцінність або щось інше? Важливо звертати увагу на те, що я даю і що отримую. Однодумець-помічник проводить час з радістю чи відчуває стрес і обтяження? Важливо вчасно помітити, коли ваша взаємодія більше вам не підходить. В іншому випадку, однодумець-помічник може відчувати себе використаним або дійти до вигорання, а людина, що шукає допомоги, може стати залежною від підтримки. Відтак, важливо відкрито обговорювати один із одним, якими є ціна та вигравш таких стосунків для помічника та шукача допомоги. Важливо, щоб це підходило обом.

Людям, які прагнуть стати однодумцями-помічниками, ми пропонуємо взяти участь у спеціальному тренінгу. Звісно, також існує можливість отримати професійну кваліфікацію у сфері консультування та терапії для ЛГБТІК\*-людей.

Фахівцями слід також зважати на однодумців-помічників. Можливості та межі такої підтримки варто брати до уваги в консультаційному й терапевтичному середовищі, пропонувати фахову підтримку для помічників, а також розвивати комунікаційну мережу між групами самодопомоги та однодумцями-помічниками.



### **Як зрозуміти, що ви в надійних руках?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Зазвичай перед початком терапії, із терапевтом(-кою)/консультантом(-кою) організуються ознайомчі зустрічі, щоб зрозуміти, чи зможете ви добре працювати разом. У цей час ви зможете перевірити, наскільки ви довіряєте людині, як ви можете справлятися з непорозуміннями, а також чи зможете ви презентувати себе цілісно, включаючи ті сторони, які можливо викликають у вас страшний сором. Те саме функціонує і для консультування чи терапії з мовним посередництвом.

Питання, які ви можете поставити:

- Чи відчуваю я довіру та симпатію?
- Чи добре до мене ставляться, поважають і розуміють?
- Наскільки вільно можу говорити про те, що я лесбійка, гей, бі-, транс\*-, інтерсексуал або квір?
- Як багато знає терапевт(-ка) про життя ЛГБТІК\*-людей?
- Чи справляють вони враження, що розуміють і визнають ваш спосіб життя як ЛГБТІК\*?

Що робити, коли ви відчуваєте себе не в надійних руках, ми описали тут.

### **Що робити, коли ви відчуваєте себе не в надійних руках?**

*Автору(-ку): Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich und Dipl.-Psych. Andrea Lang*

Якщо ви незадоволені, поговоріть про це зі своїм консультантом(-кою) або терапевтом(-кою)! Відкрито обговоріть питання, які вас турбують! Як правило, чітка предметна бесіда допомагає розібрати непорозуміння та привнести ясність.

Якщо ж труднощі залишаються й надалі, і якщо ви вважаєте, що їх неможливо усунути, зверніться до Асоціації етики (Ethikverein). Серед іншого організація допомагає:

- коли ви відчуваєте невпевненість, думаєте, що вас скривдили чи погано з вами поводитись;
- коли під час терапії виникла конфліктна ситуація, яку, на вашу думку, неможливо вирішити самостійно;
- коли з незрозумілих причин вам погрожують припинити терапію;
- коли вам потрібна порада чи додаткова інформація щодо психотерапевтичного лікування та його базових умов.

Незалежна Асоціація етики надає послуги безкоштовно. VLSP\* також є членом асоціації. Додаткову інформацію ви можете знайти на сторінці Асоціації етики.

Якщо складнощі не можна вирішити, ви в будь-який час можете перервати консультування чи терапію та звернутися до інших спеціалістів(-ок). Спробуйте повідомити консультанта(-ку) чи терапевта(-ку) про своє рішення під час живої зустрічі. Сподіваємось, що таким чином ви зможете розумно закінчити стосунки, уникнувши образ і незадоволення.

Ви можете, чи навіть мусите припинити консультування чи терапію, якщо спеціаліст(-ка) не виконує своїх обов'язків або не цінує і не поважає вашу ідентичність. Це також стосується випадків, коли фахівці відкрито тиснуть на вас, переконуючи, що краще бути гетеросексуальним і цисґендерним. Така точка зору не має професійного підґрунтя й базується винятково на негативному ставленні фахівця(-чині) до ЛГБТІК\*! Існують інструкції, як професійно працювати з ЛГБТІК\*-людьми (пор. з VLSP\*-рекомендаціями щодо консультування та терапії від LSB).

Для успіху терапії та консультування надзвичайно важливо, щоб ЛГБТІК\*-людей цінували. До того ж цінували не лише той факт, що вони ЛГБТІК\*, а всю повноту їхніх особистостей. Відтак, їхню сексуальну орієнтацію та ґендерну ідентичність варто цінувати як і питання та сумніви, які вони мають щодо цього.

Оскільки прийняття та цінування важливі для успіху терапії, ми рекомендуємо припинити консультування чи терапію, коли фахівці(-чині) не здатні цінувати іншу сексуальну орієнтацію окрім гетеросексуальності. Це важливо, тому що не можна висунути жодних претензій, коли консультування чи терапія завершилися, але не принесли успіху! Німецька юрисдикція трактує це так: якщо людина продовжує терапію чи консультування незважаючи на відсутність цінування з боку професіоналів, вона погоджується з цим.

