

Hinsegin börn og ungmenni í íþrótt-,
tómstunda- og æskulýðsstarfi

SÝNILEGUR STUÐNINGUR





Gefið út af mennta- og
barnamálaráðuneytinu.

Samtökin '78, 2024.

Teikningar: Elías Rúni



Ísland hefur náð miklum árangri síðastliðna áratugi þegar að kemur að réttindabaráttu hinsegin fólks. Árið 2024 var Ísland í öðru sæti á regnbogakorti ILGA-Europe, sem mælir lagaleg réttindi hópsins í Evrópu og Mið-Asíu. Ísland er þó ekki komið í mark. Hinsegin fólk upplifir ennþá mismunun og fordóma og það er mikilvægt að halda áfram að vinna að því markmiði að öllu hinsegin fólki líði vel í íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi.

Til að bæta upplifun hinsegin barna og ungmenna vega tveir þættir þyngst, sýnilegur stuðningur annars vegar og hins vegar að stöðva mismunun og særandi orðræðu. Hvort tveggja eru þættir sem geta haft jákvæð áhrif á allt hinsegin samfélagið og einnig vini hinsegin fólks og fjölskyldur þeirra. Einnig skiptir máli að vinna að sértækari þáttum sem hafa áhrif á trans og intersex fólk, svo sem aðstöðumálum og inngildandi málnotkun.

Þessi bæklingur er hluti af þriggja bæklinga röð sem hefur það meginmarkmið að auka þátttöku og aðgengi hinsegin fólks að íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi, í þeirri von að draga megi úr brottfalli hinsegin barna og ungmenna.



Sýnilegur stuðningur

Sú spurning sem hinsegin börn og ungmenni þrá að fá svarað er oftast en ekki: Hvað mun gerast þegar ég kem út úr skápnum? Oft ríkir óvissa um viðbrögð nánasta umhverfis sem getur ýtt undir vanlíðan og komið í veg fyrir að hinsegin börn og ungmenni taki skrefið og þori að vera þau sjálf í íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi. Sýnilegur stuðningur er besta leiðin til að sýna hinsegin fólki að það muni fá jákvæð viðbrögð við tilveru sinni. Hér á eftir fara nokkur dæmi um það hvernig hægt er að gera stuðning við hinsegin börn og ungmenni sýnilegan í íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi.

REGNBOGATÁKN

Það kann að virðast smávægilegt, en sýnileg regnbogatákn eru mjög sterk skilaboð til hinsegin fólks um að það njóti stuðnings. Dæmi um slíkan varning sem hægt er að hafa sýnilegan í starfinu eru t.d. fánar, límmiðar, litlir handfánar, plaköt, hálsbönd, nælur og fyrirliðabönd. Fánar sem blakta við hún í kringum Hinsegin daga og jafnvel oftast (t.a.m. á alþjóðlegum degi gegn hinsegin fordómum 17. maí ár hvert) eru sérstaklega mikilvæg yfirlýsing.



