



LGTBI+entzako LAGUNTZA
PSIKOSOZIALA:
ALDARTE 25 URTEKO ESKARMENTUA.

LGTBI+ak eta osasun mentala: gaiari heltzeko baliabide bat
1. atala

Egilea: Inmaculada (Lala) Mujika Flores
Kontzeptua eta koordinazioa: ALDARTE

EUSKO JAURLARITZAK diruz lagunduta



ALDARTE, gay, lesbiana eta trans*en arretarako zentroa
Berastegi kalea 5-5. 48001 Bilbo
944237296
www.aldarte.org
aldarte@aldarte.org
@AldarteOrg AldarteZentroa-Centro

Hogeita bost urte urte asko direnez... gaur egun ALDARTE osatzen dugunok, gure esker ona agertzearekin batera, gogora ekarri nahi ditugu egitasmo kitzikagarri hau abiatu zuten sei emakume haiek, babesa eman zietenak eta hurrengo urteetan proiektuan sinetsi eta aurrera egiten lagundu duten pertsona guztiak; izenik ez dugu emango, baina ez ikusgaitasun arazoengatik, ezpada inor ez ahazteko.

AURKEZPENA **4. or.**

HURBILKETA KONTZEPTUALAK **5. or.**

Laguntza, ikuspegi psikosozialarekin
LGTBI+ akronimoa
Laguntza, genero-ikuspegiarekin: SEXUA - GENEROA
Laguntza, ikuspegi interseksionalarekin

ALDARTEK, 25 URTE HAUETAN, LAGUNTZA PSIKOSOZIALERAKO ERABILI DITUEN TRESNEN DESKRIPZIOA **9. or.**

Harrera
Elkarren arteko laguntzarako taldeak
Counselling
Laguntza psikologikorako zerbitzua
Laguntza juridikorako zerbitzua

GAUR EGUNGO ERRONKAK LGTBI+en ARRETA PSIKOSOZIALAREN ETA OSASUN MENTALAREN ALORREAN **15. or**

LGTBI+ gazteak, nerabeak eta adin txikikoak ulertu
Ikusezintasuna landu laguntza psikosozialean
Genero- eta sexu-aniztasuna txertatu kontsultan

BIBLIOGRAFIA **22. or**

Duela 25 urte abiatu genuen ALDARTE, eta gure helburua zen gune bat eskaintzea, ingurunearen LGTBI+fobiak pertsona LGTBI+engan sortzen zituen arazo emozionalen arretarako gune bat, halako baten beharra baitzegoen. Hau da, zentro bat sortzea non sexu- eta genero-aniztasunean zentratutako sentsibilizazio eta prestakuntzarekin batera, laguntza psikosozialerako baliabideak ere eskainiko ziren.

Dokumentu honetan, bidaia egingo dugu 25 urtetako esperientzia eta eskarmentu horretan barrena; izan ere, urte horietan guztietan egindako lanaren emaitza dugu testu hau.

Honen bitartez, sexu- eta genero-aniztasunari buruzko ikuspegiak, proposamenak eta tresnak eskaini nahi dizkiegu osasun mentalaren alorrean dihardutenei, LGTBI+en arreta hobetzeko asmoz.

Lehen atal honetan, osasun mentalaren alorreko profesionalak sustatzea dugu helburu, jendeari arreta eskaintzerakoan erantzuna eman diezaieten arazo sozial larria den LGTBI+fobiari baita horrek sorrarazten dituen gatazka mentalei ere.

Era berean, osasun mentalari eta LGTBI+ei buruzko hausnarketa bultzatu nahi dugu, eta, horretarako, arreta psikosozialaren alorrean pertsona horien errealitatea hobetzeko garatu diren esperientzia edo ekimen zehatzei buruzko argibideak eskainiko ditugu.

Pertsonen bizi kalitatea hobetzeko saioetan, era askotako estrategiak baliatu daitezke, eta horien artean dago, besteak beste, osasun mentaleko profesionalen zuzendutako prestakuntza berariazkoa LGTBI+ kolektiboak dituen behar berezien inguruan, hala nola argibideak ematea arretaz baliatzen diren pertsonen errealitatera hurbiltzeko moduz, arreta emailearen eta hartzailearen arteko harremana hobetu ahal izateko.

Guretzat oso interesgarria izan da dokumentu hau jorratzea, eta espero dugu zuei ere interesgarria eta baliagarria izango zaizuela.



HURBILKETA KONTZEPTUALA

Hasteko, aipatu beharrekoa iruditzen zaigu nondik gatozen eta sexu- eta genero-aniztasunaren zer esanahi jasotzen ditugun garatzen dugun laguntza psikosozial horren baitan. Hori dela eta, hurbilketa kontzeptual batekin ekingo diogu dokumentu honi.

a) Laguntza, ikuspegi psikosozialarekin

Esku-hartze psikosozialak **kolektiboa, taldekoa den horretan du oinarria**. Laguntza psikosozialak ahaldundu egiten ditu pertsonak eta haien inguruneak, LGTBI+fobiak sorrarazten dituen erantzun emozionaleri heldu ahal izateko. Aldi berean, aurrera egin ahal izateko, egokitze eta arazoak konponbide bilakatzeko funtsezkoa den kohesio kolektiboa sortzen du.

Psikosoziala den horretaz jardutea osagai pertsonalen eta osagai sozialen elkarrekiko eraginaz jardutea da. Eta bada, halaber, garatzen diren prozesuak **laguntza bide** modura ulertzea, lehentasuna emanez honelako alderdiei:

- **Pertsonen duintasunari**, errealitatea eraldatzeko zeregina euren gain hartzeko duten gaitasunari, berehalako beharrei ez ezik, ahultasun sozialei ere aurre eginez.
- **Pertsonen euren balio eta ahalmenetan sinesteko duten gaitasunari**, programa eta laguntzen hartzailerak izan ordez euren historien protagonista izan daitezten.

Prozesu bat da, norberaren eta taldearen eraldaketa-prozesu bat, eta pertsonak berreskuratzea du xede, jendartearen LGTBI+fobiak haiengan eragindako sufrimendu, bakartze, ikusezintasun eta beldurrezko errealitatek abiatuak. Hala, LGTBI+ei buruzko egitura estereotipatuak aldarazten laguntzen du.

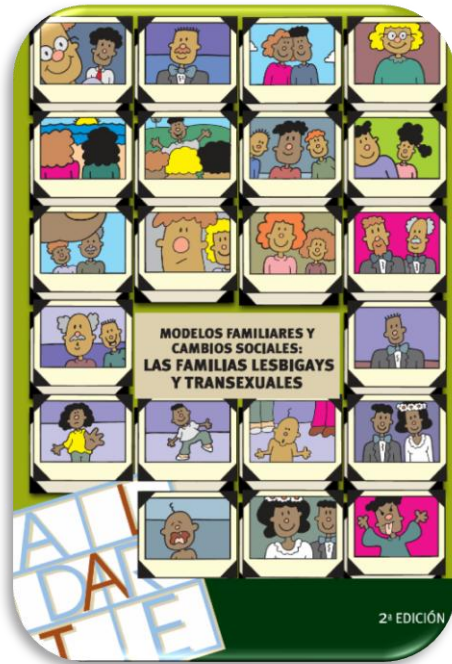
Ikuspegi honek jendartearen kohesioa eta azpiegitura berrezartzea bultzatzen du, eta oinarrian ideia hau du: pertsonen euren burua nahikoa ahaldundurik ikusten badute nor bere burua zaintzeko eta elkar zaintzeko, laguntza psikosoziala prebentziozkoa edo sendatzailea izan daiteke.

