

SRČNA
SPOROČILA:

LGBTIQ+ skupnost o coming outu



TRANS
Akcija

Srčna sporočila: LGBTIQ+ skupnost o coming outu

Publikacija je nastala iz odgovorov na vprašanje »Kaj bi povedal_a oz. svetoval_a nekemu, ki še ni naredil_a coming outa/razkritja, ampak to načrtuje v prihodnosti?«, ki je bilo eno izmed vprašanj v raziskavi *LGBTIQ+ osebe in coming out*, ki smo jo pri Zavodu TransAkcija izvedle_i med februarjem in aprilom 2021. Odgovori so bili tako srčni, topli, konstruktivni, vzpodbudni in iskreni, da jih želimo deliti s čim več ljudmi iz ali onkraj LGBTIQ+ skupnosti in predvsem z LGBTIQ+ osebami, ki so pred ali na začetku večjih coming out izkušenj ter vsemi, ki odkrivajo, ali je kje tudi njihov prostor pod mavrico.

Uredništvo: Zavod TransAkcija

Avtorice_ji: LGBTIQ+ skupnost v Sloveniji

Ilustracije: Katarina Durič

Oblikovanje: Katarina Durič

Založnik: Zavod TransAkcija

Elektronska izdaja

Kontakti:

info@transakcija.si

www.transakcija.si

TRANS
Akcija

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 65628419

ISBN 978-961-94817-1-4 (PDF)

Ljubljana, junij 2021

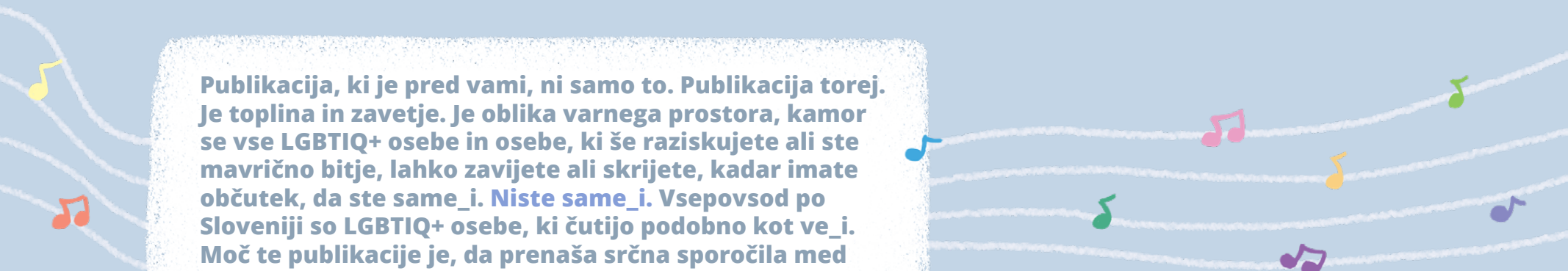
Vsebina publikacije ne odraža uradnih stališč Zavoda TransAkcije ali organizacij, ki nas sofinancirajo.



Mestna občina
Ljubljana



Astraea LESBIAN FOUNDATION FOR JUSTICE

A decorative graphic of a musical staff with several colorful notes (yellow, orange, blue, green, pink, purple) scattered across it, positioned horizontally across the top of the page.

Publikacija, ki je pred vami, ni samo to. Publikacija torej. Je toplina in zavetje. Je oblika varnega prostora, kamor se vse LGBTIQ+ osebe in osebe, ki še raziskujete ali ste mavrično bitje, lahko zavijete ali skrijete, kadar imate občutek, da ste same_i. Niste same_i. Vsepovsod po Sloveniji so LGBTIQ+ osebe, ki čutijo podobno kot ve_i. Moč te publikacije je, da prenaša srčna sporočila med LGBTIQ+ osebami. Moč te publikacije je odraz moči LGBTIQ+ oseb in skupnosti.

V Zavodu TransAkcija se pri svojem delu s strani uporabnic_kov, pripadnic_kov LGBTIQ+ skupnosti in njihovih bližnjih, zaveznic_kov kot tudi oseb s katerimi sodelujemo pri raznih projektih in izobraževanjih ves čas srečujemo z mnogimi vprašanji glede coming outov oz. razkritij. Prav zato v letu 2021 temi posvečamo posebno pozornost in ustvarjamo produkte, kot je ta publikacija, ki bodo LGBTIQ+ osebam (lahko) v podporo še mnoga nadaljnja leta.

Porast vidnosti LGBTIQ+ oseb in tematik v zadnjem desetletju vodi v izjemno veliko porast outiranih LGBTIQ+ oseb, kar lahko za osebe, ki še niso out, ustvarja velik pritisk. Ne moremo bolj poudariti sporočil, ki odzvanjajo tudi tekom celotne publikacije; vse ob svojem času. Outiraj se, ko veš, da je okolje zate varno. Tvoja identiteta in občutki niso nič manj resnični, legitimni in pomembni, če (še) nisi out. Tudi ti, sedaj, neoutiran_a, si del LGBTIQ+ skupnosti. Vse neoutirane LGBTIQ+ osebe so del LGBTIQ+ skupnosti.

Sporočila v publikaciji so med seboj zelo raznolika, nekatera imajo tudi med seboj nasprotujoče si vsebine oz. nasvete. Pomembno je, da iz publikacije vzameš sporočila, ki te nagovorijo, najbolj sežejo v srce ali se ti zdijo najbolj pomembna zate v tvoji dani življenjski situaciji. LGBTIQ+ skupnost zajema zelo raznolike skupine oseb, saj ni enega in edinega pravilnega načina biti LGBTIQ+ oseba ali načina outiranja. Raznolikost sporočil publikacije to lepo ponazori, želimo pa si, da ti je publikacija v navdih in oporo, ne pa tudi v breme.

Tako kot obstajajo nenapisana družbena pravila in norme v splošni družbi, ta obstajajo tudi v LGBTIQ+ skupnosti. Vemo, kako velik pristisk je delati prve coming oute in poskušati spoznavati nove osebe in skupine. Zato poudarjamo, da je vsak način biti in živeti sebe, kot LGBTIQ+ oseba, lep in legitimen. Četudi vse_i ne govorimo istega jezika, smo del skupnosti in smo vredne_i spoštovanja. Tudi ti. Naša želja je, da v publikaciji najdeš kakšna sporočila zase in da, kadar boš pripravljen_a oz. to želel_a, v LGBTIQ+ skupnosti najdeš krog svojih ljudi. Ali pa, da one_i najdejo tebe.

Kakšno srečo imamo, da si del LGBTIQ+ skupnosti tudi ti!



**Kaj bi povedal_a oz.
svetoval_a nekomu,
ki še ni naredil_a
coming outa/razkritja,
ampak to načrtuje
v prihodnosti?**

Coming out naredi le, ko si pripravljen_a.

Vzami si čas. Resnično ni potrebe po tem, da se siliš in hitiš v razkritje. Razkritje je izjemno intimna stvar in moraš resnično začutiti, da si pripravljen_a (in res tudi začutiš). Pomembno se mi zdi, da se osebi kateri se razkriješ, da čas. Tako kot je bil to proces za nas LGBTQ+ osebe, je to proces za osebe, ki smo se jim razkrile_i. S tem mislim predvsem, ko se razkrijemo bližji družini. Poleg tega pa, če ne bodo odobraval, imaš priložnost, da si sam_a zgradiš svojo 'družino', ki te bo podpirala.

Tvoja varnost je na prvem mestu.

Ne naredi "big deal" ampak povej bolj mimogrede, če nočeš na to podajati veliko pozornosti.

Zelo dobro najprej premisliti, komu se razkriješ in kakšne so možne posledice.





Pogumno in samozavestno. Premisli, če je oseba vreden_a tvojega zaupanja.

Nima smisla nič držat zase in skrivat. Če te bo kdo zavrnil_a, to itak ni pravi_a prijatelj_ica in ga_je ne rabiš v življenju. Živi zase in ne za druge.