JÁKVÆÐ UMRÆÐA UM HINSEGINLEIKANN

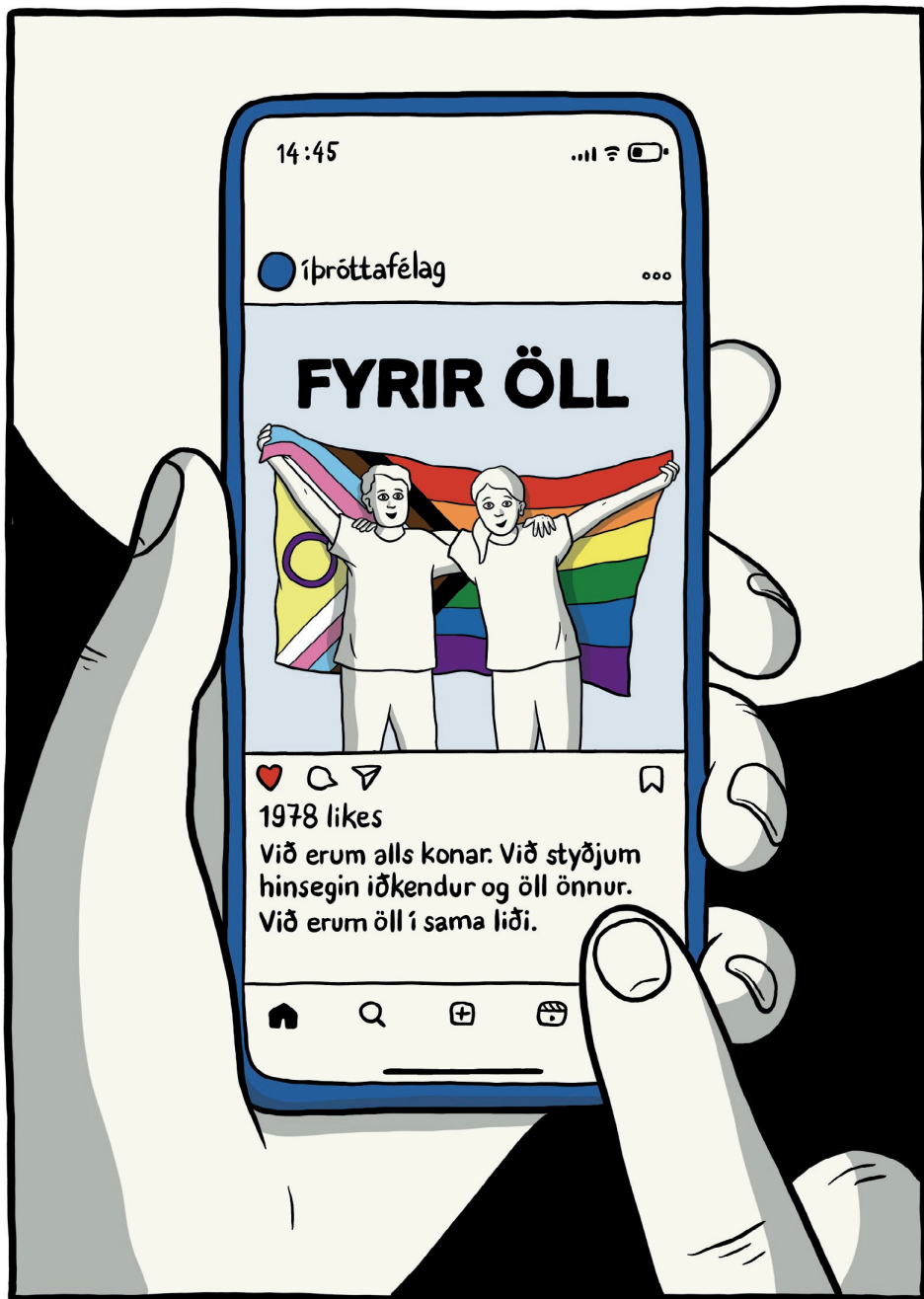
Gott er að tala um hinsegin málefni þegar tækifæri gefast, t.d. í kringum Hinsegin daga. Hægt er að leggja sig fram við að segja frá afrekum hinsegin fólks sem tengjast íþróttinni eða starfseminni, til dæmis að nefna það sérstaklega ef spilað er verk eftir hinsegin tónskáld/lagahöfund í tónlistarkennslu. Þá er einnig hægt að birta stuðningsfærslur á samfélagsmiðlum þegar við á og hafa fólk sem er opinberlega hinsegin í kynningarefni.

Gott er að segja hreint út við allan hópinn að ef einhver í starfinu kemur út úr skápnum muni viðkomandi fá stuðning - og standa svo við það.

HINSEGINTENGDIR VIÐBURÐIR

Hægt er að halda hinsegin viku, sem er ekki á sama tíma og Hinsegin dagar, eða hinsegin viðburð af einhverju tagi. Slík tilefni gefa fólki tækifæri til að sýna stuðning með afdráttarlausum hætti, en mikilvægt er að undirbúa slíka viðburði vel.





