ΛΟΑΤΚΙ+ ΑΤΟΜΑ & ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ: ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Για τα ίδια, το περιβάλλον τους και ειδικούς ψυχικής υγείας

ORLANDO LGBT+
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΣΤΙΓΜΑ

ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και κορονοϊός: Οδηγός επιβίωσης

Διανύουμε όλες, όλοι και όλα μας μια περίοδο αυξημένου άγχους και αισθήματος απειλής, που δεν ξέρουμε ακόμα πόσο θα διαρκέσει. Το τελευταίο μέτρο που επιβλήθηκε ήταν η απαγόρευση κυκλοφορίας και η έξοδος από το σπίτι, μόνο μετά από υπεύθυνη δήλωση του λόγου μετακίνησης. Όλες τις τελευταίες μέρες λοιπόν, μένουμε σπίτι. Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε ότι η νέα αυτή συνθήκη είναι ιδιαίτερα στρεσογόνα για όλους-ες-α, και είναι πολύ πιθανό να βιώσουμε έντονες διακυμάνσεις στην ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση όπως άγχος, κρίσεις πανικού, θλίψη, αναβλητικότητα, απόσυρση, θυμό, ευσυγκινησία.

Γνωρίζουμε ότι για αρκετά ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, ειδικά νεότερα, η παραμονή στο σπίτι με την οικογένεια καταγωγής θα είναι περαιτέρω επιβαρυντική. Επιπλέον, με τον κατ'οίκον περιορισμό αλλά και τα (ορθά) μέτρα αναστολής λειτουργίας των καφέ/bar, κατανοούμε ότι τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα θα έχουν μικρότερη πρόσβαση σε ασφαλείς χώρους της κοινότητας, συναθροίσεις και διασκέδαση, που συχνά αποτελούν τον μόνο χώρο/χρόνο όπου εκφράζονται ελεύθερα και αυθεντικά. Τα παραπάνω δυσχεραίνουν κι άλλο την προσπάθεια για διατήρηση λειτουργικότητας και ψυχραιμίας. Αυτή την περίοδο είναι πιθανό να ενταθεί η καταθλιπτική και αγχώδης συμπτωματολογία, καθώς και το ενδεχόμενο αυτοκτονικότητας και αυτοτραυματισμών. Ο παρών σύντομος οδηγός έχει στόχο να βοηθήσει τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το περιβάλλον τους να δημιουργήσουν ένα όσο πιο ασφαλές περιβάλλον γίνεται, που θα προστατέψει τη σωματική και την ψυχική τους υγεία.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Προσπαθήστε να βρείτε πολλούς εναλλακτικούς τρόπους για να διατηρήσετε την επαφή σας με την κοινότητα και κουήρ φίλους-ες-α σας: ηλεκτρονικές επαφές, ομαδικές συνομιλίες, προκαθορισμένα ραντεβού για ηλεκτρονική συζήτηση και καφέ, αλλά και στοχευμένες δραστηριότητες όπως κοινός χρόνος μαγειρέματος ή παρακολούθηση κάποιας αγαπημένης σειράς. Πολλά από αυτά θα μας φανούν κάπως περίεργα ή πρωτόγνωρα, αλλά θα βοηθήσουν στην επαφή μας με αγαπημένα πρόσωπα και στη διατήρηση κάποιων από τις κοινές μας δραστηριότητες.

- Αναζητήστε ή ξαναθυμηθείτε ό,τι σας φέρνει σε επαφή με τη λεγόμενη «κουήρ κουλτούρα». Αυτό βέβαια δεν είναι κάτι ίδιο και ενιαίο για όλα μας, αλλά κάθε επαφή με κουήρ ταινίες, σειρές, βιβλία, βίντεο στο youtube, μουσική κ.α μπορεί να λειτουργήσει ανακουφιστικά. Όλα αυτά θα βοηθήσουν να μην εσωτερικεύετε ένα αίσθημα δυστοπίας ή τραύματος, που εντείνεται σε συνθήκες κρίσης

- Προσπαθήστε να μην διακόψετε την ψυχοθεραπεία ή τη συμβουλευτική σας, εφόσον οι συνθήκες το επιτρέπουν

- Αν σκέφτεστε να κάνετε Coming out σε γονείς, συντρόφους ή οικογένεια καταγωγής στη διάρκεια της καραντίνας, σκεφτείτε τι εναλλακτικές έχετε σε περίπτωση που η αντίδραση είναι αρνητική ή που θελήσετε να απομακρυνθείτε από τον χώρο που μοιράζεστε. Γενικά πάντως προτείνουμε να αποφεύγετε το coming out σε συνθήκες κρίσης που περιορίζουν την ελευθερία των κινήσεων και την έκφραση της αυτοδιάθεσής σας.