### **Що означають професійні позначення?**

У сфері охорони здоров'я представлені експерти з дуже різними професійними назвами. Наприклад:

- В.А. – бакалавр мистецтв: навчання від 3 до 4 років в області психології чи суміжних суспільно-соціальних науках.
- В.Sc. – бакалавр наук: навчання від 3 до 4 років в області психології чи суміжних природничих наук.
- Dipl.-Psych. – дипломований психолог(-иня): навчання (зазвичай) протягом 4.5 років на факультеті психології.
- Dr. habil. – професор із правом на викладання (габілітація).
- Dr. phil. – професор гуманітарних наук.
- Dr. med. – професор медицини.
- Фаховий(-а) лікар(-ка) – вивчення медицини з подальшою спеціалізацією, наприклад спеціаліст(-ка) з психіатрії та психотерапії, спеціаліст(-ка) з психосоматичної медицини та психотерапії, спеціаліст(-ка) з дитячої та підліткової психіатрії та психотерапії.
- М.А. – магістр мистецтв: навчання протягом 5 років в області психології чи суміжних суспільно-соціальних науках.
- М.Sc. – магістр наук: навчання протягом 5 років в області психології чи суміжних природничих наук.
- PD – приват-доцент(-ка): викладач(-ка) в університеті.
- Prof. – професор(-ка).
- Психіатр(-иня): навчання в області медицини та спеціалізація в психіатрії та психотерапії.
- Психолог(-иня): навчання в області психології.
- Психотерапевти(-ки) мають завершене навчання в області психотерапії. Різноманітні напрями навчання в психотерапії описані на сторінці Психотерапевтичні школи.

- Апробовані психотерапевти(-ки) (нім. app. PPT): психотерапевти(-ки) з державною ліцензією, яка необхідна для оплати їхніх послуг через страхові компанії;
- Апробовані дитячі та підліткові терапевти(-ки): психотерапевти(-ки) з державною ліцензією для психотерапії дітей і підлітків.

### **Література про консультування та терапію**

Інформація щодо консультування та терапії взята з наступних джерел:

- APA (American Psychological Association). (Ed.). (2011). Practice Guidelines for LGB Clients. Guidelines for Psychological Practice with Lesbian, Gay, and Bisexual Clients.
- Cabaj, R. P. & Stein, T. S. (1996). Textbook of homosexuality and mental health. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Dennert, G. (2006). Die psychische Gesundheit von Lesben und Schwulen - eine Übersicht europäischer Studien. Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis, 38, 559-576.
- Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (Hrsg.). (2001). Beratung von Lesben und Schwulen. Berlin: Deutsche AIDS-Hilfe e. V.
- Falco, K. L. (1993). Lesbische Frauen. Lebenswelt. Beziehungen. Psychotherapie. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.
- Göth, M., & Kohn, R. (2014). Sexuelle Orientierung in Psychotherapie und Beratung. Heidelberg: Springer.
- Symalla, T. & Walther, H. (1997). Systemische Beratung schwuler Paare. Heidelberg: Carl-Auer.
- Günther, M., Teren, K., & Wolf, G. (2019). Psychotherapeutische Arbeit mit trans\*Personen. Handbuch für die Gesundheitsversorgung. München: Reinhardt.
- Kramer, J. & Wolf, G. (Hrsg.) (2015). Gesundheit und therapeutische Versorgung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans\*Personen und ihren Familien (Themenschwerpunkt). Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis, 47, 5-131. doi: <http://doi.org/10.17194/vlsp.2015.2>
- Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara e.V. (Hrsg.). (2003). „Lesbische/lesbisch empfindende Frauen in der Psychotherapie.“ Kiel: donna klara.
- Wolf, G. (2010). Gesundheitsversorgung: Barrieren für homosexuelle Patienten. Deutsches Ärzteblatt, 107, A 2166-2167.

## Життєве середовище

Належність до ЛГБТІК\*-спільноти характеризує людину в усіх сферах життя: у школі, університеті, на роботі, у стосунках (включаючи бажання мати сім'ю з дітьми), у сім'ї, де ви зростали, у сфері ваших культурних і релігійних традицій, як жертву упереджень і насильства, а також як жертву ВІЛ... На ці життєві ситуації впливає також сфера права.

У цій секції йдеться про різні аспекти життя ЛГБТІК\*-людей.

### Бажання мати дітей і сім'ю

#### Чи можуть лесбійки та геї бути хорошими батьками?

*Текст від Американської психологічної асоціації, перекладений і опрацьований Uta Krüger und Dr. phil. Gisela Wolf*

Багато лесбійок і геїв є батьками; інші хотіли би ними бути. Відповідно до висновків Державного інституту дослідження сім'ї на базі Бамбергського університету, враховуючи статистичну похибку, від 16500 до 19000 дітей у Німеччині живуть у сім'ях із одностатевими партнерами.

Чим більш видимими є мами-лесбійки й тата-геї, чим міцнішим стає їхній легальний статус, тим більше людей висловлюють занепокоєння щодо благополуччя дітей у таких сім'ях. Багато запитань виникають через негативні хибні уявлення про геїв і лесбійок. Більшість досліджень у цій галузі ставлять таке запитання: чи знаходяться діти, яких виховують одностатеві батьки, у більш несприятливому середовищі ніж діти з гетеросексуальних сімей. Тут представлені найпоширеніші запитання та відповіді на них:

#### 1. Чи мають діти від батьків лесбійок чи геїв проблеми з розвитком власної сексуальної ідентичності?

Чи мають такі діти, наприклад, проблему з власною гендерною ідентичністю чи гендерними ролями?

Ні!

Відкриття актуальних досліджень дуже чітко показують: сексуальна та гендерна ідентичність (включаючи сексуальну орієнтацію та гендерно зумовлену поведінку) розвивається у дітей, батьки яких – лесбійки, так само як і в гетеросексуальних сім'ях. На жаль, поки лише декілька досліджень стосувалися дітей, батьки яких – геї. Тому тут неможливо представити остаточні твердження.

