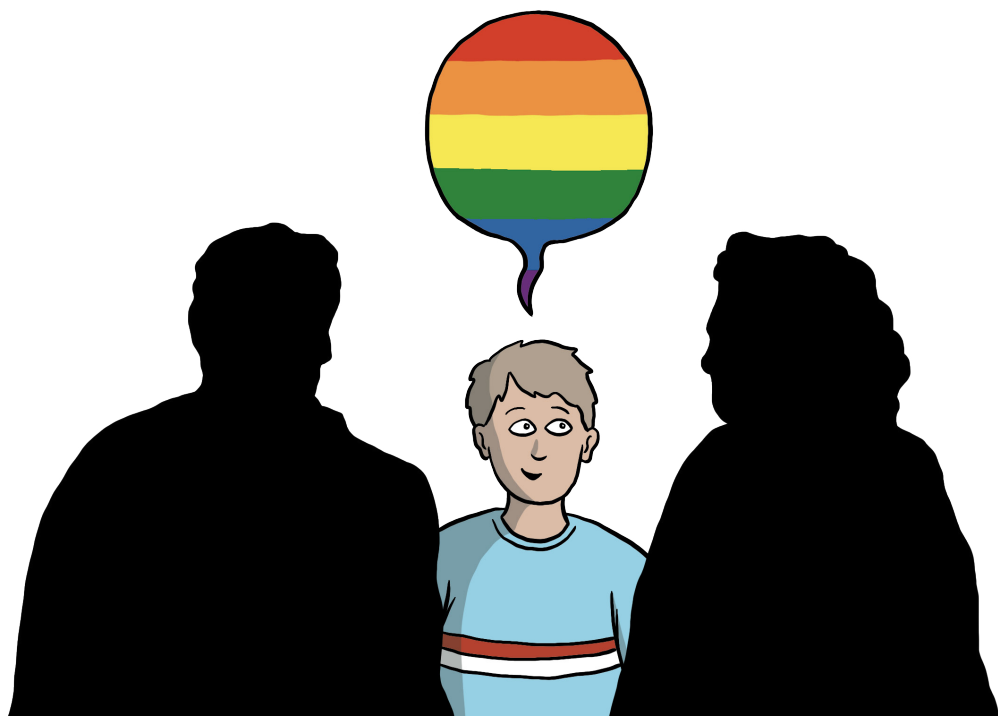


BARN EÐA UNGMENNI KEMUR ÚT

Leiðarvísir fyrir fjölskyldur



EFNISYFIRLIT

Þetta gæti litið út ...	3
Þér gæti fundist ...	3
Hvað get ég gert til að styðja barnið í minni fjölskyldu?	3
Hvað get ég sagt?	4
Hvað væri síður hjálplegt?	4
Af hverju er ekki sniðugt að segja ...	5
Hvert get ég leitað?	5
Hvað ef ég hef áhyggjur?	6
Hefði ég átt að vita þetta?	6
Barnið gefur mér ekki tíma til að venjast þessu	6
Mig grunar að barnið sé hinsegin á einhvern hátt	6
Viðbrögð náinna ættingja og vina	7
Mýtur	7
Þú skiptir öllu máli!	9
Það sem þú getur gert til að sýna barninu stuðning	9



Flest okkar hafa ýmsar hugmyndir, ýmist með-
vitaðar eða ómeðvitaðar, um það hvernig börnin
í lífi okkar eru og eiga að vera. Við sjáum fyrir
okkur ákveðna framtíð. Í dag eru sífellt fleiri opin
fyrir því að börn eru alls konar en það er ekkert
óeðlilegt að bregða þegar barn í okkar fjölskyldu
fer út fyrir það sem við bjuggumst við og framtíðin
sem við vorum búin að sjá fyrir okkur breytist.

