



Një botë ngjyrash

Libërth për komunitetin LGBTIQ+



Botuar më Mars, 2025

Tabela e përmbajtjes

Parathënie: “Një botë ngjyrash” 02

1.1 Nga A te Z: Spektri i Ylberit 03

1.2 Përtej Ngjyrave: Ju prezantojmë me Blinin 05

1.3 Të kuptojmë veten dhe njëri – tjetrin 08

Identiteti gjinor vs. orientimi seksual 08

2.1 Mendja, Zemra dhe Trupi: Kujdesi për Vetën 12

2.2 Nga ngjyra në veprim: Si të jesh një zë për ndryshim 14

2.3 Hulumtime dhe Burime të Dobishme 15

01

02

Ky publikim është prodhuar me mbështetjen e Fondit Kanadez për Iniciativat Lokale (CFLI), financuar nga Qeveria Kanadeze.

Qendra Streha
Shkurt 2025
Tiranë, Shqipëri

Parathënie: “Një botë ngjyrash”

01

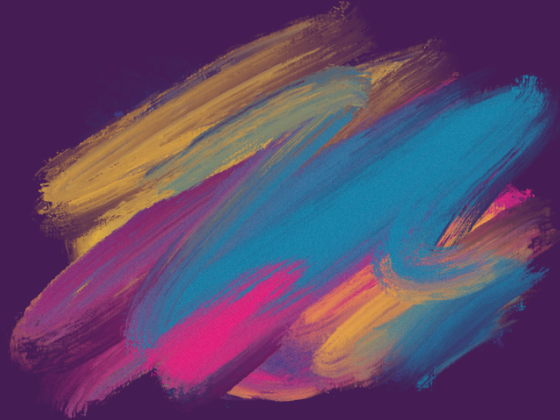
Të flasësh hapur për orientimin seksual apo identitetin gjinor, do të thotë të përballesh me disa sfida të cilat shpeshherë bëhen aq të frikshme sa zgjidhja më e mirë është heshtja. Për disa persona të qënurit të hapur për identitetin e tyre do të thotë të luftojnë me mullinjte e emocioneve dhe ndjesive të panjohura, ndonjëherë të vështira dhe të pambështetura.

Nëpërmjet këtij libërthi, do të ndahen disa informacione praktike, për të kuptuar identitetin gjinor dhe orientimin seksual. Ky libërth ka qëllim të kthehet në një instrument të thjeshtë për ta ndihmuar lexuesin të jetë më i informuar dhe më pranues në rrugëtimin e personave me shumë ngjyra brenda tyre.

Të flasësh për orientimin seksual është një zgjedhje, dhe secili prej nesh ka të drejtë të flasë hapur ose jo për këtë çështje. Megjithatë, pavarësisht të folurit ose jo, ky libërth do t’ju ndihmojë në rrugën e eksplorimit, njohjes, pranimi të vetes dhe të kuptuarit se nuk jeni vetëm. Le të jetë ky një mjet i thjeshtë për të inkurajuar pranimin, solidaritetin dhe dashurinë ndaj vetes dhe të tjerëve.

[“Një botë ngjyrash” do t’ju njoh me, Blinin, i cili do të ndajë me ju historinë e tij dhe disa këshilla që do të ndihmojnë për të kuptuar më mirë veten dhe ndjesitë tona përgjatë rrugëtimit të vetëzbulimit. Ai do të shoqërohet nga psikologjia “Ami” dhe punonjësja sociale “Sara” të cilat do të ndajnë fjalën dhe ekspertizën e tyre për të shoqëruar Blinin në rrëfimin e tij. Gjejmë rastin të falenderojmë së tepërmi Blinin për kontributin e tij në këtë libërth.]

1.1



Nga A te Z: Spektri i Ylberit Termet thelbësorë të komunitetit LGBTIQ+

1.1.1 Identiteti gjinor dhe orientimi seksual

Identiteti gjinor dhe orientimi seksual janë dy shtylla kryesore të vetëdijes sonë personale dhe sociale. **Identiteti gjinor** i referohet mënyrës se si një person e ndjen dhe e përjeton gjininë– qoftë djalë, vajzë, një përzierje e të dyjave apo asnjëra prej tyre. Ndërkohë, **orientimi seksual** lidhet me tërheqjen romantike, emocionale ose seksuale që një individ ndien ndaj personave të tjerë, pavarësisht gjinisë së tyre.