#### 2. Чи мають діти, яких виховують лесбійки або геї, проблеми персонального розвитку в інших сферах, окрім сексуальної орієнтації?

Наприклад, чи такі діти більш схильні до психічних розладів і проблем із поведінкою ніж інші?

Ні!

Дослідження особистості, самоприйняття та поведінки показали мало відмінностей між дітьми, вихованими матерями-лесбійками, та зростаючих у гетеросексуальних парах. Із цього робимо висновок, що діти матерів-лесбійок ростуть так само, як і діти гетеросексуальних батьків. І знову ж, існує лише кілька досліджень про ситуацію дітей, батьки яких – геї.

**3. Чи є вищою імовірність, що діти лесбійок чи геїв матимуть труднощі в соціальних стосунках?**

Наприклад, чи імовірніше, що таких дітей ображатимуть і дражнитимуть однолітки?

Ні!

Знову ж, дослідження доводять, що діти лесбійок і геїв демонструють нормальну здатність вступати в контакт з однолітками й іншими дорослими. Результати формують уявлення, у якому діти лесбійок і геїв насолоджуються соціальним середовищем, яке є типовим для їхнього віку, коли йдеться про спілкування з однолітками, батьками, родичами й друзями.

**4. Чи є ризик, що такі діти будуть піддані сексуальному насильству з боку одного(-ої) з батьків, друзів батьків або знайомих?**

Ні!

Не існує жодної науково доведеної причини, за якої діти лесбійок або геїв боялися б сексуального насильства з боку одного(-ої) з батьків або ж лесбійських, гейських чи бісексуальних друзів і знайомих. Навпаки, зростання в лесбійській сім'ї є захисним фактором від сексуального насильства дітей.

У підсумку зазначимо, що згідно з науковими доказами занепокоєння батьківськими навичками лесбійок і геїв є необґрунтованими, а також свідчать про упередження. Загалом дослідження демонструють, що діти лесбійок і геїв не відрізняються за рівнем свого розвитку, адаптації чи загального благополуччя від дітей із гетеросексуальних сімей. Діти гомосексуальних батьків зростають так само добре, як і діти гетеросексуальних батьків.

**Посилання на джерело:**

APA = American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC. [verfügbar un-ter <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>].

## Ґендерний перехід (зміна статі)

Автори(-ку): *Isabelle Melcher & Kai Jannik*

Ґендерний перехід (нім. *Transition*; із лат. *transire* означає «перехід») – це перехід до проявленої статі. На щастя, не існує чітко визначеного шляху до такого переходу. Для кожної людини це унікальний процес, який має на меті задовольнити її потреби. Однак, стан здоров'я, соціальне середовище та фінансовий стан теж грають роль. Такий перехід може включати суспільно-соціальні, медичні та юридичні кроки. Процес зміни статі має багато питань і способів їхнього вирішення. Інформація з наступних підрозділів має за мету оглянути різні аспекти переходу.

Значення понять:

- Які є способи конструювання статі?
- Стать, яка приписується на основі фізичних характеристик
- Ґендерні ролі та ідентичність

**Які питання виникають, коли людина усвідомлює, що вона не цисґендер?**

**Які є кроки переходу (в ідеалі)?**

Автори(-ку): *Isabelle Melcher & Kai Janik*

Ґендерний перехід (нім. *Transition*; із лат. *transire* означає «перехід») – це перехід до проявленої статі. На щастя, не існує чітко визначеного шляху до такого переходу. Для кожної людини це унікальний процес, який має на меті задовольнити її потреби. Однак, стан здоров'я, соціальне середовище та фінансовий стан теж грають роль. Такий перехід може включати суспільно-соціальні, медичні та юридичні кроки. Внутрішній камін-аут і усвідомлення власної ґендерної ідентичності можуть продовжуватися наступними подіями:

- камін-аутом у дружньому та сімейному колах;
- вираженням бажання називатися іншими іменами чи займенниками;
- зовнішньою репрезентацією проявленої статі (напр. одягом);
- камін-аутом на роботі чи в школі;
- початком додаткової терапії (що є необхідною умовою для медичної зміни статі);
- юридичною зміною імені та цивільного стану (часто тривала та дорога процедура, що вимагає висновку експерта та слухання в суді);
- гормональною замісною терапією (задля збереження ефекту препарати треба приймати протягом всього життя);
- операцією зі зміни статі (напр. вирівнювання первинних і вторинних статевих ознак).

Для небінарних людей деякі медичні та юридичні процедури дуже важкі або ж потребують обхідних шляхів, оскільки система базується на бінарній ґендерній структурі.

### **Які правові аспекти варто врахувати?**

*Автору(-ку): Isabelle Melcher & Kai Jannik*

Правова ситуація транс\*-людей наразі переживає трансформації. Для багатьох транс\*-людей важливо виправити ім'я (імена) та запис про стать. На жаль, допоки буде створено законодавство для транс\*-людей, у нас діють старі положення «Закону про зміну імені та визначення статі в особливих випадках (Закон про транссексуалів – TSG)». Цей закон усе ще передбачає слухання у районному суді. (Деякі федеральні землі мають для цього центральний компетентний суд, а в інших такі питання вирішуються в найближчому районному суді.) До цієї процедури також входить проведення двох психіатричних експертиз. Вже багато років і спільнота, і більшість політиків уважають такий підхід застарілим і дискримінаційним. Незважаючи на те, що існують різні пропозиції (переважно схожі між собою) від спільноти та партій, законодавчий процес неодноразово відкладався протягом останніх років. Оскільки йдеться про судову справу, ви можете подати заявку на отримання коштів для юридичної допомоги. У Німеччині можна змінити ім'я та стать, якщо заявник(-ця) живе в країні незалежно від їхнього легального статусу. Однак тоді цей перехід визнається лише Німеччиною і може бути не прийнятим у багатьох інших країнах.

