

2020

Një  
udhërrëfyes  
për daljen  
hapur



Trimëri nuk do të thotë të mos kesh frikë. Do të thotë se nëse ke frikë, je duke bërë atë çka i trembesh më shumë.

“Të dalësh nga dollapi” dhe të jetosh hapur si lesbike, gej, biseksual, transgjnor apo edhe si person heteroseksual që mbështet personat LGBT është një akt kurajoz.

Mos harro se të dalësh hapur për herë të parë në jetën tënde apo për herë të parë për ditën e sotme është një nga gjërat më të rëndësishme që po bëni.

Mos u ndal!

## TABELA E PËRMBAJTJES

4. Mirësevini
5. Të jesh e / i hapur me veten
6. Vendimi për t'u treguar të tjerëve
8. Bërja e një plani për të dalë hapur
10. Zhvillimi i bisedave
13. Dalja hapur në familje
14. Të jetuarit hapur sipas mënyrës tuaj
15. Çfarë duhet të dini për çështjen LGBT në Shqipëri?
16. Përkufizime
18. Burime të tjera informacioni

### Mirësevini

Personat gej, lezbike, biseksualë, transgjinorë të Shqipërisë janë bij, bija, doktorë dhe avokatë, mësues dhe ndërtues. Ata shërbejnë në Parlament, mbrojnë vendin tonë dhe kontribuojnë në mirëqenien e vendit në të gjitha fushat dhe aktivitetet.

Në këtë diversitet ne kemi një të përbashkët. Të gjithë ne marim vendime personale për të qenë ose jo të hapur me atë që jemi – edhe kur kjo gjë nuk është e lehtë.

Duke marrë këtë vendim ne përballemi me një sfidë që na është dhënë që në lindje: të jemi të sigurtë me një aspekt të jetës tonë dhe për të folur me njerëzit tanë më të dashur kur kjo është e vështirë dhe kur nuk i kemi të gjitha përgjigjet.

Të gjithë ne përballemi me këtë sfidë në mënyrën dhe kohën tonë. Përgjatë daljes hapur dhe të jetuarit dukshëm, duhet të kuptoni se jeni ju ata që vendosni dhe drejtoni jetën tuaj.

Ne shpresojmë që kjo guidë do t'ju ndihmojë të përballoni me sukses sfidat dhe shanset që vijnë së bashku me të jetuarit hapur të identitetit tuaj gjinor apo orientimit seksual.

Shënim: Ambasada PINK / LGBT Pro Shqipëri është e vetëdijshme se asnjë material nuk është përfundimtari në rritjen e njohurive për çështje të tilla ashtu si edhe dalja hapur. Për informacione të mëtejshme vizitoni seksionin “Coming Out” të faqes tonë

<http://www.pinkembassy.al/home/je-i-sapodale-nga-dollapi>

## Të jesh i/e hapur me veten

Që nga fëmijëria ne rritemi duke menduar se duhet t'i përshtatemi një farë modeli të caktuar shoqëror. Kultura dhe familjet tona na mësojnë se ne "duhet" të jemi të tërhequr nga persona të gjinisë së kundërt, dhe se vajzat e djemtë duhet të kenë një paraqitje të caktuar, të sillen dhe vishen në mënyra të caktuara, etj.

Shumë pak prej nesh, ose mbase askujt prej nesh nuk i është thënë se kur të rritemi mbase do të biem në dashuri me një person të gjinisë së njëjtë apo se mund të kemi një identitet gjinor që ndryshon nga gjinia me të cilën jemi lindur. Prandaj, shumë prej nesh janë të frikësuar dhe konfuzë kur përballen me këto të vërteta.

"Pesë minutat e para të daljes hapur përballë miqve dhe të njohurve, janë më të vështirat. Më pas gjithçka bëhet më mirë sepse midis jush është rrëzuar një barrierë e madhe".

