



# COMING OUT

Ako lepšie prijať sám seba ako geja, lesbiu,  
bisexuálnu alebo transrodovú osobu  
a zdôveriť sa o tom druhým ľuďom

# COMING OUT

V tomto letáku sa dozviete, ako lepšie prijať skutočnosť, že ste lesba, gej, bisexuálny alebo transrodový človek (skrátene v ďalšom texte aj LGBT). Tiež sa dozviete, čo robiť (keďže je to zložitá situácia), ak o tom túžite povedať druhým ľuďom. Obsahuje informačné zdroje, ktoré vám pomôžu zorientovať sa v problematike LGBT a coming outu.

# NG

*Pamätajte však, že každé rozhodnutie je vždy a za každých okolností len a len vaším rozhodnutím.*

Dúfame, že poskytnuté informácie budú pre vás užitočné.

Základné pojmy z LGBT problematiky sú uvedené na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk).

# ČO ZNAMENÁ COMING OUT?

Pojem coming out je skrátением anglického spojenia „coming out of the closet“, čo v preklade znamená „prestáť sa uzatvárať do seba“.

Patrí k nemu:

- vnútorný coming out, teda rozpoznanie, identifikovanie a prijatie seba ako lesby, geja, bisexuála/bisexuálky alebo transčloveka,
- vonkajší coming out, teda zdôverenie sa so svojou orientáciou a/alebo transidentitou druhým ľuďom.

Je to dlhodobý proces, ktorý vás bude sprevádzať celý život. Obyčajne začína v období dospievania (13 – 19 rokov), nie je však vylúčené, že k tomuto uvedomeniu a rozpoznaníu dôjde až v zrelom veku.

*Pamätajte, že coming out nie je jednoduchý proces, preto sú potrebné trpezlivosť (najmä voči sebe) a dostatok času na spracovanie všetkých informácií a pocitov.*



Keď som to prvýkrát povedala, spadol mi obrovský balvan zo srdca. Bola to eufória, ktorú opäť vystriedal strach z ďalších rozhovorov o mojej orientácii.

Eva

# BUĎTE OTVORENÍ VO VZŤAHU K SEBE

V počiatočnom období vnímania svojej LGBT identity sa obyčajne začnete cítiť odlišne od iných ľudí. Ak ste chlapec, môžete sa prvýkrát zaľúbiť do iného chlapca, rozpoznávate sa ako gej. Ak ste dievča a zaľúbite sa do iného dievčaťa, môžete uvažovať o tom, že ste lesba. Prípadne sa vám môžu páčiť chlanci aj dievčatá a začnete sa identifikovať ako bisexuálny človek. Ak vnímate, že ste transčlovek, dlhodobo sa vo svojom tele necítite dobre, napriek tomu, že ste sa narodili ako žena alebo muž, vnútorne je to inak (môžete sa cítiť ako opačné pohlavie).

Nepriaznivý vplyv môžu mať v tomto období mýty a predsudky, ktoré sa spájajú s homosexuálnou orientáciou a transidentitou, čo môže prispievať k stresu a spôsobovať vám úzkosť, neistotu a traumy. Ide napríklad o výroky ako: „Takíto ľudia sú skazení a nenormálni“, „Ide len o sexuálne správanie“, „LGBT ľudia nemajú dlhodobé vzťahy, sú promiskuitní a roznášajú AIDS“, „Boh takýchto ľudí nemiluje“.

V horšom prípade môžete podobné vyjadrenia a hanlivé nadávky počuť aj od svojich blízkych. Tieto názory si môžete zvnútorniť a začať voči sebe pociťovať nenávisť a odmietanie. Preto nie je prekvapujúce, že mnohí z vás majú veľké ťažkosti prijať skutočnosť, že vás priťahuje rovnaké pohlavie, alebo že sa cítite ako opačné pohlavie.

Počas coming outu môžete zažiť takéto nepríjemné pocity:

- úzkosť, odcudzenie, depresie a bezmocnosť,
- sebaľútosť, pocity hanby, smútok, beznádej, strnulosť, strach alebo nenávisť,
- zlosť na seba alebo na iných zo strachu, že nebudete prijatý/prijatá, ak poviete pravdu atď.