Vzami si čas, ne gori voda. Pretehtaj zakaj bi se rad_a razkril_a in predvsem pazi na lastno varnost v kakršni koli obliki. Tvoja varnost in dobrobit je veliko bolj pomembna kot takojšnje razkritje. Če imaš možnost, počakaj, da razkritje lahko narediš na varen način. Če pa ti ostajanje v omari povzroča več problemov kot jih rešuje, potem se pa obrni na podporne osebe znotraj LGBTQ+ organizacij v Sloveniji, ki ti bodo znale pomagati in svetovati, kako najbolje rešiti zadevo.

Vzami si čas, da boš pripravljen_a, da se boš počutil_a varno. Če ne veš, kako bi nekdo odreagirал_a morda začni pogovor o LGBTQ temah in se na podlagi njihove reakcije odloči, če si se že pripravljen_a razkriti, drugače pa vse ob svojem času in vso srečo! :)

Če veš, da bi tvoja situacija postala hujša in se ji ne bi mogel_a izogniti, ko bi naredil_a coming out, prosim počakaj, dokler nisi prepričan_a, da je situacija varna za tvojo razkritje ali da imaš zunanjo podporo, če bi šlo kaj narobe.

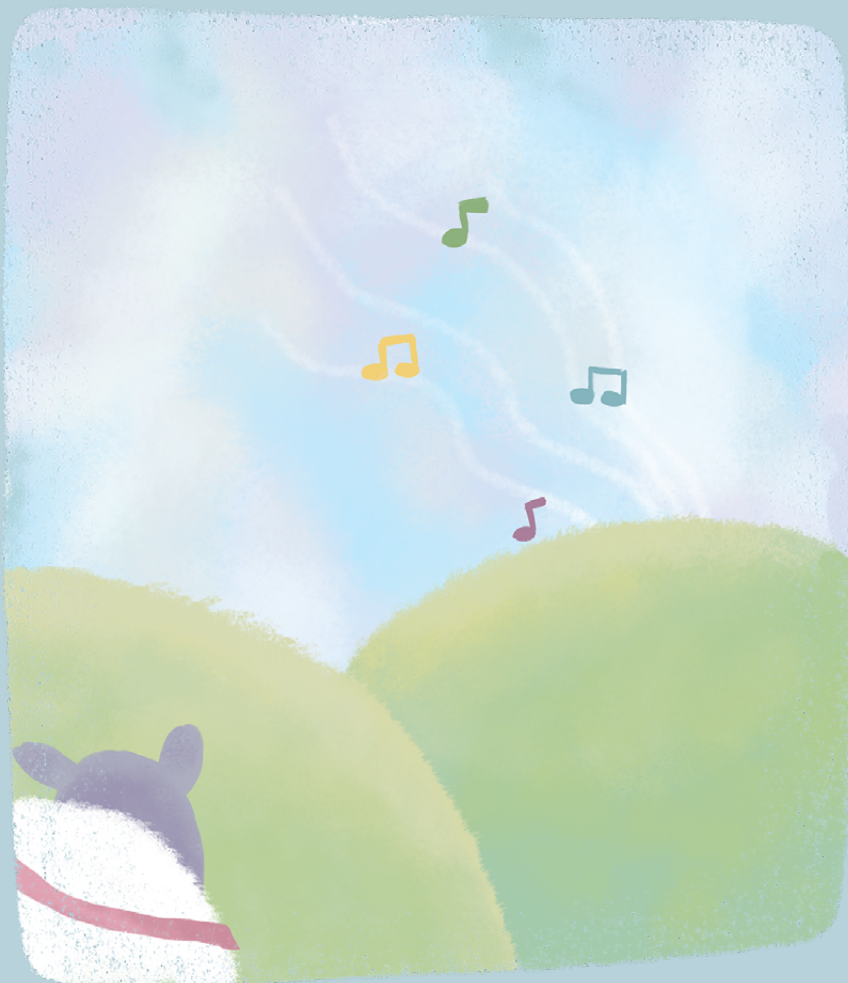
Kar pogumno in iskreno - si, kar si in nihče ti ne sme kratiti te pravice, da živiš iskreno. Vendar - če si v situaciji, v kateri si lahko ogrožen_a zaradi tega, najprej poišči podporo, če bi slučajno stvari šle narobe.

Zelo je odvisno od situacije. Druge_i smo ti na voljo za pogovor in podporo, nisi sam_a. Najprej se razkrij osebi, za katero si prepričan_a, da bo dobro odreagirala in ti lahko potem predstavlja tudi socialno podporo. Zame je bilo učinkovito preverjanje stališč, da sem lažje predvidela odzive in se nanje ustrezno pripravila.

To naredi, ko boš pripravljen_a, nikamor se ti ne mudi.

Poskrbi za varnost, imej se rad_a, poslušaj se in spoštuj svoje meje. Hkrati pa skušaj biti tudi ti razumevajoč_a do drugih, saj tvoja situacija ni tako pogosta, zato je ljudem pogosto tuja in neznanca. Tujega in neznanega pa se po naravi bojimo, a v nas zbuja tudi radovednost in nas zna vreči iz tira. Bodi sočuten_a do drugih in predvsem do sebe in se postavi na prvo mesto.

Najprej povej tistim, ki jim najbolj zaupaš, da ti lahko pomagajo in ti stojijo ob strani. Če bo kdo imel s tem problem več, da je to oseba, ki je ne rabiš v življenju.





Nikoli ni popoln trenutek. Če si trdno prepričan_a, da te ne bodo sprejele_i in bodo slabe posledice, raje počakaj, če se ti ne mudi. Če pa se ti zdi, da bi sprejele_i dokaj solidno pa zgrabi priložnost, ker popolnega trenutka ni nikoli.

Ne poslušaj drugih, kdaj bi se moral_a razkriti, kdaj so se oni. Ni res, da odlašanje naredi samo vse slabše in težje in je še manj možnosti, da se boš potem res razkril_a. Poslušaj sebe. Sam_a boš najbolje vedel_a, ko boš začutil_a potrebo. Nihče ti pa ne more zagotoviti, kako se bo oseba na drugi strani odzvala.



Nikoli ni pravi čas za razkritje. Vedno bo nekaj kar te lahko drži nazaj. V prvi vrsti je tvoja varnost in dobro počutje. Na koncu, če vse to obkljukaš, se moraš nekako prisiliti, da poveš saj ni težko zadeve buildati up v glavi, kar te spet lahko odvrne od tega.

Go you!!! Ni pomembno, kdo te sprejme ali ne. Mi smo tukaj zate.

Bodite pogumni in naredite coming out. Ampak imejte back up, za vsak slučaj, če so starši proti.

Ko boš naredil_a coming out, boš srečna_en, ker notranji mir daje svobodo. Vendar to naredi, ko se boš čutil_a pripravljen, povej osebam, ki jim zaupaš. Daj sebe na prvo mesto in bodi nežna_en in dobra_er do sebe. Nikomur se nisi dolžna_en zagovarjati, kaj šele opravičevati za svojo spolno usmerjenost/identiteto.

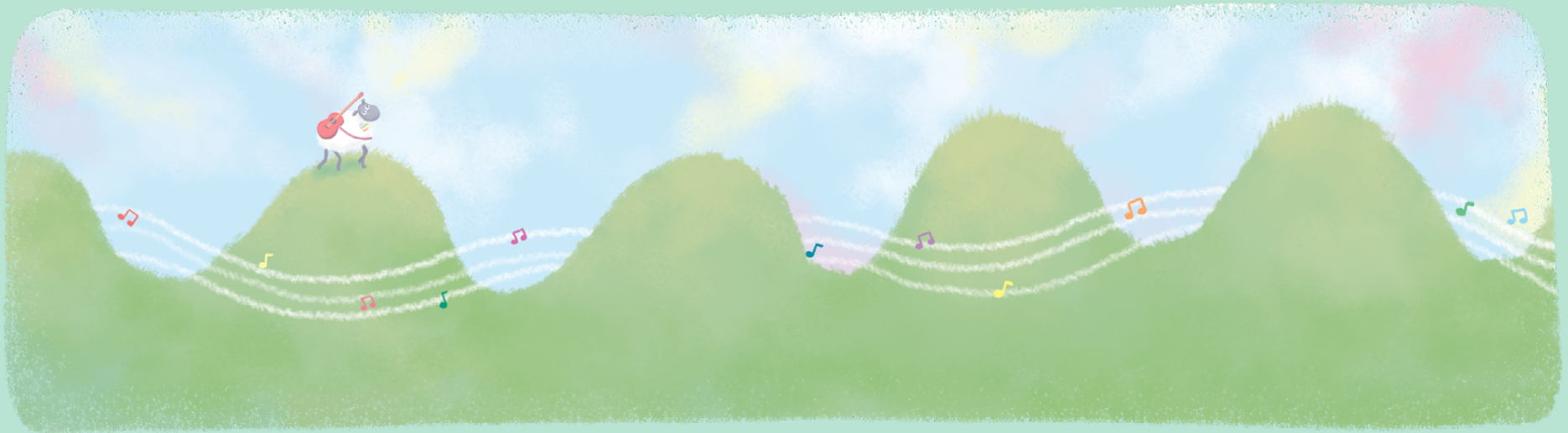
Coming out naredi čimprej.