Хоча людина може використовувати бажане ім'я та звернення майже в усіх сферах життя, правове зобов'язання послуговуватися ним існує тільки після юридичної зміни імені та статі. Відтак, транс\*-люди все одно залежні від розуміння й доброзичливості з боку інших людей. Наступна проблема полягає в тому, що чинне законодавство може бути застосоване лише до бінарних транс\*-осіб. Небінарні транс\*-люди наразі не мають можливості записати свою стать як «різноманітна» ні за «Законом про транссексуалів», ні за новим законом про цивільний стан. Деякі транс\*-люди змогли через суди домогтися переходу на «різноманітний» ґендерний статус, але, на жаль, такі винятки ще не призвели до загальної зміни процедури в судах і РАЦСах. Ми сподіваємось, що найближчим часом з'явиться нове й чітке правове регулювання, що враховуватиме небінарних транс\*-осіб і скасує необхідність експертизи. Скасування спеціального законодавства для транс\*людей і включення його тез до загального законодавства про цивільний стан, включаючи передачу повноважень про такі рішення від судів до РАЦСів, було би важливим і необхідним кроком.

### **Яку підтримку (не)надає система охорони здоров'я в Німеччині?**

*Автору(-ку): Isabelle Melcher & Kai Jannik*

Перш за все, важливо знати, що медичні страхові компанії в Німеччині зобов'язані покривати витрати на лікування та догляд (включаючи заходи зі зміни тіла). На жаль, і досі існує велика змістова розбіжність між «S3-вказівками – ґендерна невідповідність, ґендерна дисфорія та здоров'я транс\*-людей: діагностика, консультування, лікування» (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. – AWMF) та «Інструкціями для експертизи – процедура зі зміни статі при транссексуалізмі» (Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. - MDS), які є необхідними передумовами для

зміни статі. Терапевтична робота головню орієнтується на «S3-вказівки», однак, щоб задовольнити вимоги медичних страхових компаній, треба звертати увагу й на «Інструкції для експертизи». Спеціалісти страхових компанії та представники Медичної служби (MDK) суворо дотримуються «Інструкцій для експертизи». Відтак, на цей факт слід зважати, формулюючи лист-показання і заключення.

Страхові компанії зобов'язані оплачувати всі медичні та терапевтичні процедури, які обґрунтовано пов'язані з психологічним стражданням. На жаль, це означає, що всі процедури потребують терапевтичного показання. Для окремих заходів страхові компанії неодноразово вимагають до двох психологічних і психіатричних експертиз. Наступні процедури будуть відкрито названі в заключенні експертизи: гормонотерапія, процедури епіляції, операції із корекції статевих органів і грудей, корекція голосу та гортані, а також допоміжні засоби (напр. перуки та епітези). Процедури, які чітко не згадуються в заключеннях експертизи, треба буде або дуже добре обґрунтувати для страхової, або ж їх назвуть «косметичними операціями» (без медичної необхідності), за які доведеться платити самостійно.

### **Які існують медичні можливості переходу в іншу стать?**

*Автори(-ку): Isabelle Melcher & Kai Jannik*

#### **Терапевтичний супровід:**

На жаль, як описано вище, терапевтичний супровід ще є необхідною вимогою страхових компаній, які зобов'язуються покривати витрати на подальші медичні процедури. Відтак, це перший крок до медичного переходу в іншу стать. Проте, було б добре, якби терапевтичний супровід можна було продовжувати добровільно.

#### **Гормонотерапія та/або пригнічення статевого дозрівання:**

Важливою віхою для багатьох транс\*-людей є початок гормонотерапії (прийом гормонів істинної статі). Під час цього процесу фізичні характеристики людини змінюються в бік її істинної статі. Для молодих людей на порозі статевого дозрівання існує можливість його гормонального гальмування. Цей проміжний крок дозволяє переконатися, чи не погіршуватиметься психологічне страждання людини. Пригнічення статевого дозрівання – це оборотний процес, а гормонотерапія через деякий час призводить до незворотних або тяжко зворотних змін. Обидві процедури варто проходити під наглядом лікаря.

#### **Операція(-ї) зі зміни статі:**

Поняття «операція(-ї) зі зміни статі» означає різноманітні хірургічні втручання, спрямовані на трансформацію тіла відповідно до ґендерної ідентичності людини. Тут коротко названі деякі з цих операцій. Однак існують інші можливості та різні оперативні втручання. Завжди важливо отримати вичерпну інформацію про ці процедури. Відтак, спочатку можна відвідати декілька клінік для попереднього обговорення.



**Мастектомія** (для транс\*-чоловіків): перехід до чоловічих грудей. Загалом, є два методи такої операції. Вибір процедури залежить від розміру грудей.

**Операція на грудях** (збільшення грудей) для транс\*-жінок: страхова компанія покриває витрати на цю операцію лише в разі наявного психологічного страждання. Також відіграє роль здатність гормональних препаратів впливати на ріст грудей.

**Гістеректомія**: тут ідеться про хірургічне видалення матки. Ця процедура також включає видалення яєчників і маткових труб. У багатьох випадках таке оперативне втручання здійснюють, щоб зменшити ризик розвитку раку під час тривалої гормонотерапії.

**Фалопластика**: формування чоловічого члена (пеніса). Існують різні способи такої операції залежно від зовнішнього вигляду органу, складності процесу та варіантів його проведення. Часто процедура проводиться разом із пластикою яєчок. Рекомендується спочатку отримати ґрунтовну інформацію щодо методів і наслідків такого втручання.