V dôsledku toho môžete potláčať alebo skrývať pocity či skutočnosť, že ste gej, lesba, bisexuál/bisexuálka alebo transčlovek.

Vo väčšine prípadov je pochopenie transrodovej identity oveľa ťažšie. Je zložité vyrovnať sa s vnútornými pocitmi, ktoré nepasujú do tradičnej roly ženy alebo muža, do ktorej ste sa narodili.

Aj bisexualita sa často odmieta ako fáza, pretože veľa ľudí má ťažkosti pochopiť sexuálnu orientáciu, ktorá nepasuje do dvoch škatuliek (gej/lesba alebo heterosexuálny človek).

Neustále skrývanie je emocionálne vyčerpávajúce a deštruktívne. Pri dosahovaní a udržaní pozitívneho obrazu o sebe je pre vás preto dôležité:

- aktívne hľadať zdroje informácií, ktoré vám môžu pomôcť pochopiť, čo sa vo vás deje, a rozptýliť mýty a nepresnosti spojené so sexuálnou orientáciou a transidentitou,
- neprepadať zúfalstvu a získať istotu, že to tak cítite, dopriať si čas na spracovanie pocitov a informácií,
- stretávať sa s inými LGBT ľuďmi, ktorým na vás záleží a ktorí majú rovnaké hodnoty,
- prípadne vyhľadať odbornú pomoc, najlepšie takých odborníkov/odborníčky, na ktorých máte dobré referencie, že budú plne akceptovať vašu orientáciu a/alebo transidentitu.



Je úplne v poriadku, ak počas coming outu cítite aj príjemné pocity:

- posilnenie,
- povznesenie,
- úľavu,
- hrdosť.

Cítil, som, že s ľuďmi nemám nič spoločné. Nemal som záujem rozprávať sa s nimi – nemám rád šport, nič z tých chlapeckých vecí.

Peter



# ROZHODNITE SA, ČI TO POVIETE

Vnútorne tajomstvá, potláčanie emócií a predstieranie, že nie ste LGBT, sú veľké stresory, ktoré vedú k depresii a pocitu bezmocnosti. Coming out je prvým krokom k oslobodeniu samého seba na ceste k celistvej a silnej osobnosti. Základným predpokladom otvorenosti k druhým je dôvera k nim, a najmä viera v seba. Len tak sa môžete účinne vyrovnat' so všetkým, čo bude nasledovať. Môžete však cítiť aj to, že coming out vaše vzťahy neulahčí, že je pre vás rizikom. Je na vás, ako sa rozhodnete.

Coming out priateľom bola asi najlepšia skúsenosť v mojom živote. Konečne som mohol byť sám sebou a oni poznali príčinu môjho predchádzajúceho správania.

Čo môžete coming outom získať:

- otvorenejší a autentickejší život,
- väčšie psychologické uspokojenie a pociťovanie lásky, súlad s osobnou identitou,
- vytvorenie bližších a úprimnejších vzťahov,
- budovanie sebaúcty na základe toho, že vás iní ľudia poznajú a milujú takých, akí ste,
- zmiernenie stresu zo skrývania,
- zmiernenie pocitov samoty a viny,
- silnejší pocit osobnej slobody,
- lepšiu schopnosť spojiť svoje sexuálne a partnerské záujmy a potreby,
- lepší prístup k podporným komunitám,
- silnejšiu rodičovskú podporu,
- pomôžete rozptýliť mýty o LGBT ľuďoch,
- môžete sa stať príkladom pre iných LGBT ľudí.

# OBAVY Z OČAKÁVANÝCH

Pri rozhodovaní o tom, či sa iným ľuďom otvoríte a poviete im, že ste LGBT, mnohí z vás očakávajú nepríjemné reakcie, odmietnutie, sklamanie zo strany tých, ktorí sú vám blízki. V skutočnosti to tak vo väčšine prípadov nie je, aj keď spracovanie tejto informácie je v každom prípade individuálne. Druhí ľudia to často vnímajú ako ocenenie, že sú pre vás natoľko dôležití, aby ste sa o túto časť života s nimi podelili. Táto akceptácia môže byť pre vás hodnotným zdrojom sily a pomoci.