Të jesh i/e hapur ndaj faktit se mund të jesh gej, lezbike, biseksual/e, transgjinor/e apo edhe thjesht në proces kuptimi, do të thotë se ke nisur një rrugëtim që është vetëm i yti. Prandaj edhe dalja hapur dhe të jetuarit hapur konsiderohet nga shumë si një eksperiencë shumë çliruese.

Në fund, ashtu si edhe në fillim, personi i parë me të cilin/ën duhet të jeni të sinqertë jeni vetë ju.

Përmes procesit të daljes hapur është normale që ju të ndiheni:

- Të frikësuar
- Të hutuar
- Të cënueshëm
- Të fuqizuar
- Entuziastë
- Të çliruar
- Krenarë
- Të pasigurt

## Vendimi për tu treguar të tjerëve:

Shumë njerëz vendosin të dalin hapur sepse, herët a vonë, lodhen duke fshehur identitetin apo orientimin e tyre. Si gjithë të tjerët edhe ata duan të kenë lidhje të forta, përmbushëse dhe origjinale.

Kur dalin hapur shumë prej nesh kuptojnë se ndihen më mirë dhe të sinqertë me veten sesa kur mbajnë fshehur diçka kaq thelbësore.

Gjithashtu duke dalë dhe jetuar hapur me orientimin tonë ne ndihmojmë në rrëzimin e barrierave dhe stereotipeve që na kanë mbajtur deri atëherë të mbyllur dhe të izoluar. Duke bërë këtë, ne ua lehtësojmë edhe të tjerëve vendimin për të dalë hapur.

## Përfitimet e daljes hapur:

- Te jetuarit e një jete të lirë dhe të hapur;
- Zhvillimi i lidhjeve më intime dhe të sinqerta;
- Ndërtimi i vet-besimit më të lartë duke u dashur dhe vlerësuar për atë që je;
- Ulje e stresit për shkak të fshehjes së identitetit;
- Njohje me persona të tjerë LGBT;
- Të bërit pjesë e një komuniteti të fortë dhe vibrant;
- Ndihmon në rrëzimin e miteve dhe stereotipeve mbi personat LGBT;
- Shërben si shembull pozitiv për shumë persona të tjerë LGBT;
- Të bërit më të lehtë për personat e rinj LGBT që mund të ndjekin të njëjtat hapa.

Së bashku me këto përfitime, sigurisht që ka edhe risqe që duhen marrë parasysh. Sado që ky është një vendim konstruktiv, reagimet e njerëzve të tjerë mund të jenë të vështira, madje shpesh edhe të pamundura për tu parashikuar.

## Rreziqet e Daljes Hapur

- Jo të gjithë do e mirëkuptojnë apo pranojnë situatën tuaj
- Familjarët, miqtë apo kolegët mund të shokohen, të jenë konfuzë apo edhe jo-miqësorë
- Disa marrëdhënie mund të ndryshojnë përfundimisht
- Mund të vuani përndjekje dhe diskriminim
- Siguria juaj fizike mund të vihet në rrezik
- Disa të rinj, sidomos ata nën moshën 18 vjeç mund të dëbohen nga shtëpitë apo të humbasin mbështetjen financiare të prindërve të tyre.

Ti e ke situatën nën kontroll:

Kur llogarit të mirat dhe rreziqet e të qenurit hapur për atë që ju jeni, është e rëndësishme të mbani mend se personi i ngarkuar për udhëtimin e jetës suaj jeni vetëm ju! Ju vendosni se te kush të hapeni, kur ta bëni këtë dhe si. Ju gjithashtu vendosni nëse nuk është momenti i përshtatshëm për të dal hapur.

### Mos harroni që:

Nuk ka një mënyrë të drejtë dhe një mënyrë të gabuar për të jetuar hapur. Të zgjidhni të dilni hapur ose të jeni të hapur nuk do të thotë se ju duhet të flisni hapur gjatë gjithë kohës dhe kudo. Ju vendosni se ku dhe kur mund ta bëni këtë gjë, bazuar në atë çka është e drejtë dhe e përshtatshme për ju. Orientimi juaj seksual dhe identiteti juaj gjinor janë pjesë të rëndësishme tuajat, por ato nuk përcaktojnë gjithçka ju jeni. Të jetosh hapur nuk ndryshon apo bën më pak të rëndësishme shumë gjëra të tjera që ju bëjnë ju unikë.