- Αν διαβάζεις αυτόν τον οδηγό, είσαι ΛΟΑΤΚΙ+ άστεγο, άπορο ή ηλικιωμένο άτομο και χρειάζεσαι τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης, επικοινώνησε με την αυτοοργανωμένη πρωτοβουλία “Μοίρασμα” εδώ. Αν εργάζεσαι στο σεξ επικοινώνησε με το RUA, φορέα πρωτοβάθμιας πρόληψης για άτομα εργαζόμενα στο σεξ.

- Ειδικά για ζητήματα βίας (εντονότερης και μη): σε αυτή τη φάση της απομόνωσης και του περιορισμού, προέχει η προστασία της ψυχικής και σωματικής σας ακεραιότητας. Να θυμάστε ότι δεν φταίτε εσείς για καμία από τις κακοποιητικές συμπεριφορές που δέχεστε. Κάντε οτιδήποτε πιστεύετε ότι θα σας κρατήσει μακριά από εντάσεις και ξεσπάσματα. Περιορίστε τις επαφές και την αλληλεπίδρασή σας με το μέλος/τα μέλη της οικογένειας που αναπτύσσει την κακοποιητική συμπεριφορά. Προετοιμαστείτε με το να αναζητήσετε εναλλακτικές λύσεις απομάκρυνσής σας (π.χ: διερευνήστε την πιθανότητα να φιλοξενηθείτε από κάποιο φιλικό πρόσωπο, ενημερώστε άτομα εμπιστοσύνης ότι μπορεί να χρειαστείτε φιλοξενία και βοήθεια). Αν νιώθετε ότι η κατάσταση είναι πολύ πιεστική ή ακόμα και επικίνδυνη για εσάς, απομακρυνθείτε από το σπίτι άμεσα.

- Αν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες, νοσείτε ήδη στο σπίτι ή παρουσιάζετε συμπτώματα που σας προκαλούν ανησυχία και υπάρχει πιθανότητα να νοσηλευτείτε, σκεφτείτε ποιο άτομο θα θέλατε να σας βοηθήσει σε τυχόν εισαγωγή σας στο νοσοκομείο. Κάντε ένα πλάνο με το οποίο να νιώθετε άνετα για τις πληροφορίες που θα πρέπει να γνωρίζει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό (π.χ: όνομα-αντωνυμίες, HIV στάτους, άτομο επικοινωνίας σε περίπτωση ανάγκης).

Να θυμάστε ότι

Μπορεί να είστε απομονωμένοι-ες-α, αλλά δεν είστε μόνοι-ες-α.

Υπάρχουν πολλά κουήρ άτομα εκεί έξω που δοκιμάζονται με παρόμοιους τρόπους και που ανυπομονούν να ξανασυναντηθούν μεταξύ τους, να αγκαλιαστούν, να βγουν για ποτό, να παίξουν επιτραπέζια, να φλερτάρουν, και χίλια δυο άλλα πράγματα που στην καθημερινότητα ίσως θεωρούμε περισσότερο δεδομένα.

Σας βλέπουμε και είμαστε εδώ.

ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ ΚΑΙ ΤΡΑΝΣ ΑΤΟΜΑ

Μια από τις πιο στρεσογόνες επιπτώσεις της υγειονομικής κρίσης στα τρανς άτομα, είναι και η πιθανή αναβολή ιατρικών διαδικασιών επαναπροσδιορισμού, αλλά και η καθυστέρηση στις νομικές διαδικασίες αναγνώρισης της ταυτότητας φύλου τους.Αυτό μπορεί να αποτελεί ένα επιπλέον βάρος για την ψυχική τους υγεία, ενώ κάνει ακόμα πιο επιτακτική την συνέχιση, κατά το δυνατόν, της πρόσβασής τους σε υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας.