- Prebentziozkoa izango da osasun mentaleko arazoak garatzeko arriskua murrizten duenean.
- Sendatzailea izango da pertsonen eta haien inguruneen laguntzen dienean LGTBI+fobiak eragindako arazo psikosozialei (bakartze, lotsak, askotariko erasoak, beldurrak, etab.) aurre egiten eta horiek gainditzen.

Nekez espero daiteke politikoki eragin ahal izatea alde aurretiko lana egiten ez bada, bakarkakoa eta taldekoa. Alde horretatik, laguntza psikosoziala ez da interbentzionismo hutsezko prozesu bat. Pertsona batek ezin du bere ingurunea eraldatzeko gauza den subjektu politikoa izan alde aurretik ez baditu konpondu LGTBI+fobiak eragin dizkion gatazka psikologikoak eta emozionalak.

b) LGTBI+ akronimoa

Gay, lesbiana, bisexual eta abarren kolektiboaren historia modernoan zehar, akronimo asko erabili izan dira. Kontua da akronimo ugari daudela eta erabiltzailearen arabera izan ohi dela izendapen horien arteko hautaketa.



LGTBI+ kolektiboa osatzen duten pertsonak **sozialki heterogeneoak eta aldakorak diren errealitateetako partaide dira, eta errealitateok, aldi berean, oso pertsonalak dira.** Literatura ugari idatzi da LGTBI+ izateak esan nahi duenari buruz, zer den eta zer ez den horri buruz. LGTBI+ izatea zer den definitzea eztabaida sozial zabal eta konplexu baten muina da, eta izango da; eman zaion esanahia guztiz aldatzen da kultura eta garai historikoen arabera, oso zabala da, eta kolektiboa osatzen duten pertsonak euren ez dute adostasunik lortu.

LGTBI+ terminoak, eraikuntza sozial bat den neurrian, ez dio guztiz erantzuten barne hartzen dituen pertsonen eguneroko errealitateari, eta, jakina denez, bere baitan biltzen dituen hitzek markatzen dituzten mugak baino askoz harago doa (Misse, 2013). Hala, nor bere gorputzarekin, besteekin eta ingurunearekin duen harremana ulertzeko, “beharrezko fikzioez” (Weeks, 1999) hitz egin beharko genuke; beharrezkoak, posible egiten gaituztelako, geure buruentzat eta gainerakoentzat ulergarriak (Coll-Planas, 2010). Eta eraikitako fikzio bat den heinean, LGTBI+en errealitatea ez dator bat ezaugarri funtsezko edo aldaezin jakin batzuekin.

LGTBI terminoak berarekin dakarren sailkapena ezerosoa gertatzen da sarritan, etiketa hertsatzaileak ezartzen ditueneguz –eta zaila da horietatik ateratzea– eragin normalizatzailea baitu. Hala, **biltzera jotzen duten etiketak erabiltzeak –LGTBI+ terminoa, esaterako– ezerosotasunak sortzen baditu ere**, uste dugu horien erabilerak baduela indar eraldatzailea: norbanakoa zein taldea aldarazteko tresna bat da, sistemaren parte egiten gaitu, eta horretan eragiteko modua ematen digu.

Beraz, LGBTBI+ siglak bere esanahi osoan erabilita, hurrengo hauek hartuko genituzke barruan:

- ☺ **Lesbiana, gay edo bisexualak diren pertsonak:** pertsona ez heterosexualak, zeintzuen interes emozional, psikologiko, sozial eta sexualak, nagusiki, genero bereko pertsonen zuzendurik dauden, nahiz eta hori agerian ez adierazi.
- ☺ **Trans* diren pertsonak:** Trans termino zabala asteriskoarekin erabiltzen dugu aniztasuna azpimarratzeko, gizonezkoei zer dagokien eta emakumeei zer dagokien ezartzen duten arauak gainditzen dituzten pertsonen aniztasun hori azpimarratzeko, bizi dugun genero sistema bitarraren muga hertsia agerian utziz (Platero, 2014). Izendapen horrek barnean hartzen ditu transexualak, trasngeneroak, trabestiak, genero-nortasun aldakorrekoak, sortzailekoak, etab.
- ☺ **Pertsona intersexualak:** sexu bitartasuna kolokan jartzen duten pertsonak, jaiotzaz sexu anbigua dutelako, femenino edo maskulinoz erraz sailkatu ezinezkoa.



Akronimo hau LGBTBI+ esamoldearen hitzez hitzekotik harago doa. Agerian uzten du aniztasuna egon badagoela eta aniztasun hori kontuan hartu behar dugula; kontuan hartu behar dugu, halaber, **persona jakin bat izendatzeko termino egokia zein den ez duela horri so egiten dionaren begiradak erabakitzen: pertsona horrek berak erabaki behar du bere buruari zer izendapen eman nahi dion.**

c) Laguntza, genero-ikuspegiarekin: SEXUA – GENEROA (Stryke, 2017)

Sexua eta generoa kontzeptuak, sarritan trukagarriak bailiran erabiltzen diren arren, desberdinak dira; batak alde “biologikoari” erreparatzen dio, eta besteak, berriz, “kulturari”. Hori, oro har esanda, azalpen sinplista baita.

Sinplista da pentsatzea sexua naturarekin bat datorrela, eta generoa, kulturarekin. Gaur egun oso eztabaidatua da ikuspegi hori, eta sexua kulturaren aurretikoa edo kulturatik apartekoa dela baieztatzen duen ideia ezeztatzen ari da.

Generoaz hitz egiteko *gizona* eta *emakumea* hitzak erabiltzen baditugu, eta sexuaz jarduteko *arra* eta *emea*, ez dugu huts egiteko arriskurik izango, **baina beti eregogoan hartuta bai sexua bai generoa kulturaren baitan gertatzen direla**. Pertsona guztiok gorputz mota jakin batekin jaiotzen gara, eta gure kulturak “sexua” esaten dio horri, baina **inor ez da neska edo mutil, gizon edo emakume jaiotzen**: hori genero-esleipen bat da, eta horrekin bat egingo dugu (edo ez) sozializazio prozesu konplexu baten bitartez.

Gure lanerako, onuragarriagoa iruditzen zaigu genero kontzeptua erabiltzea jendeak eguneroko bizitzan dituen nortasunak eta rola ulertzeko. Horrek aukera ematen digu aztertzeko zer esan nahi duen, pertsona bakoitzarentzat, gizon edo emakume, gay edo lesbiana den aldetik sozializatzea: gorputzetik eta horrekiko identifikazioetatik begiratuta, genero-adierazpenetatik, rola (ez)betetzearen aldetik, etab. Bidea zabaltzen digu lan terapeutikoa testuinguruari lotuago gara dezagun, genero- eta sexu-zapalketa askotarikoekin uztarturik.



Jendartean “gorputzak” zenbait pertsona-kategoriatan antolatzea da generoa.

Pertsonari zentzua ematen dion zer hori da, eta bizi ditugun zapalketa askoren oinarrian dago.

Gaur egun, gure testuinguru kulturean, kategorizazio hori sexuan oinarritzen da (zehatzago esanda, sexu-organoetan), eta bitarra da.