**Вагінопластика**: реконструкція жіночих статевих органів. Також існують різні процедури, які частково відрізняються одна від одної. Метою є отримання максимально автентичного результату.

**Процедури епіляції**: видалення волосся різними методами. (Лазерна, світлова, електрична, голкова епіляції) Для транс\*-жінок видалення волосся на обличчі може оплатити страхова компанія, якщо ситуація відповідає певним критеріям.

**Операція на голосових зв'язках**: різні втручання з метою зробити голос більш схожим на жіночий. Така операція несе багато ризиків, а її результати можна передбачити лише частково. Її можна зробити, якщо логопедія (терапія голосу) в даній ситуації безсила.

**Фемінізація обличчя**: це поняття охоплює ряд оперативних втручань у області обличчя, які мають за мету зробити його вигляд більш «жіночим». Якщо необхідність цих операцій не можна обґрунтувати з медичної та/або терапевтичної точок зору, то вони відносяться до «косметичних» і мають бути оплачені самостійно.

#### **Інші додаткові можливості:**

**Логопедія**: голосова терапія з метою змінити голос відповідно до ґендерної ідентичності.

**Епітези**: естетичні «протези», які, наприклад, відтворюють жіночі груди чи пеніс.

**Перуки**: страхова компанія може перейняти витрати на перуки, якщо доведено їхню необхідність.

## Що ще важливо?

*Автори(-ки): Isabelle Melcher & Kai Jannik*

Відкритість, терпіння і схвалення з боку оточуючих допоможуть вам впоратися з юридичними та медичними вимогами та перешкодами на шляху переходу. Завдяки інтенсивнішій присутності транс\*-людей у медіа, пропозиціям додаткової освіти, можливостям інтернету та іншим зрушенням, у суспільстві формується реалістичніший образ транс\*-спільноти. До того ж, друзі й сім'я часто готові підтримати. Негативні реакції часто виникають через відсутність знань і особисті страхи. Тут можуть допомогти розмови. Однак, зазвичай більшість людей позитивно реагують на камін-аут, всупереч початковим очікуванням. Терпіння – це ще один важливий фактор. Ваш внутрішній камін-аут може затягнутися на тривалий час. Отож іншим людям також треба час, щоб розібратися з темою. У ставленні до себе вам також завжди потрібне терпіння. Коли ви вже побачили свій шлях, може виникати відчуття, що все не може відбуватися досить швидко. Тут важливо постійно нагадувати собі про свої цілі, оцінювати шанси їхньої реалізації і час від часу робити паузи, щоб звикнути до нового та відсвяткувати ті цілі, яких вже досягнуто на шляху переходу. Також важливою є підтримка інших людей, які будуть слухати та підбадьорювати. У групах самопомоги, молодіжних спільнотах для камін-ауту та онлайн є можливість обмінюватися думками з людьми, які теж проходять цей шлях. Відчуття, що ви не одні, може зменшити напругу. Можливість поговорити з тим, хто може просто послухати й серйозно поставитися до ваших страхів і хвилювання, так само як і до позитивного досвіду, може стати великим полегшенням. Цими людьми можуть бути терапевти, друзі чи члени родини. Фахівці також можуть скористатися можливостями додаткового навчання. Багато компаній дедалі частіше звертаються до Diversity Management (з англ. Досл. «Управління різноманіттям», яке також тримає у фокусі ЛГБТІК\*).

## Партнерство

Одностатеві партнерства функціонують однаково добре як і двостатеві. Лесбійські та гейські пари однаково щасливі в стосунках як і гетеросексуальні. Їхні відносини однаково довговічні. Фактори, які впливають на задоволення від стосунків, відданість і тривалість, також дуже схожі. (APA, 2008)

Ми також посилаємось на дослідження від Рігґле та ін. (Riggle et al., 2010), що одностатеві пари в серйозних стосунках демонструють значно нижчий рівень стресу і вищий ступінь психологічного благополуччя. Благополуччя одностатевих пар ще більше посилюється, якщо вони живуть у визнаному державою партнерстві.

Одностатеві партнерства, так само як і двостатеві, звісно не позбавлені труднощів. Зібрання спеціалістів(-ок) VLSP\* у 2009-му детальніше розглянуло дві імовірні проблемні області у чоловічих парах: особливі виклики ВІЛ-дискордантних пар і домашнє насильство в гомосексуальних союзах.

Щоб розібратися з особливостями лесбійських пар, ми рекомендуємо дещо старішу, але й досі актуальну книгу терапевток Д. Мерілі Клуніс і Г. Дорсі Грін «Кохана – подруга – партнерка» (D. Merilee Clunis und G. Dorsey Green „Geliebte – Freundin – Partnerin“, 1995). Авторки глибинно

досліджують радощі та виклики, які може принести життя в парі. Вони торкаються наступних тем: близькість і відстань, спільне життя, сім'я, вік, секс, моногамія та спілкування. Значна частина книги стосується відмінностей, таких як етнічні, вікові, фізичні чи соціальні.

#### **Джерела:**

- American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC. Verfügbar unter <http://www.apa.org/topics/sorientation.pdf>. Copyright © 2008 American Psychological Association.
- D. Merilee Clunis & G. Dorsey Green (1995). Geliebte – Freundin – Partnerin. Berlin: Orlanda.
- Riggle, E. D.B., Rostosky, S.S. & Horne, S.G. (2010). Psychological Distress, Well-Being, and Legal Recognition in Same-Sex Couple Relationships. *Journal of Family Psychology*, 21 (1), 82 – 86.