Frekar en að hræðast það er það tækifæri til að
fagna – fagna því að barnið sé að kynnast sjálfu
sér betur, hafi frelsi til þess, treysti þér fyrir því og
að þú getir tekið þátt í ferlinu og kynnst barninu
betur. Því segjum við: **Til hamingju!**

ÞETTA GÆTI LITIÐ ÚT ...

- Barnið kemur út fyrir þér, segir þér að það sé t.d. samkynhneigt, tvíkynhneigt, pankynhneigt, eikynhneigt eða trans
- Þú kemst að því að barnið er skotið í einhverjum af sama kyni

Einnig gætu grunsemdir vaknað ef þú tekur eftir því að barnið vill fót og hárgreiðslu sem er öðruvísi en það sem þú hefur reiknað með eða ef vinahópur barnsins breytist og það sækir í félagsskap barna sem eru hinsegin. Þó skaltu aldrei gera ráð fyrir því að barnið sé hinsegin fyrr en það hefur sagt þér það beinum orðum.

- **Ef barnið er með ódæmigerð kyn-einkenni á sumt af efni þessa bæklinga við en annað ekki. Finna má bækling um intersex börn á vef Intersex Ísland, intersex.samtokin78.is.**

ÞÉR GÆTI FUNDIST ...

- Barnið hafa verið að halda leyndarmáli frá þér
- Þú óviss um framtíðina
- Þú þurfa að læra öll ný orð og hafa allt á hreinu alveg strax
- Freistandi að hunsa þetta
- Þetta koma upp skyndilega

HVAÐ GET ÉG GERT TIL AÐ STYÐJA BARNIÐ Í MINNI FJÖLSKYLDU?

- Virða friðhelgi og mörk barnsins
- Sækja þér frekari upplýsingar og stuðning
- Fylgja barninu – ekki fara á undan því
- Standa með barninu, líka þegar það er erfitt

HVAÐ GET ÉG SAGT?

- Takk fyrir að segja mér frá þessu.
- Ég skil þetta ekki alveg, en ég styð þig 100%.
- Er eitthvað sem þú vilt að ég geri?

HVAÐ VÆRI SÍÐUR HJÁLPLEGT?

- Bregðast harkalega og vanhugsað við
 - Krefja barnið um fræðslu
 - Reyna að breyta barninu
 - Gera lítið úr þessu og tala um sem tímabil
 - Reyna að stjórna útliti barnsins
- **Mögulega er barnið að prófa sig áfram með sjálfsmynd sína en er ekki tilbúið í að allir viti af því strax. Þá er mikilvægt að virða mörk barnsins og ekki ræða það við hvern sem er, svo sem forvitna fjölskyldumeðlimi. Þegar barnið er tilbúið er svo mikilvægt að standa með því.**

Að sjálfsögðu þarft þú samt að fá að ræða við einhvern um málið, sérstaklega ef þú hefur spurningar eða vantar upplýsingar og stuðning. Gott er að ræða við ráðgjafa hjá Samtökunum '78 eða velja sér einn traustan vin til að tala við. Þegar barnið þitt er tilbúið er svo sjálfsagt að fréttirnar fái að dreifast eins og barnið vill sjálft, en ávallt skal forðast að gera hinseginleika barnsins að skandal eða einhverju sem þarf að leynd.

→ **Mundu að nota alltaf sömu orð og barnið notar fyrir sína kynhneigð eða kynvitund.**

→ **Ef við á: Virtu nýtt nafn og persónufornafn barnsins, líka þegar þú talar um barnið við annað fólk og þegar barnið heyrir ekki til.**



AF HVERJU ER EKKI SNIÐUGT AÐ SEGJA ...

„Ég vissi þetta nú alveg.“

Kannski grunaði þig að barnið væri á einhvern hátt hinsegin. Engu að síður er aldrei hægt að vera viss fyrr en barnið segir manni hvernig því líður og hvaða skilgreiningu það kýs fyrir sig, ef einhverja. Það að koma út úr skápnum er stór stund í lífi hinsegin fólks. Barnið þitt er líklega búíð að sjá þessa stund fyrir sér, safna í sig kjarki og lætur síðan loksins verða af því. Leyfðu því að eiga stundina og vera stolt af sjálfu sér og sínum hinseginleika. Það þarf ekki að vita það að þig hafi grunað eitthvað.