Genero-ikuspegia zentzurik zabalenean erabiltzen dugu, gaur eguneko jendartean nagusi diren sexismoari eta bitartasunari aurre egiteko. Konbentziturik gaude, eta hortik abiatzen gara, LGTBI+ kolektiboaren errealitatei begirada feministarekin heldu behar zaiela, kolektiboaren kontrako bazterkeria eta indarkeriak sexismoarekin eta bitartasunarekin lotuta daudela gogoan harturik.

a) Laguntza, ikuspegi interseksionalarekin

Gu bizi garen jendarte honek, heteroaurutzaila, sexista eta bitarra izateaz gain, logika neoliberala, klasista eta etnozentrikoa erabiltzen du, eta hala, aurreiritzi LGTBI+fobikoak aurreiritzi xenofoboekin, arrazagatikoekin eta klasekoekin korapilatzen dira. LGTBI+ek bizi behar dituzten egoerak aztertzeko, kontuan hartu behar da elkartu egiten direla, bat egiten dutela zenbait desparekotasun- eta bazterketa-sistema estrukturalak, eta beraz, pertsona horiek bizi dituzten ahultasun-egoerak, eta are bazterkeria soziala, ez dira elkarren berdinak.

Ikuspegi intersektional honekin laguntza emateak esan nahi du kontuan hartzen dela LGBTI+ak ere etnia, arraza edo klase desberdinetako kideak direla, eta batekoa zein bestekoa izateak gizarte-bazterkeria eta zapalkuntza egoera desberdinetan kokatzen dituela.

ALDARTEK, 25 URTE HAUETAN, LAGUNTZA PSIKOSOSIALERAKO ERABILI DITUEN TRESNEN DESKRIPZIOA

- **HARRERA:**

“Jendeari atea zabaltzea eta haiekin hitz egitea”. Harrera egitea hori bezain, itxuraz, erraza da. Horren lekukotasun gisa, ALDARTE erabiltzen duten pertsonak gogoan izaten dute atea nork zabaldu zien, lehen aldiz nork hartu zituen.

Harrera egitea, guretzat, beti izan da espazio eroso eta seguru bat eskaintzea eta gugana datorren jendea bakarrik sentitu ez dadin lortzea.



Hauek dira harreraren elementu nagusiak: irribarrea, aldarte ona, lasaitasuna, entzuteko jarrera, enpatia eta denbora. ALDARTEko atetik barrura sartzen den pertsonak sentitu behar du entzun egiten zaiola eta lagunduta dagoela sufriarazten duen gatazka horren aurrean.

Gurasokeriarik gabe egiten da harrera, beteko ez diren promesak agindu gabe eta galdera bonbardaketarik gabe, pertsona bakoitzaren denborak errespetatuz.

Harrera egiteak, gehienetan, esan nahi du bertan behera utzi behar dugula esku artean dugun lana atea zabaldu diogun pertsona horrekin egoteko, pertsona horren ondoan jesarri behar garela (tartean ez mahairik ez formulariorik ez dagoela) eta patxadaz hitz egin behar dugula harekin, behar den denbora hartuta, handik ateratzen denean, gutxienik, adoretuta sentitu dadin eta bere gatazka hobeto kudea daitekeelako sentazioarekin. ALDARTEra heltzen den pertsona hori da, momentu horretan, lehentasuna.

Hogeita bost urte daramatzagu LGBTI+ei eta haien ingurukoei harrera egiten, eta denbora horretan **ikasi dugu, eskaintzen den informazioa edo aholkularitza txikia eta are hutsala izan arren, harrera hori guztiz funtsezkoa dela euren sexualitateari edo generoari buruzko erabakiak hartzeko prozesuan dauden pertsona askorentzat**. Harrera izan ohi da prozesu pertsonal horren abiapuntua, zeinaren helburua den oreka emozionala

lortzea, zeren, oreka hori, zenbaitetan badaezpadakoa izan arren, garrantzitsua eta nahitaezkoa baita laguntza psikosozialean.

Guk badugu arau bat: “ez da inoiz atea itxi behar”; hori da harreraren abiapuntua. Jende askok onartu izan digu behin baino gehiagotan egin dutela atzera, atean bertan, tinbrea jotzen ausartu baino lehen, urduri zeudelako eta, haientzat, ALDARTEa etortzeak “hasiera” esanahia baduelako. Beraz, funtsezkoa da harrera ona egitea.

• **ELKARREN ARTEKO LAGUNTZARAKO TALDEAK**

Elkarren arteko laguntzarako taldeak (ELT) LGTBI+ek euren sexu- eta genero-aniztasuna libreki adierazteko, euren bizipenak partekatzeko, eta besteengandik ikasteko –zenbait dinamika eta ariketa praktikoren bitartez– gune kolektibo gisa sortu ziren.



ELT horien oinarrizko printzipioak honoko hauek dira: lankidetzaz, berdintasuna eta elkarren arteko laguntza.

ELT horietan, **autolaguntzaren berezko dinamika sortzen da**, hau da, beste batzuei lagundu, haiek niri laguntzen didaten artean. Taldeotan, arazo berehalako alderdiez jarduteaz gain, kolektiboki hausnartzen da arazo horiei irtenbideak bilatzeko.

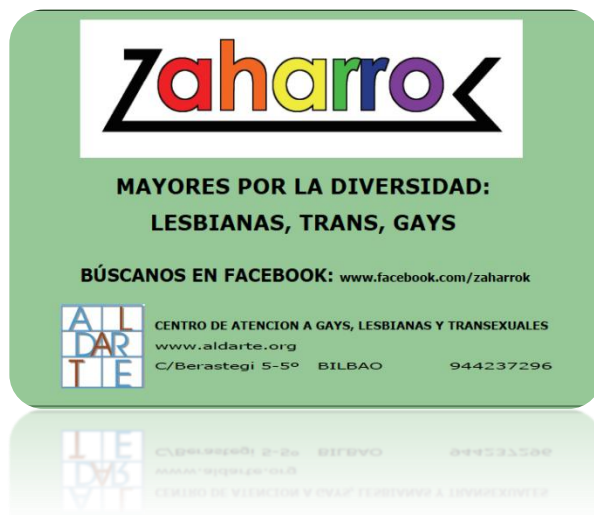
Elkarren arteko laguntzarako taldeetan sortzen den espazio horretan, LGTBI+ek euren burua berrosatzeko eta indartzeko modua aurkitzen dute, agerian **utziz bizipen pertsonalenek ere badutela zerikusia sexu- eta genero-ikuspegi jakin batzuen egitura sozialekin.**

Proiektu honen **metodologiaren beste balio garrantzitsu bat izaera kolektiboa da.** Metodologia, nagusiki, parte hartzea bultzatuko duen talde-testuinguru batean planteatzen da, zenbait gaitasun eta trebetasun pertsonal eskuratzeko.

Hauek dira ETLeK dituzten abantailak:

- ☺ LGTBI+ei nabariaraztea ez direla era horretako zailtasunak dituzten pertsona bakarrak.
- ☺ Zailtasunei aurre egiteko estrategia egokiak ikastea, era bereko trabak bizi dituzten pertsoneri erreparatuta (behaketaren bidezko ikaskuntza).
- ☺ Zailtasun horiek jasan arren amore eman ez duten LGTBI+ak ere sartu ahal izatea taldeetan, holakoak egotea berri ona baita.
- ☺ Beste pertsoneri lagunduz ikastea. Pertsona bakoitza gizarte-laguntzarako sistema bilakatzen da taldeko gainerako kideentzat.