Για τρανς άτομα και ζητήματα ταυτοπροσωπίας και χρήσης ταυτότητας: σκεφτείτε πώς θα θέλατε να αντιδράσετε σε περίπτωση ελέγχου από την αστυνομία. Αν δυσκολεύεστε στην ιδέα ελέγχου, έχετε μαζί σας οποιοδήποτε έγγραφο μπορεί να υποδεικνύει ότι βρίσκεστε σε φάση φυλομετάβασης (κοινωνικής ή/και ιατρικής), π.χ: φωτογραφίστε στο κινητό σας ένα ιατρικό έγγραφο για την ορμονοθεραπεία σας ή ζητήστε από έναν/μία επαγγελματία υγείας που σας γνωρίζει (π.χ τον/την ψυχολόγο σας ή έναν γενικό ιατρό) να γράψει και να σας στείλει μία σύντομη βεβαίωση με την ηλεκτρονική υπογραφή του. Σχετική βεβαίωση παρέχει και η Colour Youth για όσα τρανς άτομα το επιθυμούν. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ.

Γράφουμε τα παραπάνω αναγνωρίζοντας ότι το σύστημα είναι λάθος, και για να έχετε εναλλακτικές σε περίπτωση που σας φορτίζει το ενδεχόμενο ελέγχου. Σε κάθε περίπτωση να θυμάστε ότι δεν είστε υποχρεωμένα να παρέχετε οποιουδήποτε είδους βεβαίωση ή έγγραφο σχετικά με τη φυλομετάβασή σας και ότι έχετε δικαίωμα καταγγελίας σε περίπτωση κακής μεταχείρισης από αστυνομικό όργανο ή άλλο όργανο δημόσιας αρχής.

Σχετικά με τις διαδικασίες ιατρικής φυλομετάβασης:

- Όσα άτομα βρίσκεστε σε ορμονοθεραπεία προσπαθήστε να προμηθευτείτε έγκαιρα όλα τα απαραίτητα (ορμόνες, σύριγγες, κλπ) για ένα διάστημα τουλάχιστον 2-3 εβδομάδων.

- Λόγω των μέτρων για τον περιορισμό της κυκλοφορίας δεν πραγματοποιούνται σε δημόσια νοσοκομεία ραντεβού. Εάν χρειάζεται να πάρετε συνταγογράφηση από τον/την ενδοκρινολόγο σας αυτό μπορεί να γίνει ηλεκτρονικά με τη χρήση του συστήματος της άυλης συνταγογράφησης. Μπορείτε να εγγραφείτε στο σύστημα μέσα από τη σελίδα https://ehealth.gov.gr/p-rv/p και να λάβετε τη συνταγή σας μέσω email ή με μήνυμα στο κινητό σας.

- Αυτή την περίοδο δεν πραγματοποιούνται ακόμη προληπτικές εξετάσεις (π.χ αίματος ή ορμονολογικές), με εξαίρεση περιπτώσεις όπου συντρέχουν σοβαροί λόγοι υγείας. Έάν είναι απαραίτητο να κάνετε οποιαδήποτε εξέταση επικοινωνήστε με τον/την ενδοκρινολόγο σας ώστε να σας καθοδηγήσει στο που μπορείτε να τις κάνετε. Η συνταγογράφηση των εξετάσεων γίνεται και αυτή μέσα από το σύστημα της άυλης συνταγογράφησης.

- Ειδικότερα για όσα άτομα παρακολουθείστε από το ενδοκρινολογικό τμήμα του νοσοκομείου "Έλενα Βενιζέλου" μπορείτε να επικοινωνήσετε σχετικά με τις συνταγογραφήσεις σας με τη γραμματεία του τμήματος στέλνοντας email στο endocrine-secr@hospital-elena.gr, αναφέροντας το όνομα, τον αριθμό ιστορικού και ένα τηλέφωνο επικοινωνίας.