Vse bo ok.



Za prvi coming out izberi prave ljudi (prijatelji_ce, osebe s katerimi si si blizu) za katere veš/si prepričan_a, da te bodo sprejele_i in od katerih tvoje življenje ni odvisno (finančna podpora, streha nad glavo itd.).

Vzami si čas in pravi trenutek, bodi pripravljen_a in absolutno v varnem okolju, predvsem, ko se outiraš staršem. Prav tako bi bilo dobro met plan b, če se outiranje ne konča dobro, sploh pri starših, dobro je imeti še eno osebo zraven (punco, fanta ali pa prijatelje - emotional support).



Mogoče ni vedno nujno, da se pred vsemi outiraš. Sama pred očetom nisem outirana, ker se mi preprosto ne da s tem ukvarjat, vem tudi, da mu ne bi bilo lahko, bi ga le konfrontirala. Sicer mislim, da ve, ampak to je pač nekaj neizgovorjenega in to ne rabi biti nekaj groznega. Zato nisem nič bolj strejt ali nič manj politična. Samo življenje si organiziram na ta način, da je meni udobno.

Če si prepričan_a, da ne boš hudo ogrožen_a zaradi coming outa, se ne bati. Če te ne sprejmejo, jih morda ni vredno obdržat v svojem življenju. Lahko je boleče ampak boš spoznal_a čudovite nove ljudi, ki te bodo sprejeli v tvoji celoti.

Bod to kar si, saj je življenje prekratko.

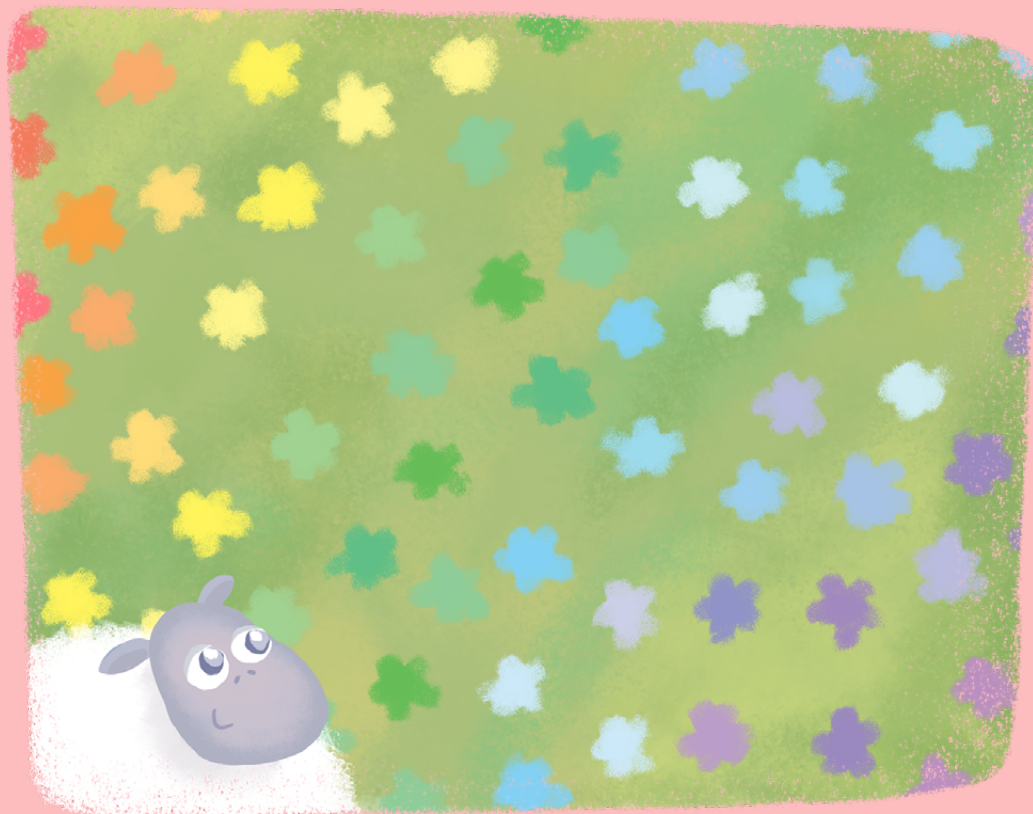
Razkrila sem se samo prijateljicam_em, za katere vem, da jim lahko zaupam in bodo kul s tem. Vseeno sem bila živčna, ampak je bilo vredno, ker se ti kamen odvali od srca. :)

Najlažje se je najprej razkriti nekemu, za katerega veš, da te bo razumel in podprl. Včasih se spleča malo potipati, kaj si nekdo misli o LGBTIQ+ skupnosti. Če so straight, jim tako ne bo jasno, zakaj jih to sprašuješ. ;)

Srečno. :)

Prepričaj se, da je varno.

Obrni se na katero od organizacij kot je TransAkcija, kjer si prizadevajo za lažji proces coming outa. Predvsem pa, da o tem (več) govoriš z drugimi, ki imajo izkušnje s tem, ali si prav tako prizadevajo za to.



Nikoli nisi ti kriv_a za negativne reakcije ob tvojem razkritju! Vem, da izjemno boli, ko te nekdo ne sprejme, ti pa želiš samo izraziti svojo mavrično lepoto in svobodo. Ampak obstajamo ljudje, ki te bomo sprejele_i, smo tukaj, četudi nas zaenkrat še ne poznaš, Prihajamo v tvoj lajf.

Do it, s tem ugotoviš, kdo te resnično podpira.



Imej se rad_a, ne sekiraj se za mnenje drugih, pa vendar bodi previden_a pri razkritju, niso vse_i odprti za nove stvari.

Razkritje stori čim prej in hitro boš ugotovil_a, kdo te ima rad_a kot osebo, ne glede na usmerjenost.

Do it when you're ready and you're safe.

To je tvoja in samo tvoja odločitev, nihče drug ne sme imeti velikega vpliva na čas oz. način tvojega razkritja.

Zavedaj se, da moraš "razkriti" samo zato, ker je svet tolik v kurcu, da se mormo it take bedarije. V normalnem svetu se ne bi potrebovali razkrivat, prihajat iz omare, ker v resnici ni ničesar za razkrit - to, kdo te privlači, ne bi smeli biti dolžni razlagati, se opravičevati, zagovarjati. Zdi se mi, da je moja usmerjenost dolžen_a sprejeti vsak_a, če je ne, nimam tam kaj početi. Na živce mi gre razkrivanje nečesa, ki je tako normalno, kot to, da dihamo zrak.



Najprej se razkrij tistim, pri katerih veš, da ne bo težav. Pri razkritju staršem je fino, da bratje, sestre in prijatelji_ce vejo pred njimi, da lahko pomagajo.

Naj to stori, ko bo pripravljen in ne podlega pritiskom. Pa prej kot nekaj storiš, prej bo za tabo. :)

Outanje naredi, ko si bo sam_a želela_a in pripravljen_a. V kolikor meniš, da trenutno okolje ni dovolj varno, raje počakaj.

