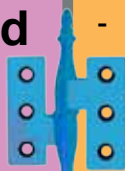


Udhëzime për hapat që mund të ndërmerni për një dalje hapur të suksesshme



- Vizitoni faqet e ndryshme online dhe lexoni historitë e personave të tjerë; LGBT
- Bisedoni me persona LGBT, të cilët kanë bërë këtë hap dhe mësoni më shumë për eksperiencat e tyre;
- Mos e izoloni veten në grupe ekskluzivisht heteroseksuale. Përpiquni të njihni persona të tjerë LGBTI dhe afrohuni me kulturën LGBT;
- Komunikoni me organizatat LGBT në vend, ndiqni aktivitetet, publikimet ose faqet e tyre në internet;
- Shfletoni letërsinë *queer* dhe ndiqni kinematografinë me tematikë LGBTI;
- Mos paragjykoni dhe ofendoni personat LGBTI të cilët janë vet-deklaruar si të tillë;
- Interesohuni për të takuar një mik/mikeshë, psikolog apo këshillues social që nuk është homofob dhe që do t'ju ndihmojë të kaloni momentet e dyshimit, vetmisë, stresit, depresionit etj;



- Mos e rrethoni veten nga persona negative të cilët mund t'ju dekurajojnë në këtë proces. Identifikoni miqtë dhe personat mbështetës në rrethin tuaj dhe komunikoni sa më shumë me ta;
- Kini parasysh se jo të gjithë personat të cilëve do ju tregoni për veten do t'ju pranojnë. Përgatituni emocionalisht edhe për pranimin ose refuzimin. Mos u dekurajoni nëse një shok apo shoqe ju braktis. Nëse ata nuk ju pranojnë për atë çka ju jeni atëherë ata nuk kanë qenë asnjëherë miqtë tuaj.
- Mos e izoloni veten nëpër rrjetet sociale LGBTI. Edhe pse ato ndihmojnë për të njohur njerëz të rinj, shpesh kthehen në rrethe vicioze ku njerëzit përpiqen të mbajnë sa më sekret identitetin e tyre. Mos harroni që në rrjete sociale ka edhe njerëz që jo gjithmonë kanë qëllime të mira;

Shënime: Termi “dalje nga dollapi” është përshtatje e termit në anglisht “coming out of the closet”. Ky term është përshtatur edhe në gjuhë të tjera europiane dhe është zgjedhur në shqip për të ruajtur kuptimin origjinal. Termit homofobi dhe transfobi janë frika irracionale ndaj personave lezbike, gej, biseksualë dhe transgjnorë dhe shoqërohen me sjellje negative, mospranuese, paragjyquese dhe diskriminuese ndaj personave që janë pjesë e këtij komuniteti ose mund të perceptohen si pjesë e tij.

Për më shumë informacion dhe materiale mbi procesin e daljes si person LGBT vizitoni seksionin *Coming Out* në faqen tonë zyrtare www.pinkembassy.al
www.facebook.com/groups/pinkembassy/
ose dërgoni Email në adresën communitypink@gmail.com

TË DALËSH NGA “DOLLAPI”

Të jetosh hapur si person LGBT



PLANETROMELO
FOUNDATION

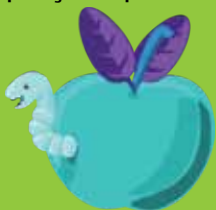
Dil nga “dollapi”

Të pranosh veten si person gej, lezbike, biseksual/e, transgjinnor/e, interseks (LGBTI) etj, mund të tingëllojë si diçka shumë e lehtë, por në fakt nuk është.

Gjatë adoleshencës dhe rinisë personat LGBT përballen me sfida shumë më të mëdha se të tjerët. Për shkak të diskriminimit të gjatë dhe mungesës së modeleve pozitive, shumë persona LGBT ndihen vetëm dhe të pasigurt. Frika e refuzimit është edhe më e madhe mes personave LGBT për shkak të paragjyqimeve shoqërore ndaj tyre.

Për personat LGBTI dalja nga “dollapi” është procesi i kuptimit, pranimit dhe vlerësimit të orientimit seksual apo identitetit gjinor të tyre. Dalja përfshin si eksplorimin e identitetit personal ashtu edhe ndarjes së tij me të tjerët. Këtu përfshihet edhe përshtatja me reagimet dhe sjellen e shoqërisë ndaj personave LGBT.

Personat LGBT janë të detyruar të përballen me faktin se çdo të thotë të jesh i ndryshëm në një shoqëri, e cila prezumon se të gjithë individët janë heteroseksualë duke i gjykuar negativisht ndryshimet nga norma. Procesi i daljes është shumë personal dhe ndodh në mënyra të ndryshme dhe moshë të ndryshme për njerëzit. Disa njerëz janë të vetëdijshëm për identitetin e tyre seksual dhe gjinor prej një moshe shumë të hershme. Të tjerë arrijnë nivelin e hapur të ndërgjegjësimit pas një kohe të gjatë. Dalja hapur është një proces që mund të zgjasë gjatë gjithë jetës.



Përse dalja hapur është e rëndësishme?

Njohja e identitetit seksual apo gjinor është hapi i parë drejt pranimit të vetvetes dhe hapat e parë të daljes. Si fillim, për të kuptuar identitetin seksual, ndihmon të mendoni për të si një vijë e drejtë e cila varion nga tërheqja ekskluzivisht heteroseksuale tek ajo ekskluzivisht homoseksuale. Për këtë mund të kërkonte në internet *the Alfred Kinsey Scale*, sepse duke eksploruar identitetin tuaj seksual do mund të vendosni se ku jeni ju në atë shkallë. Përsa i takon vetëpranimit, mund t'ju ndihmojë të përqëndroheni në aspektet pozitive të kulturës LGBT të tilla si muzika, arti, teatri, letërsia, subkulturat e saj etj. Gjithashtu ju ndihmon të kërkonte për modele pozitive mes komunitetit LGBT.

Duke u përqëndruar në modelet pozitive nuk do të thotë se ju po injoroni faktin që shoqëria vazhdon të jetë diskriminuese apo se sjelljet diskriminuese nuk kanë asnjë efekt tek personat LGBT. Gjithsesi ajo ju ndihmon të kuptoni se këto paragjyqime janë të jashtme dhe nuk burojnë nga identiteti juaj seksual apo gjinor. Pjesë e zhvillimit të një mendimi personal për veten është të kuptoni se homofobia është gjithashtu e bazuar nga faktorë të jashtëm, se ato janë produkt i këtyre paragjyqimeve dhe se ato kanë krijuar impakt te ju me kalimin e viteve.



Avantazhet e daljes hapur

Nëse merrni në konsideratë të bëni daljen duhet të keni parasysh disa gjëra.

Disa nga rezultatet e daljes nga “dollapi” mund të jenë rritje e vetë-besimit, më shumë sinqeritet në jetën tuaj dhe një ndjesi më e lartë integriteti personal.

Gjithashtu, tek ju mund të zhvillohet një ndjesi çliruese dhe ulje tensioni kur ndaloni së mohuari apo fshehuri një pjesë kaq të rëndësishme të jetës suaj.

Dalja mund të çojë në një liri më të madhe për të shprehur veten tuaj, një ndjesi pozitive ndaj vetes si dhe marrëdhënie më të shëndetshme dhe të sinqerta.