Skápurinn

Hinsegin fólk á það flest sameiginlegt að hafa verið í skápnunum á einhverjum tímapiðki á lífsleiðinni, en það þýðir að fólk hafi áttað sig á hinseginleika sínum en ekki sagt öðru fólki frá.

Hinsegin fólk fæðist ekki í skápnunum. Það fer inn í hann vegna ótta við að verða fyrir fordómum frá samfélaginu og að upplifa höfnun frá þeim sem þeim þykir vænst um. Í flestum tilfellum er það særandi orðræða sem hinsegin fólk heyrir í æsku sem gefur þeim þá hugmynd að þau þurfi að fela það hver þau eru. Einnig spilar skortur á hinsegin fyrirmyndum og sýnilegum stuðningi í nærumhverfinu stórt hlutverk.

Skrefin út úr skápnunum geta því verið bæði erfið og tilfinningarík. Flest hinsegin fólk man þessi fyrstu skref alla ævi. Því er mikilvægt að kynna sér hvernig best er að bregðast við.

GRUNUR UM HINSEGINLEIKA

Fólk getur oft grunað að tiltekinn einstaklingur sé hinsegin. Gott er að muna að þar til fólk hefur komið út úr skápnunum vitum við það ekki fyrir víst. Ekki er hægt að tengja hegðun, útlit eða ákveðnar staðalímyndir við hinseginleika. Sú tenging er ekki alltaf til staðar. Fólk sem er í skápnunum er almennt að reyna að draga sem minnsta athygli að því að þau séu hinsegin. Ekki spyrja beint hvort manneskja sem þig grunar að sé í skápnunum sé hinsegin. Ef viðkomandi er í skápnunum verður svarið oftast en ekki nei og spurningin gæti haft fælandi áhrif. Besta leiðin er að vera skýr með það að fólk muni fá jákvæð viðbrögð ef það segir frá hinseginleika sínum.

Gerum alltaf ráð fyrir því að í hópi barna og ungmennta séu hinsegin einstaklingar og tölum með þeim hætti í hvívetna.



Viðbrögð þegar einstaklingur kemur út

Stundum kemur barn eða ungmenni út fyrir starfsfólki eða sjálfböðaliðum í íþrótt- og æskulýðsstarfi, þ.e. segir frá því að það sé hinsegin á einhvern hátt - t.d. samkynhneigt, tvíkynhneigt, þankynhneigt, eikynhneigt eða trans. Einnig gætu foreldrar látið vita af því að barnið/ungmennið sé hinsegin. Mikilvægt er að vanda viðbrögð sín.

ÞAKKA TRAUST OG HRÓSA

„Takk fyrir að segja mér frá þessu.“

„Ég er stolt/ur af þér.“

„Til hamingju!“

GÆTA AÐ TRÚNAÐI

Mikilvægt er að gæta að trúnaði við hinsegin einstakling og ekki segja öðrum frá nema með skýru leyfi. Hægt er að spyrja hvort viðkomandi hafi deilt þessu með öðrum og hvort það megi segja frá eða ekki. Ef hinsegin barn eða ungmenni vill ekki að t.d. foreldrar viti þá er mjög mikilvægt að halda þann trúnað. Staðan á heimilum er mjög mismunandi og í sumum tilvikum getur hreinlega verið hættulegt að segja aðstandendum frá.

Komi þær aðstæður upp að barn eða ungmenni biði um trúnað gagnvart foreldrum sínum eða forráðafólki er best að fá ráðgjöf hjá Samtökunum '78 eða samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs.

BJÓÐA STUÐNING

Hægt er að spyrja hvort það sé eitthvað sem barnið/ungmennið vill aðstoð við. Til dæmis gætu komið upp spurningar um keppnismál og búningasklefa, eða jafnvel ósk um aðstoð við að segja öðru fólki frá. Fyrir stuðning utan starfsins er hægt að benda á Samtökin '78, sem bjóða bæði upp á gjaldfrjálsa ráðgjöf og faglegt ungmenntastarf.

