

Hogyan válassz elfogadó segítőt?



Az affirmatív lelki támogatás alapelvei

Az affirmatív segítőt (terápiás) megközelítés célja a szexuális és nemi kisebbséghez tartozó (röviden SZNK*) kliensekkel folytatott munka során a kliens egyedi nézőpontjának elfogadása, szexuális orientációjának, nemi identitásának és nemi önkifejezésének elismerése, ezáltal önellfogadásának támogatása. Affirmatív megközelítésben a klienseknek a következőket kell éreznie:

- ◆ A segítőt ismeri az SZNK orientációk/identitások sokszínűségét, a témában képzett, olvasott.
- ◆ A segítőt nem tekinti betegségnek az SZNK viszonyulást/identitást. Ezért nem szeretné

„kigyógyítani” a kliens szexuális orientációjából, egyedi nemi identitásából, önkifejezéséből.

- ◆ A segítőt (el)ismeri az SZNK kliensekkel szembeni társadalmi előítéleteket, elutasítást.
- ◆ A segítőt munkája során a kliens egyedi tapasztalataiból és igényeiből kiindulva támogatja a kliens megküzdését, fejlődését, identitásának megélését.
- ◆ Elfogadja a kliens saját szexuális orientációjához és/vagy nemi identitásához kapcsolódó jelenbeli viszonyulását, esetleges elzárkózását, ambivalenciáit.
- ◆ Nem siettetni az SZNK kliens fejlődését, az orientáció/identitás nyílt felvál-

lását, támogatja a kliens saját tempóját.

- ◆ Az affirmatív szemléletű segítőt (el)ismeri az SZNK kliensek esetleges családi, munkahelyi kihívásait.
- ◆ Aktívan támogatja a kliens kapcsolati és rendszer szintű kihívásokkal szembeni megküzdését.
- ◆ A segítőt figyelembe veszi kliensei vallási, ideológiai, társadalmi, életkori, faji, etnikai sokszínűségét, illetve speciális szükségleteit.
- ◆ Képes a mindezek metaszintjében élő kliensek egyedi tapasztalataira elfogadóan, támogatóan reagálni.
- ◆ Az affirmatív terápiás megközelítés célja ezért az örömképes, a kapcsolatokat és a helyzeteket valóságosan megélt létezés emberi lét.

A Magyar Pszichológiai Társaság LMBTQ szekciójának kiadványa

2019

Együttműködő szervezetek:

*Háttér Társaság
Transvanilla Transznemű
Egyesület
Labrisz Leszbikus
Egyesület*

További információk:

Útmutató az SZNK kliensekkel folytatott pszichológiai munkához

Ki végezhet pszichológusi munkát?

Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexe



Mit jelent mindez a gyakorlatban? Honnan tudhatod, hogy jó helyen jársz?

◆ Az affirmatív segítőtnek nem kell feltétlenül szexuális vagy nemi kisebbséghez tartozónak lenni ahhoz, hogy neked segíteni tudjon.

◆ DE! Az affirmatív szemléletű segítőt képzett a szexualitás/szexuális orientáció/nemi identitás témaköreiben. Nyugodtan kérdezz rá, hogy *hol, milyen formában tanult a témáról!*

◆ A támogató segítőt képes megteremteni egy olyan légkört, ahol nyíltan *beszélhetsz a szexualitás, nemi identitás, orientáció*

témájáról. Ha mindketten rébuszokban beszéltek, az nem tesz jót a közös munkának.

◆ Fontos, hogy szabadon mesélhess élményeidről, ugyanakkor *nem dolgozol folyamatosan képezni, tanítani a terapeutádat.* Az ő felelőssége, hogy megfelelő szintű ismeretekkel rendelkezzen.

◆ Minden segítőtnek, így az affirmatív szemléletűnek is *tartania kell a szakmai határokat.* Jogod van elutasítani a neked kényelmetlen megjegyzéseket, érintéseket, stb.

◆ Az affirmatív szemléletű segítőt *kerüli a szexista/heteroszexista/homofób/transzfób szóhasználatot.* Lehet bántó az is, ha jó szándékkal mond kirekesztő dolgot pl. *„Meg sem mondanám önről, hogy meleg.”*

◆ Azonnal hagyd ott azt a segítőt, aki nyíltan vagy burkoltan azt ígéri, *ki tud gyógyítani szexuális orientációd, nemi identitásodból, egyedi szexuális preferenciáidból, mindezeket meg tudja változtatni!* A gyógyítást ígérő (reparatív) terápiák amellet, hogy tévesen betegséggént tekintenek

a kisebbségi orientációra/identitásra, bizonyítottan nem működnek, sőt a legtöbb esetben károsak!

◆ A segítőt nem képviseli, vagy sugallja azt, hogy *az egyén szexuális orientációja/nemi identitása valamilyen gyermekkori trauma következménye,* mivel erre semmilyen tudományos bizonyíték nem áll rendelkezésre.

◆ A jó segítőt elfogad és támogatóan kíséri a saját önellfogadásodat, bármi is legyen a nemi identitásod, szexuális orientációd, nemi önkifejezésed!