

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

Podczas spotkania grupy seniorów, **zaprosz osobę LGBT+** do podzielenia się swoim doświadczeniem i przemyśleniami. Pozwól im opowiedzieć swoje historie, a także wysłuchaj ich pomysłów i opinii.

Zapytaj znajomej osoby LGBT+ czy chciałaby pokazać Ci swój ulubiony film o tematyce różnorodności albo opowiedzieć Ci o znanych osobach z tej społeczności. To świetna okazja do wzmocnienia więzi i dowiedzenia się czegoś nowego.

Przedstawiając się **mów jak się do Ciebie zwracać**. Możesz powiedzieć na przykład "Mam na imię Anna, używam zaimków ona/jej". Dla Ciebie to może być oczywiste, ale dzięki temu osoby w Twoim otoczeniu będą wiedziały, że mogą bezpiecznie się z Tobą komunikować.

Nie możesz przyzwyczaić się do tego, że bliska osoba używa innego imienia bądź innych zwrotów wskazujących na płeć? **Ćwicz przed lustrem** i mów o niej w głowie w sposób o jaki prosiła. A jeśli się pomylisz, popraw się i kontynuuj - na pewno zrozumie, że masz dobre intencje!

Podkreślaj z dumą, że jesteś sojuszniką bądź sojusznikiem, na przykład podczas rodzinnej kolacji, na której są młode osoby, którym może brakować wsparcia.

Wsparcie osób LGBT+ nie ogranicza się tylko do słów. **Możesz także aktywnie działać**, aby pomóc w dążeniach do równości. Możesz wspierać organizacje zajmujące się prawami LGBT+, uczestniczyć w paradach równości lub przynieść petycję do podpisu do pracy czy lokalnego Centrum Aktywności Seniora.

MÓW

Wspieram osoby LGBT+ - w końcu wszystkim należy się równe traktowanie i równy dostęp do praw.

Czy możesz powiedzieć mi jak się do Ciebie zwracać?

Przy mnie możesz być sobą.

Osoba, z którą będziesz się spotykać, jest tu zawsze mile widziana, bez względu na płeć.

Dziękuję, że dzielisz się ze mną tą informacją, wspieram Cię.

Jestem z Ciebie dumna/dumny i cieszę się, że żyjesz w zgodzie ze sobą.

Jak ma na imię Twój partner/partnerka? To na pewno świetna osoba! Chcesz opowiedzieć mi o nim/niej coś więcej?

Mam pytanie, ale nie wiem, czy nie jest zbyt osobiste. Czy mogę Ci je zadać?

 Kraków

**DOBRE
SOJUSZNICTWO
ZROZUMIEĆ LGBT+**



JAK WSPIERAĆ OSOBY LGBT+?

Jak stać się jeszcze lepszymi sojuszniczkami i sojusznikami społeczności LGBT+? Czasem wystarczy naprawdę niewiele! Oto garść porad, dzięki którym skutecznie wesprzesz osoby narażone na dyskryminację i przemoc.

Często obawiamy się tego co nieznane. Wg. badania CBOS z 2021 roku, osoby znające geja lub lesbijkę uważają homoseksualność za coś normalnego ponad trzykrotnie częściej niż osoby nieznające żadnej osoby LGBT+.

Nawet niewielki gest sojusznictwa to dla osoby z marginalizowanej grupy społecznej sygnał, że przy Tobie może czuć się swobodnie i bezpiecznie.

Dowiedz się jak włączyć się w budowanie świata przyjaznego dla nas wszystkich!

WRAŻLIWE SOJUSZNICTWO



Kieruj się ciekawością

Sam fakt, że czytasz tę ulotkę, to pierwszy krok żeby okazać wsparcie. Pogłębiając swoją wiedzę o świecie, społecznej różnorodności i wielobarwności, poznasz lepiej innych ludzi i ich perspektywę.

Daj znak

Czasem mały akcent wystarczy, żeby rozjaśnić komuś dzień. Przypinka z tęcza flagą, niewielki gadżet czy grafika w mediach społecznościowych pokazują osobom LGBT+, że mogą na nas liczyć. Mogłoby wydawać się, że to niewiele, ale **dla osób, które wciąż muszą chronić się przed potencjalnym zagrożeniem, taki niewielki symbol to znak rozpoznawczy bezpiecznej przestrzeni.**

Reaguj

Słyszysz homofobiczny lub transfobiczny komentarz? **Jeśli możesz, reaguj.**

Pytaj

Nie masz pewności jak zwracać się do osoby? Zapytaj **“przepraszam, czy możesz powiedzieć mi jak się do Ciebie zwracać?”** albo zamiast słów wskazujących na płeć używaj neutralnych, jak “osoba”.

Szanuj tożsamość innych osób

Akceptacja zaczyna się od szacunku. Szanuj tożsamość i orientację płciową każdej osoby, bez względu na to, czy jest LGBT+.

Ucz się na błędach

Każde z nas się myli! **Nie bój się przyznać do błędu i spróbować jeszcze raz.**

Nie naciskaj

Szanuj prywatność innych. Jeśli ktoś nie chce mówić o swojej orientacji lub tożsamości płciowej, **nie naciskaj**. Nie przekazuj też dalej informacji o czyjejś tożsamości płciowej i orientacji psychoseksualnej nie mając pewności, czy osoba chce się tym dzielić z innymi.

To nic dziwnego!

Chociaż to coś obcego, międzyludzkie relacje nie różnią się od siebie tak bardzo! Rozmawiaj o związkach i relacjach Twoich bliskich LGBT+.