- Για όσα άτομα κάνουν χρήση ορμονών σε ενέσιμη μορφή: Μην επιχειρήσετε να κάνετε τις ενέσεις μόνα σας, ειδικά εάν είναι η πρώτη φορά που το δοκιμάζετε. Ζητήστε να σας κάνουν την ένεση στο φαρμακείο ή από κάποιο κοντινό σας πρόσωπο που να γνωρίζει. Πολλά φαρμακεία αποφεύγουν την άμεση επαφή με πελάτες, επομένως μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσετε και με άλλα φαρμακεία στην περιοχή σας για να βρείτε κάποιο που θα μπορεί να αναλάβει την ένεση σας

- Όσα άτομα παρακολουθείστε ήδη στο Ψ.Ν.Α για να ξεκινήσετε ορμονοθεραπεία ή για κάποια χειρουργική επέμβαση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο ψυχίατρο ώστε να διερευνήσετε το ενδεχόμενο να πραγματοποιήσετε το επόμενο ραντεβού σας τηλεφωνικά.

Οδηγίες σε σχέση με τον Covid-19 (και γενικά τις λοιμώξεις του άνω αναπνευστικού) σε τρανς άνδρες, trans-masc, non-binary και gender non-conforming άτομα που κάνουν binding.

**Binding ονομάζεται η μέθοδος που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να κάνει το στήθος του πιο επίπεδο.*

Τα άτομα που φορούν binders χρειάζεται να γνωρίζουν ότι σε περίπτωση αναπνευστικής λοίμωξης αυτό μπορεί να λειτουργήσει επιβαρυντικά για την υγεία τους, επιδεινώνοντας κάποια από τα συμπτώματά τους (εφόσον βέβαια παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα όπως βήχας, δύσπνοια, βάρος στο στέρνο).

Κάποιες από τις οδηγίες:

- Μειώστε τις ώρες που φοράτε binders, ή/και αντικαταστήσ0τε το με στενά εσώρουχα, t-shirts ή εσωτερικά αθλητικά ελαστικά ρούχα
- Αν χρειάζεται να το φοράτε για ώρες (π.χ στη δουλειά), κάντε κάποια διαλείμματα αν χρειαστεί βγάζοντάς το για λίγο στην τουαλέτα ή σε άλλον ασφαλή χώρο
- Βγάζοντάς το βήξτε ελαφρά μερικές φορές: βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες γύρω από το στέρνο
- Κάντε συχνότερα μαλακές ασκήσεις τεντώματος των μυών γύρω από το στέρνο και την πλάτη σας
- Αν νιώθετε ότι χρειάζεστε να βήξετε έντονα, πάρτε μια σωστή στάση και κρατήστε ευθυγραμμισμένη την πλάτη σας, για να μειώσετε τυχόν τραυματισμούς
- Αν νοσήσετε και χρειαστεί να νοσηλευτείτε, να γνωρίζετε ότι η εξέταση από το ιατρικό προσωπικό επικεντρώνεται στο στέρνο. Μην καθυστερήσετε την μεταφορά σας στο νοσοκομείο αλλά ζητήστε να σας συνοδεύσει κάποιο έμπιστο άτομο με το οποίο νιώθετε ασφάλεια και άνεση, εφόσον αυτό είναι εφικτό. Μπορεί να σας υποστηρίξει τόσο ψυχολογικά όσο και πρακτικά, ενημερώνοντας το ιατρικό προσωπικό.

NAVIGATING COVID-19 AND

CHEST BINDING

8 TIPS TO LOOK AFTER YOUR RESPIRATORY HEALTH FOR TRANS AND NON BINARY PEOPLE WHO BIND THEIR CHEST

THIS RESOURCE WAS CREATED BY
JACK METCALFE-BACHELOR OF SPORT SCIENCE, EXERCISE AND HEALTH. JACK IS TRANS AND HAS WORKED IN TRANS AND GENDER DIVERSE POLICY AND PROGRAM DEVELOPMENT.
AMELIA ARNOLD, BACHELOR OF BIOMEDICAL SCIENCE AND PSYCHOLOGY. AMELIA IS A CISGENDER QUEER WOMAN AND WORKS TRAINING MAINSTREAM HEALTHCARE WORKERS IN LGBTIQ+ INCLUSIVE PRACTICE.