Vsakič je malo lažje.

Živi svoje življenje.

Dokler si zadovoljen_a s sabo sploh ni pomembno, kako te drugi obravnavajo in mislijo o tebi. Če se kdo po tvojem razkritju obnaša toksično, jih odstrani iz svoje družbe in poišči novo družbo, ki ti ustreza. Njihova izguba.



Ne hiteti, nikomur nisi dolžna_en razkritja. To, da nisi avtiran_a, ne pomeni, da komu lažeš. Najpomembnejša je tvoja varnost. Ljudje, ki se ne odzovejo negativno, se bodo verjetno odzvali v podobnem tonu, kot se razkriješ (če le mimogrede omeniš, bodo najbrž rekli ok in nadaljevali pogovor; če rečeš usedi se, povedati ti moram nekaj pomembnega "/...\" bodo vse skupaj videli bolj kot resno, pomembno stvar in te bolj spraševali o tem). Razmisli, kaj od tega hočeš. Daj ljudem priložnost, da se privadijo na tvojo identiteto - tudi ti si rabil_a čas, da si jo sprejela pri sebi.

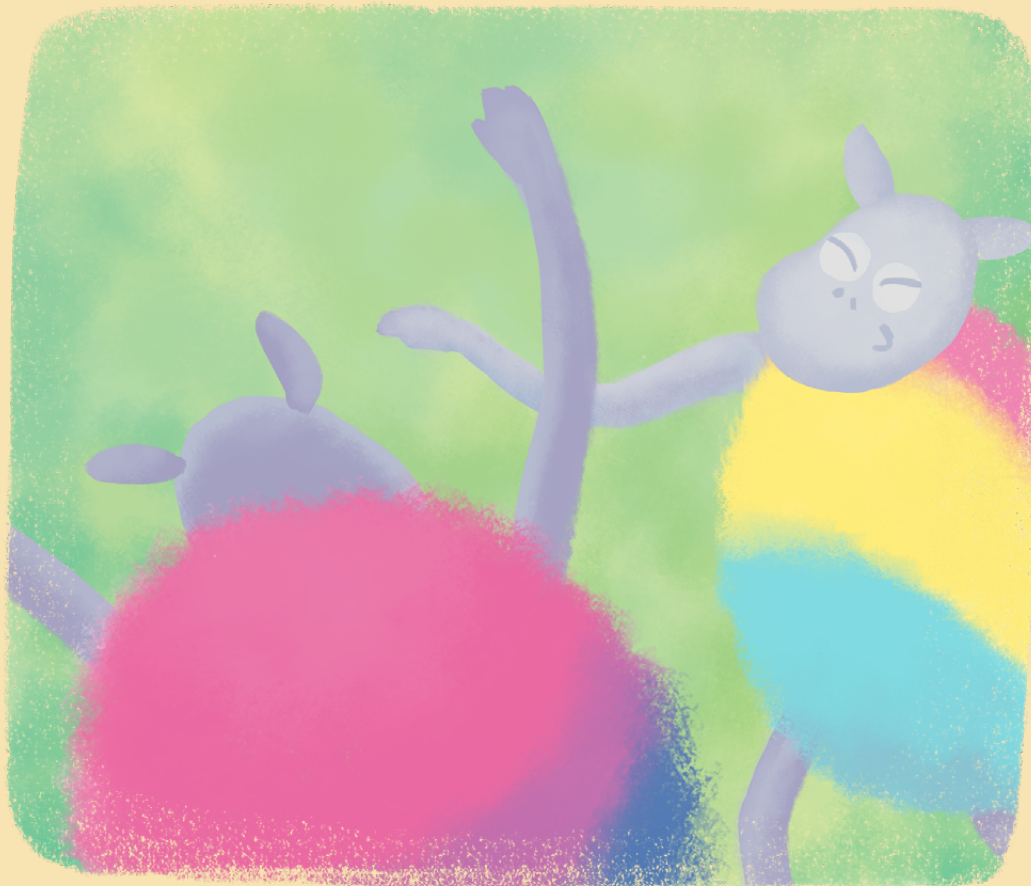
Obrnite se na kakšno kvir osebo, ki je to že naredila, bodisi ali to storijo v pravem življenju ali pa online. Če veste, da osebe ne bodo negativno odreagirale, poskusite namigniti na to. Vse je odvisno od osebe kateri se misliš razkriti, ker če je oseba, ki bo negativno odreagirala, raje počakaj, da boš samostojna_en. Coming out je vedno nek rizik, bodisi da te oseba ne spoštuje, bodisi da se aktivno ogrožaš, ampak ko enkrat to narediš, se počutiš kot da se ti je odvalil kamen, vredno je poskusit.



Vzami si svoj čas. Najprej poskrbi za to, da boš varen_a. Tvoj dan in čas bosta prišla. Ko se boš razkril_a, ti to lahko ogromno pove o tem kakšni so ljudje - glede na njihove reakcije. Upam, da bo tvoje razkritje pozitivno in uspešno. Če ne bo, se ne boj. Vedno bodo na svetu ljudje, ki te bodo sprejeli medse - in ko se to zgodi, bo nekaj zelo lepega in osvobujajočega.

V primeru družine, ki te ne bi sprejela, počakaj z razkritjem vsaj do 18ega leta. Razen v primeru transspolnosti, v tem primeru se obrni na trans svetovalnice.

Pogumno, tudi če je težko, je to pot do olajšanja in svobode pred bremenom pričakovanj drugih in skrivnosti, taktiziranja ... res deluje.



To naredi nekje, kjer ti je udobno in se počutiš varno.

Krasna_en si, takšna_en kot si! In nič in nihče tega ne more in ne sme spremeniti. Razkritje je lahko nekaj krasnega, osvobojujočega, uživaj v pozitivnih čustvih in emocijah. Nič ni zabetonirano, kasneje lahko uporabiš različne besede, s katerimi se opišeš ipd. Če potrebuješ pomoč, sem tu. Pomisli, če je kaj takega, kar bi ti v procesu pomagalo ali ti ga olajšalo (npr. imeti ob sebi podporno osebo, nevtralen prostor, biti na varnem, dovolj informacij...). Bodi pripravljen_a na različne scenarije, tudi na morebitne slabe. Če lahko, imej ob sebi osebo, ki te podpira in ji zaupaš (za pogovor pred in po dogodku). Pozanimaj se o pravicah, ki jih imaš (npr. če gre za razkritje na delovnem mestu). Če pride do težav - sooči osebo s svojimi pravicami.





Ne boj se come outat! Če je oseba res dobra, te bo sprejela takšno_ega, kakršna_en si.

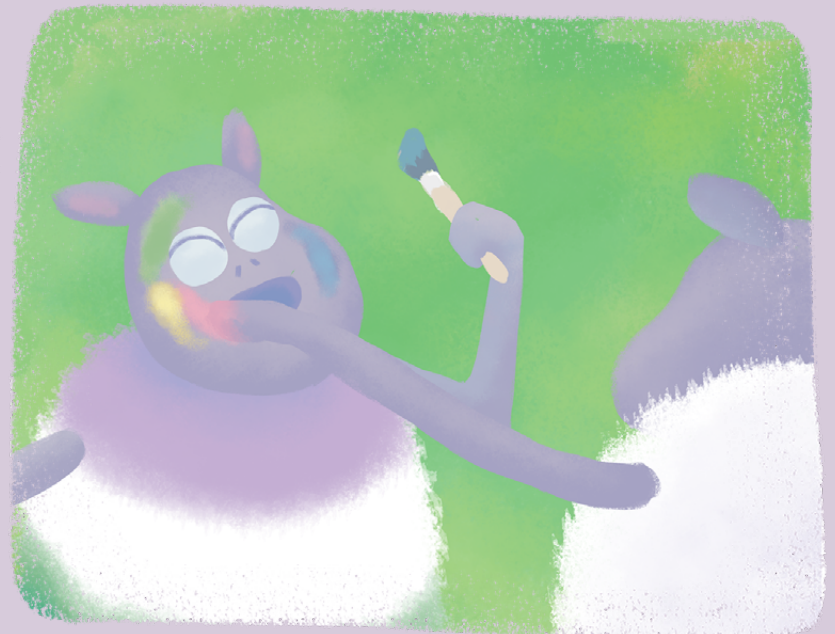
Bodi trdna_en in samozavestna_en v svojem prepričanju.