„Mér er sko bara alveg sama. Það skiptir mig engu máli hvaða kynhneigð fólk er með eða hvernig það skilgreinir sig. Fólk er bara fólk!“

Pó það gæti hljómað jákvætt að segjast „ekki sjá“ kyn eða kynhneigð og við séum öll jöfn, þá gæti þetta hljómað öfugt í eyrum barns eða ungmennis sem er búíð að deila með þér kynhneigð eða kynvitund sinni. Barnið er mögulega búíð að hugsa málið lengi og finna skilgreiningu sem hentar og það gæti hljómað eins og þú sért að gera lítið úr þeirri vegferð með viðbrögðum þínum.

„Ertu alveg viss?“

Kannski er barnið visst og þá hljómar þetta eins og þú sért að draga líf þess og sjálfskilning í efa. Einnig er eðlilegt að vera ekki viss og það er óþarfa pressa að þurfa að vera viss um eitthvað á þessu sviði lífsins. Við erum öll að þroskast og mótast. Barnið þitt er líklega búíð að hugsa málið vandlega

í lengri eða skemmri tíma áður en það ræðir við þig, með því að spyrja hvort það sé visst gefur þú til kynna að þú treystir ekki barninu.

→ **Ef þú hefur sagt eða gert eitthvað sem þú sérð eftir er um að gera að biðjast afsökunar og reyna að gera betur næst.**

HVERT GET ÉG LEITAÐ?

Heimasíðan *Frá Ö til A*, otila.is

Inniheldur mikið af upplýsingum um ýmislegt sem tengist hinsegin málefnum.

Ráðgjöf og stuðningur hjá Samtökunum '78

Ráðgjafar Samtakanna '78 hafa mikla reynslu af því að aðstoða aðstandendur hinsegin fólks. Bæði er veitt hefðbundin ráðgjöf en einnig er hægt að fá stuðning við að taka samtöl við stofnanir, fagfólk og fleiri aðila í lífi barnsins. Ráðgjöfin er án endurgjalds. Samtökin '78 bjóða einnig upp á mánaðarlega stuðningshópa fyrir mismunandi hópa.

HVAÐ EF ÉG HEF ÁHYGGJUR?

Það er líðin tíð að það að koma út sé samnefarni fyrir erfitt líf útskúfunar. Vissulega geta verið ýmsar hindranir í vegi hinsegin barna og ungmenna en gífurlegar breytingar hafa orðið á samfélagi okkar, bæði þegar kemur að lagaumhverfi, þjónustu og viðhorfi almennings. Margt hinsegin fólk finnur lítið fyrir fordómum og jaðarsetningu í daglegu lífi. Það er því alls ekki svo að barninu sé gerður greiði með því að reyna að ýta því inn í normið því til verndunar. Sum börn þurfa lítinn stuðning en

önnur þurfa á aðstoð að halda við að finna út úr þessum nýja veruleika.

Það er fullkomlega eðlilegt og hluti af fjölbreyttu lítrófi lífsins að vera hinsegin. Þér gæti liðið eins og þetta sé þér að kenna og velt fyrir þér hvort þú hefðir geta gert eitthvað til að koma í veg fyrir þetta. Þá er gott að muna að það er ekki slæmt að vera hinsegin, því getur það ekki verið þér eða nokkurri annarri manneskju að „kenna“.

Það er ekki hægt að gera aðra manneskju hinsegin og það er ekkert sem þú hefðir getað gert til að koma í veg fyrir það. Hins vegar er hægt að skapa barni það umhverfi að það treysti sér til að vera það sjálf. Á sama hátt er hægt að skapa óöruggt umhverfi sem mun líklega flæma barnið aftur inn í skápinn, valda óöruggi og vanlíðan.