Njohja dhe kuptimi i këtyre dy koncepteve janë hapi i parë drejt vetëpranimit dhe pranimi të të tjerëve.



1.1.2 Identiteti gjinor

Identiteti gjinor është ndjenja jonë e brendshme se kush jemi: djalë, vajzë, asnjë nga këto, apo ndoshta një kombinim. Secili person ka një përvojë unike dhe personale me identitetin e tij gjinor. Ndërsa shumë mendojnë se ekzistojnë vetëm dy gjini – djalë ose vajzë – në realitet, disa mund të identifikohen si të dyja, asnjëra, apo një gjini tjetër, madje disa nuk ndiejnë fare gjini. Termi “Jo Binar” i referohet personave që nuk e përfshijnë gjininë plotësisht si vajzë/grua apo djalë/burrë.



1.1.3 Shprehja gjinore

Shprehja gjinore ka të bëjë me mënyrën se si e tregojmë gjininë tonë te të tjerët – përmes veshjes, stilit, sjelljes dhe madje edhe gjuhës që përdorim.

Theksojmë së shprehja gjinore nuk ka një "rregull". Mund të jesh djalë dhe të preferosh ngjyra të ndritshme ose aksesore që shihen si "vajzash". Mund të jesh vajzë dhe të pëlqesh të mbash flokë të shkurtër e të vishesh me rroba sportive. Gjinia dhe mënyra si e shfaqim atë janë personale dhe unike për secilin prej nesh.



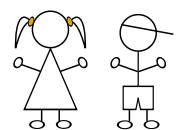
1.1.4 Gjinia dhe kuptimi i saj

Gjinia është mënyra se si shoqëria na mëson të jemi djem ose vajza, burra ose gra. Ajo nuk ka të bëjë vetëm me biologjinë, por edhe me mënyrën se si ne ndiejmë dhe identifikohemi brenda vetes. Për shembull, disa njerëz ndihen rehat kur etiketohen si "djalë" ose "vajzë," ndërsa të tjerë mund të mos ndihen të përfaqësuar nga këto kategori. Gjinia është personale dhe e ndryshme për secilin prej nesh, dhe ajo që është e rëndësishme është ta kuptojmë dhe ta respektojmë atë për veten dhe për të tjerët.



1.1.5 Rolet Gjinore

Rolet gjinore janë pritshmëritë që shoqëria ka për mënyrën se si duhet të sillen djemtë dhe vajzat, burrat dhe gratë. Për shembull, shpesh pritet që djemtë të jenë të fortë dhe vajzat të jenë të buta, por këto janë thjesht rregulla të krijuara nga shoqëria dhe nuk kanë të bëjnë me atë se çfarë mund të bëjmë ose duam të bëjmë. Çdo person ka të drejtë të zgjedhë rrugën e tij pa u kufizuar nga pritshmëritë e roleve gjinore, sepse në fund të fundit, ajo që na bën të lumtur është të jemi vetvetja.



1.2

-Përtej Ngjyrave: Ju prezantojmë me Blinin



Për pak do dal me shokët poshtë te lagjia. Dua të vesh diçka që më bën të ndihem mirë. Nuk më pëlqejnë rrobat që kam në dollap. Më duhet të jem kreativ. Po sikur... të shoh njëherë çfarë ka te dollapi i vëllait?



...Tani këto po që janë rroba që dua t'i vesh! Shiko sa të bukura janë këto pantallonat. Më rrinë shumë të mëdha, por s'ka gjë, prapë më pëlqejnë. Sa më shumë humbas brenda dollapit të vëllait, aq më shumë inat më vjen që unë, për ca arsye që as nuk i kuptoj duhet të vesh fustane, funde, bluza rozë me xixa dhe ato që nuk i duroj dot fare: bluzat me krahët e HAPURA ose, akoma më keq, ato me BARK JASHTË. Kur i shoh te të tjerët është ndryshe, por unë vetë nuk dua t'i vesh. Ndihehem sikur nuk mund të jem i natyrshëm me shokët. Do të krijohej një ndarje mes nesh dhe unë do të ndihesha në siklet. Sa herë që mami më vesh fustan, ndihem i ndrydhur, i huaj në trupin tim.

"Rri mirë!" – më thotë. – "Mos rri si çun!"

Ajo e thotë si diçka të tmerrshme, por diçka-ja e tmerrshme është e vërtetë!
Ndaj dhe ky tension do të vazhdojë të na shoqërojë.