Ne hiteti, razkrij se, ko čutiš, da je zate prav. In spolna usmerjenost/ identiteta se lahko tudi spreminja. Razkritje te ne zakorenini.

Just do it. Tudi če odziv ni takoj pozitiven, ti boš čutil_a ogromno olajšanje, ker boš končno lahko živel_a svoje življenje v popolnosti.

Naredi to šele, ko boš pripravljen_a in vedel_a da boš varen_a in na način, ki tebi najbolj ustreza, tudi če se morda komu ne zdi "dovolj osebno".

Bodi svoj_a in ne skrbi, kaj si mislijo drugi. Če si prepričan_a, da si na varnem, seveda.



Gre se o sreči, ne glede na outcome, ne pove nič o vas ali kako ste naredile_i.

Nikomur ne dolguješ razkritja, varnost je prva.

Ne skrivaj se in pokaži kdo si in bodi ponosen_a na to!

Izražaj se, ne skrivaj! Samocenzura boli.

Pogumno, potem se šele začne srečno živeti.

S frendi_cami ne delaj big dil iz tega.

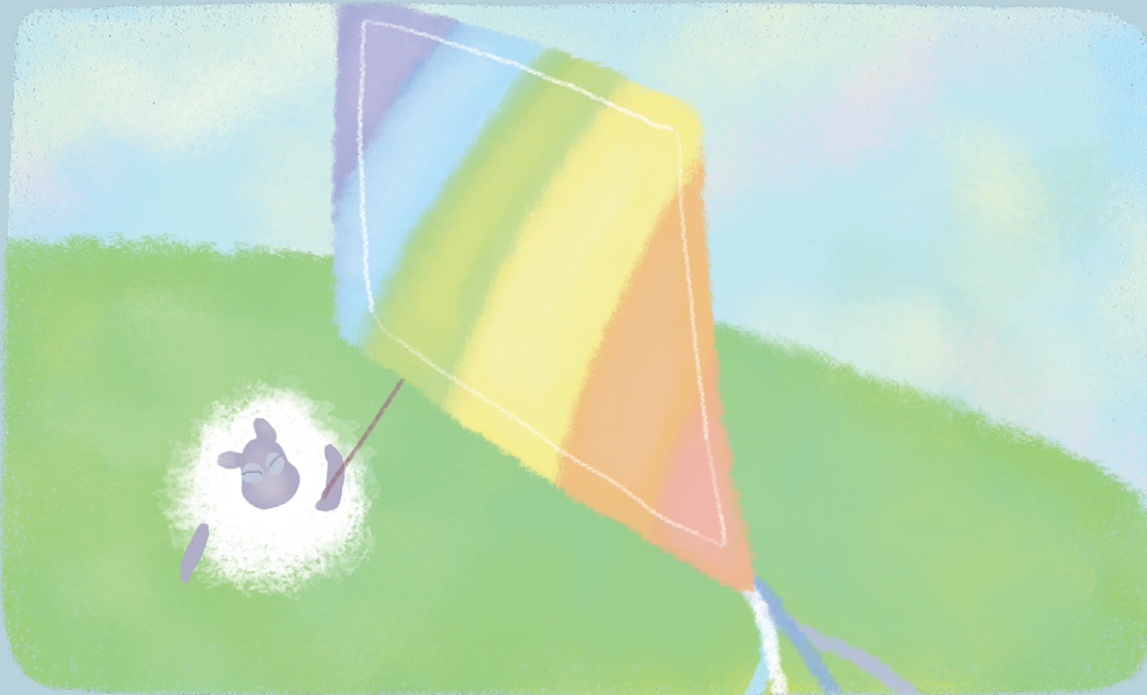
Zmoreš! Prej kot poveš, bolje je in čez čas te takšne stvari nehajo skrbeti in ti je coming out v večini situacij nekaj preprostega.



Lažje je, ko veš kdo si in te zaradi tega ne rabi biti sram. Sama sem se počutila, kot da sem se osvobodila.

Vzami si čas. Osebe, ki so ti pomembne, ne bodo šle nikamor.

Coming out naredi, ko boš pripravljen_a. Ni ti treba hiteti, če ne gre.



Gor for it, če se počutiš dovolj varno in si pripravljen_a.

Vzami si čas, ne podlegaj pritiskom po čimprejšnjem razkritju. Najprej se razkrij osebi, ki ji najbolj zaupaš.

Imej backup plan.

Chill.

Vse ob svojem času.

Če te imajo res radi te bodo podpirale_i.

Splača se.

Poišči si osebe, h katerim se lahko zatečeš, v primeru slabih odzivov.

Naredi coming out postopoma - najprej ljudem, ki veš, da te bodo sprejeli, potem pa počasi vedno več in več osebam.

Počakaj na pravi trenutek, najprej najdi mir v sebi, outaj se najprej ljudem, ki so ti blizu, ne outaj se, če tega ne želiš oziroma samo zato, ker družba to od tebe pričakuje, poslušaj sebe in svoje srce.

Razkritje ni linearen proces. Naredi ga, ko si pripravljen_a in ne dovoli sovraštvu od kogarkoli imeti takšen vpliv nate, da boš dvomil_a vase. Imej zaupanje v to, da se sam_a najboljšo poznaš.

Kar pogumno, ljudje presenetijo.

Zaupaj sam_a sebi, ti boš vedel_a kdaj je pravi trenutek za razkritje.

Bodi samozavestna_en in se ne obremenjuj kakšen bo razplet.

Bodo težja in bodo lažja razkritja. Morda bo tvoje razkritje sprožilo razkritje druge osebe.

Pripravi se na negativen feedback.

Skoraj vedno je težko, ni pa nepremostljivo. In vsakič je lažje.

Ne pričakovati, da te bodo prvič, drugič, ali tretjič vzeli resno, saj sami to zanikajo oz. imajo razmišljanje, da je vse to v redu dokler ni v njihovi družini, saj si potem mislijo, da so sami nekako krivi za to in nikoli ne bodo vprašali tebe, kako se počutiš.



Reči enkrat random, ko to najmanj pričakujejo in se pretvarjaj kot, da nisi nič takega rekel_a.

Let it go, let it goooooo!

Previdno in iskreno. Prej malo pretipaj teren.

Ne sekiraj se preveč, sploh pri starših, če te imajo radi te bodo sprejeli. Prvo mogoče poglej kak youtube video z izkušnjami drugih, da imaš občutek kaj lahko pričakuješ.



Just do it. Vse bo tako, kot mora biti.

Povprašaj druge osebe za nasvete.

Mej se rad_a, čustveno se pripravi. Ne morejo ti vzeti to kar si.

Bodi previdna_en komu lahko zaupaš in komu ne.

Bodi iskren_a, in vеди, da bo vse OK. Če te oseba, kateri si se outiral_a, ne sprejema, mi lahko napišeš SMS ali pa me pokličeš. Oh, in pa tudi bodite pazljive_i pri outiranju, če so vaši starši homofobični/transfobični, potem verjetno ni najbolje da se outirate, ko še živite s starši, da ne bi prišlo do nasilja.

Pusti se presenetiti. Pri meni je mati, za katero sem mislila, da bo najbolj podpora, najmanj medtem, ko sta dva precej konservativna prijatelja odlično sprejela.

Vzemi si čas in povej takrat, ko čutiš, da je pravi čas za to.

Začni pri osebah, ki so ti najbližje, npr. prijatelji.

Moraš biti dovolj prepričan_a vase in da je to okolje, kjer se boš razkril_a dovolj varno in ne bo negativno vplivalo na tvoje mentalno zdravje. Ker se lahko tudi zgodi, da od nekaterih dobiš nepričakovan negativen odziv in zaradi tega moraš biti dovolj samostojen_a, da tega ne sprejmeš kot neko slabo stvar pri sebi ampak kot nestrpnost drugih ljudi. Če pa je odziv negativen/nasilen pa se moraš od teh ljudi odmakniti. Dobro je da najdeš takšno okolje/ljudi/družbo, ki te bo podpirala na tvoji poti razkritja.