SÆKJA HINSEGIN FRÆÐSLU

Í kjölfarið hvetjum við fólk sem er í ábyrgðarstöðu gagnvart hinsegin barni eða ungmenni til að lesa sér til um hinsegin málefni til að geta tileinkað sér rétta orðræðu og skilið upplifun hinsegin fólks betur. Hægt er að leita til Samtakanna '78 og fá ráðgjöf eða bóka fræðslu.

SÍÐUR HJÁLPLEG VIÐBRÖGÐ

- Bregðast harkalega og vanhugsað við
- Krefja barnið/ungmennið um fræðslu
- Spyrja hvort barnið/ungmennið sé vissst
- Segjast hafa grunað þetta
- Segja að þér sé alveg sama

Ef þú hefur sagt eða gert eitthvað sem þú sérð eftir er um að gera að biðjast afsökunar og reyna að gera betur næst.

Ítarlegri upplýsingar um viðbrögð við því þegar barn eða ungmenni kemur út úr skápnum má finna í bæklingnum *Barn eða ungmenni kemur út: Leiðarvísir fyrir fjölskyldur* sem nálgast má á samtokin78.is/utgafa.

Eins má alltaf leita til ráðgjafabjónustu Samtakanna '78 til þess að fá góð ráð.



Inngildandi umhverfi

NÖFN OG PERSÓNUFORNÖFN

Það er mikilvægt að bera ávallt virðingu fyrir því nafni og persónufornafni sem fólk notar. Í stað þess að giska á kyn fólks og persónufornafn er betra að gefa því tækifæri til að segja frá því sjálft. Þannig er hægt að deila út blöðum í byrjun tímabils þar sem fólk getur skrifað inn allar þessar upplýsingar, auk annarra viðeigandi atriða sem þarf að hafa í huga (t.d. ofnæmi). Gæta þarf að því að það sé valkvætt að skila blaðinu. Einnig er mikilvægt að spyrja fólk samtímis og skriflega svo sviðsljósið sé ekki allt á einni manneskju.

Hægt er að sýna gott fordæmi með því að kynna sig með nafni og fornafrni, og eins með því að hafa persónufornafn á nafnspjaldinu sínu eða í undirskrift í tölvupóstum.

Samkvæmt lögum um kynrænt sjálfræði hefur fólk rétt á að skilgreina kyn sitt sjálft. Allt fólk nýtur óskoraðs réttar til að breyta kyni og nafni í þjóð skrá frá 15 ára aldri. Börn yngri en 15 ára geta gert hið sama með stuðningi forsjáraðila eða lagt til ósk um breytingu fyrir sérfræðinefnd ef forsjáraðilar samþykkja hana ekki.

Opinberum aðilum og einkaaðilum er skylt að bjóða upp á hlutlausa skráningu kyns á skilríkjum, eyðublöðum eða í gagnasöfnun.

ÁVÖRP

Þegar kyn hóps eða einstaklings er ekki vitað er hægt að nota orð á borð við *vinir*, *nemendur*, *félagar* eða *krakkar* eða lýsandi orðalag. Dæmi um lýsandi orðalag er t.d. „Láttu nemandann í hvíta bolnum fá bæklinginn.“

Hér eru dæmi um leiðir til að kalla hóp til sín án vísunar í kyn:

Jæja, gott fólk

Hey, krakkar

Komum saman

Á línuna

Þetta þýðir ekki að bannað sé að tala um stelpur og stráka þegar það á við. Tilgangurinn er einfaldlega að fólk sé meðvitað um að stundum eiga þau orð ekki við og að útlit barna gefur ekki alltaf kyn þeirra til kynna.

Ef í ljós kemur að þú hefur miskynjað einstakling er best að biðjast afsökunar og leggja þig fram við að gera betur næst.