...Okej, tani do të vesh këtë kanatjeren me skuadrën e futbollit të Italisë (për mua ka rëndësi që duket bukur) dhe këto pantallonat e shkurtra. Ka një gjë tjetër që dua ama. Marr një palë çorape dhe i përdor për të mbushur bokset. Tani ndihem më mirë. Ama ndihem sikur dua të eksploroj më shumë. Jam i dehur nga pamja ime. Shikoj në pasqyrë një person të ri.



Marr një stilolaps të zi dhe nis të heq vija të shumta mbi fytyrën time, duke u përpjekur të nxjerr në dukje një mjekër. Nuk më vjen asgjë tjetër përveçse të buzëqesh. Më pëlqen ta njoh këtë person. Por tani më duhet ta fshij mjekrën, çunat e tjerë do të mendojnë se jam i çuditshëm...

Të nesërmen isha në shkollë.

Psikologe Ami na jep disa këshilla për prindërit, bashkëmoshatarët dhe veten:



1.2.1 Për prindërit:

Dëgjoni dhe mbështesni pa paragjykime – Nëse fëmija juaj po eksploron identitetin e tij/saj gjinor, tregoni një qëndrim të hapur. Dëgjoni ndjenjat dhe përvojat e tij/saj pa gjykuar ose kritikuar. Ndihejmi të ndihet i/e sigurt duke e pranuar ashtu siç është. Çdo refuzim apo kritikë nuk e ndihmon as fëmijën dhe as marrëdhënien tuaj. Një fëmijë i mbështetur, i dëgjuar dhe i pranuar rritet i shëndetshëm.

Respektoni mënyrën se si fëmija juaj shpreh veten – Nëse fëmija preferon të veshë rroba që nuk përputhen me pritshmëritë gjinore tradicionale, mbështeteni në eksplorimin e tij/saj. Kjo është pjesë e procesit të vetidentifikimit dhe nuk ka asgjë të gabuar në të. Mendoni sesi shoqëria ka vendosur disa rregulla. Mendoni për të gjitha gjërat që vazhdimisht keni bërë sepse DUHET dhe sa kanë lënduar ato. Mendoni sesi do të ishte jeta juaj nëse do të mund të thoni dhe bëni gjërat që ju bënin të ndiheshit mirë.

1.2.2 Për moshatarët (shokët, shoqet, bashkëmoshatarët)

Krijoni një hapësirë të sigurt dhe pa paragjykime – Nëse një shok apo shoqe ju tregon se po zbulon identitetin gjinor, mbështeteni pa bërë pyetje që mund ta bëjnë të ndihet në siklet. Tregoni se jeni aty për të dhe respektoni mënyrën se si dëshiron të prezantohet.

Evito komentet ose talljet mbi identitetin gjinor – Mendo për një sekondë për një foshnje të shtrirë në një tapet që këmbadorazi lëviz më shumë kuriozitet nga një cep në tjetrin. Foshnja në mënyrë të natyrshme dhe instiktive reagon drejt zbulimit, kërkon ta njohë njëherë vendin përreth dhe pastaj vendos nëse do të luajë, apo po jo. Duket e thjeshtë apo jo ? Në botën e të rriturve gjërat komplikohen. Njerëzit, sidomos ata që nuk janë lejuar të eksplorojnë, kanë mësuar që bota është një vend i pasigurt. Dhe kështu me kohën e kanë mbytur veten nga frikërat dhe dyshimet, si dhe i mohojnë vetes njohjen dhe zbulimin. Dhe kështu nisin sulmet kundrejt atyre që vazhdojnë të njohin veten dhe të zbulojnë mjedisin përreth.

Këshillë: Nëse diçka ju duket e re ose e panjohur, shmangni komentet që mund ta bëjnë personin të ndihet i turpëruar ose i përjashtuar. Në vend të kësaj pyesni veten se çfarë po ju pengon për të qenë mbështetës ose po ju shtyn të jeni sulmues. Kujtoni se mbështetja dhe mirëkuptimi juaj mund të bëjnë një ndryshim të madh në vetëbesimin dhe jetën e personit tjetër.

1.2.3 Për veten:

Merr kohën tënde dhe mos ndje presion për të pasur të gjitha përgjigjet menjëherë – Zbulimi i vetes është një proces i gjatë dhe personal. Nuk ka një mënyrë të saktë ose të gabuar për ta bërë këtë. Bëj atë që të bën të ndihesh mirë dhe mos u frikëso të kërkossh mbështetje nga njerëzit e besuar ose profesionistët e shëndetit mendor.