Množstvo LGBT ľudí sa však musí vyrovnávať aj s negatívnou reakciou pri coming oute. Je dôležité, aby ste boli na šok druhých pripravení. Môžu sa cítiť nepríjemne a nevedia ako reagovať. Snažte sa nereagovať nahnevane ani obranne. Pamätajte, že počiatočná reakcia nebude pravdepodobne trvalá. Možno len potrebujú čas. Povzbudte ich, nech sa pýtajú otázky, to im pomôže pochopiť, a ubezpečte ich, že ste to stále vy, že zostávate tým istým človekom. Niektorí ľudia nikdy nebudú schopní akceptovať vašu orientáciu, ani skutočnú rodovú identitu. To nemôžete zmeniť.

Je dôležité, aby vás tieto negatívne reakcie neodradili od zverovania iným, pretože každý reaguje odlišne. Nestrácajte zo zreteľa vlastnú hodnotu a sebaúctu. Ak príde odmietnutie, zvážte, či je taký vzťah skutočne hodnotný.

Povedal som doma, že sa cítim byť ženou. Nevyrovnávali sa s tým ľahko, ale snažia sa ma akceptovať.

Lukáš

# VYPRACUJTE SI PLÁN COMING OUTU

Dôležité je, aby ste sa ešte predtým ako sa so svojou odlišnou orientáciou a/alebo transidentitou zveríte iným, zamysleli nad tým, ako budete schopní zvládnuť možné dôsledky a reakcie. Preto je dôležité vypracovať si plán.



**PLÁN**

# BUĎTE SI ISTÍ, ŽE STE PRIPRAVENÍ

Odpovedzte si na otázku: „Som vyrovnaný/vyrovnaná s tým, že som gej, lesba, bisexuál/bisexuálka alebo transčlovek?“ Zmätok na vašej strane môže zintenzívniť zmätok tých, ktorým sa zverujete, a spôsobiť ich nedôveru vo váš úsudok. Coming out vyžaduje z vašej strany veľa sily, preto je potrebné hlavne to, aby ste prijali sami seba.

V rámci prípravy skúste tiež:

- pracovať so svojím strachom a obavami s LGBT priateľmi/priateľkami alebo psychológmi/psychologičkami,
- pýtať sa iných na scenár ich coming outu alebo si napísať vlastný,
- spísať motívy pre coming out a vyhodnotiť, či sú to dobré dôvody, medzi ktoré patrí napríklad snaha zapojiť do svojho života rodičov a autenticnosť vo vzájomných vzťahoch s nimi, pričom medzi zlé dôvody patrí napríklad túžba ublížiť alebo odplatiť sa druhým,
- spísať výhody a nevýhody zdôverenia druhej osobe,




- predstaviť si najhoršou možnú reakciu, aby ste boli pripravení,
- napísať si, ako chcete, aby osoba reagovala, čím sa pozitívne naladíte; neskôr po coming oute môžete svoju predstavu tejto osobe prečítať.



# BUĎTE INFORMOVANÍ A PREMYSLTE SI, ČO POVIETE

„Máte presné a odborné informácie o LGBT ľuďoch?“

Vaši blízki budú pravdepodobne reagovať na základe mylných informácií, mýtov a predsudkov získaných o homosexuálnej orientácii a transidentite počas života. Preto si naštudujte overené informácie z dobrých kníh, výskumov, webstránok, letákov, aby ste sa o ne mohli spoľahlivo podeliť s ľuďmi, ktorým to chcete povedať (príklady informačných zdrojov sú uvedené na webovej stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk)). Ide o témy, o ktorých druhí ľudia vedia málo. Podstatné je, aby ste mali jasno vo svojich pocitoch a v myslí a vedeli, čo chcete povedať. Premyslite si, čo vám druhí, najmä blízki ľudia, môžu povedať, a pripravte si odpovede a argumenty.



Príklady argumentov na reakcie a mýty:

Je mi z toho smutno. Nechcem o tom nič vedieť.

Potom budem musieť klamať o tom, kde som bol/bola a s kým som sa stretol/stretla, a ja klamať nechcem.

Si nezrelý/nezrelá.