ELT hauek indarrean daramaten 25 urteetan, zenbait eredu baliatu ditugu metodologiari eta parte hartzeari dagokionez:



- ☺ ELT batean parte hartzeko ez da ezinbestekoa ALDARTEko kide izatea.
- ☺ ELT horietan erabiltzen diren metodologia aktibo eta parte hartzaileak, urteekin, aldatzen eta ingurunearen ezaugarrietara egokitzen joan diren arren, bere horretan dira taldeak sortzerakoan finkatutako ikuspegiak, helburuek eta filosofiak. ELT hauek oso errealitate bizia dira ALDARTEren funtzionamenduan, eta aurrera jarraitzen dute diru laguntzak egon edo egon ez.

ELT batean parte hartzeko ez da ezinbestekoa ALDARTEko kide izatea.

ELT horietan erabiltzen diren metodologia aktibo eta parte hartzaileak, urteekin, aldatzen eta ingurunearen ezaugarrietara egokitzen joan diren arren, bere horretan dira taldeak sortzerakoan finkatutako ikuspegiak, helburuek eta filosofiak. ELT hauek oso errealitate bizia dira ALDARTEren funtzionamenduan, eta aurrera jarraitzen dute diru laguntzak egon edo egon ez.

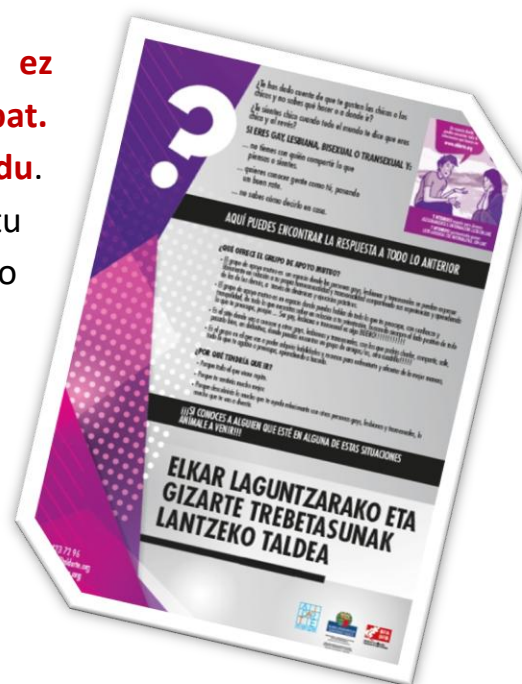
• COUNSELLING

ALDARTEn hasieratik ulertu genuen pertsonen zenbait zailtasun psikologiko, pertsonen arteko gatazkak barne, bizitzaren ohiko garapenaren parte direla eta ez direla patologia psikologikoak. Hori dela eta, psikologia klinikotik bereizita planteatzen dugu *counselling* deitu ohi dena.

Counselling terminoaren hitzez hitzeko itzulpena “aholkularitza” edo “aholkua” da. Pertsonen arteko laguntza-harreman bat da. Euren arazoak beste modu batez, ordura artekoa ez den modu batez kudeatzen ikasi behar duten LGTBI+ak artatzeko modu bat da.

Laguntza pertsonala da *counselling*-a, ez terapia kliniko bat edo terapia sakon bat. Ikasketan oinarritutako ikuspegia du.

Helburua da LGTBI+ek hautu kontzienteak egiteko aukera gehiago izatea zenbait une puntual eta kritikotan; adibidez: ikusgaitasun egoerak kudeatzerakoan, eraso mota batzuen aurrean, jendarteratzeko gaitasunak baliatzerakoan, aurreiritziak zapuztu behar direnean, etab.



Counselling-a egiten duen pertsona, normalean, LGTBI+ kolektiboko kidea izan ohi da, eta gai izan behar du beste pertsonari laguntzeko bere zailtasunak aztertzen, horiek nola eragiten dioten sakonago begiratzeko, bestelako ikuspegi edo bitartekoak bilatzen eta, prest dagoenean, ekintzetara pasatzen. Garrantzitsua izan arren, horretan aritzeko ez da nahikoa LGTBI+ izatea; horretan diharduenak sexu- eta genero-aniztasunari buruzko prestakuntza teoriko, zabal eta kritikoa izan behar du, inguruan dauden laguntza sareak ezagutu behar ditu eta haiekin harremanetan egon behar du.

Kontua ez da norberaren eskarmentuan oinarritutako aholkuak ematea; *counselling*-a laguntze konprometitu bat da, eta horretara jotzen duen LGTBI+ari aukera ematen dio espazio bat izateko non arretaz entzungo dioten, non ez duten epaituko, non ulertuko egingo duten eta bere arazoetarako irtenbideak bilatzeko gaitasuna sustatuko dioten. *Counselling*-a eskaintzen duen pertsonak errespetuzko jarrera enpatikoa izan behar du, eta elkarriketarako giroa sortu behar du une oro.

Harreman horretan, zailtasunak dituen pertsonak bere baliabideak erabili ahal izateko baldintza egokiak sustatzen dira, eta horrek bultzada emango dio blokeo egoeratik ateratzeko, arretaz erreparatu ahal izango baitio pentsamenduak, sentimenduak, balioak, jokamoldeak etab. kudeatzeko bere moduari.

Normalean, 40 edo 50 minutuko zenbait saiotan gauzatzen da *counselling*-a. Lehendabiziko saioan bertan, jorratu beharreko gaia zein den eta ongizatearekin loturiko zer helburu erdietsi nahi diren argitzen da. Funtsezkoa da *counselling*-era doan pertsona irtenbidearekin konprometitzea, hau da, parte aktiboa hartzea.

• **LAGUNTZA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA**

Uste dugu jendartearentzat onuragarria dela LGTBI+ kolektiboari zuzenduriko laguntza psikologikorako zerbitzu bat egotea, bizi dugun errealitate sozialean oraindik indarrean baitaude LGTBI+ak gutxienesten, estigmatizatzen eta sufriarazten dituzten aurreiritziak.

Zerbitzu hori modu sistematikoagoan eskaintzen da 2006az geroztik, urte hartan hitzarmena sinatu baitzuen ALDARTEK Bizkaiko Foru Aldundiarekin (BFA). Eskariaren arabera, banaka, bikoteka edo taldeka eskaintzen da zerbitzua. Eskaria telefonoz, whatsapppe edo emailaz egin daiteke, eta lehen hitzordua finkatzen da. Laguntza psikologikoa psikologo kliniko batek ematen du.



Gure abiapuntua da jendarteak sexu- eta genero-aniztasuna aurreiritziz eta modu gatazkatsuan bizi duela eta horrek gogo-gatazkak eta gatazka afektibo-emozionalak edo ingurune LGTBI+ batean moldatzeko trebetasun sozialen gabezia eragiten dituela. Ingurukoek kontatzeko –‘armairutik irtetea’ esan ohi zaion hori– beldurra, norberaren joerari buruzko zalantzak, noraezean ibiltzea, homosexuala edo transexuala izatea modu negatiboan bizitzea, ez onartzea, etab. ez dira ezerezetik edo pertsonaren baitatik sorturiko gatazkak; jendartean dagoen LGTBI+fobiaren proiektzioak

Askotarikoak dira LGTBI+ak laguntza psikologikoa eskatzera bultzatzen duten arazoak, eta guztiek dute zerikusia sexu- eta genero-aniztasunak gure jendartean sorrarazten dituen gatazkekin

(edo erreproduzioak) dira gehien bat, LGTBI+ek euren buruei egotzen dizkieten proiektio edo erreproduzioak, eta era guztietako gogo-nahasmenduak eta nahasmendu afektibo-emozionalak agerrarazten dituzte.