NAVIGATING COVID-19 AND

CHEST BINDING

WHERE POSSIBLE, GIVE YOURSELF A TOTAL BREAK FROM YOUR BINDER. IF YOU HAVE TO BE OUT IN THE WORLD, CONSIDER FINDING A BATHROOM STALL WHERE YOU CAN TAKE YOUR BINDER OFF AND DO SOME DEEP BREATHING.

belly breathing

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

NAVIGATING COVID-19 AND

CHEST BINDING

TRANS AND NON-BINARY PEOPLE WHO BIND THEIR CHEST ARE AT MUCH HIGHER RISK OF COMPLICATIONS FROM COVID-19. IF YOU HAVE ASTHMA OR RESPIRATORY ILLNESS, THIS IS PARTICULARLY IMPORTANT.

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

NAVIGATING COVID-19 AND

CHEST BINDING

SEEKING MEDICAL SUPPORT FOR SYMPTOMATIC CASES OF COVID-19 IS INCREDIBLY IMPORTANT.

YOU MAY NEED TO ATTEND A MAINSTREAM HEALTH SERVICE IF YOU BECOME UNWELL.

IF YOU HAVE TO ATTEND A MAINSTREAM SERVICE, CONSIDER GOING WITH A FRIEND OR SUPPORT PERSON IF POSSIBLE.

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

NAVIGATING COVID-19 AND

CHEST BINDING

IMAGE: SAM ORCHARD COMICS @ROOSTERTAILS

IT IS RECOMMENDED TO AVOID BINDING IF YOU ARE SICK. IF THIS DOES NOT FEEL POSSIBLE FOR YOU, CONSIDER IF YOU HAVE WORN-IN BINDERS THAT COULD BE WORN SPARINGLY, OR TIGHT SINGLETS OR SHIRTS TO WEAR UNDER CLOTHES.

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

NAVIGATING COVID-19 AND

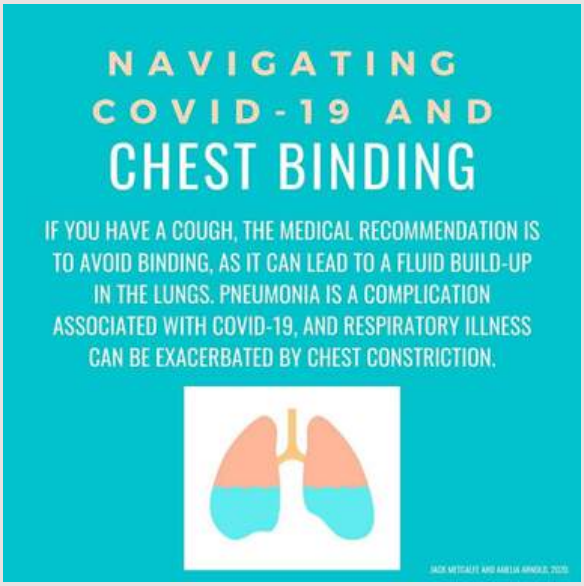
CHEST BINDING

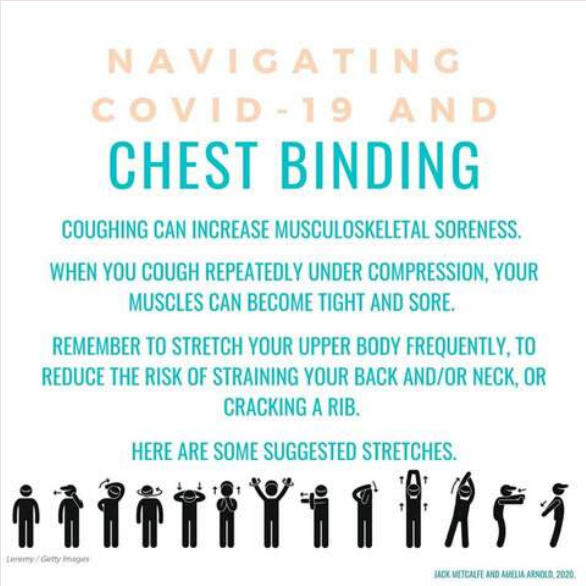
IF YOU HAVE BEEN COUGHING FOR A WHILE, YOUR MUSCLES MAY BE TIRED AND INJURY CAN BE MORE LIKELY.