### Bërja e një plani për të dal hapur

Kur të jeni gati për t'i thënë personit apo personave të parë jepini vetes kohën e duhur për t'u përgatitur. Mendoni për opsionet dhe bëni një plan; me kë do flisni, si do i flisni dhe kur. Mund t'ju ndihmojë t'i bëni vetes pyetjet:

### • Çfarë sinjale po merrni?

Ju mund të kuptoni diçka mbi miqtë tuaj duke parë se si ata reagojnë apo nuk reagojnë ndaj temës LGBT, kur ajo ngrihet si çështje. Përpiquni ta hapni vetë si temë duke folur për një film LGBT, një personash televiziv apo një lajm të veçantë. Nëse reagimet e personit janë pozitive, shanset janë që ai/ajo do të jetë mbështetës edhe për atë ç'ka ju do t'ju thoni.

### • A jeni e/i mirë-informuar për çështjet LGBT?

Reagimet e të tjerëve shpesh bazohen në keqinformim dhe në shumë raste në portretizimet negative të personave LGBT. Nëse keni lexuar dhe marë informacion mbi çështjen, do të jeni më të përgatitur t'i përgjigjeni shqetësimeve dhe pyetjeve të tyre me informacion bindës dhe të saktë. Më shumë informacion mbi tematikën LGBT ju mund të gjeni në vijim të kësaj broshure dhe në faqen [www.pinkembassy.al](http://www.pinkembassy.al).

### • A e dini se çfarë doni të thoni?

Shumë njerëz e kanë të vështirë të japin përgjigje për pyetje të vështira dhe nuk janë gati të vetidentifikohen si gej, lesbike, biseksuale apo transgjinorë, sidomos në fillim. Ky nuk është problem! Mbase mund të filloni duke i treguar dikujt se ju tërheq një person që është i seksit të njëjtë, apo që ndjeni se gjinia juaj e vërtetë nuk përshtatet me ato që janë norma gjinore. Ajo çka ju ndieni është më e rëndësishme sesa përkufizimet. Mund t'ju ndihmojë gjithashtu që t'a shkruani atë çka doni të thoni për t'ju ndihmuar që t'i organizoni dhe shprehni më mirë mendimet tuaja.

- **A keni mbështetje?**

Nuk ka përse ta bëni këtë gjë vetëm. Mbështetjen mund ta gjeni tek personat LGBT që po jetojnë hapur, linja telefonike mbështetëse, këshillues e psikologë në shkolla, ose, nëse keni bërë dalje hapur tek miq të mëparshëm. Një psikolog apo profesionist që është mbështetës mund t'ju ndihmojë në këtë proces. Këta janë zakonisht edhe personat e parë tek të cilët ne dalim hapur.

- **A është ky një moment i përshtatshëm?**

Zgjedhja e kohës së duhur është një faktor i rëndësishëm. Kini parasysh humorin, prioritetet, streset apo problemet e personave tek të cilët doni të dilni hapur. Kini parasysh problemet e tyre në jetë, gjë që mund ta bëjë të vështirë t'ju përgjigjen në mënyrë konstruktive ose ashtu siç prisni ju.

- **A keni durim?**

Disa njerëzve do u duhet kohë për t'u përshtatur me këtë informacion. Kujtoni që edhe juve ju është dashur kohë për të pranuar veten tuaj si person LGBT. Kur të dilni hapur tek të tjerët, bëhuni gati t'u jepni atyre kohën e duhur që ata të mësohen me këtë informacion. Në vend që të prisni mirëkuptim të menjëhershëm, përpiquni të keni një dialog të vazhdueshëm dhe të kujdesshëm.