Laguntza hau bakarra da gure autonomia erkidegoan, eta horren jomuga diren LGTBI+ kolektiboak eta horren inguruneak gero eta hobeto balioesten dute. Horren adibide ditugu erabiltzaileen kopurua eta urtez urte egiten diren kontsulten kopurua.

Sexu- eta genero-aniztasunean berezituriko laguntza denez, gero eta gehiago jotzen dute horretara ez bakarrik LGTBI+ kolektiboak, ezpada jendartearen gainerako sektoreek ere (familiak, gizarte zerbitzuak, hezkuntza alorrekoak, osasun eta osasun mentalekoak, etab.) alor horretan espezializaturiko ahots baten bila.



Gainera, **LGTBI+ kolektiboaren sektorerik ahulenak (sozialki eta ekonomikoki) baliatzen du gehien bat laguntza hau.** Eta sektore horrek ezingo lieke bere arazo afektibo eta emozionaleri aurre egin zerbitzu hau ez balego eta doakoa izango ez balitz.

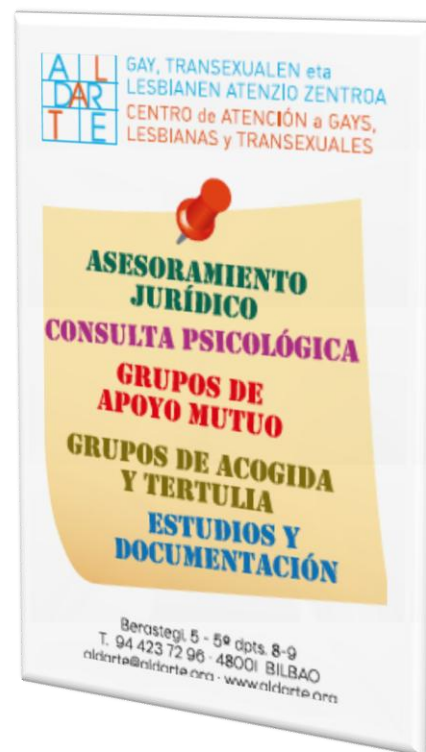
Laguntza psikologikoan, oraindik ere LGTBI+ kolektiboarekiko aurreiritziak dituen jendarteak eragindako ondorioekin batera kausak ere lantzen dira. Alde horretatik, askotarikoagoa eta herritarrok generoa bizitzeko eta besteekiko desira garatzeko ditugun moduekiko errespetutsuagoa izango den jendartea eraikitzen laguntzen du zerbitzu honek.

• **LAGUNTZA JURIDIKORAKO ZERBITZUA**

Laguntza psikosoziala eta hori garatzeko tresnak zeharkakoak dira ALDARTEren lanean eta zerbitzuetan. Hala, aholkularitza juridikoa, sarritan, laguntza psikosoziala bideratzeko zerbitzua bilakatzen da, eta lehen azaldutako zenbait tresna baliatzen dira horretarako.

Aholkularitza juridikoa (kontsulta juridiko baterako hitzordua) izaten da, askotan, jendeak ALDARTEekin duen lehen harremana, eta, beraz, harrera eta antzeko tresnak baliatu behar dira. Sarritan, kontsulta juridikoaren arrazoiei eta aholkularitza eta informazio zehatzari ekin aurretik, nahitaezkoa da harrera ona egitea: pertsona lasaitzea, hitz egiteko eroso sentiaraztea eta harekiko enpatia eta hurbiltasuna agertzea, beti ere bakoitzaren espazioa eta bakoitzak behar dituen denborak errespetatuz.

Esan liteke, zenbaitetan, bigarren mailan geratzen dela kantsulta juridikoa, edo hurrengo momentu baterako uzten dela. Gogoan hartu behar dugu zerbitzura jotzen duena izan daitekeela, esaterako, eraso LGTBI+fobiko bat jasan duen norbait, edo sekula aipatu ez dituen, hitzez inoiz azaldu ez dituen arazo pertsonalak –sexu-joerarekin edo genero-nortasunarekin lotuak– dituen pertsona bat, eta beraz, oso urduri egon daiteke hasieran. Hori dela eta, horretan diharduen legelariak, ALDARTEn lan egiten duten gainerako guztiek bezala, LGTBI+en gaitan aditua izateaz gain, laguntza integrala eskaini ahal izateko lehen aipatu diren beharrezko gaitasunak izan behar ditu; eta laguntze integral horretarako, informazio teknikoa bezain garrantzitsua, edo are garrantzitsuagoa da pertsonari harrera onaegitea, zentzurik zabalenean.

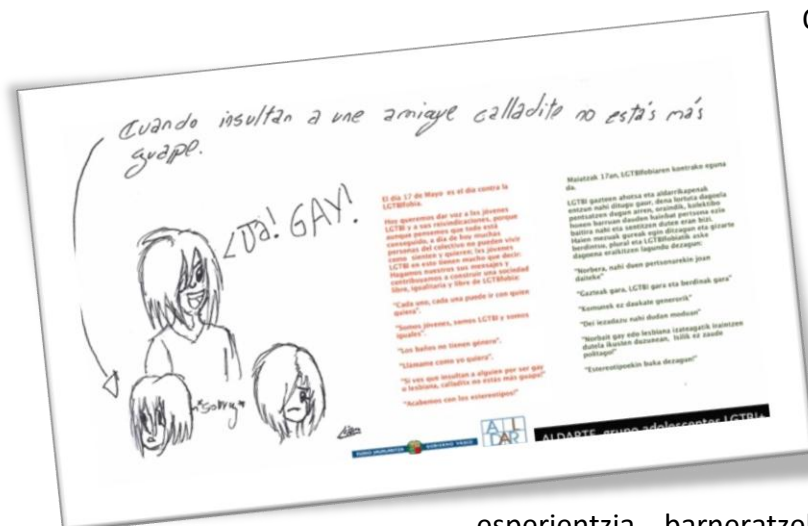


GAUR EGUNGO ERRONKAK LGTBI+en ARRETA PSIKOSOSIALARENETA OSASUN MENTALAREN ALORREAN

LGBTI+ gazteak, nerabeak eta adin txikikoak ulertu

Jendartean gertatu diren aldaketen eraginez, LGTBI+ek ongizate sozial eta psikiko handiagoaz bizi ditzakete euren sexualitatea eta generoa, eta, sarritan, nolabaiteko naturaltasunaz eta gatazka handirik gabe garatzen dituzte euren bizitza proiektuak. Urteek aurrera egin ahala, aldaketa horiei esker posible izan da, halaber, LGTBI+ak ezkutatu behar ez izatea eta jendaurrean agertzea euren sexualitateekiko eta generoekiko sentitzen eta bizitzen dutena. Gazteagotatik errekonozitzen dute euren burua, eta halakotzat izendatzen.