Þú gætir upplifað að þú hefðir átt að gera meira til að styðja hinsegin fólk hingað til og sýna barninu að það sé elskað sama hvornig það er.

Það er aldrei of seint að byggja upp hreinskilið og opið samband, byggt á gagnkvæmri virðingu og skilningi.

HEFÐI ÉG ÁTT AÐ VITA ÞETTA?

Nei. Kynvitund og kynhneigð þróast smám saman með tímanum. Stundum er hægt að horfa til baka og sjá einhver merki en ávallt skal varast að draga of miklar ályktanir um kynhneigð eða kynvitund barna út frá áhugamálum, hegðun eða klæðnaði. Þetta er heldur ekki keppni um hver fattaði fyrstur! Sá tími sem barnið kys að deila þessu með þér er rétti tíminn.

BARNIÐ GEFUR MÉR EKKI TÍMA TIL AÐ VENJAST ÞESSU

Það getur gerst að þessar tilfinningar og hugsanir hafi bæst innra með barninu lengi, jafnvel í mörg ár. Þegar fjölskyldu-meðlimir fréttu loksins af því er barnið komið langt á undan í sinni vegferð. Það vill jafnvel taka upp nýtt nafn strax ef um trans barn er að ræða, eignast nýja vini eða fara í aðrar breytingar á lífi sínu á meðan fjölskyldan er ekki búin að melta fréttirnar. Í þessum aðstæðum getur verið mikilvægt að fá að ræða við einhvern með þekkingu til að fá ráðleggingar um hvornig er best að bregðast við. Mundu að allar tilfinningar eru í lagi. Það er eðlilegt að efast og oft er ekkert sem getur tekið efan í burtu nema tími með barninu. Á meðan þú vinnur með þínar tilfinningar skaltu vanda hvaða viðbrögð þú sýnir. Þrátt fyrir að allar tilfinningar séu eðlilegar er óþarfi að barnið upplifi þær allar með þér.

MIG GRUNAR AÐ BARNIÐ SÉ HINSEGIN Á EINHVERN HÁTT. Á ÉG AÐ SEGJA EITTHVAÐ?

Það getur verið mjög óþægilegt fyrir alla aðila að vekja beint máls á þessu ef barnið er ekki tilbúið. En það er hægt að senda barninu skilaboð um að það sé viðurkennt og elskað eins og það er án þess að ræða beint kynhneigð eða kynvitund barnsins.

Til dæmis er hægt að horfa saman á mynd með einhverskonar hinsegin þema, tala um fjölskyldumeðlim eða vin sem er hinsegin eða skoða eitthvað sem er í fréttum og þannig láta barnið þitt vita að þú styðjir hinsegin fólk og málefni.

VIÐBRÖÐ NÁINNA ÆTTINGJA OG VINA

Stundum eru ekki öll í fjölskyldunni sam- mála um hvernig skal takast á við breytta sjálfsmynd barnsins. Það getur verið erfitt ef t.d. eitt foreldri er ekki tilbúið í að styðja barn sem kemur út og skapað mikinn núning og erfið samskipti innan fjölskyldunnar. Ef barn finnur að foreldri er ekki styðjandi þá reynir það oft að fela hinseginleika sinn í samskiptum við það foreldri en ræðir þeim mun meira við styðjandi foreldri um upplifun sína.

Mikilvægast er að standa með barninu og sýna því að það á allavega einn náinn aðstandanda sem er tilbúinn að taka því eins og það er og styðja það í öllum sínum verkefnum. Í þessum aðstæðum mælum við með aðstoð fagaðila. Hægt er að byrja í ráðgjöf Samtakanna '78, en ef leitað er annað er gott að kanna fyrst hvort viðkomandi hafi þekkingu á hinsegin málefnum.