#### **ВІЛ**

*Автор(и-ки): M. Barzawi, Leyla Jagiella, орієнтуючись на Pozitif Yaşam*

ВІЛ – це вірус, який вражає імунну систему людини. Він проникає в імунні клітини організму, руйнуючи їх, а також використовуючи їхню ДНК для реплікації. Поступово імунна система послаблюється та стає вразливою перед іншими вірусами, бактеріями та збудниками захворювань. Зрештою це може призвести до захворювання імунодефіциту – СНІДу. Проте, наявність ВІЛ автоматично не визначає СНІД. Коли вас визнали ВІЛ-позитивним, ви можете проходити медикаментозну терапію, щоб придушити вірус, майже припинити його розмноження та уникнути СНІДу.

#### **Життя з ВІЛ:**

ВІЛ-позитивні люди переважно можуть вести нормальне повсякденне життя. ВІЛ може передаватися обмеженими шляхами: під час переливання крові, незахищеного сексу або спільного використання шприців. ВІЛ-позитивні люди не повинні перебувати в соціальній ізоляції та дезінфікувати за собою все навколо. На жаль, і сьогодні необізнаність призводить до дискримінації та відчуження цих людей.

#### **Психологічна підтримка для ВІЛ-позитивних людей:**

Люди, яким щойно поставили діагноз ВІЛ+, часто відчувають сильну невпевненість щодо того, як продовжуватиметься їхнє життя, які відбудуться зміни, які є варіанти лікування тощо. Це може призвести до сильного психологічного стресу, а також до тривоги чи травми. Тому в цій ситуації варто звернутися до психологічного консультування чи терапії. Це допоможе запобігти розвитку психологічних проблем, а також підготувати людину до невеликих змін у повсякденному житті та викликів у соціальній сфері.

## **Упередження та дискримінація**

### **Соціальна дискримінація ЛГБТІК\*-людей**

*Автори(-ки): Leyla Jagiella & M. Albarzawi*

Німеччина має довгу історію дискримінації ЛГБТІК\*-людей.

Хоча німецьке законодавство значною мірою захищає права ЛГБТІК\*-людей, не варто думати, що в усіх сферах життя відсутня дискримінація. Існують такі суспільні упередження, які проявляються в дискримінації у соціальному середовищі, школі, місцях для проведення вільного часу та на роботі. Правова ситуація, що базується на принципах відкритості, автоматично не гарантує повагу до ЛГБТІК\*-людей у всіх суспільних контекстах.

### **Різні форми дискримінації та насильства проти ЛГБТІК\*-людей**

Дискримінація може проявлятися в різних ступенях. Починаючи з натяків і мікроагресії, продовжуючи розповсюдження зображень і закликів, закінчуючи вербальним або фізичним насильством.

#### **Гомофобія:**

У багатьох суспільствах існують упередження щодо одностатевих сексу та/або стосунків. Ці упередження проявляються в різних формах: образи, правова дискримінація і навіть жорстоке фізичне насильство. Часто гомофобія тісно пов'язана з трансфобією та феміфобією. Наприклад, чоловіків-геїв часто звинувачують у тому, що вони «занадто жіночні», а жінок-лесбійок – що вони «занадто маскулінні».

#### **Трансфобія**

Транс\*-люди – це часто найбільш помітна частина ЛГБТІК\*-спільноти. Відтак, вони найчастіше піддаються дискримінації. Навіть спільнота ЛГБТІК\*-людей часто дискримінує трансів\*, бо багато геїв і лесбійок недостатньо про них знають.

#### **Феміфобія**

Феміфобія – це неприйняття та знецінення будь-якої форми жіночності, особливо у ставленні до людей, яких при народженні віднесли до чоловічої статі. Над жіночними чоловіками часто глузують і потішаються, а їхню гендерну ідентичність ставлять під сумнів. Це проблема не лише суспільства загалом, а і гей-спільноти.

#### **Расизм у ЛГБТІК\*-спільноті**

Дискримінація за расою чи походженням – одна з найпоширеніших форм у ЛГБТІК\*-спільноті. Люди, які мають міграційне походження, належать до культурних меншин або інших культурних контекстів і часто відчують, що більшість їх маргіналізує. Кольорові ЛГБТІК\*-люди часто відчують упередження спільноти щодо того, як вони ставляться до своєї сексуальності чи гендерної ідентичності. Расизм також може виражатися у фетишизації або очікуваннях щодо певних ролей і поведінки.

### **Що можна зробити, щоб зменшити упередження та дискримінацію проти ЛГБТІК\*-людей?**

*Текст від Американської психологічної асоціації, опрацьований Uta Krüger, Dr. phil. Gisela Wolf, Lu Kenntner*

ЛГБТІК\*-особи, які прагнуть боротися з упередженням і дискримінацією, мають відкрито говорити про свою сексуальну орієнтацію та/або ґендерну ідентичність. Коли вони відкрито заявляють про свою сексуальну орієнтацію або ґендерну ідентичність, гетеросексуали та цисґендери отримують можливість встановити з ними контакт і сприймати їх як індивідів. Це важливо, адже дослідження про упередження загалом і упередження щодо гомосексуалів зокрема неодноразово показують, що коли суспільні більшість і меншість встановлюють контакт, упередження зменшуються. За цією схемою контакти між гетеросексуалами/цисґендерами та ЛГБТІК\*-особами найсильніше впливають на прийняття суспільних меншин. Наприклад, негативне ставлення до гомосексуалістів зустрічається значно рідше серед людей, які мають гомосексуальних друзів або членів сім'ї, особливо якщо останні відкрито заявили про свою індивідуальність.