Orain urte gutxi batzuk, oso zaila zen 18 urtetik beherako norbaitekin hitz egitea; gaur egun, ordea, nahikoa erraza da. Duela hamar urte jendea isilik egoten zen 18 urte izan arte, baina, orain, 14 eta 16 urte bitarteko jende gero eta gehiagok adierazten du zer sentitzen duen. Gaur eguneko jendartea malguagoa da, eta familia inguruneak ere aldatu dira, malguagoak dira, gaia ezagutzen dute eta babestu egiten dituzte LGTBI+ak. Errealitate hori oso presente dago, eta erreferentzia gehiago daude. Horren eraginez, gazte eta nerabe LGTBI+ gehiagok erabakitzen dute euren burua ikusgai egitea. Alabaina, gogoan hartu behar dugu oraindik ere modu klandestinoan bizi direla, oro har, sentimendu kontrajarriak izan ohi dituztela eta jendartea ez dela gauza hori arintzeko.



Oraindik ez dakigu askorik nerabe eta gazte LGTBI+ek bizi duten errealitateaz, gutxitan hartzen baitituzte ikerlanen jomugatzat; gehien bat, haien ingurunean eta tolerantzia jarreretan zentratu ohi dira ikerketak. Gure susmoa da zailtasun ugari azaltzen zaizkiela, nekez lortzen dutela euren buruak errespetatzea eta errespetaraztea eta ez dutela alternatiba askorik euren

esperientzia barneratzeko eta euren burua ezagutzera emateko. Oso gutxitan galdetzen zaie nola dauden edo nola sentitzen diren. Oraindik ere, multzo isila eta sakabanatua osatzen dute.

Horren inguruan dauden txostenak eta ikerlanak –LGTBI+en erakundeek ikerketak (FELTG, COGAM...) eta erakundeetakoak (Arartekoa, ISEI-IVE...), oro har, ez dira oso katastrofistak; hau da, jendartearen aurrerapena baieztatzen dute, baina lanean jarraitu beharra nabarmentzen dute, eta ohartarazten dute badaudela, oraindik ere, gairitu ez diren zenbait ahultasun. Neurri batean, adierazten dute jendartearen aurrerapenak ez zaizkiela guztiz heldu nerabe eta gazte LGTBI+ei. Honoko alderdi hauek azpimarratzen dituzte:

- ☺ **Kosta egiten zaie euren ingurunearen errespetua lortzea.**
- ☺ **Kosta egiten zaie euren buruak errespetatzea..**



Agian, txostenek eta ikerlanek eskaintzen dizkiguten hausnarketa hauetan bilatu beharko genituzke puntu horien azalpena:

- ☺ Pairatzen duten jazarpenak umiliazioa, ezintasuna, amorrua, tristezia, onespen eza, bakardadea, ahulezia eta berezita daudela sentiarazten die. Emozio horiek guztiek, bateraturik, etorkizunaren aurreko etsipena sortzen diete, eta euren sufrimendua amaiarazteko esperantza txikia izaten dute. Luzaroan izaten ohi dute etsipen sentimendu etengabea.

- ☺ Gazte eta nerabe hauen % 43k bere buruaz beste egitea pentsatu du; horietatik % 81ek planifikatu ere egin du, eta % 40k baita zehaztasun osoz planifikatu ere. % 17k bere buruaz beste egiteko saioa gauzatzen du.
- ☺ Ez da jazarpen kontua bakarrik. Nerabe eta gazte LGTBI+ guztiek ez dute euren izaera ikusarazten, guztiek ez dute jazarpenik pairatzen; baina haietako askok jazarpenik ez jasateak ez du esan nahi euren buruak onartu eta errespetatu arteko prozesua zaila gertatzen ez zaienik. Eta horrek lotura zuzena du jendaratearen LGTBI+fobiaren eraginarekin.
- ☺ Jendarateak estigma eta isiltasun giroa sorrarazten du, eta hala:
 - ☺ Nork bere burua LGTBI+ modura antzematea, onartzea eta hala izendatzea *ez da prozesu erraza haurtzaroan, nerabezaroan eta lehen gaztaroan.*
 - ☺ Gaitzespenaren edo erasoaren beldurra beti dago presente.
 - ☺ Eraman beharreko bizitza bikoitza ez da gogobetegarria.
 - ☺ Armairutik ateratzea, esperientzia askatzailea izan arren, prozesu gogorra izan ohi da. Norbaitek LGTBI+ dela azaleratzen duenerako, onespenerako prozesu pertsonal bat pasatu du, eta, gehienetan, prozesu hori gatazkatsua izaten da, eta isilean eta desberdina izatearen harriduraz bizitzen da.
 - ☺ Ez zaio garrantzirik ematen LGTBI+ak jendarteratzeko mekanismo berariazkoagok edukitzeari. Pentsatu ohi dugu aniztasuna sustatu eta errespetarazteko politikak nahikoa direla LGTBI+ek euren buruak eta beste LGTBI+ batzuk halakotzat onar ditzaten eta errespetatu ditzaten.

Ikusezintasuna landu laguntza psikosozialean

LGTBI+ askok adierazten dute nahiko modu ezkutatu edo “ikusezinean” bizi direla; agian, ez gertueneko inguruetan, baina bai haien eguneroko bizitzaren zenbait esparrutan (lantokian, espazio publikoetan, auzoan, etab.).

Jendarte heteroarautzaile, sexista eta bitarraren funtzionamenduaren emaitza da ikusezintasuna, ezkutatu eta ikusezin egiten baitu normaltzat ezarritakoarekin bat ez datorrena; hala, itxuraz, gure espazio publikoetan ez dago LGTBI+rik, eta geure buruetan bizirik diraute zenbait aurreiritzi, hala nola heterosexualitatearen ustezko unibertsaltasuna (kontrakoa frogatzen ez den artean mundu guztia heterosexuala dela pentsatzea), edo pentsatzea jendearen sexua dela itxuraz ematen duen hori edo jaiotzan esleitu eta NANan agertzen den hori.

ALDARTEarentzat, lanaren gai nagusietako bat da ikusezintasuna; aspalditik ari gara horretaz hitz egiten, eta kanpoko presio sozial heteroarautzaile eta bitarrak eragindakoa ez den

ikusezintasun egoera bat bera ere ez zaigu bururatzen. Gure ustez, ikusezintasun egoera bat gertatzen den guztietan behartutako zerbait da, ez hala nahi izandakoa. Badago ikusezintasuna aukeratzea biziraupenerako estrategia gisa, baina aukera hori ere behartutakoa da. Uste dugu ikusgai izanez bakarrik bizi daitezkeela sexualitatea eta generoa bete-betean. Ikusezintasuna oztopo larria da jendartean parte hartzeko eta eskubideak baliatzeko.

Ikusezintasuna jorratzeko, honoko alderdi hauek hartu beharko lirateke kontuan:

- ☺ **Ikusezintasuna ez da positiboa**, ez da jendartearen tolerantziaren edo joera permisiboaren erakusgarri bat. Jendartearen zenbait sektorek abantailatzat jotzen dute ikusezintasuna, kontuan hartu gabe kostu sozial handia duela –LGTBI+ak ez existitzera kondenatzen baititu– eta halako pertsonak egon daitezkeela pentsatzea bera eragozten duen estigma sozialaren ondorioa dela. Ikusezintasunaren atzean beldurra dago, baita norbera den horrengatik erro eta lotsa sentimendua ere.
- ☺ **Ikusezintasunak esan nahi du pertsona ikusezinekin aritu behar dela:** ez dira kontaktatzeko zailak diren pertsonak edo arrazoi polizialengatik edo antzekeengatik ezkutuan dauden pertsonak baina nolabaiteko presentzia soziala, nolabaiteko pisua badutenak, horiek ez baitira alegiazkoak, existitu egiten dira, LGTBI+ gehienak ez bezala.