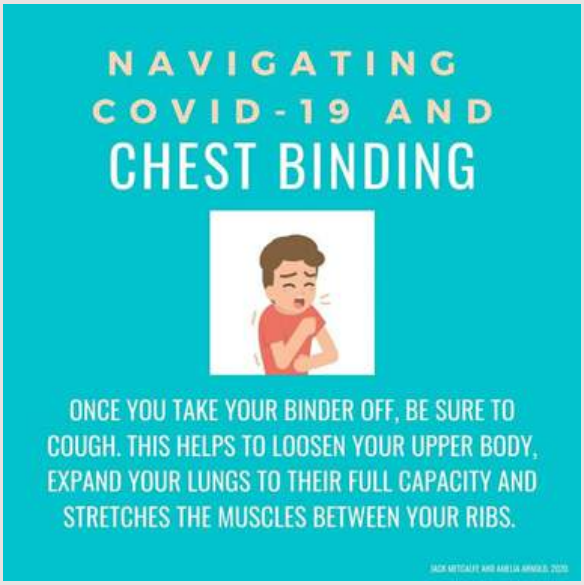
IF YOU NEED TO HAVE A BIG COUGH, TRY TO KEEP YOUR SPINE STRAIGHT AND FACE FORWARD TO MINIMISE INJURY.

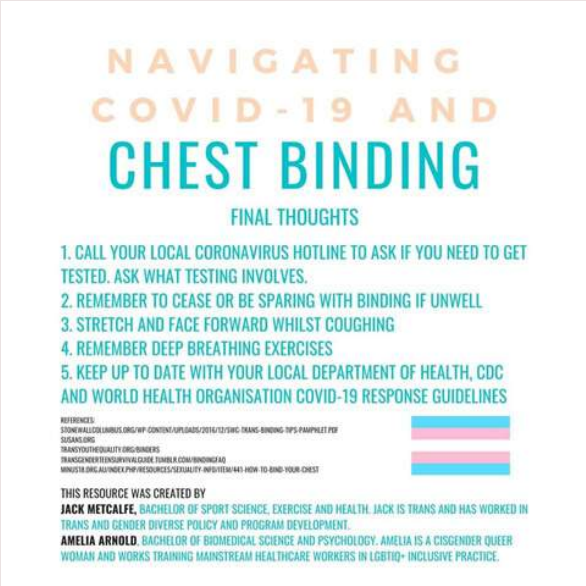
AVOID TWISTING AS YOU COULD CAUSE INJURY.

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.









Όλες οι οδηγίες και οι παραπάνω εικόνες δημιουργήθηκαν από τους/τις/τα Jack Mack και Amelia St Clair

ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥΣ-ΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ ΛΟΑΤΚΙ+ ΑΤΟΜΩΝ

Κρατήστε στο νου σας ότι

- Τα κουήρ άτομα έχουν αυτή την περίοδο μειωμένη επαφή με την ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα: είτε πρόκειται για κάποια οργάνωση ή ομαδικές δραστηριότητες, είτε για εξόδους σε κουήρ μαγαζιά, είτε απλά για peer groups και κουήρ φίλες-ους-α που μπορεί να μην μπορούν να συναντηθούν, το αποτέλεσμα είναι ότι μειώνονται δραματικά τα πλαίσια στα οποία πολλά ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα, να αναγνωρίζεται ο αυτοπροσδιορισμός τους και να νιώθουν άνεση και ασφάλεια.

- Κουήρ άτομα που μένουν με τους γονείς ή την ευρύτερη οικογένεια καταγωγής, ειδικά τα νεαρότερα σε ηλικία, μπορεί να βρεθούν σε ένα περιβάλλον αυξημένης καταπίεσης: συχνά δεν είναι out με όλες τους τις ταυτότητες στην οικογένεια ή, ακόμα και να είναι, δεν είναι σίγουρο ότι απολαμβάνουν ένα κλίμα άνεσης και συμπερίληψης. Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται και τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που βρίσκονται στην ντουλάπα ενώ συζούν με τις σις-ετεροκανονικές σχέσεις τους (π.χ ετερόφυλοι γάμοι/σχέσεις για non-straight άτομα, τρανς άτομα που δεν είναι out στις/στους συζύγους τους κλπ).