Mos harroni, arsyeja e vetme përse ju doni të dilni hapur pranë njerëzve tuaj është sepse ju i doni ata. Nëse ata përgjigjen në forma jo-pozitive mund të jetë

sepse edhe ata ju duan.

## **ZHVILLIMI I BISEDAVE**

Nxitja e marrëdhënieve të forta dhe të thella me miq dhe familjarë nis nga sinqeriteti. Të jetoni hapur është e rëndësishme sepse lejon të keni marrëdhënie më të afërta me njerëzit që doni më shumë, duke ju ndihmuar të keni një jetë më të lumtur. Për shumë njerëz, dalja hapur fillon nga një bisedë e re.

**Është normale që të doni dhe shpresoni në një**

**reagim pozitiv për daljen hapur, ashtu si:**

- **Pranim**
- **Mbështetje**
- **Mirëkuptim**
- **Qetësim**
- **Garanci se marrëdhënia juaj nuk do të ndikohet negativisht**
- **Besim se marrëdhënia juaj do të jetë më e afërt**
- **Pranim të faktit se lidhja juaj tani do të jetë më e fortë**
- **Dashuri**

Ju mund të ndeshni të gjitha ose disa prej këtyre reagimeve që nga biseda e parë që do zhvilloni. Por kjo mund të mos ndodhë menjëherë. Mund t'ju ndihmojë të vendosni veten në vendin e personit tjetër.

**Personi me të cilin sapo keni folur mund të ndihet i/e:**

- **Habitu**
- **Nderuar**
- **Jo-rehat**
- **Frikësuar**
- **Mbështetës**
- **Mosbesues**
- **Çliruar**
- **Kurioz**
- **Nevrikosur**
- **Në ankth**
- **I pasigurtë si duhet të reagojë**

Jepini kohën që duhet personave me të cilët po dilni hapur. Mos harroni se personi për të cilin ju po e bëni këtë jeni vetë ju. Kur të jeni gati për t'i treguar dikujt, niseni me dikë që besoni se do të jetë mbështetës. Ky mund të jetë një shok apo shoqe, i afërm apo mësues. Mbase ju do i thoni këtij personi se jeni gej, lesbike, biseksualë/e apo transgjinnorë/e. Mbase do i thoni thjesht se keni pyetje për orientimin seksual apo identitetin tuaj gjinnor.

**Nuk ka një mënyrë të drejtë apo të gabuar për ta bërë këtë gjë!** Ju e dini vetë se çfarë është më e mira për ju dhe për mënyrën si ju ndiheni. Mbani disa gjëra parasysh kur ta ndieni veten gati për të dal hapur:

- **Gjeni një vend të qetë dhe privat për të biseduar në një kohë sa më të përshtatshme.**
- **Zakonisht njerëzit do bazohen tek ajo ç'ka do të thoni ju për të vijuar bisedën, kështu që jini të hapur dhe të sinqertë dhe u thoni se është OK nëse kanë pyetje.**

Mos harroni që të flisni pozitivisht dhe me një sens humori duke hequr kështu stresin tuaj dhe atë të personave të tjerë.

### **Dalja hapur tek miqtë**

Kur të jeni gati për të dalë hapur me miqtë tuaj, do jeni me fat nëse ata kanë njohuri për këtë temë, mund të jenë vetë LGBT apo kanë miq apo të njohur që janë LGBT. Gjithsesi, shpesh të dalurit hapur tek miqtë është përballje me të panjohurën. Ja disa gjëra që duhet të mbani parasysh kur të dilni hapur:

- **Miqtë tuaj mund t'ju befasojnë.** Ata që mund të duken më mbështetësit mund të jenë të parët që mund të largohen; dhe ata që duken si më pak mbështetës mund të japin ndihmën më

të madhe.