- ☺ **Ikusgaitasuna jendarte osoaren erantzukizuna da**, ez bakarrik inplikaturik dauden pertsonena, nahiz haien lepoan jartzen den "ez esatearen" erantzukizuna. Jendarteak ezin du askotarikoa izan baldin eta LGTBI+ batzuek ezkutatu beharra ikusten badute, sentitzen duten sexualitateak edo bizi duten generoak sorrarazten dien beldurra, lotsa edo erruduntasunagatik. Hau da, jendartea osatzen dugun pertsona guztiok apurtu behar ditugu sexu- eta genero-aniztasuna ikusten uzten ez dituzten aurreiritziak.

- ☺ ***Ikusezintasuna ez da kontu pribatu gisa jorratu behar:*** ez da “esango dut, edo ez dut esango”, ez da soilik “armairutik” ateratzea. Ikusgaitasuna ez da aitormen moduko bat bilakatu behar, non aldamenean duzun pertsonak esaten ez badizu ez dela heterosexuala ez zaren ezertaz jabetzen. Norberaren joera bizitza sozialaren parte da, ez da zer “intimo” eta pertsonal bat. Ikusgaitasunak badu dimentsio kolektiboa eta soziala ere. Ez dugu ahaztu behar ikusezintasuna tresna bat dela, desiraren eta generoaren arauak betetzen ez dituen oro ezkutarazteko jendarte heteroarautzaileak baliatzen duen tresna.
- ☺ ***Ikusezintasuna modu askotan gauzatzen da, eta ez du eragin bera LGTBI+ kolektiboa osatzen duten pertsona guztiengan.*** Jasaten ditugun zapalketa sozialen arabera, ikusgaiagoak edo ikusezinagoak izango gara LGTBI+ garen aldetik: ez da gauza bera emakumea izatea edo trans izatea, edo etorkina, afrikarra, musulmana edo katolikoa. Alderdi horiek guztiak kontuan hartu behar dira.
- ☺ ***Ikusezintasuna ingurune seguruetan urratu behar da.*** Ohiko inguruneetan euren burua ikusgai egin ezin duten pertsonak babestu egin behar dira, eta, babesteko bestelako jardunak garatzearekin batera, segurtatu behar diegu haien ikusezintasuna errespetatuko dugula ingurune horietan. Zenbait baldintzatan, ezinbestekoa da ikusezina izatea, eta biziraupenerako estrategia gisa erabili beharko da. Baina estrategia horrek ez du zertan bizitza osoan iraun, eta modu kontzientean hautatu beharko litzateke, jakinik zer suposatzen duen ikusezintasunak, ez existitzeak, eta zer nolako oztopoak planteatzen dituen sexualitatea eta generoa bete-betan bizitzeko.

Genero eta sexu-aniztasuna kontsultan txertatu

LGTBI+ diren pertsonetako, horren antza dutenekiko edo haiekin –ustez edo benetan– bat egiten dutenekiko beldurra edota arbuioa da LGTBI+fobia. Bere baitan hartzen ditu indarkeria, bazterkeria, gorroto, arbuio eta agresibitate modu askotarikoak, baita era guztietako jarrera eta jokabide negatiboak ere. Ez da norbanakoaren fenomeno soilik, LGTBI+fobiak, oro har, bazterkeria, kriminalizazio, patologizazio eta estigmatizazio modu instituzionalizatuetan baitu oinarria. Hau da, sistemikoa eta estrukturala da, eta horrek esan nahi du LGTBI+ kolektiboko kide diren pertsonak, oro har, gutxietsi, estigmatizatu, bakartu eta baztertu egiten direla.

LGTBI+fobiak sufrimendu itzela sorrarazten die LGTBI+ kolektiboa osatzen duten pertsonen baita haien ingurunea osatzen dutenei ere. Eguneroko bizitzan LGTBI+fobiari aurre egiten behar dieten pertsonen une kritiko ugari jasaten dituzte, eta horrek haien bizitza baldintzatzen du. Ez gara bakarrik ari norberaren ingurunean pertsonengandik etor daitezkeen jipoiek, irainek edo abusuek izan dezaketen eraginez; horiez gain, bestelako krisiak ere azaleratzen dira LGTBI+ kolektiboko kide izate hutsagatik bigarren edo hirugarren mailako herritartzat hartzen dituztenean: autoestimua galera, kidesun sentimenduen

galera, nork bere bizitzaren gaineko kontrola galtzearen sentrazioa, antsietate edota larritasun-krisiak, depresio-aldiak, norbere buruaz beste egiteko asmoak, etab.

Errealitate horren eraginez, osasun mentaleko gero eta profesional gehiagok artatzen dituzte kontsultetan pertsona LGTBI+ak, bizi izan dituzten bereizketekin zerikusia duten eskari askotarikoekin; gaur egun, duela hamar urte baino sarriago jotzen dute osasun mentaleko zentroetara, kontsulta pribatuetara eta osasun mentaleko elkarteetara. Hori da errealitatea, baina oso-oso literatura gutxi dago dokumentatzeko LGTBI+ek osasun mentalaren alorrean dituzten behar berariazkoak.

Osasun mentaleko profesionalen gero eta eskari gehiago jasotzen ditugu ALDARTEn, aholkularitzaren alorrean zein formakuntzakoan; profesional horiek aurre egin behar diete LGTBI+en errealitate askotarikoaren eta aldakorraren erronkei, eta, errealitate hori ez ezagutzeak sorrarazten dizkien zalantzak, beldurrak eta ziurgabetasunak direla-eta, ALDARTera jotzen dute formakuntza eta aholkularitza bila. Osasun publikoan zein pribatuan diharduten profesionalak dira, bai eta hezkuntzaren alorrekoak (aholkulariak eta orientatzaileak) edo elkarteetakoak.

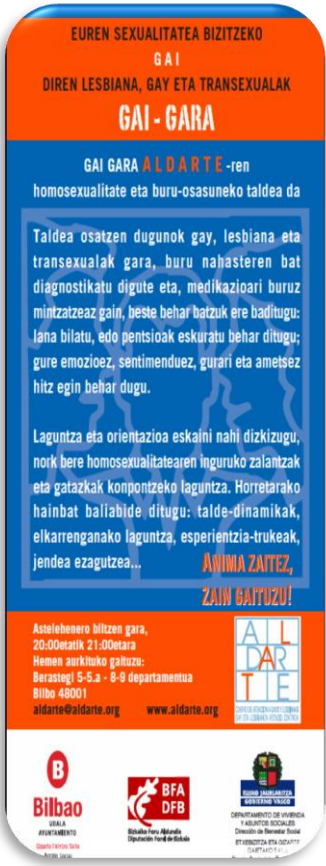
Ikusten dugunez, interes handia dago gauzak ondo egiteko, baita beldur handia ere kolektibo horrekin *hanka sartzeko*, osasun mentalaren alorrean diharduten pertsona askok sentitzen baitute ezezagunak zaizkiela kolektibo horren alderdi asko.