Viem, kto som a čo chcem, a mám množstvo informácií. Prečítaj si ich, prosím.

Je to choroba.

Homosexuálna príťažlivosť, správanie a orientácia sú normálne a pozitívne varianty ľudskej sexuality. Už dávno boli vylúčené zo zoznamu psychiatrických diagnóz.

Môžeš sa liečiť. Máš možnosť voľby.

Môžem sa rozhodnúť, ako prežijem svoj život, ale orientácia a identita je fixná. Je stabilná ako osobnostná črta. Terapia, ktorej cieľom by bola zmena mojej orientácie, resp. identity, by mi len ublížila.

Je to proti božím prikázaniam, keď si sa narodil/narodila ako muž/žena, tak si muž/žena.

Boh ma miluje takého/takú, aký/aká som. Som stále veriaci/veriaci, potrebujem pochopenie a verím, že Boh ho pre mňa má.

Ide len o sex.

Ide najmä o emocionálnu a mentálnu príťažlivosť a lásku.

Nenájdeš si dlhodobý vzťah, budeš nešťastný/nešťastná.

LGBT ľudia vytvárajú stabilné, záväzné vzťahy a rodiny, ktoré sú ekvivalentom heterosexuálnych vzťahov a rodín, a zaslúžia si rovnakú úctu.

Si zmätený/zmätená, ako môžeš vedieť, že nie si muž/žena, ale žena/muž.

Transľudia nie sú zmätení o nič viac ako iní ľudia. Rod je oveľa komplikovanejšia záležitosť, ako si myslíte. Ak sa niekto rozhodne povedať, že je transčlovek, určite o tom dlho a vážne premýšľal a je si istý svojimi pocitmi.

Nevieš sa rozhodnúť.

Bisexualita nie je rozhodnutie, jednoducho to tak je a najlepšie je to priznať a byť v tom otvorený/otvorená.

Príklady ďalších mýtov a argumentov sú na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk).

# PREMYSLITE SI, KOMU TO CHCETE POVEDAŤ

Pred coming outom si premyslite, komu a ako to poviete a či ide o vhodnú osobu. Coming out neznamená, že to musíte povedať všetkým. Otvorte sa osobám, ktoré považujete za vnímavé, otvorené a pozitívne, a o ktorých predpokladáte, že vás podporia. Reakciu druhej osoby sa pokúste odhadnúť a pripravte sa na ňu. Testujte pôdu rozhovorom o súčasných témach ako manželstvá LGBT ľudí, Dúhový Pride, spomeňte nejakú knihu, film s LGBT témami. Ak sú odpovede vo všeobecnosti pozitívne, je to dobré znamenie. Dôležité je odhadnúť komunikačné zručnosti druhých osôb, ich úctu k vám a ich schopnosť pracovať s vážnejšími osobnými záležitosťami. Ak máte vo svojom okolí blízkych ľudí, ktorí sú chápací a vedia bezpodmienečne milovať, coming out vám pomôže získať väčšiu sebaúctu.

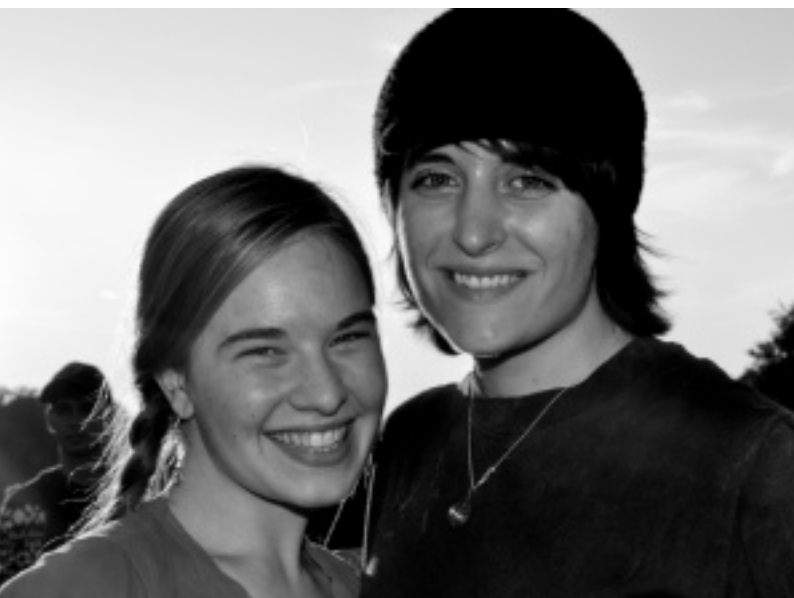
- Dôsledky coming outu môžu byť negatívne, ak druhí ľudia:
- netolerujú rozdiely, či už z hľadiska statusu (rod, etnicita, sociálna trieda), alebo správania (neakceptujú netradičné presvedčenia a postoje),
  - vyjadrujú negatívne postoje k homosexualite, robia vtipy a nemajú LGBT priateľov/priateľky,
  - uprednostňujú autoritárske správanie a nevedia spracúvať odchýlky od svojej bežnej životnej rutiny alebo od svojich presvedčení,
  - užívajú drogy alebo alkohol, v rodine sa im vyskytla psychická choroba atď.