- **Mos mendoni se miqtë tuaj janë paragjykses.** Më sipër përmendëm se sinjalet mund t'ju ndihmojnë të kuptoni sesa pranues mund të jetë dikush. Ndërkohë që kjo mund të jetë e vërtetë, mos u nxitoni të arrini në përfundime të gabuara. Jepuni miqve tuaj kohën të jenë mbështetës.

- **Shpërndani informacion.** Ambasada PINK disponon informacion të bollshëm mbi tematikën LGBT, të cilën ju mund ta ndani me miqtë tuaj.

### **DALJA HAPUR TEK FAMILJA**

Pavarësisht moshës shumë njerëz kanë frikë se prindërit e tyre do t'i refuzojnë. Lajmi i mirë është se ka shumë gjasa që ju ta keni gabim. Por, nëse jeni më e/i vogël se 18 vjeç dhe jeni ende të varur financiarisht nga prindërit, vlerësojeni mirë dhe me kujdes vendimin tuaj.

Disa nga reagimet për të cilat duhet të para-përgatiteni

- Disa prindër mund t'ju lëndojnë me reagimin e tyre. Ata do qajnë, nevríkosen ose vihen në siklet;
- Disa prindër do ndihen të nderuar dhe do e vlerësojnë faktin që ju iu besuat diçka kaq të rëndësishme për veten tuaj;

- Disa prindër do vuajnë faktin se ëndrrat e tyre për ty do thërrmohen, përpara se t'ju shohin për personin që jeni dhe për jetën që ju po ndërtoni;

- Ata mund të pyesin çfarë “nuk shkoi” ose nëse ata bënë diçka për ta “shkaktuar këtë”. Sigurojini që ata nuk kanë bërë asgjë gabim!;

- Disa mund ta quajnë të qenurit LGBT një mëkat dhe mund të përpiqen t'ju dërgojnë në një psikolog apo terapist me shpresën se ju do “ndryshoni”!;

- Disa prindër mund t'a kenë ditur ose kuptuar më herët që ju jeni lesbike, gej, biseksual/e apo transgjinator/e, dhe mund të kenë qenë duke pritur që ju të flisnit gjatë kësaj kohe;

- Shumë prindërve mund t'u duhet kohë për të pranuar këtë realitet. Kini parasysh që reagimi i tyre fillestar, do ndryshojë me kalimin e kohës, dhe gjasat janë që ai të përmirësohet.

## **TË JETUARIT HAPUR SIPAS MËNYRËS TUAJ**

Çfarë duhet të keni parasysh ndërkohë që jetoni hapur:

- Është e rëndësishme të mbani mend se udhëtimi nga “dalja hapur” tek të “jetuarit hapur” është i gjatë dhe varet nga ju.

- Të jetuarit hapur është diçka që

bëhet më e lehtë me kohën. Edhe pasi të keni qenë të hapur për vite, dalja hapur me njerëz të rinj mund të kërkojë pak kohë. Por ajo do jetë më e lehtë me kalimin e kohës.

- Të jetuarit hapur si person LGBT apo si person që mbështet LGBT-të mund t'i bëjë gjërat më të lehta për personat që do dalin hapur në të ardhmen.

- Ju mund të jetoni hapur në çfarëdo mënyre që e shihni të përshtatshme: qoftë duke treguar mbështetjen tuaj në mënyrë diskrete dhe modeste, apo duke u angazhuar më seriozisht me diskutime, aktivitete apo situata të ndryshme.

- Të jetosh hapur si LGBT nuk do të thotë se ky është i vetmi aspekt apo komponent i identitetit tuaj. Në fakt ju duhet ta bëni atë si një pjesë natyrale dhe integrale të jetës suaj ashtu si mosha, gjatësia, ngjyra e flokëve apo personaliteti.

- Të jetosh hapur ndihmon shumë njerëz paragjykses dhe diskriminues të kuptojnë se gjykimi dhe sjellja e tyre nuk i përkasin të gjithë shoqërisë.