ALDARTEn, etengabe erantzun behar diegu tankera honetako galderei: *zer egin dezaket alderdi hori uztartzeko?, nola hobe dezaket LGTBI+ei eskaintzen didan arreta?*



Oro har, heterosexualitatea ez diren sexu-joerak eta transexualitatea despatologizatu beharra azpimarratuz ekin zaie osasun mentalaren arazoei LGTBI+ kolektiboari dagokionez. Homosexualitatea eta transexualitatea nahasmendu mentalen zerrendetatik kentzeko eskakizuna etengabea izan da 1973az geroztik, orduan ezabatu baitzuen APAk (Estatu Batuetako psikiatra eta psikologoek elkarrekin) DSM izeneko nahasmenduen zerrendatik. Urte luzez, baliagarria izan zaigu despatologizazioa izatea ideia nagusia LGTBI+ kolektiboaren osasun mentalari buruz jarduterakoan. LGTBI+en despatologizazioa izan da osasun mentalari buruzko eztabaidaren erdigunea.

Gure ustez, alabaina, horrek badu arazo bat, asmo despatologizatzaile horretatik harago ez delako ikusten LGTBI+fobiaren eraginak osasun mentaleko arazoak sorrarazten dituela, edo, horretaz jabetuta ere, oso tresna gutxi dituztelako osasun mentalean diharduten profesionalak –beraiek hala adierazita– LGTBI+ekin jardun terapeutikoak garatzeko



ALDARTEN artatzen ditugun pertsonetako eguneroko tratuan oharitzen gara horretaz, aipatzen baitigute ez direla ausartu LGTBI+ak zirela esatera osasun mentaleko zentroetan edo kontsulta pribatuetan psikoterapia jaso izan dutenean, edo, bestela, ALDARTERA bideratzen dituztenean sexu- eta genero-aniztasunean ardatzuriko laguntza jaso dezaten

Errealitate bat despatologizatzeak ez du esan nahi pentsatu behar dugunik, nagusi den LGTBI+fobia alde batera utziz, errealitate horrek ez duela jada osasun mentaleko gatazkarik sortzen. Sexu- eta genero-aniztasuna osasun mentaleko kontsultetara eraman behar da; ez da kontsultetara eraman behar patologizatzeke, garai batean bezala, esan beharrik ere ez dago, kontsultetara eraman behar da LGTBI+ei eta haien ingurukoei laguntzeko aurre egiten euren bizitza gainditzen duten arazoei, behin eta berriro arbuaitzen dituen testuinguru batean baitaude, eta hala, etsipena, izua edo suizidioa ez diren irtenbideak antzeman ahal izan ditzaten. Horretaz jabetzea erronka handia da osasun mentaleko profesionalentzat

Alde horretatik, ez da nahikoa sexu- eta genero-aniztasuna despatologizatu beharraren ideia horrekin lan egitea. Aniztasuna onartzen eta berresten duen lan esparru bat sortu behar da (Platero, 2014). Eta horrek esan nahi du, kontsultan, honoko hauek landu behar direla LGTBI+ekin:

- ☺ Izuak eta antsietateak txikiagotzen lagundu, eta sexualitatea edo genero-identitatea modu malgu, eroso eta egokian adierazteko moduak bilatzen lagundu.
- ☺ Nork bere buruaren kontzeptu positiboa eta osasungarria sustatu eta indartu.
- ☺ Arbuioaren prebentzioa, babesa eta integrazio psikosozial hobea sustatu, estigma sozialari aurre egiteko jarrera eraginkorra garatzen lagunduko duten erantzun abegitsuak eta integratzaileak baliatuta.
- ☺ Gertatzen ari den hori ulertzen lagundu, heziketaren eta berregituratze kognitiboaren bidez, sexualitateari buruzko aurreiritzizko sinesmenak eta

BIBLIOGRAFIA

- AAVV. [Lesbianas con recursos](#). Beca Investigación Emakunde (2013), Bilbao, 2015
- AAVV. *Voces de mujeres en la diversidad sexual*. Libro 2, encuesta. Aldarte, 2008.
- AAVV. [Género binario y experiencia de las personas transexuales y transgénero](#). Revista de Salud Mental Revista Norte. Vol. XI nº 45, febrero 2013.
- AAVV, [Pediatrics Official Journal of the American Academy of Pediatrics. Consensus Statement on Management of Intersex Disorders, 8 de octubre de 2011](#).
- ALDARTE. [Por los buenos tratos en las relaciones lésbicas y homosexuales](#). 2012.ALDARTE. [No estamos locas, sabemos lo que queremos](#). Aldarte, 2009.
- ARARTEKO. [Informe sobre la situación de las personas transexuales y transgénero en Euskadi](#).Ararteko, 2009
- BERISTAIN, Carlos Martín, RIERA, Francesc, *Afirmación y resistencia, la comunidad como apoyo*, Virus Editorial, 1993
- COGAM, [LGBT-fobia en las aulas 2015. ¿Educamos en la diversidad afectivo-sexual?](#) Madrid: Grupo de Educación de COGAM, 2015
- COLL-PLANAS, Gerard, *La voluntad y el deseo. La construcción social del género y la sexualidad: el caso de lesbianas, gais y trans*, Ed. Egales, Madrid, 2010.
- FELGTB ["Acoso escolar \(y riesgo de suicidio\) por orientación sexual e identidad de género: Fracaso del sistema educativo" Madrid, 2013](#)
- FELGTB y COGAM, [Estudio sobre la discriminación por orientación sexual y/o identidad de género en España, Madrid, 2013](#).
- FELGTB, [Informe Salud Sexual, VIH, y otras ITS en mujeres lesbianas, bisexuales y otras mujeres que tienen sexo con mujeres\(MsM\), Madrid, 2012](#).
- FERNÁNDEZ, SANDRA. *Derechos sanitarios desde el reconocimiento de la diversidad. Alternativas a la violencia de la psiquiatrización de las identidades trans*, en Missé, M. y Coll-Planas, G., *El género desordenado*. (ed.). Egales, 2010.
- GARAIZABAL, Cristina, VAZQUEZ, Norma, *El dolor Invisible. Una experiencia de grupos de auto apoyo con mujeres salvadoreñas*, Editoiral Talasa, Hablan las mujeres, 1994
- MISSÉ, Miquel, *Transexualidades otras miradas posibles*, Ed. Egales, Madrid, 2013.
- MUJIKA, INMACULADA. [Visibilidad y participación social de las mujeres lesbianas en Euskadi](#). Colección DDHH, Ararteko, 2007.
- MUJIKA, INMACULADA. "Inmigración e impacto de la crisis." [Anuario de la inmigración en el País Vasco. Población inmigrante y diversidad afectivo sexual](#). Gobierno Vasco y UPV, 2013.
- INJUVE/CIS. [Sondeo de opinión Jóvenes y diversidad sexual](#). INJUVE/CIS, 2009. En
- IVEI-ISEI. [Maltrato entre iguales en educación primaria y ESO](#). Gobierno Vasco, 2012
- PLATERO, Raquel (Lucas), *Trans*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Ed. Bellaterra, Barcelona, 2014.
- STEILAS, [Materiales y unidades didácticas para trabajar diversidad sexual y de género](#),
- STRYKER, Susan, *Historia de lo Trans*. Ediciones Continta me tienes, 2017
- WEEKS, Jeffrey, "Valores en una era de incertidumbre", en *Construyendo identidades, estudios desde el corazón de una pandemia*, Lamas, R. (Comp.), Ed. S.XXI, Madrid, 1996.