Myslite tiež na to, ako to poviete. V hlase majte pokoj a hovorte len vtedy, keď vám druhá osoba venuje plnú pozornosť. Svoje pocity, že ste LGBT, vyjadrujte jednoznačne. Po coming oute s ľuďmi komunikujte otvorene, aj keď je ich reakcia negatívna. Odpovedajte im na otázky a pamätajte, že pravdepodobne prechádzajú procesom zmeny vo vnímaní mýtov a stereotypov o LGBT ľuďoch. Pre niektorých z vás bude ľahšie zatelefonovať, napísať list či e-mail, pretože tak môžete všetko poriadne vysvetliť. Tým tiež poskytnete iným čas a priestor na reakciu a vyrovnanie s pocitmi šoku. Otvorený a úprimný rozhovor zoči-voči však pomáha dospieť k bodu vzájomného porozumenia a akceptácie.

# SPRÁVNY ČAS A MIESTO

Neexistuje žiadny „najvhodnejší“ čas, kedy sa zdôveriť, načasovanie je však dôležité. Informujte sa o zdraví, nálađe, prioritách a problémoch tých, ktorým sa chcete zveriť so svojou orientáciou a/alebo transidentitou (napríklad či nemajú skúšky, či nestratili prácu alebo či nemajú zlú náladu, neprežívajú krízu stredného veku, vzťahové problémy atď.). Stresové obdobie druhých môže sťažiť rozhovor a priviesť ich k tomu, že povedia niečo, čo by za iných okolností nepovedali. Najlepšie je vybrať chvíľu, keď ani jeden z vás nebude uponáhľaný či emocionálne rozrušený. Nerobte coming out počas hádky s cieľom ublížiť. Nerobte to, ani keď ste pili alkohol alebo brali drogy, je lepšie pri tom myslieť s čistou hlavou. Nevyvolávajte v blízkych pocit viny, že zapríčinili vašu orientáciu a/alebo identitu – nezapríčinili. Priateľov/priateľky a rodinu sa snažte ešte pred oznámením svojej LGBT identity ubezpečiť o tom, že ich máte radi a záleží vám na nich.





# BUĎTE TRPEZLIVÍ

Pamätajte, že ste sa veľmi dlho vyrovnávali s tým, že ste LGBT, a ešte dlhšie ste sa rozhodovali, či to niekomu povieť. Ak sa zveríte heterosexuálnym ľuďom, buďte realisti a doprajte im čas spracovať informácie a prispôbiť sa novej situácii vo vzájomnom vzťahu. Buďte pokojní, neočakávajte okamžitú akceptáciu a hľadajte zmysluplný dialóg.