Coming outi so vedno težki. Ostanemo tisti, ki nas imajo zares radi, ostali pa hvalabogu, da gredo.

Stori to, ne odlašaj preveč. Izberi osebo za katero verjameš, da bo to sprejela in te podprla. Potem je vsakič lažje.

Ostani zvesta_a sebi in se ne zmeni na mnenja drugih. Me_i te podpiramo!



Ni potrebno, da se outiraš vsem naenkrat.

Si samosvoj_a.

Naredi čim prej.

Le ti veš kdo si, nihče drug.

Ne hiti, ampak tudi ne zavlačuj. Večinoma je za vse vključene lažje, kadar se temo začne naslavljeni.

Če si v safe environment in zaupaš ljudem, do it, drugače ni vredno in raje počakaj.



Dlje, ko čakaš, težje je. Je pa treba biti osebno, čustveno še kako pripravljen_a na posledice (pozitivne in negativne). Po outiranju se odnosi spremenijo (nekateri manj, drugi bolj) in dejstvo je, da bo s pravimi ljudmi po razkritju lažje, z ostalimi pa precej težje. Poleg tega pa se na razkritje tudi navajaš, zato ni neobičajno, če nisi takoj povsem "out" ali pa se počutiš, kot da moraš del sebe še naprej skrivati.



Coming out stori, ko boš 100% prepričan_a vase in ko si boš to želela storiti. Vredno je počakati na pravi trenutek; nima smisla zavláčevati in nima smisla prehitevati stvari.

Najprej se razkrij osebam, ki jim zaupaš. Vzdržuj stike, ki so pozitivni in podporni in zmanjšaj stike, ki niso. Pridobi izkušnje, kako živeti v vlogi, ki ti ustreza. Te izkušnje bodo izredno pomembne, ko se razkriješ vsem ostalim.



Čestitke za pogum! :)

Gre za pomemben del tvoje identitete, ki jo razkrivaj, ko se počutiš varno_ega in srečno_ega.

**Don't normalize the queer, queer the normal!
Ne normalizirajmo kvirov,
pokvirimo normalne.**

Bodi ti, osebe bodo sprejele.



Outiranje naredi ob svojem času, ko se počutiš pripravljeno_ega. ne glede na to, kaj bo, bo bolje, kot je zdaj. Če tega ne bodo mogli razumeti zdaj, pač še ne vedo dovolj - to ni zaradi tebe in kdo ti si. Vsi občutki, ki jih imaš zdaj, so popolnoma normalni občutki za to neko neobičajno situacijo, v kateri se marsikdo nikoli ne znajde.

Naredi to v svojem času, ne hiti, vendar tudi predolgo ne čakaj. Svoboda je vredna poguma.

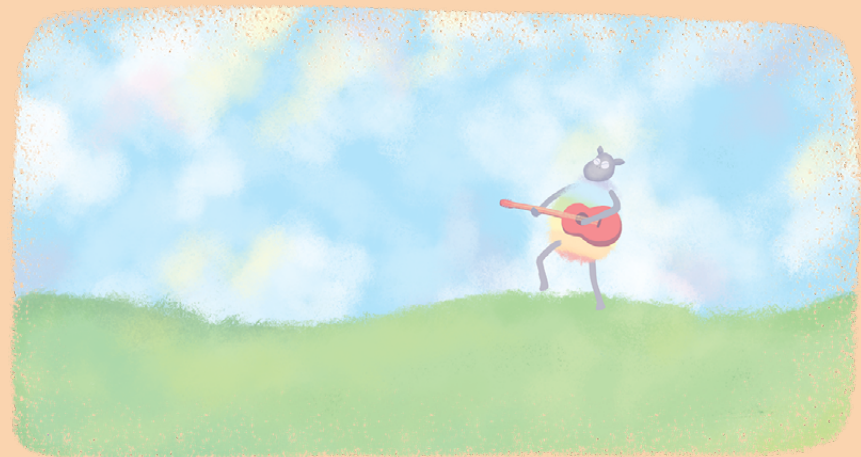
Prepričaj se, da ti je zagotovljena varnost in ti ne grozi izgnanstvo iz tvojega bivališča. Ne sklepaj kompromisov z ljudmi, ki te ne sprejmejo. Drži se pokonci.

Prepričaj se, če to res želiš in če je potrebno. Ljudi, ki te ne sprejemajo, izloči iz življenja, saj se ne splača pretvarjati za nikogar.

Bodi zvest_a samemu_a sebi, naj te ne bo strah tega. Pogovori se s kakšno LGBTQ osebo.

Ko storiš "coming out" se boš počutil_a, kot da bi ti nekdo vzel breme iz ramen.

You can do it. Lahko oz. po vsej verjetnosti bo na začetku in pred razkritjem težko, vendar bo, ko poveš, lažje. Predvsem tebi.



Poznaj svojo lastno vrednost in delaj na self-love, ker bodo v življenju vedno ljudje, ki te ne bodo v celoti sprejemali. Ter vzami si čas in to stori ob svojem času, ne takrat ko bi ti kdo rekel, da se moraš razkriti.

Zelo velika možnost je, da reakcija osebe ne bo taka kot ste pričakovale_i.

Na začetku bo težko in ni nujno, da te bodo sprejeli, ampak moraš delati in živeti na način, ki tebe osrečuje in z ljudmi ki te osrečujejo in tega ti noben ne sme preprečiti.



Coming out naredi samo, ko boš pripravljen_a. Oseba, ki te ne bo sprejela, si ne zasluži biti v tvojem življenju.

Ne pričakovati sprejetja takoj ampak tudi ne poskusi delati kompromisov.

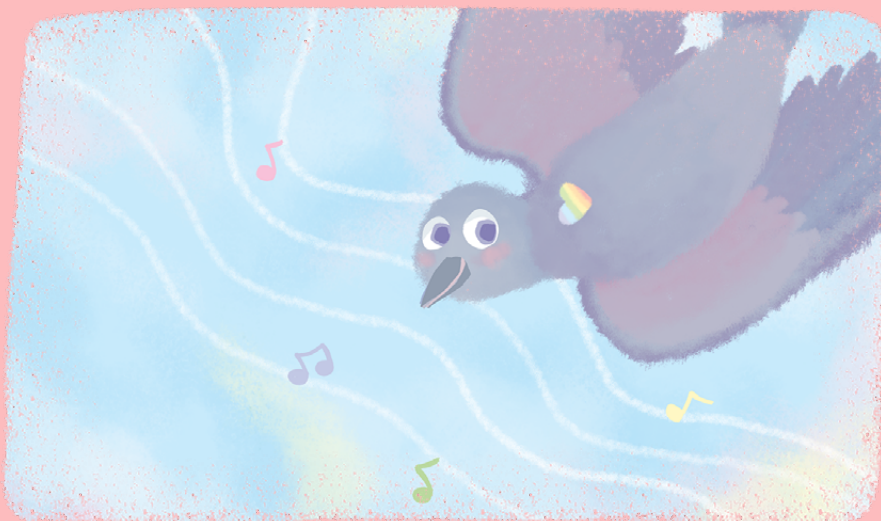
Sam_a se odloči, če si to želiš in če je potrebno. Nikomur nisi dolžna_en pojasnjevati svoje identitete.

Če boš ob prijatelje zaradi tega, pomeni da je čas za nova spoznanja. Prosim, ne obtožuj se, nesprejemanje s strani drugih, ni tvoja krivda. Ponosen sem nate, imaš veliko poguma v sebi.

Varnost je najpombnejša. Vedno. Sploh npr., če si finančno odvisen_a od nekoga, ki je nesprejemajoč. In pa druga zelo pomembna stvar - da je coming out kot neko sito za to, katere ljudi imej ob sebi in katerih žal ne moreš imeti blizu.