- Αυξάνονται επίσης οι περιπτώσεις στις οποίες άτομα της κοινότητας βρίσκονται υποχρεωτικά περιορισμένα σε ένα -λιγότερο ή περισσότερο- κακοποιητικό περιβάλλον: κακοποιητικοί γονείς ή οικογένεια καταγωγής, περιπτώσεις έμφυλης βίας σε βάρος κουήρ μελών οικογένειας, ψυχολογική, λεκτική και σωματική βία. Από το misgendering και τη λεκτική βία, τις φωνές, τις απειλές και τους ψυχολογικούς εκβιασμούς μέχρι την σωματική βία ή την απειλή αυτής, η κακοποίηση που σχετίζεται με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή/και την ταυτότητα φύλου μπορεί να πάρει πολλές μορφές και να μας επηρεάσει έντονα, ειδικά σε μια περίοδο όπου δεν υπάρχουν πολλές διέξοδοι από το σπίτι

- Δυσκολεύει ιδιαίτερα η χρήση apps όπως το Grindr που βοηθά στην κοινωνικοποίηση και την επαφή (σεξουαλική, φιλική, κοινωνική) μεταξύ κουήρ ατόμων και μεγάλου ποσοστού γκέι ανδρών. Η επαφή παραμένει πλέον κυρίως ηλεκτρονική, αυξάνοντας συχνά ένα αίσθημα απομόνωσης και απουσίας απόλαυσης.

- Ειδικά για τα τρανς και GNC (Gender Non Conforming) άτομα που η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με τα στοιχεία που αναγράφονται στα νομικά τους έγγραφα, η παρούσα κατάσταση όπου για οποιαδήποτε κυκλοφορία εκτός οικίας χρειάζεται να επιδεικνύουμε αστυνομική ταυτότητα, μπορεί να οδηγήσει σε πιεστικούς ελέγχους ή/και κακομεταχείριση από τις αρχές.

- ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες (όπως ηλικιωμένα ή οροθετικά άτομα) μπορεί να βιώνουν επιπλέον άγχος. Ειδικά η οροθετικότητα μπορεί να αποτελεί μία ακόμα ταυτότητα για την οποία ένα άτομο βρίσκεται στην ντουλάπα, κάτι που πιθανά πολλαπλασιάζει τις δυσκολίες του στην παρούσα φάση.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Δείξτε διαθεσιμότητα να συζητήσετε ή να μάθετε παραπάνω πράγματα για τις ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητες, ειδικά αυτήν την περίοδο. Ρωτήστε το αγαπημένο σας πρόσωπο αν μπορείτε να βοηθήσετε με κάποιον συγκεκριμένο τρόπο, ή αν θα ήθελε να σας ζητήσει κάτι συγκεκριμένο για τις μέρες της καραντίνας (π.χ να δείτε μαζί μια αγαπημένη του σειρά ή να συζητήσετε για κουήρ ζητήματα που το αφορούν)

- Δείτε αν χρειάζεται βοήθεια στην χρήση/πληρωμή/εγκατάσταση/λειτουργία των απαραίτητων ηλεκτρονικών μέσων που θα το κρατήσουν σε επαφή με την κοινότητα (zoom, web-x) και αναγνωρίστε ότι μπορεί να είναι κομβικής σημασίας η διατήρηση της επαφής του αυτής

- Αν γνωρίζετε ένα ΛΟΑΤΚΙ+ άπορο ή ηλικιωμένο άτομο (ή επιπλέον ευάλωτο με οποιονδήποτε τρόπο, π.χ εργαζόμενο στο σεξ ή άστεγο) τσεκάρετε μαζί του τι χρειάζεται για να καλυφθούν οι βασικές του ανάγκες και διερευνήστε σε ποιο βαθμό μπορείτε να το βοηθήσετε. Σε αντίθετη περίπτωση διασυνδέστε το με φορείς και οργανώσεις που μπορεί να παρέχουν κάποια σχετική βοήθεια αυτό το διάστημα. (υπάρχουν διαφορετικές οργανώσεις όπως η Θετική Φωνή που παρέχουν βοήθεια στο δρόμο (street work) αλλά και η πρωτοβουλία “Μοίρασμα” για την παροχή ειδών πρώτης ανάγκης/τροφίμων σε άστεγα ή/και ευάλωτα άτομα. Για ζητήματα αστεγίας καλείτε επίσης στο 1595.