MÝTUR

„Ef barnið segist vera trans þarf það strax að fara í alls konar aðgerðir og fá lyf sem breyta því.“

Ekki satt! Vissulega kýs margt trans fólk að fara í hormónameðferð og/eða skurð- aðgerðir til að leiðrétta kyneinkenni í átt að því sem þeim líður vel með. Það er hins vegar ekki gert þegar um börn er um að ræða. Ef um ungling er að ræða þá er stundum í boði að fá lyf sem fresta kyn- þroskanum og síðar hormónameðferð, en slíkt er ávallt unnið í samvinnu við sér- fræðinga í heilbrigðiskerfinu og forráða- fólk. Ekki er hlaupið í neinar óafturkræfar breytingar.

„Ef ég leyfi barninu að klæða sig á óhefðbundinn máta (t.d. dreng að fara í kjól eða stúlku að snoða sig) þá er ég að ýta undir að þeim verði strítt.“

Það er ekki verkefni barnsins að passa að enginn annar stríði því, heldur er það verkefni barnsins að vera það sjálft. Ef upp koma leiðinleg atvik eða ef samskipti innan t.d. bekkjar eða íþróttafélags eru slæm þá er það samvinnuverkefni kennara, þjálfara, foreldra og mögulega fagaðila að vinna í því. Lausnin er ekki að barnið þykist vera annað en það er til langs tíma. Þvert á móti þá eru til mörg dæmi þar sem barn fær engin eða jákvæð viðbrögð fyrir að stíga út fyrir sinn þrönga kynjakassa og getur jafnvel verið mikilvægt fordæmi fyrir önnur börn til að þora að gera hið sama.



„En barnið er of ungt!“

Það er mjög mismunandi á hvaða tíma börn og ungmenni gera sér grein fyrir því hver þeirra kynvitund eða kynhneigð er. Hjá sumum mun sjálfsmynd og sjálfsskilningur þeirra breytast þegar þau eldast, en hjá öðrum helst það stöðugt. En sama hvort er, þá er alltaf mikilvægt að styðja barnið eins og það er í dag.

„Þetta er bara tímabil.“

Vissulega getur þetta verið tímabil. Mörg börn og ungmenni prófa sig áfram með ýmislegt til að sjá hvort það passar þeim. Gagnkynhneigð getur einnig verið tímabil! Sum okkar koma fyrst út sem samkynhneigð en gerum okkur seinna grein fyrir að tvíkynhneigð passar okkur betur, eða öfugt. Við prófum okkur áfram með kyntjáningu til að finna út hvað hentar okkur best. Sambönd hefjast og þeim lýkur. Tímabil eru ekki slæm í eðli sínu og það að eitthvað geti mögulega breyst er ekki tilefni til að gera lítið úr því. Þó svo að barnið þitt muni enda á því að vera gagnkynhneigt og sískynja og ekki á neinn máta út fyrir normið gæti verið dýrmætt fyrir ykkar samband að barnið viti að þú styðjir það sama hvað það tekur sér fyrir hendur.

Eins er gott að hafa í huga að á meðan engin líkamleg inngríp eru hafin þá er alltaf hægt að breyta til baka og það er ekki skaðlegt fyrir barnið að kanna alls konar kyntjáningu eða velta fyrir sér kynvitund eða kynhneigð. Þvert á móti er það oft þroskandi.

„Barnið mitt er undir áhrifum annarra.“

Sumt fólk telur að ungmenni ákveði að þau vilji vera hinsegin ef þau eiga hinsegin

vin, lesa um hinseginleika eða læra um hinseginleika frá öðrum. Það er ekki rétt, en vitanlega getur styðjandi umhverfi haft þau áhrif að sjóndeildarhringurinn stækkar og barnið finnur sinn stað fyrr en það hefði annars gert. Einnig er líklegra að barnið deili kynhneigð eða kynvitund sinni með öðrum ef það finnur að umhverfið er stuðningsríkt. Jafnvel þótt þig gruni að um áhrifagirni sé að ræða er samt mikilvægt að styðja barnið, því þú getur aldrei vitað það fyrir víst.