Mbështetja dhe mirëkuptimi janë kyç për të ndihmuar një individët LGBTIQ+ të ndjehen të sigurt dhe të pranuar në rrugëtimin e tyre.

1.3

-Të kuptojmë veten dhe njëri – tjetrin: Identiteti gjinor vs. orientimi seksual



1.3.1 Çfarë është seksi i përcaktuar në lindje?

Kur lindim, mjekët na përcaktojnë një "seks" bazuar në pamjen e trupit tonë – që i referohet organeve tona gjenitale. Seksi ka të bëjë me karakteristikat fizike – si organet gjenitale, kromozomet, dhe hormonet – por nuk ka të bëjë me ndjenjat tona të brendshme.



Etiketa e përcaktimit të seksit në lindje zakonisht i atribuohet një fëmije para se ai të mund të flasë, ecë ose të kuptojë vetë se cili është identiteti i tij gjinor. Për këtë arsye, përcaktimi i seksit nuk merr parasysh identitetin e vërtetë gjinor të një personi. Gjinia jote e vërtetë mund të jetë e ndryshme nga ajo që të është caktuar nga një mjek, dhe kjo është plotësisht normale.

Për më tepër, ekziston një diversitet i madh midis trupave. Për disa foshnja, trupat e tyre nuk përshtaten qartë në kategorinë “mashkull” apo “femër.” Këta persona mund të identifikohen si interseks, një term që përshkruan “një larmi gjendjesh në të cilat një person lind me anatomi riprodhuese ose seksuale që nuk përshtatet me përkufizimet tipike të femrës apo mashkullit”

1.3.2 Orientimi seksual

Orientimi seksual përfshin forma të ndryshme të tërheqjes, sjelljeve dhe identiteteve. Për një kohë të gjatë, shumë njerëz i shihnin të gjitha format e tërheqjes si të njëjta, por me zhvillimin e gjuhës, është kuptuar se këto forma mund të ndahen si kategori të veçanta. Shoqëria shpesh supozon se çdo person është heteroseksual dhe se tërheqjet seksuale, romantike dhe emocionale janë të njëjta, por shumë njerëz nuk e përjetojnë kështu. Është krejt normale të pyesim veten për orientimin tonë seksual, pasi tërheqja mund të duket në mënyra të ndryshme dhe unike.

Disa mund të përjetojnë tërheqje ndaj një gjinie, gjinive të shumta ose gjinive të ndryshme në faza të ndryshme të jetës. Nuk je asnjëherë shumë i/e ri/e ose shumë i/e vjetër për të pyetur veten për orientimin seksual, dhe cilido qoftë ai, është i vërtetë dhe i vlefshëm.

Blini tregon se:

E urrej kur na ndajnë "gocat veç, çunat veç". Nuk e di pse duhet të jetë kështu. Unë dua të luaj futboll me çunat, nuk e gjej veten te lojërat që bëjnë gocat. Duket se edhe ato vetë e kanë pranuar që unë thjesht nuk bëj për ato punë. Mirëpo, më duket se kemi gjetur një lojë që na pëlqen: "Shpijash". Ato nuk kanë qejf të jenë babi, burri apo vëllai, unë nga ana tjetër i pranoj me kënaqësi këto role, kështu që biem dakord.

Herën e fundit që luajtëm "Shpijash", një gocë më puthi në buzë, sepse në lojë ne ishim të martuar bashkë. E di, po fillon të më pëlqejë ca si shumë kjo loja. Madje do doja të kishte zgjatur edhe më.

Nuk e di çfarë është kjo ndjesia që kam me disa nga gocat. Ndihem nervoz, por në të njëjtën kohë dua të afrohem më tepër me to.

Do doja të flisja me dikë për këtë.

Në fakt, i tregova një shoqe klase. Të nesërmen në klasë u përpiva nga shikime të çuditshme nga gocat. Ato e kishin marrë vesh të gjitha. Madje edhe goca të cilën unë pëlqeja. Ishte e sikletshme, por në të njëjtën kohë çliruese të mos fshihem më prej tyre.

Por nuk është kaq e thjeshtë. Ato tani më pyesin vazhdimisht nëse më pëlqen ndonjë çun. U duket se ka diçka që nuk shkon me mua dhe duhet të ndryshoj. Nuk e kuptoj pse është kaq e çuditshme dhe e gabuar që edhe unë të shpreh pëlqimet e mia. Mbase është më mirë të mbyllem në kokën time dhe të mos i hapem më askujt.