Pripravljaj se na najhujše, da potem ne boš razočaran_a. Spoznaj samega_o sebe, naj se ti ne mudi. Imej se rad_a! Priporočljivo je, da imaš najmanj eno osebo, kateri boš lahko zaupal_a, ki ti bo potem pomagala come outat vsem ostalim.

Coming out naredi čim prej, saj potem čutiš olajšanje, kot da se ti kamen odvali od srca.



Vsekakor je vredno narediti korake proti pravemu_i sebi; ampak tvoja varnost je na koncu dneva najbolj pomembna!

Outiraj se. Na koncu je pomembno, da živiš iskreno kdor si, ne glede na reakcije drugih.

Če čutiš, da ni varno ali si ne upaš, se ne sili. Ni treba da si aktivist, naredi kot čutiš, kadar čutiš, v dani situaciji z danim človekom. Previdno in sočutno, a trdno in močno.

Ne razmišljaj preveč in samo naredi, moč za to je že ves čas tam, kjer jo iščeš.

Res se dobro pripravi in ne hiti. Če misliš, da še nisi pripravljen_a, še malo počakajo, potem pa poskrbi za svojo varnost. Mogoče se splača poskusiti predvideti kakšne bodo reakcije (lahko že kdaj prej mimogrede vprašaš o kakšnih LGBTQ+ temah, da vidiš kakšni so odzivi) in se pripraviti nanje. Fino je tudi imeti neko podporno mrežo - da se najprej razkriješ ljudem, za katere si najbolj prepričan, da te bodo pozitivno sprejeli, nato pa še tistim, za katere misliš, da bo odziv negativen.

Je težko, a si potem svoboden_a. Ljudje, ki te imajo zares radi, te bodo sprejeli ne glede na vse.

Ni šablonskega vzorca, ki ti narekuje kako se avtiraš. Čuvaj se in se zavedaj, da reakcije okolice ne definirajo tvoje identitete - definiraš se sam_a.

Prepričaj se, da je to zate res varno (da boš po coming outu v primeru da te npr. starši ne sprejemajo imel_a streho nad glavo...) in bodi pripravljen_a na morebitna vprašanja, če gre za ljudi, ki s to temo niso seznanjeni.

Bodi pripravljen_a na vse, ljudje te bodo negativno in pozitivno presenetili. Sam_a presodi situacijo in se ne razkrij v izbruhu jeze. Stori to premišljeno in mirno. Poskrbi najprej za svojo varnost!

Coming out res ni taki big deal in je bolj strašno v tvoji glavi, po vsej verjetnosti bo tvojim staršem/komerkoli vseeno.

Vzami si čas, poskušaj dogodek spremeniti v kaj zabavnega.

Bodi pripravljen_a tudi na ne sprejemanje, da te bo to morda podrlo in da ni konec sveta, če kdo ne sprejme. Čez čas je lažje ... Osebe se morajo privaditi.

**Stopi iz cone udobja, osvobodi svojo dušo!
Bodi ti, zate.**



Vsakič je lažje - ne le zaradi olajšanja in svobode, ampak tudi ker zvađiš cel govor in postane manj nerodno. :)

Le pogumno stoj za sabo, ponosno in s samospoštovanjem. Ljudje, ki te bodo sprejeli so prava družba.

Ko smo same_i v sebi dovolj močne_i, nam bo coming out tudi manj stresen. Je pa dobro preceniti, kdaj nekemu zaupati ali ne. Ni treba prehitevati s coming outom.

Naj se ti ne mudi, razkrij se ljudem, ki jim zaupaš (varnost je na prvem mestu). Ni treba, da vse_i vedo, kdo si.

Vzemi si čas, to je tvoja stvar in samo ti lahko odločaš o tem kdaj bo. Ne sekiraj se. Dobro je, da imaš pripravljen nek stik, na katerega se lahko obrneš, če te stre.

Tudi če je začetni odziv negativen, je velika verjetnost da končni ne bo. Bo pozitiven! Zato ne obupati! Kot smo ga potrebovale_i tudi me_i same_i, da smo se sprejele_i.



Vsi začetki so težki, a niso nepremagljivi. Meni se je z vsakim razkritjem oškrnil košček sramu, ki se je pretvoril v ponos. Srečno! Čudovit_a si, vreden_a si ljubezni in spoštovanja.

Pri osebah, za katere ne veš, kakšen odnos imajo do LGBTQ+ skupnosti, poskušaj to ugotoviti preden se razkriješ. Prav tako po razkritju osebi daj čas, da prebavi to informacijo, saj si tudi sam_a najverjetneje potreboval_a nekaj časa, da si se sprejel_a.

Izberi si pravi trenutek, da bodo vsi udeleženi imeli dovolj časa procesirati novico. Preveri, da bo trenutek takšen, da bo razkritje varno in imej plan B v primeru negativnega odziva.

Potrpljenje, daj drugi osebi čas, da predela informacijo. Hkrati pa pri ljudeh, ki te ne sprejmejo in ti niso blizu, razmisliti o nadaljevanju stikov.

Sploh ni tko grozno in, predvsem, po tem lažje zadihaš. :)

Ni časovnice za to ... včasih je to najlažja stvar, včasih pa je ne narediš in to je čisto ok. Ni se vedno treba ... Ni to naša misija.

Pripravi se na vprašanja. :,)

Ne sekiraj se. Ni zares važno kakšna je tvoja spolna usmerjenost, važno je to, da si spošljiva in dobra oseba. In če to si, boš našel_a ljudi med katerimi boš ljubljen_a in spoštovan_a. Vse bo še dobro.



Potrudi se biti sproščen_a. Ni tako težko kot se zdi, ljudje so vedno bolj odprti kar se tiče LGBT+ skupnosti. Obstaja velika verjetnost, da so po tvojem obnašanju tvojo usmerjenost ali spol že nekako zaznali in jim novica ne bo preveč pretresljiva.

Naj se ti ne mudi. Vzami si svoj čas, ne se prehitovat, če nisi pripravljen_a, saj je to tvoja zgodba.

Povej direktno, to je pri meni delovalo.



Čestitke za pogum! :)

Ne pusti se nikomur siliti v razkritje - ne človeku, ne družbi.

Vzami si čas, ravnaj se po občutku in se ne izpostavlaj v situacije, kjer bi razkritje lahko povzročilo prevelike negativne posledice.

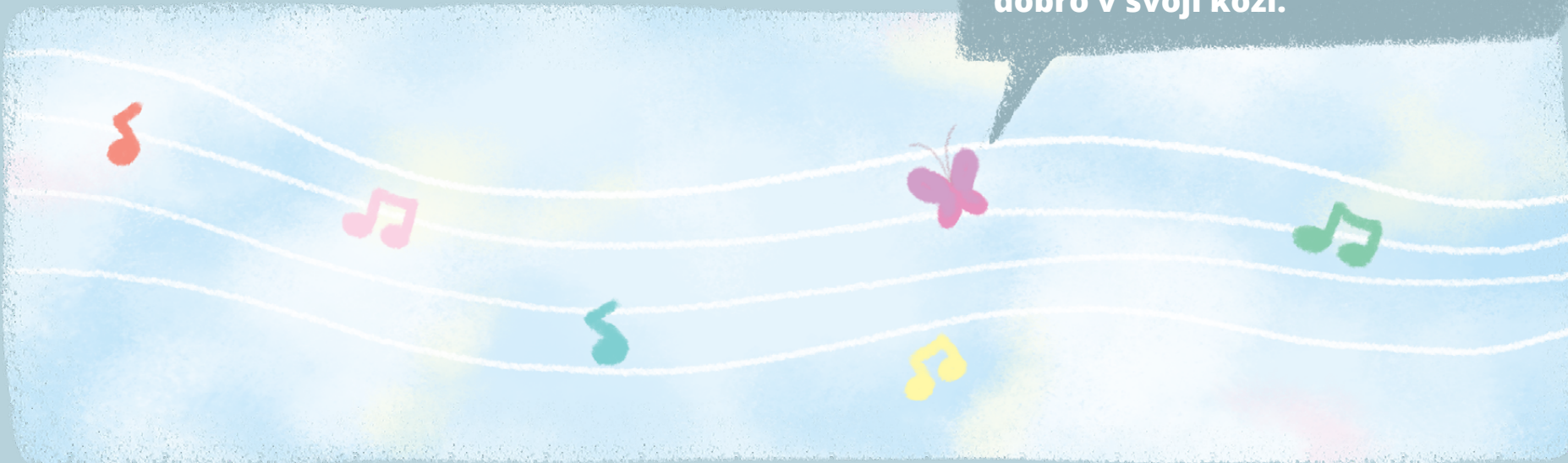
Posvetuj se z osebami, ki imajo izkušnje; preberi literaturo; razmisli, kaj je zate najboljša pot.