- Aðgengi að réttum upplýsingum er lykill þess að geta stutt við hinsegin aðstandanda.
- Foreldrar og aðstandendur sem hafna hinseginleika barns síns telja sig yfirleitt vera að gera barninu gott, en það getur valdið sálrænum skaða og mikilli vanlíðan hjá barninu.
- Fjölskyldur og aðstandendur hafa mikil áhrif á heilsu og velferð barnanna sinna og hafa skaðaminnkandi áhrif ef þau eru styðjandi.
- Margir foreldrar bregðast við með því að reyna að fá barnið til að passa inn í normið, en gera sér ekki grein fyrir að barnið getur upplifað höfnun út frá því.
- Stuðningur frá fjölskyldu minnkar líkurnar á þunglyndi, sjálfsmorðs-tilraunum, vímuefnavanda og áhættu-hegðun í kynlífi.
- Hinsegin ungmenni eru líklegri til að geta talað opinskátt um hinseginleika sinn þegar þau óttast ekki höfnun, athlægi eða neikvæð ummæli frá fjölskyldu og vinum.
- Nú til dags eru upplýsingar um hinseginleika mun nákvæmari og auðveldara að koma höndum yfir þær, en á sama tíma þarf alltaf að gæta þess að falla ekki fyrir falsfréttum og upplýsingaóreiðu á netinu.

ÞÚ SKIPTIR ÖLLU MÁLI!

Sem foreldri eða náinn aðstandandi barns eða ungmennis sem er mögulega einhvers staðar á hinsegin skalanum þá ert þú í lykilstöðu til að styðja barnið í átt að heilbrigðri og jákvæðri sjálfsmynd.

Stuðningur fjölskyldu og aðstandenda þegar komið er út er gríðarlega mikilvægur. Börn og ungmenni sem eru á einhvern hátt út fyrir normið þurfa meira á foreldrum sínum og stuðningi þeirra að halda en önnur ungmenni. Vertu öruggur klettur fyrir barnið.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT TIL AÐ SÝNA BARNINU STUÐNING