Гетеросексуали та цисґендери, які хочуть зменшити упередження та дискримінацію, можуть поміркувати про те, як боротися з гомо-, транс\*- та інтерфобними стереотипами й упередженнями. Варто приділити особливу увагу знайомству з ЛГБТІК\*-особами, а також боротьбі з упередженнями та дискримінацією у співпраці з ЛГБТІК\*-спільнотою.

Гарною можливістю може бути, наприклад, сімейне свято. Посібник від Психосоціального жіночого консультативного центру *donna klara* в Кілі, який називається «Сімейне свято з доньками-лесбійками – інгредієнти успіху», дає поради для всіх господарів(-ок), які бояться напруги на сімейних святкуваннях. Більшість «інгредієнтів» підійдуть і для родинних свят з синами-геями.

До того ж, цисґендери та гетеросексуали можуть полегшити процес камін-ауту, звертаючи увагу інших цисґендерів або гетеросексуалів на їхню осудливу та дискримінаційну поведінку. Гетеросексуальні та цисґендерні союзники можуть закликати до антидискримінаційних кампаній, які також стосуються сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності, а також підтримувати політиків і організації, які борються за рівність ЛГБТІК\*+ людей.

#### **Джерело:**

APA = American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC. [verfügbar un-ter <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>].

## Права ЛГБТІК\*

Автори(-ки): *Psych. (M.Sc.) Lu Kenntner & M. Albarzawi*

Правова ситуація ЛГБТІК\*-людей дуже різна в усьому світі. У деяких країнах останнім часом явно відбулися позитивні зрушення, що ведуть до більшої рівності, але в деяких було зроблено кроки назад, які часто спровокувала актуальна політична ситуація. Близько у 80-ти країнах гомосексуалізм все ще вважається злочином. ЛГБТІК\*-людям може загрозувати примусовий шлюб, штраф, тюремне ув'язнення, тортури та навіть смертна кара. Дискримінація зазвичай приходить від урядів, релігійних організацій і більшості у суспільстві. Міжнародна асоціація лесбійок, геїв, бісексуалів, транссексуалів та інтерсексуалів (ILGA) підготувала огляд прав ЛГБТІК\* у всьому світі: <https://ilga.org/maps-sexual-orientation-laws>. Проте слід зазначити, що закони не завжди повно відображають, як суспільство взаємодіє з темою ЛГБТІК\*. Ситуація інтер- і транссексуалів ще менше закріплена в законодавстві, а також ізоляція, переслідування, бідність, насильство та вбивства таких людей усе ще потужно проявлені в суспільстві.

Навіть у Німеччині, де права ЛГБТІК\*-людей переважно захищені, не всі сфери вільні від дискримінації. Гетеросексуальність і цисґендерність досі вважаються нормою та автоматично приписуються всім людям. До того ж, існують суспільні упередження, які можуть проявлятися в дискримінації людей поза межами «норми».

Нижче наведено правові зрушення в Німеччині:

- З 1 жовтня 2017 року легалізовано одностатеві шлюби.
- У 2005 році вперше стало можливим усиновлення дітей.
- Будь-яка дискримінація на основі етнічного походження, статі, релігії, інвалідності, віку чи сексуальної орієнтації є незаконною та призводить до виконання або припинення цивільно-правових зобов'язань (частина 3, §19 AGG).
- Дискримінація при працевлаштуванні, продажі товарів і наданні послуг заборонена в усій країні (Католицька Церква може відхиляти одностатеві шлюби).
- Із 1980 року транссексуалам дозволено змінювати свою юридичну стать.
- Із кінця 2018 року інтерсексуалам дозволено змінювати стать у паспорті, якщо є відповідна довідка від лікаря. Однак для небінарних людей це все ще нереальна опція.

Більше інформації тут: <https://handbookgermany.de/en/rights-laws/lgbtiq.html>.

## Інтерсекційність

Говорячи про поняття, категорії та ідентичності, важливо враховувати, що ідентичність складається з кількох структурних категорій. Вони не додаються одна до одної, а радше переплітаються та взаємодіють. Різні категорії відмінностей включають стать/ґендер, сексуальну орієнтацію, етнічність, клас, національність, вік, релігію, здоров'я, тіло тощо. Поняття «інтерсекційність» описує взаємодію різних позицій соціальної нерівності та намагається проаналізувати обставини суспільної влади та механізмів пригноблення.

### **Джерела:**

[http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Experten/Expertise\\_Mehrdimensionale\\_Diskriminierung\\_jur\\_Analyse.pdf](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Experten/Expertise_Mehrdimensionale_Diskriminierung_jur_Analyse.pdf)

<https://gender-glossar.de/i/item/25-intersektionalitaet>

<https://www.gwi-boell.de/de/2019/04/28/reach-everyone-planet-kimberle-crenshaw-und-die-intersektionalitaet>

### **Традиція і міграція**

*Автор: Dr. phil., Dipl.-Psych. Jochen Kramer*

#### **ЛГБТІК\* у різних країнах і релігіях**

ЛГБТІК\*-люди завжди були та є у різних країнах. Той факт, що вони не були настільки помітними раніше або їх не видно в деяких країнах сьогодні, можна пояснити масштабними репресіями, яких ЛГБТІК\*-люди зазнавали або зазнають. Також, бути ЛГБТІК\* принципово не суперечить релігійним уявленням, оскільки в усіх великих світових релігіях існують існують ліберальні тлумачення священних писань і правил. У багатьох регіонах і релігіях світу відторгнення ЛГБТІК\*-людей було лише «експортовано» під час європейської колонізації. (Джерело: AI2013 zu Homosexualität)