FATNAÐUR

Mikilvægt er að mismuna börnum og ungmennum ekki eftir kynþjáningu. Ef kynjaður fatnaður er notaður í starfinu þurfa börn og ungmenntu að hafa val um það hvernig fatnað þau nota. Ef kostur er á mælum við með því að hafa fatnað almennt eins fyrir öll kyn.

Sum ungmenntu kjósa að nota binder, sem er eins og þröngur hlýrabolur sem minnkar ásýnd brjósta. Yfirleitt eru það trans strákar, kynsegin fólk og lesbíur sem nota bindera. Rannsóknir hafa sýnt fram jákvæð áhrif notkunarinnar á andlega líðan einstaklinga með kynama (e. *gender dysphoria*). Þó getur röng notkun bindera haft neikvæð áhrif á líkamlega heilsu viðkomandi og því skiptir höfuðmáli að það sé valin rétt tegund og stærð ásamt því að binder sé ekki notaður of lengi.

HÓPASKIPTINGAR

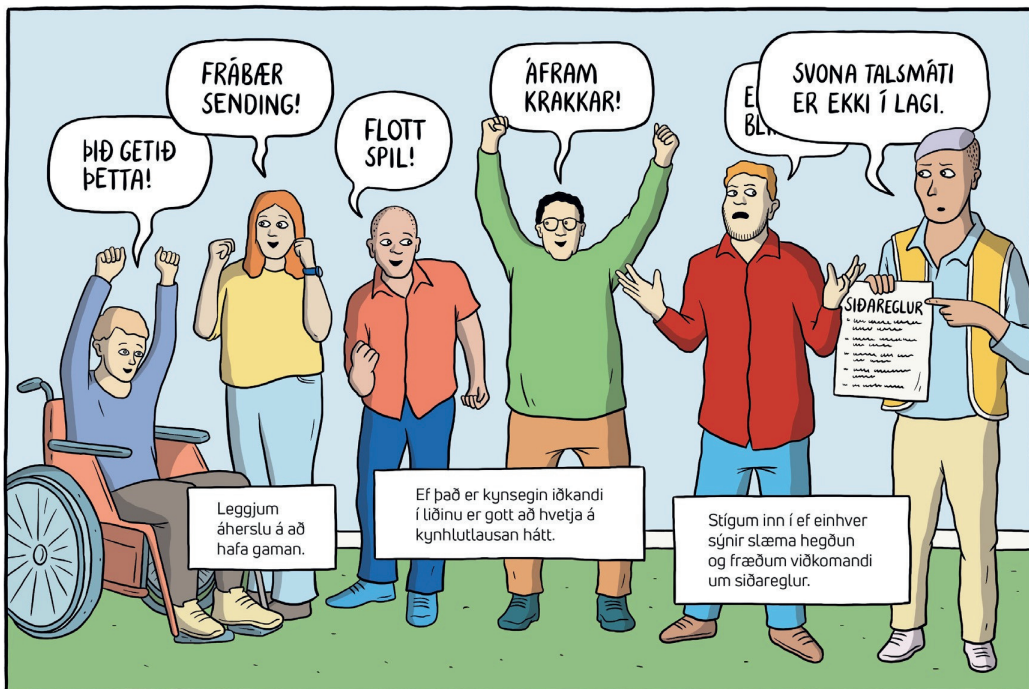
Í inngildandi umhverfi er mikilvægt að gæta að því að hópaskiptingar ýti ekki undir vanlíðan.

Hér eru nokkrar leiðir til að skipta í hópa sem eru ekki útilokandi:

Númer (1-2-1-2)

Vesti

Skæri, blað, steinn (sigurvegari fer í eitt lið, manneskjan sem tapar í hitt)



HVATNINGAR

Hvatningar stuðningsfólks skapa skemmtilegt og lifandi andrúmsloft í íþróttum. Þar ætti markmiðið alltaf að vera að styðja en ekki særa. Hérna fyrir neðan eru nokkrir frasar sem hægt er að nota til að styðja lið á inngildandi og jákvæðan hátt:

Áfram [lið]! Koma svo!