- Çdo ditë të jetës suaj ju mund të përballeni me situata ku duhet të vendosni nëse do dilni hapur ose jo. Gjithmonë kini parasysh se jeni ju që vendosni ku, kur dhe si të bëni daljen hapur. Gjithmonë mbani mend, se ky është udhëtimi juaj dhe ju vendosni se si ta zhvillonit atë.



## ÇFARË DUHET TË DINI PËR ÇËSHTJEN LGBT NË SHQIPËRI?

- 1994 - Një gazetë shiptare boton intervistën e parë me një person gej;
- 1995 - Parlamenti i Shqipërisë heq dënimin penal për marrëdhëniet homoseksuale;
- Në mes të viteve 1990 e në vijim formohen të parat organizata LGBT në vend, si Alga, Gish etj .
- 2006 fillon puna për përgatitjen e një ligji për mbrojtjen nga diskriminimi;
- 2008-2009 – Fillojnë të formohen grupet e reja LGBT në vend. Pranë CRCA Shqipëri formohet Grupi LGBT;
- 2008 – CRCA Shqipëri organizon Debatin e 1-të të të Drejtave të Njeriut dhe për herë të parë në historinë e Shqipërisë zhvillohet një tryezë publike për gjendjen dhe të drejtat e komunitetit LGBT. Tryeza debati për të drejtat LGBT organizohen edhe në dy vitet pas-ardhëse. Thyhet tabuja e diskutimit në publik të çështjeve LGBT;
- 2009 - Ambasada Hollandeze në Tiranë ndihmon në ngritjen e grupit të punës për adresimin e çështjes LGBT nga shoqëria civile me pjesmarrjen e CRCA Shqipëri, GSHDNJ, KSHH, CLCI dhe grupeve LGBT;
- 2009 organizohet Fushata e Parë publike kundër homofobisë nën moton ??? Shqipëria bëhet pjesë e fushatës globale me të njëjtin emër.
- 2010 - Hyn në fuqi ligji për mbrojtjen nga diskriminimi përfshi edhe diskriminimin me baza orientimin seksual dhe identitetin gjinor;
- 2010 - Hapet Ambasada PINK, qendra e parë sociale për personat LGBT në Shqipëri;
- 2010 Hapet zyra e Komisionerit për Mbrojtjen nga Diskriminimi në Shqipëri;
- 2012 – Zhvillohet Festivali i Parë i Diversitetit në një mjedis të hapur.
- 2012 - Avokati i Popullit publikon Raportin për personat LGBT, i pari i këtij lloji nga një institucion kushtetues për mbrojtjen e të drejtave të njeriut;
- 2012 - Miratohen amendime ligjore në kodin penal për mbrojtjen e personave LGBT;

- 2012 - Qeveria shqiptare bën publik Planin e Veprimit për avancimin e të drejtave LGBT;
- 2014 - Zhvillohet Pride i Parë i Tiranës.

## PËRKUFIZIME

Orientimi seksual përshkruan një model/strukturë të qëndrueshme tërheqje – emocionale, romantike dhe seksuale ose kombinim i tyre – kundrejt seksit të kundërt, seksit të njëjtë, të dyja sekseve ose asnjërit prej sekseve dhe gjinive që i shoqërojnë ato. Këto tërheqje qëndrojnë përgjithësisht nën emërtimet heteroseksualitet, homoseksualitet, biseksualitet dhe aseksualitet. Sipas Shoqatës Amerikane të Psikologjisë, orientimi seksual i referohet gjithashtu ndjenjës së “identitetit personal dhe shoqëror” të personit, bazuar në një nga këto tërheqje, sjelljeve që i shprehin atodhe anëtarësimin në komunitete me persona që i ndajnë ato.



Koncepti i orientimit seksual, ka të bëjë me shumë më tepër sesa thjesht sjelljen seksuale. Në të përfshihen si ndienjat ashtu edhe identiteti. Disa individë mund ta identifikojnë veten e tyre si gei, lesbike ose biseksuale edhe pa u përfshirë në ndonjë aktivitet seksual. Disa njerëz besojnë se orientimi seksual është i lindur dhe i përcaktuar; ndërsa studime të tjera tregojnë se orientimi seksual zhvillohet përgjatë jetës së njeriut.