Punonjëse sociale Sara i sugjeron mësuesve dhe stafit psiko – social në shkolla të ndjekin hapat e mëposhtme:



1.3.3 Krijoni një mjedis të sigurt dhe gjithëpërfshirës

- Nxënësit duhet të ndihen të pranuar dhe të lirë të shprehin identitetin dhe ndjenjat e tyre pa frikë nga gjykimi apo paragjykimi.
- Organizoni aktivitete që promovojnë përfshirjen dhe shmangin ndarjen e ngurtë sipas gjinisë, si lojëra ose projekte të përbashkëta që nuk bazohen në stereotipa gjinorë. Kjo do i bëjë të gjithë të ndihen njësoj të përfshirë.

1.3.4 Edukoni dhe ndërgjegjësoni nxënësit mbi diversitetin

- Përfshini në orët e edukimit qytetar ose të psikologjisë tema mbi diversitetin gjinor dhe orientimin seksual, duke theksuar se çdo ndjenjë është e vlefshme dhe normale.
- Nxisni diskutime që ndihmojnë nxënësit të kuptojnë se pëlqimet dhe përvojat e ndryshme nuk janë diçka e çuditshme apo e gabuar.

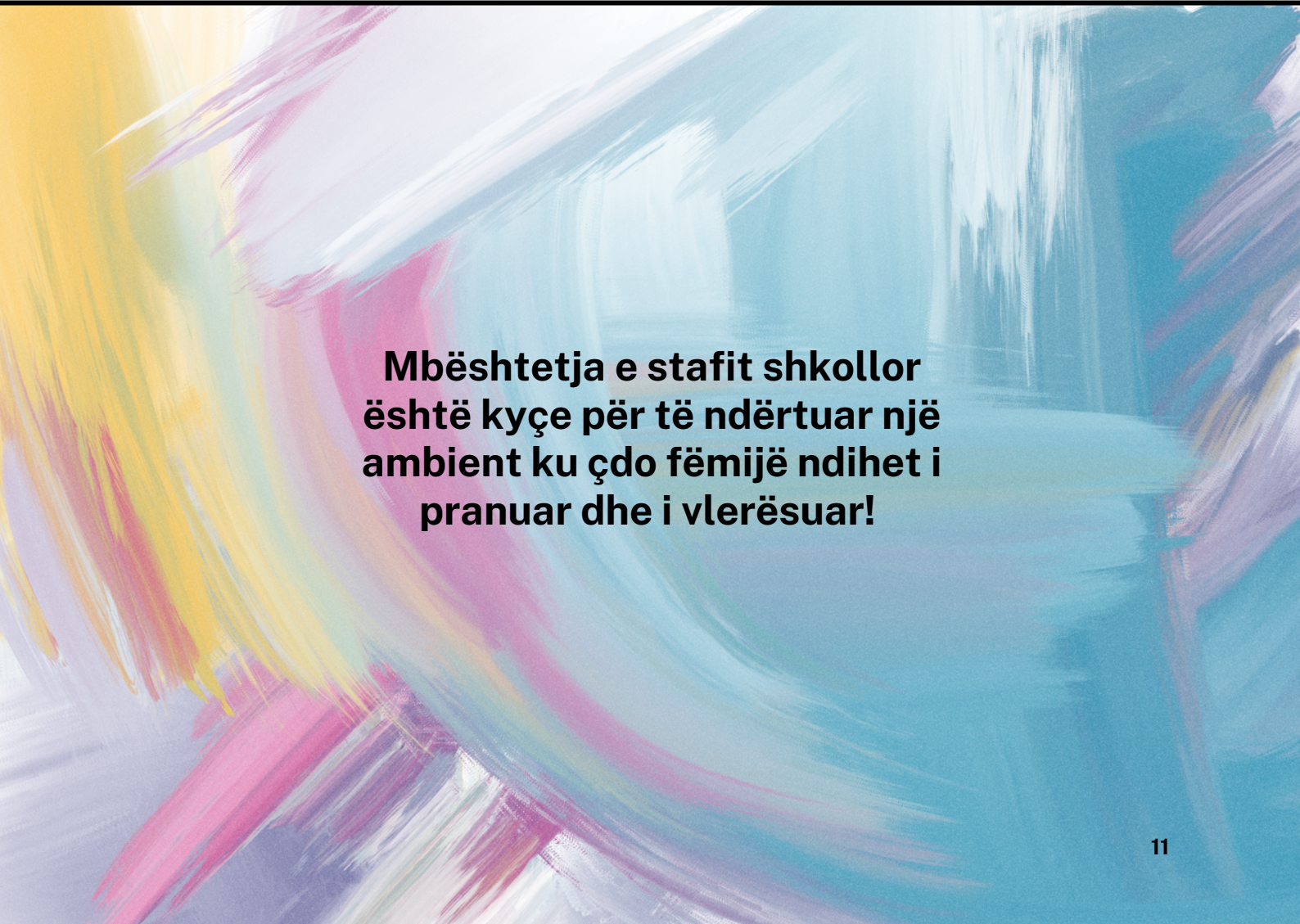
1.3.5 Mbështesni emocionalisht dhe psikologjikisht nxënësit që po eksplorojnë identitetin e tyre