→ ef það vill og hefur áhuga á

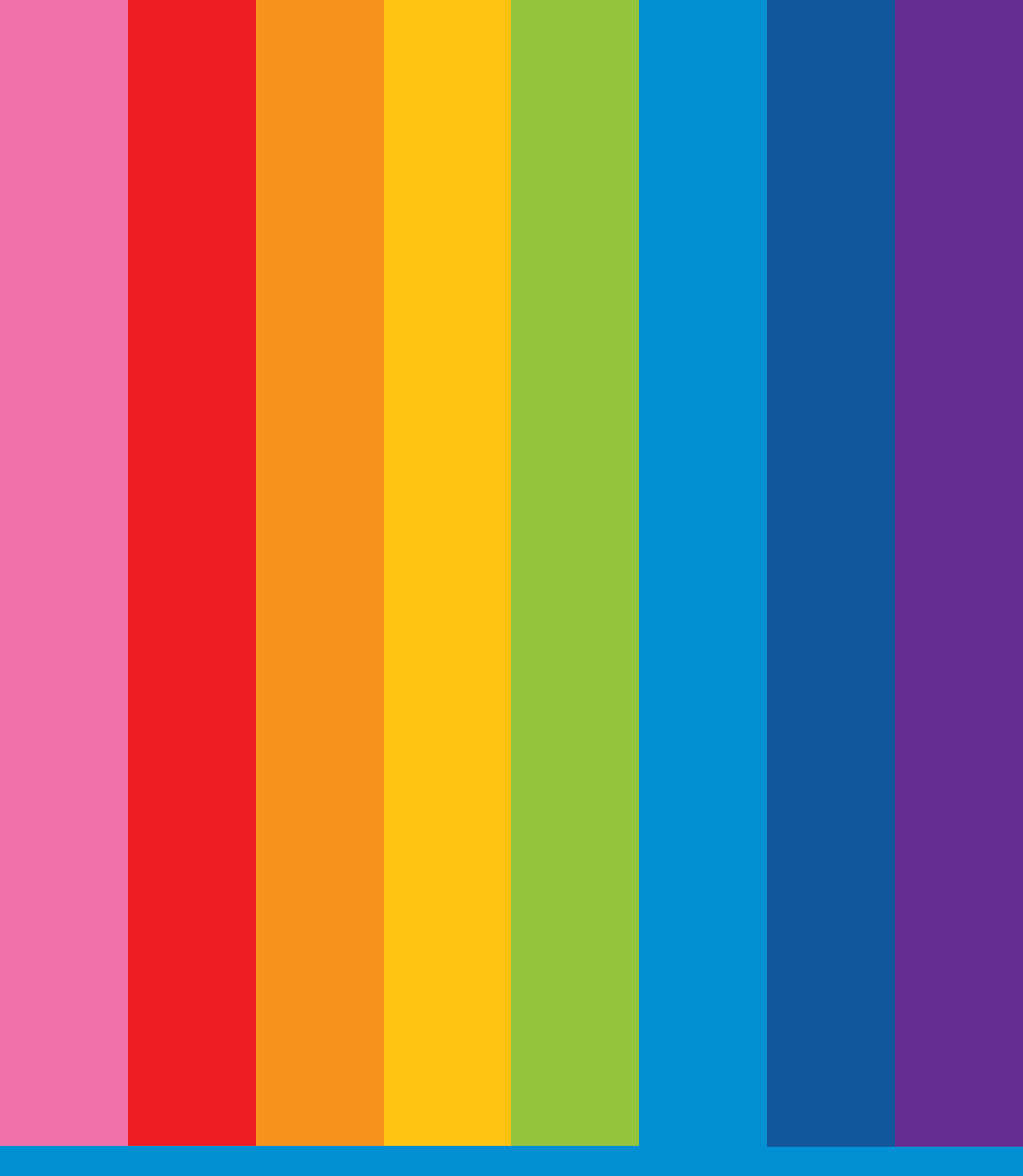
- Farðu með barninu í Gleðigöngu Hinsegin daga
- Styddu barnið í að nálgast regnboga-fána eða önnur merki sem það tengir við, sýnilegur stuðningur skiptir máli
- Styddu barnið í að tjá sig á þann máta sem því hentar best, t.d. með því að aðstoða það í að klippa hárið á sér eins og því hentar, nálgast *binder* (eins og

þröngur hlýrabolur til að minnka ásýnd brjósta) ef það vill, eignast föt sem passa því og henta

- Ef barnið þitt er í sambandi, vertu það samband og sýndu þeirri manneskju hlýju og áhuga
- Ef við á: Leggðu þig fram við að nota það nafn og persónufornafn sem barnið kúps og aðstoðaðu ættingja og vini við að læra rétt nafn og fornafn
- Sýndu frumkvæði í að kynna þér hinsegin heiminn, tungutak, hugtök, persónur, félög og fleira
- Taktu þátt í réttindabaráttu hinsegin fólks
- Gerstu Regnbogavinur eða styddu hinsegin félagasamtök á annan hátt
- Kynnstu hinsegin vinum barnsins þíns og bjóddu þau velkomin
- Segðu eitthvað ef þú heyrir neikvætt tal um hinsegin fólk á vinnustað eða annars staðar, sama hvort barnið er með í för eða ekki
- Ef við á: Aðstoðaðu barnið við að láta skóla eða tómstundastarf vita af nýju nafni og fornafni

→ Fögnum fjölbreytileikanum – lífið er langbest þegar við getum öll fengið að vera við sjálf!





Samtökin '78
Félag hinsegin fólks á Íslandi