- Προσέξτε ιδιαίτερα την χρήση των ορθών αντωνυμιών και ονόματος των τρανς/GNC ατόμων! Αυτό είναι κάτι που ισχύει κάθε μέρα, αναγνωρίστε όμως ότι σε συνθήκες κρίσης η λανθασμένη χρήση ονόματος και αντωνυμιών μπορούν να είναι ακόμα πιο επιβαρυντικές στην ψυχική υγεία του ατόμου. Προωθήστε και ενισχύστε τον αντίστοιχο σεβασμό και στο υπόλοιπο περιβάλλον του τρανς ατόμου.

- Αν το άτομο ανήκει σε ευπαθή ομάδα ή παρουσιάζει συμπτώματα που το ανησυχούν και είναι πιθανή η νοσηλεία του σε νοσοκομείο: ρωτήστε το πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να προετοιμαστεί για αυτήν την περίπτωση, φτιάξτε μαζί ένα βαλιτσάκι με τα αναγκαία είδη που μπορεί να θελήσει να πάρει μαζί, ρωτήστε το σε τι βαθμό θέλει να είναι out στους επαγγελματίες υγείας που θα το εξετάσουν και θα το παρακολουθούν και αν χρειάζεται κάπου τη βοήθειά σας σε αυτό (π.χ να ενημερώσετε το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, να προστατέψετε το άτομο από τυχόν outing σε μέλη της οικογένειάς του ή άλλα άτομα κλπ)

- Ενθαρρύνουμε τους/τις επαγγελματίες ψυχικής υγείας που παρέχουν υπηρεσίες σε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα να έχουν ελαστικότητα ως προς τον τρόπο παροχής των υπηρεσιών τους: τηλεφωνικές συνεδρίες σε περίπτωση επείγοντος ή αν το ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο δεν μπορεί να μας μιλήσει μέσω βίντεο-κλήσης από το σπίτι, αποστολή σχετικών άρθρων και διασύνδεσή του με την κοινότητα, δυνατότητα αποστολής e-mail αν το άτομο είναι αποκλεισμένο από κάθε άλλη δυνατότητα επικοινωνίας

ΛΟΑΤΚΙ+ οργανώσεις και υπηρεσίες

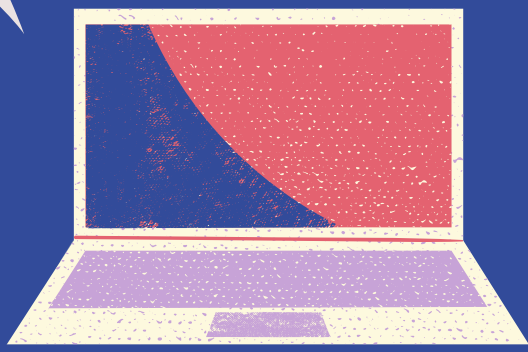
Μπορείτε να βρείτε εδώ μια λίστα με ΛΟΑΤΚΙ+ οργανώσεις και να δείτε τις υπηρεσίες που παρέχουν αυτή την περίοδο.

Χρήσιμα τηλέφωνα

- Γραμμή **15900** (24ωρη) για την έμφυλη βία.
- Γραμμή **11528** για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (δείτε εδώ τους τρόπους και ώρες λειτουργίας της).
- Γραμμή **1018** (24ωρη) για την αυτοκτονικότητα.
- Γραμμή **10306** για τον κορονοϊό (δεν παρέχει εξειδικευμένη υποστήριξη σε ΛΟΑΤΚΙ+ ζητήματα)
- Γραμμή **1135** του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (24ωρη)
- Γραμμή **1595** για ζητήματα αστεγίας

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- **Human Rights Campaign:** hrc.org/resources/the-lives-and-livelihoods-of-many-in-the-lgbtq-community-are-at-risk-amidst
- **TGEU:** tgeu.org/covid-19/trans-people/
- **National Center for Transgender Equalilty:** transequality.org/covid19



Σημείωση: Μέρος του οδηγού αυτού δημοσιεύτηκε αρχικά στο Antivirus Magazine .