- Stafi psiko-social duhet të jetë i hapur dhe i disponueshëm për të dëgjuar dhe mbështetur nxënësit që ndihen të pasigurt për veten.

- Stafi psiko-social duhet të jetë i hapur dhe i disponueshëm për të dëgjuar dhe mbështetur nxënësit që ndihen të pasigurt për veten.
- Ofroni hapësira ku ata mund të ndihen të sigurt për të shprehur ndjenjat e tyre, si këshillime individuale apo grupe mbështetjeje.

1.3.6 Parandaloni dhe menaxhoni bullizmin apo paragjykimet mes bashkëmoshatarëve

- Vëzhgoni sjelljet e klasës dhe ndërhyjni nëse një nxënës po përjeton presion apo gjykim për shkak të veshjes, mundësive ekonomike, pamjes fizike, ose ndjenjave të tij/saj. Jini të kujdesshëm për të shmangur çdo lloj të bullizmit dhe mos e normalizoni atë në asnjë moment.
- Modeloni sjellje të respektueshme dhe të nxisin bashkëpunimin e të gjithë nxënësve, pavarësisht nga dallimet mes tyre.



Mbështetja e stafit shkollor është kyçe për të ndërtuar një ambient ku çdo fëmijë ndihet i pranuar dhe i vlerësuar!

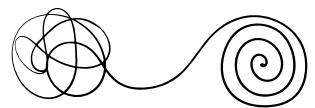
02

-Mendja, Zemra dhe Trupi: Kujdesi për Vetën

2.1 Tranzicioni

Disa njerëz mund të kalojnë në një proces të quajtur tranzicion. Tranzicioni i referohet hapave socialë, ligjorë dhe/ose mjekësorë që individët ndërmarrin për të afirmuar identitetin ose shprehjen e tyre gjinore. Jo të gjithë duan të ndjekin disa ose asnjë nga këto hapa, dhe kjo është krejtësisht në rregull – kjo nuk i bën ata më pak të vlefshëm për atë që janë. Për disa, tranzicioni mund të duket si përdorimi i përemrave të rinj, veshja e rrobave ndryshe, ndryshimi i emrit në dokumente zyrtare, ndërrimi i shënuesit të gjinisë në karta identiteti, ose përdorimi i hormoneve apo ndërhyrjet kirurgjikale për të afirmuar gjininë e tyre. Jo të gjithë ata që identifikohen me një gjini ndryshe nga ajo që iu caktua në lindje zgjedhin të kalojnë procesin e tranzicionit. Për ata që e bëjnë, procesi mund të jetë unik dhe i ndryshëm për secilin.

Nuk ka një rrugë të vetme për të jetuar si gjinia juaj e vërtetë. Ju jeni ata që vendosni nëse tranzicioni është i rëndësishëm për ju dhe si do të duket ai për gjininë, trupin dhe jetën tuaj.



Kohët e fundit po shikoj disa ndryshime në trupin tim që po më frikësojnë. Bashkë me to edhe pritshmëritë e të tjerëve. Kam frikë se shpejt nuk do të mund të shkoj më në plazh pa bluzë, siç kam bërë deri tani. Madje, edhe të tjerët po ma thonë vazhdimisht këtë. Atyre iu duket një lojë, diçka që unë mund ta ndryshoj me një buton. Pse deri dje isha i lirë të isha çun dhe tani papritur jo? Pse ndjesitë e mia nuk merren seriozisht? Nuk është e drejtë të ndryshoj gjithë identitetin tim, sikur gjithçka që kam kaluar deri në këtë pikë të kishte qenë një gënjeshtër.