Shumë njerëz vet-identifikohen si heteroseksualë, gei, lesbike ose biseksualë në momente të ndryshme të jetës së tyre. Orientimi seksual është një term që përdoret shpesh për të përshkruar tërheqjen romantike, emocionale apo seksuale të një personi ndaj një personi tjetër.

Dikush që tërhiqet nga persona të të njëjtit seks ka orientim homoseksual dhe mund të quhet gei ose lesbike. Individët që tërhiqen nga persona të seksit të kundërt kanë orientim heteroseksual.

**Orientimi seksual**, është një proces që thellohet vazhdimisht me kalimin e kohës dhe individët që tërhiqen si nga meshkujt ashtu edhe nga femrat quhen biseksualë. Orientimi seksual është i ndryshëm nga identiteti gjinor, i cili i referohet ndjesive të brendshme që tregojnë se dikush është mashkull ose femër.

**Identiteti gjinor**, është mënyra se si një njeri vet-identifikohet me një kategori gjinore, si për shembull të jesh burrë ose grua, apo në disa raste asnjë prej tyre, i cili mund të jetë i dallueshëm nga seksi biologjik.

**Identiteti gjinor bazë**, formohet zakonisht rreth moshës tre-vjeçare. Të gjitha shoqëritë

kanë një grup të kategorive gjinore që mund të shërbejnë si bazë e formimit të një identiteti social në raport me anëtarët e tjerë të shoqërisë. Në shumicën e shoqërive, ekziston një ndarje bazë ndërmjet attributeve gjinore të caktuara për meshkujt dhe femrat.

**Megjithatë**, në të gjitha shoqëritë njerëzore, disa individë nuk identifikohen me gjininë që u është caktuar nga seksi i tyre biologjik.

**Shprehja e gjinisë**, është manifestimi i jashtëm, fizik, i identitetit gjinor i cili zakonisht shprehet në tipare fizike, veshje, flokë, sjellje, zë, etj.

**Dalja hapur**, është procesi i pranimit të vetes si person LGBT. Ky proces nis duke pranuar veten dhe më pas duke ia afirmuar atë të tjerëve.

**Homofobia**, është frika dhe urrejtja apo pakënaqësia ndaj personave që janë të tërhequr ndaj personave të të njëjtit seks.

**Homofobia e brendësuar**, është vet-identifikimi i një personi LGBT me stereotipet shoqërore ndaj personave LGBT çka i shtyn vetë personat të urrejnë dhe mos pëlqejnë orientimin e tyre seksual apo identitetin e tyre gjinor.

## Burime të tjera informacioni:

- Ambasada PINK / LGBT Pro Shqipëri  
Web: [www.pinkembassy.al](http://www.pinkembassy.al)  
Email: [pinkembassy@crca.al](mailto:pinkembassy@crca.al)  
Tel: +355 4 226 5741
- Komisioneri për Mbrojtjen nga Diskriminimi  
Web [www.kmd.al](http://www.kmd.al)  
Email : [info@kmd.al](mailto:info@kmd.al)  
Tel : +35542431078
- Avokati i Popullit  
Web [www.avokatipopullit.gov.al](http://www.avokatipopullit.gov.al)  
Email [ap@avokatipopullit.gov.al](mailto:ap@avokatipopullit.gov.al)  
Tel : +355 4 238 0300
- Linja Kombëtare e Këshillimit për Fëmijë  
[alo116@crca.al](mailto:alo116@crca.al)  
**Tel: 116-111**
- Open Mind Spectrum Albania  
Web [www.omsalbania.com](http://www.omsalbania.com)  
Email [omsa.albania@gmail.com](mailto:omsa.albania@gmail.com)  
Tel: +355 69 395 3920