Þið standið ykkur vel!

Flott spil!

Vel gert krakkar!

Íþróttalið/mótshaldarar geta gefið út leiðbeiningar um uppbyggjandi stuðningssöngva og hliðarlínuhvatningu.

MEÐVITUND UM INTERSEX IÐKENDUR

Intersex fólk hefur frá náttúrunnar hendi ódæmigerð kyneinkenni sem falla ekki algerlega að samfélagslega stöðluðum hugmyndum um karl- og kvenkyn. Intersex nær yfir breitt svið af meðfæddum líkamlegum einkennum.

Líkamar intersex barna og ungmenna geta brugðist öðruvísi við íþróttum og hreyfingu en líkamar barna sem ekki eru intersex. Í sumum tilfellum þýðir það að geta og þol er breytilegt milli daga, en í öðrum geta afleiðingar mikillar áreynslu verið mjög alvarlegar (t.d. nýrillkreppa, e. *adrenal crisis*, hjá tilteknum hópi).

Mikilvægast er að taka öllum tilmælum og ábendingum frá foreldrum intersex barna alvarlega og kynna sér málin vel.



Ferðalög til útlanda

Mikilvægt er að hafa öryggi hinsegin barna og ungmenna alltaf í huga þegar kemur að ferðalögum á vegum íþrótta-, tómstunda- og æskulýðsstarfs til útlanda. Í því skyni þarf að kanna lög, reglur og viðhorf í garð hinsegin fólks áður en teknar eru ákvarðanir um ferðalög til tiltekinnna landa.

Gott er að útbúa aðgerðaráætlun um hvað gerist ef barn eða ungmenni verður fyrir fordómum, ofbeldi eða áreiti vegna hinseginleika erlendis. Dæmi um atriði í slíkri áætlun er yfirlit yfir það til hverra hægt er að leita eftir aðstoð vegna alvarlegra atvika, t.d. sendiráð Íslands erlendis eða hinsegin félög. Misjafnt er eftir löndum hvort öruggt er að leita til lögreglu.

Ef nauðsynlegt er að fara til lands þar sem hinsegin fólk er að einhverju leyti óöruggt, t.d. í keppnisferð, er hægt að koma til móts við hinsegin börn og ungmenni með eftirfarandi hætti:

- Halda fund þar sem vakin er athygli á stöðunni, taka fram stuðning við hinsegin fólk og ítreka að hinsegin iðkendur muni fá stuðning frá öllum í hópnum.
- Eiga samtál við hinsegin iðkanda um málið og fá fram áhyggjur eða tillögur. Situr viðkomandi jafnvel hjá vegna ótta?
- Bera virðingu fyrir trúnaði einstaklings. Aldrei deila hinseginleika án leyfis.
- Hafa samband við mótshaldara eða skipuleggjendur fyrir fram og fá staðfest að öryggi hinsegin iðkenda sé tryggt.
- Velja gistingu sem leggur áherslu á öryggi og virðingu við einstaklinginn. Ef það er mögulegt er gott að velja gististað sem tiltekur sérstaklega stuðning við hinsegin fólk.
- Sýna skilning ef til þess kemur að hinsegin iðkandi treystir sér ekki til þess að fara með.

Íþróttar-, tómstunda- og æskulýðsstarf er oft afar stór þáttur í lífi barna og ungmenna. Það er því sérstaklega mikilvægt að öll börn og ungmenni upplifi sig velkomin í hvívetna. Inngildandi umhverfi gagnast öllum, ekki aðeins hinsegin börnum og ungmönnum heldur einnig fjölskyldum, starfsfólki og öðrum sem koma að starfinu á einn eða annan hátt.



Hvert er hægt að leita?

Samskiptaráðgjafi íþróttar- og æskulýðsstarfs

Ráðgjafabjónusta Samtakanna '78



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

