

INFORMACIÓ D'AJUDA PER A PERSONES LGTBI+

SOM AQUÍ



LGTBI

SANT JOAN DESPÍ



Sant Joan
Despí



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

COMENCEM PARLANT D'EMOCIONS: **POR, ANGOIXA I PREOCUPACIÓ**

Segons el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (2020): "la por és una de les emocions bàsiques del nostre psiquisme i una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint. És una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per protegir-nos."

Altres sentiments que podem sentir van de l'angoixa, les preocupacions constants, la incertesa, fins a emocions com la ràbia i la tristesa. Tot això és normal i et convidem a donar-te permís per sentir, encara que a vegades sigui molt desagradable i difícil. Només així podràs connectar amb el que necessites, que no és gens fàcil si no estàs acostumat/da a fer-ho.



Si tens al teu voltant (presencialment o virtual) una persona de confiança a qui puguis explicar com et sents, pot ser una bona idea fer-ho.

Si no és així o sents que no te'n surts, tens a la teva disposició un equip de professionals que atendran la teva demanda, sigui la que sigui:

INFORMACIÓ, ASSESSORAMENT I SUPORT EMOCIONAL

Servei d'Atenció Integral (SAI)

lgtbi@santjoandeispi.cat

2

ON VISC HI HA MOLT MAL AMBIENT I A VEGADES SENTO QUE NO EM TRACTEN GAIRE BÉ

SOC JOVE I A CASA... Em peguen, no em donen menjar, m'amenacen o em fan fora de casa, m'aïllen a la meva habitació, m'insulten o se'n riuen de mi constantment per com soc o perquè trobo a faltar la meva parella...



SOC UN/A ADULT/A I ELS/LES MEUS/VES COMPANYS/ES DE PIS O LA MEVA PARELLA... Em peguen m'amenacen, m'aïllen a la meva habitació, no em parlen, m'insulten o se'n riuen de mi, trenquen les meves coses o me les amaguen...

SOC UNA PERSONA GRAN I A LA MEVA RESIDÈNCIA... Ningú no vol asseure's al meu costat, els meus companys o companyes em miren amb cara de fàstic, no em parlen i el personal que hi treballa no fa res per protegir-me i millorar la meva situació...

A QUI POTS POSAR EN CONEIXEMENT AQUESTA SITUACIÓ PER A QUE T'AJUDI?

(sempre vetllant per la teva seguretat física i psicològica abans d'actuar)

SAI: lgtbi@santjoandespi.cat

Telèfon d'emergències: **112**

Oficina d'Igualtat de Tracte i No Discriminació

A CASA EM TROBO SOVINT AMB EL MIRALL
I CONSTANTMENT EM RECORDA QUE

SENTO REBUIG CAP AL MEU COS

Modificar el cos és possible i pot ser que sigui el que necessites per sentir-te millor. En aquest cas, t'ajudarem i t'acompanyarem posant al teu abast tota la informació necessària (hormones, cirurgies, canvis en la documentació...) perquè tu, i només tu, puguis prendre les decisions que consideris.

A **Trànsit** (Promoció de la salut per a persones TRANS* de l'Institut Català de la Salut) complementaran i ampliaran la informació que et donem des del SAI. Pots contactar-hi mitjançant el correu: transit.bcn.ics@gencat.cat

Informar-se bé, també té a veure amb conèixer el ventall d'opcions i de perspectives que hi ha sobre un mateix tema. Per aquest motiu, volem recomanar-te una forma diferent de pensar el cos trans:



"Testimoni home Trans MIQUEL MISSÉ"



A la conquista del cuerpo equivocado



A las personas trans nos han robado el cuerpo, tenemos que recuperarlo

"Testimoni dona Trans ELSA RUIZ"



Atrapada en un cos equivocat?



Per què no m'hormono?

SÉ QUE NO HAURIA DE SENTIR VERGONYA PERQUÈ M'AGRADIN LES PERSONES DEL MEU MATEIX SEXE, PERÒ...

QUAN EL COR I EL CAP NO VAN EN LA MATEIXA DIRECCIÓ

Totes les persones hem dit/pensat alguna vegada allò de "sí, si jo la teoria la sé però...". Tenim molt clar el que pensem però hi ha alguna cosa al nostre interior que no ens permet un estat de calma.

Probablement l'**homofòbia interioritzada** estigui fent de les seves. Per si no n'has sentit a parlar mai, et deixem la definició extreta d'un article d'un psicòleg referent sobre aquest tema, en Gabriel J. Martín (2015): "és l'aversion cap als sentiments propis i comportaments homosexuals, però també (en una persona homosexual) l'actitud hostil i de rebuig cap a altres persones homosexuals, la denigració de la pròpia homosexualitat com estil de vida acceptable, la falta de voluntat per revelar als demés la seva orientació sexual, la percepció de (i la por a) l'estigma social associat per ser homosexual, i l'acceptació "inconscient" dels estereotips associats."

És culpa teva? No. Cal recordar que des que som infants ens exposem a comentaris homòfobs (i trànsfobs) quan la nostra ment encara no està prou madura per entendre'ls, contextualitzar-los o defensar-nos d'ells.

SI T'HAS SENTIT IDENTIFICAT/DA AMB TOT AIXÒ, ET PROPOSEM QUE PROFUNDITZIS EN EL TEMA EN AQUESTA SÈRIE DE VÍDEOS:



HOMOFÒBIA INTERIORITZADA: QUÈ ÉS? (I)



HOMOFÒBIA INTERIORITZADA: SOLUCIONS (II)



XARXA SOCIAL I CONTACTE