Sikur të mos mjaftonin të gjitha këto, të cilat nuk i flas dot me askënd, tani më duhet të trajnohem “për t’u bërë gocë”. Po, po, kështu po ndodh vërtet. Misioni për eliminimin e çdo tipari të ashtuquajtur mashkullor timin ka nisur. Më tërhiqet vëmendja kur flas, eci, vishem apo bëj çfarëdolloj veprimi që ngjason me një çun. Aq sa edhe vetë habitem me analizën e detajuar të të tjerëve. Për mua nuk është gjë tjetër veçse e natyrshme.

...Rezistenca ime zgjati për disa kohë, por me sa duket rrethanat qenë të atilla që m’u desh të përshtatem me pritshmëritë e familjes dhe shoqërisë. Madje, unë vetë u bëra trajnuesi më i ashpër i vetes time, të tjerët mund ta merrnin pushim. Ndërkohë, zhvillova zakonet e të shkëputurit nga realiteti si një mënyrë shpëtimi, shenjat e të cilit i kam të pranishme edhe sot.

Ndihem se shumë nga gjërat që bëj janë automatike. Sa herë që dal me shoqet, ndiej presionin për t’u veshur si ato. Më duket sikur ato do më gjykojnë nëse nuk e bëj. Dje do dilnim dhe unë u sorollata për orë të tëra duke provuar rroba, por asgjë nuk më bëri të ndihem mirë. Më duket e çuditshme që po vendos sërish në pyetje identitetin tim, por nuk e shmang dot këtë gjë që nuk më lë rehat.

Para disa ditësh nisa të dilja me një vajzë e cila është trans. E gjej veten tek gjërat që ajo më thotë për të. Ajo më pyeti për përemrat që do doja të përdornin. Më erdhi si e papritur. Nuk e kisha menduar ndonjëherë vërtet që kisha të drejtën të kërkoja të më drejtoheshin si doja unë. Kërkova që të më drejtohej me ‘ai’.

Është hera e parë që po e provoj këtë ndjesi. Jam mësuar të jem gjithnjë në sfond, i parëndësishëm, i padukshëm, por në këtë moment ndihem sikur më në fund mund ta shoh veten. Me sa duket e paskam gëpësuar shumë thellë nevojën për t’u ndjerë kështu. Por, me thënë të drejtën, jam shumë i frikësuar në të njëjtën kohë. Duket ekstremisht e vështirë të jesh një person trans. Po sikur të humbas të gjitha mundësitë e mia prej kësaj? Po sikur mos të gjej dot kurrë një punë? Familja nuk do të më flasë më kurrë. E kam mjaftueshëm të vështirë jetën si një gocë lesbike, edhe kjo më duhet tani...

2.2 Nga ngjyra në veprim: Si të jesh një zë për ndryshim

Blini i rritur i shkruan vetes së vogël:

Jam krenar për hapat që ke ndërmarrë për të kuptuar më tepër veten, pavarësisht se të kishin krijuar bindjen se ishe i çuditshëm. E kuptoj që është e vështirë të mos flasësh me askënd për eksperiencat e tua, por ti ke mundur të bëhesh vetë dëgjuesi më i mirë i vetes dhe kjo të ka ndihmuar gjithmonë.

Ti ke mundur që vështirësitë e tua më të mëdha t'i shndërrosh në forcë. Sot, të jam mirënjohës për gjithçka ke bërë për mua, për të më ndihmuar të jem gjithnjë e më afër vetes. Ti nuk je i padukshëm për mua, ti je Blini, i ndjeshëm, por edhe kokëfortë ndonjëherë. Optimist për të ardhmen, por edhe i shkatërruar nga mjedisi mbytës. Guximtar, por edhe shumë i frikësuar në të njëjtën kohë. I ndërgjegjshëm për shumë gjëra, por edhe i kufizuar në mbajtjen e peshave shumë të rënda emocionale mbi supe. Ti ishe thjesht një fëmijë. Ke merituar të dëgjohesh dhe të mbështetesh ashtu si meritojnë të gjithë fëmijët. Kam lajmin e mirë për ty se shumë dhimbje zbehen me kohën, por do duhet të luftosh betejat të reja. Jemi në paqe me këtë. Ironike, por pashmangshmërisht e vërtetë.



2.3 -Hulumtime dhe Burime të Dobishme

Hulumtimet tregojnë se personat LGBTIQ+ përballen me sfida të mëdha në shëndetin mendor për shkak të diskriminimit dhe stigmatizimit.