#### **Значення культурних традицій**

У деяких сім'ях або суспільних групах бути ЛГБТІК\* вважається несумісним із їхніми традиціями. Відтак, релігійні та етнічні традиції ускладнюють ЛГБТІК\*-людям їхнє самостійне життя. Проте релігійні та етнічні традиції також можуть бути важливим джерелом сили. Якими є етнічні та релігійні традиції, послаблюючими чи посилюючими, залежить від ситуації в родині чи спільноті, звідки походить людина (за Kizilhan...):

- згідно з релігійними чи етнічними традиціями людей приймають і підтримують (=джерело сили) або суворо визначають їхнє повсякдення (=ускладнення);
- хороша (=джерело сили) або погана (=ускладнення) інтеграція в соціальному середовищі;
- надання усім членам однакових прав (включно з усіма статями), орієнтація на добробут усіх, відкидання насильства як засобу виховання (=джерело сили) або переважання ієрархічної, патріархальної структури, панування концепції честі, контрольована сексуальність і використання насилля як засобу виховання (=ускладнення).

Вирішальним є функціонування цих традицій. Від цього буде залежати їхній статус як ресурсу чи загрози. Проте, функціонування не залежить від того, до якої релігії чи етнічної групи хтось належить.

Якщо у вашому середовищі живі традиції загрожують благополуччю ЛГБТІК\*

- вам буде важко зрозуміти, як прожити своє життя так, щоб примирити власну сексуальну орієнтацію та ґендерну ідентичність зі своєю вірою й етнічною приналежністю (внутрішній камін-аут);
- вам буде важче показати себе іншим такими, якими ви є (зовнішній камін-аут);
- вам буде ще важливіше отримати підтримку від інших ЛГБТІК\*-осіб або культурно-чутливих людей. Це може стати важливим критерієм при виборі психотерапевтичної підтримки.

### **Додаткові посилання для ЛГБТІК\*-людей із міграційним походженням**

Люди з міграційним походженням, які ставлять собі питання про те, чи мають вони гомосексуальну, бісексуальну або трансґендерну ідентичність, часто стикаються з особливими викликами. Проблеми виникають через зв'язок або взаємодію між їхньою сексуальною орієнтацією та культурною приналежністю.

У 2010 році проф., др. філ. Мелані Штеффенс провела перше дослідження життєвої ситуації лесбійок і геїв з міграційним походженням від імені LSVD. Результати дослідження та короткий переказ доступні на веб-сайті [www.migrationsfamilien.de](http://www.migrationsfamilien.de).

LSVD створив онлайн-посібник для просвітницької роботи з родинами мігрантів на тему гомосексуалізму, який можна знайти на тому ж сайті.

До того ж, Психосоціальний жіночий консультаційний центр *donna klara* опублікував листівку про лесбійське життя та міграцію в землі Шлезвіг-Гольштайн.

У нашому проекті «Приїхати іншим – розуміти різноманіття» ми займаємося ситуацією ЛГБТІК\*-біженців. У цьому проекті ми розробили рекомендації щодо мовного посередництва, які можна завантажити з меню «Download».



## Проекти для ЛГБТІК\*-біженців

Коротко:

Проекти на тему біженства, здійснені VLSP\* до сьогодні, спрямовані на лесбійок, геїв, бісексуалів, інтерсексуалів і квір-біженців. Серед інших речей ми розмістили інформацію про життя ЛГБТІК\*-людей різними мовами на цьому веб-сайті. Наші проекти також спрямовані на перекладачів(-ок), психологів(-инь) і психотерапевтів(-ок), а також постійних помічників біженцям і мігрантам.

Багато ЛГБТІК\*-біженців мають особливий досвід ізоляції у рідних країнах та під час втечі звідти. Деякі з них – травмовані. Тут у Німеччині вони також страждають від різнобічної дискримінації та потребують особливого захисту. Щоб задовольнити потреби ЛГБТІК\*-біженців, а також належно їх підтримати, нам треба спеціальні знання, влучна мова та ставлення з повагою.

До сьогодні ми організували наступні проекти:

- Березень 2018 – березень 2021: проект «Приїхати іншим – розуміти різноманіття» (профінансований Aktion Mensch);
- 2019: проект «Культурно- та ЛГБТІК-чутливе мовне посередництво» (профінансоване Міністерством соціальних справ та інтеграції Баден-Вюрттемберґа);
- Березень 2021 – травень 2022: проект «інші.приїхали» (профінансований Aktion Mensch). У рамках цього проекту спільно з tgbw було створено короткометражний фільм «Почуйте наші голоси! Квір-біженці розповідають історії».
- Червень 2022 - травень 2023: Проект "Anders Ankommen aus der Ukraine und Russland" [Прибуття інакше, ніж з України та Росії] (фінансується Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg [Міністерством соціальних справ, охорони здоров'я та інтеграції землі Баден-Вюртемберґ])

Результати проектів:

- Інформація про ЛГБТІК\* та здоров'я різними мовами: огляд різних сексуальних орієнтацій і ґендерних ідентичностей, камін-аут, традиції і міграція, консультування та терапія, а також підтримка односторонців. (Завантажити повний текст, версія від травня 2022)
- Роздатковий матеріал для терапії/консультування за допомогою перекладача(-ки), щоб мати можливість говорити про різноманіття сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності. (Можна завантажити з правої колонки)
- Список корисних інформаційних матеріалів на тему ЛГБТІК\* і біженство.

Контакти:

VLSP\*

Reinsburgstraße 82

70178 Stuttgart

Telefon: 0711 888 999 29

E-Mail: refugees@vlsp.de