You are valid, you are strong, I love you! <3

Ni boljšega občutka kot znebiti se okov.

Vzami si čas, če se bojiš reakcije je fajn imeti nekoga ob sebi, ki bo lajšal_a soočanje z zavrnitvijo, nekoga ki te podpira ne glede na vse.

Ne počuti se, kot da to moraš narediti takoj, če še nisi pripravljen_a. Vzami si čas in počakaj, da se sam_a počutiš dobro v svoji koži.



Bodi prepričan_a, da si na to pripravljen_a. Nič manj nisi queer, če razkritje zate ni varno.

Poskrbi, da si v varnem okolju oz. imaš prostor, kjer si lahko, če se razkritje ne bi dobro izšlo. Vedi, da je to zelo pogumno dejanje in tudi, če te okolje ne sprejme, je obstajanje brez skrivnosti toliko boljše.

Prej se že lahko pogovarjaš o LGBTQ+ temah, da lahko mogoče predvidiš, kakšen bo odziv osebe. Če te oseba/e takoj ne sprejmejo, to nujno ne pomeni, da te nikoli ne bo(do) sprejele.

Povej le osebam za katere si prepričan_a, da te bodo dobro sprejele oz. povej drugim le takrat, ko si sam_a pripravljen_a. Coming out je tvoja stvar in nihče te ne more prisiliti, da o tem spregovoriš, če še nisi pripravljen_a! Ko se z nekom o tem pogovarjaš jim že takoj na začetku povej, da so to zelo osebne stvari in da jih naj ne govorijo okoli, razen če imajo tvoje dovoljenje za to. Če imaš občutek, da ti lahko tvoje razkritje hudo škoduje (npr. da te starši vržejo iz hiše, da bi se kdo verbalno ali fizično spraval nate), tega raje ne naredi ampak počakaj oz. prosi nekoga, da ti pri tem pomaga.

Prepričaj se, da ti je zagotovljena varnost in ti ne grozi izgnanstvo iz tvojega bivališča. Ne sklepaj kompromisov z ljudmi, ki te ne sprejmejo. Drži se pokonci.

Vzami si čas. Naredi coming out na sebi udoben način. Pripravi teren, najprej daj par namigov, ne čisti presenetiti ljudi.

Sama imam srečo, da me vsi razen enega (širšega) družinskega člana podpirajo, zato bi rekla osebi naj je tega ni strah, vendar, ko to storiš, znajo biti slabe posledice zaradi homofobnih oseb. Mislim, da je za coming out potrebna dobra mentaliteta in trenutno stanje (dom, družina, denar, ...).





Ne mudi se ti razkriti (staršem, skrbnikom, osebam s katerimi živiš in si od njih odvisna_en), včasih je mogoče boljše počakati, da imaš zagotovljen varen prostor, kamor lahko greš, če stvari grejo narobe, imaš nek plan kako biti v tem primeru samostojna_en. Čeprav je enim osebam razkritje zelo pomembno, ni nujno, da to velja za vse, poskušaj se pogovoriti z nekom, ki ji_mu zaupaš.

Najprej povej osebam, ki veš da podpirajo LGBT+.

Super si! Zmoreš! Sam_a se odločaš kdaj in komu. Mora biti pravi čas zate.

Informiraj se. Poglej/preberi si kaj o razkritju. Dovolj si. Lep_a si takšen_a kot si (ne govorim o fizični lepoti).

Ne glede na to kaj se bo zgodilo bo to zate zelo pomemben korak.

Če še vedno živiš s starši in si finančno odvisna_en od njih, dobro razmisli in preuči situacijo.

Reakcija bo verjetno ista, če poves prej ali kasneje.

Korak za korakom.

Vso srečo!

Ne stori tega, če nisi v varni situaciji.

Čim bolj ohrani svoj notranji ponos in ljubezen, ne glede na to, kakšno reakcijo bodo imeli tisti, katerim come outaš. V vsakem primeru boš preživel_a :)

Poskrbi, da si v varnem okolju oz. imaš prostor, kjer si lahko, če se razkritje ne bi dobro izšlo. Vedi, da je to zelo pogumno dejanje in tudi, če te okolje ne sprejme, je obstajanje brez skrivnosti toliko boljše.



To naredi, ko boš pripravljen_a in če že v naprej veš, da reakcija ne bo pozitivna, si prej pripravi prenočišče kje drugje, za vsak primer.

Sprva je lahko strašno ampak potem se ponavadi vse dobro izteče.

Naredi to, ko ti želiš. Bodi to kar si, naj te ne ovirajo drugi pri tem.



Počakaj na pravi trenutek in prvi coming out izvedi pri osebi, ki ji zaupaš in si prepričan_a, da te bo bo podprl_a.

Vsak_a ima pravico do lastne identitete in spolne usmerjenosti. Poizkusi se čim manj omejevati in nikomur ne dolguješ prevelikih razlag.

Bodi pripravljen_a izgubiti vse, na prvem mestu je tvoja sreča.

Vzemi si čas. Zame je bil vselej potreben več kot en pogovor. V določenih primerih tudi po letih navidezne jasnosti.

Vzami si čas, odpri se znanju in večini skupnosti, nisi sam_a, igrivo in samozavestno, kljub resnosti ali nelagodju.

Bodi finančno neodvisen_a od staršev. Ustvarjaj si varnostno mrežo, preden jim poveš.

To naredi samo, če si varen_a!

Pretipaj teren, da ugotoviš ali je oseba/e odprta do drugačnosti in prilagodi razkritje.

Dobro premisli kako in kaj. Začni s prijatelji_cami, ne s starši.

Maš to, tukaj sem zate, če boš rabil_a karkoli. :)



Morda si ob branju publikacije občutil_a stisko in bi želel_a s kom deliti svoje občutke?

Potrebuješ informacije, kam se obrniti v primeru brezdomstva?

Si v načrtovanju coming outa vendar bi želel_a z LGBTIQ+ svetovalko_cem govoriti o potencialnih reakcijah in se nanje pripraviti?

Za prejem informacij, podpore in vključitev v podpirne aktivnosti in storitve se lahko v povezavi s coming outom oz. vsemi temami izhajajoč iz tvoje spolne usmerjenosti/spolne identitete/spolnega izraza in/ali spolnih značilnosti, obrneš na sledeče naslove:

Zavod TransAkcija

Zavod izvaja psihosocialno svetovanje, medvrstniško podporo, trans podpirne skupine in podporno storitev TransChat.

info@transakcija.si

Informacije o svetovanju

Informacije o podporni skupini

Informacije o TransChat

Društvo Legebitra

Društvo izvaja individualno psihosocialno svetovanje in podpirne skupine.

svetovalnica@legebitra.si

Informacije o svetovanju

Vse naštetе storitve so brezplačne.

Društvo Parada ponosa

Društvo izvaja program SQVOT - program za zmanjševanje tveganja za brezdomnost in stanovanjsko izključenost LGBTIQ+ mladih.

sqvot@ljubljanapride.org

Informacije o programu

MKC Maribor in Maribor skozi rožnata očala

Društvo in iniciativa izvajata podpirno skupino za LGBTIQ+ osebe.

tanja.veber@gmail.com

Informacije o skupini

Društvo Dih

Društvo izvaja medvrstniško podporo.

medvrstniska.podpora@dih.si

Informacije o programu



TRANS
Akcija