- 50-60% e të rinjve LGBTIQ+ raportojnë nivele të larta të ankthit dhe depresionit. [1]
- 1 në 3 persona LGBTIQ+ ka menduar seriozisht për vetëvrasjen, krahasuar me 1 në 10 në popullatën e përgjithshme. [2]
- Personat transgjjinorë kanë rreth 4 herë më shumë gjasa të përjetojnë episode të rënda depressive sesa popullata cisgjjinore. [3]
- Mbështetja familjare dhe sociale mund të ulë ndjeshëm rrezikun e problemeve të shëndetit mendor dhe të përmirësojë mirëqenien emocionale të individëve LGBTIQ+. [4]

Disa burime të sigurta për individët LGBTIQ+ dhe jo vetëm:

1. Aleanca Kundër Diskriminimit të LGBT (Aleanca LGBT)

- Shërbime: Ofron mbrojtje kundër diskriminimit dhe promovon të drejtat e personave LGBTIQ+ në Shqipëri.
- Email: aeanca.al@gmail.com
- Telefon: +355 (0) 693053764
- Website: aeancalgbt.org

2. Ambasada PINK / LGBT Pro

- Shërbime: Advokon për të drejtat e LGBTIQ+ përmes politikave publike, rritjes së kapaciteteve dhe lobimit.
- Email: info@pinkembassy.al
- Telefon: +355 4 2265741
- Website: pinkembassy.al

3. Qendra Streha

- Shërbime: Shërbimi i parë dhe i vetëm rezidencial në Shqipëri për personat LGBTIQ+ që përballen me dhunë ose përjashtim nga familja, ofron strehim të sigurt, mbështetje psikologjike dhe integrim social.
- Email: info@strehacenter.org
- Telefon: +355 69 983 9189
- Website: strehacenter.org

[1] (Marrë nga "Personat Queer dhe terapia, Raport mbi efektet psikologjike të magjinalizimit")

[2] (Marrë nga "Manual i praktikës psikologjike me klientët/et lezbike, gej dhe biseksual/e")

[3] (Marrë nga "Manual i praktikës psikologjike me klientët/et lezbike, gej dhe biseksual/e")

[4] (Marrë nga "Ndikimi psikologjik i paragjytimeve dhe diskriminimit")

4. SOS-LGBT Albania

- Shërbime: Linja e parë e këshillimit online për personat LGBT dhe familjarët e tyre, me këshillim profesional mjekësor dhe psikologjik.
- Email: aleanca.al@gmail.com
- Website: soslgbt.al

5. United Pro LGBT Albania

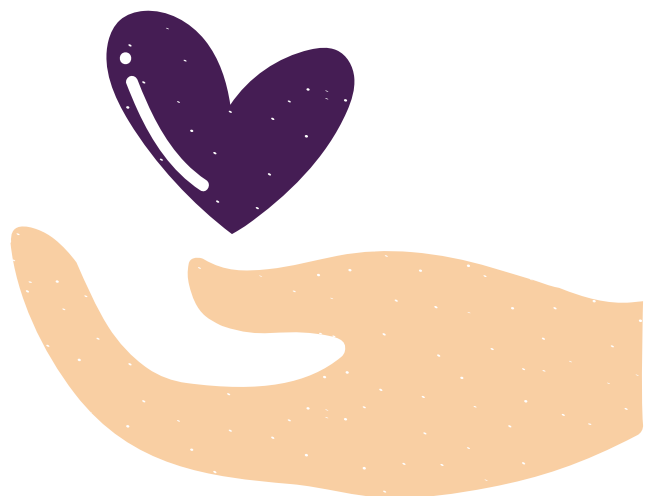
- Shërbime: Fuqizon gratë e reja LBT përmes medias online dhe mbështetjes për grupe të marginalizuara.
- Website: prolgbt.albania.org

6. OMSA

- Shërbime: Open Mind Spectrum Albania (OMSA) aspirojnë një shoqëri shqiptare ku çdo individ gëzon të drejta dhe liri të plota.
- Email: omsa.albania@gmail.com
- Telefon: +355693953920

Mos harroni, shëndeti juaj mendor ka rëndësi. Ju meritoni të jeni të shëndetshëm, të lumtur dhe krenarë për atë që jeni. Kërkimi i mbështetjes është një shenjë force, jo dobësie. Nuk ka turp në kujdesin për veten.

Nëse ju ose dikush që njihni po kalon një periudhë të vështirë, ndihma është në dispozicion — kërkojeni atë. Nuk jeni vetëm.



01 Skica të dhuruara nga Blini