*Počkajte, kým si budete istý/istá, že vás druhí podporia, alebo kým sa nebudete vedieť o seba postarať. Ak nemôžete počkať, zabezpečte si niekoho, kto vás podporí, ku komu môžete ísť.*

# BEZPEČNOSŤ

## NA PRVOM

## MIESTE

Sú obdobia, keď vás coming out môže ohrozovať. Medzi niektoré riziká/dôsledky coming outu, na ktoré sa treba pripraviť, patria:

- nie každý človek bude chápať a bude vás akceptovať,
- rodinní príslušníci, priatelia / priateľky a spolupracovníci / spolupracovníčky môžu byť šokovaní/šokované,
- niektoré vzťahy sa môžu zmeniť,
- môžete zažiť obťažovanie, diskrimináciu alebo násilie,
- môžu vás vyhodiť z domu,
- môžete stratiť prácu,
- môžete prísť o finančnú podporu od rodičov,
- budete sa musieť finančne podporovať vlastnými silami,
- môžete byť izolovaní od iných zdrojov emocionálnej a sociálnej podpory,
- môžu vás nútiť podstúpiť terapiu s cieľom zmeny orientácie alebo transidentity atď.

# PRED COMING OUTOM SI UROBTE CVIČENIE

Napište si mená ľudí, ktorí sú pre vás dôležití, a ešte ste sa im nezverili. Potom spíšte, čo pred každým tajíte. Papier rozdeľte na dve polovice – do jednej napíšte, čo môžete coming outom stratiť, a do druhej, čo môžete získať. Je dôležité písať všetko, čo vám príde na myseľ, necenzurovať. Potom si prejdite všetky výhody a nevýhody a rozhodnite sa, či to danému človeku povedať. Ak áno, napíšte si, čo by ste mu povedali, a naplánujte si, akou formou to urobíte.

Príklad:

„Dúfam, že ma s otcom podporíte. A že ma budete milovať. Je to pre mňa veľmi dôležité. Stačí, keď mi budete mamou a otcom – tými istými ľuďmi, akými ste vždy boli. Nič iné nechcem.“

Dôležité osoby:

.....

.....

Čo pred nimi tajím:

.....

.....

.....

Coming outom  
...môžem stratit':

...môžem získať:



Čo povedať:

.....

.....

.....

# ŠPECIFIKÁ TRANSGENDER A INTERSEX ĽUDÍ

Ako transľudia a intersex ľudia často trpíte vnútorným zmätkom. Nevyhovuje vám tradičná rodová rola, v ktorej ste boli vychovaný/vychovaná, alebo fyzické telo, do ktorého ste sa narodili. Zároveň bojujete s predsudkami, možno aj s násilím zo strany iných, tzv. transfóbiou. Tlak podriadit' sa rodovým stereotypom je taký silný, že mnoho transľudí a intersex ľudí trpí depresiami, a predtým než vyhľadajú pomoc, sa pokúsia o samovraždu. Dôležité je uvedomiť si, že pomoc tu je a mali by ste ju vyhľadať, lebo každý má právo vyjadriť svoj rod tak, ako to cíti. V rámci vnútorného coming outu podstupujete proces premeny rodovej roly (napríklad z muža na ženu), ktorá začína rozhodnutím zmeniť rod a končí často, aj keď nemusí, chirurgickým zákrokom. Coming out je predpokladom zmeny najmä vtedy, ak premena

neskôr zahŕňa chirurgickú zmenu pohlavia. Je pre vás dôležitý, len tak budete môcť plne pociťovať svoju identitu. Ako transľudia musíte urobiť závažné osobné rozhodnutie, byť otvorení/otvorené a úprimní/úprimné vo vnímaní toho, kým ste – aj keď to nie je ľahké. Pri vnútornom aj vonkajšom coming oute môžete postupovať podľa informácií v tomto letáku. Ak chcete, aby vás inak oslovovali, alebo chcete podstúpiť operáciu, je pre vás coming out nevyhnutnosťou.

Jednotlivé pojmy spojené s transľudmi sú definované v základných pojmoch LGBT na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk).

# ŠPECIFIKÁ BISEXUÁLNYCH ĽUDÍ

Ak patríte medzi ľuďmi, ktorých priťahujú muži aj ženy, môžete byť bisexuálni. Aj keď bisexualita nie je komplikovaná, mnoho ľudí s ňou spája predsudky, a to nielen heterosexuálni ľudia, ale aj geovia a lesby. Tvrdia, že existujú len dve škatuľky, že je to len fáza, a tak sa môže stať, že sa pri coming oute dostanete do zložitejšej situácie a ste nútení/nútené prijať jednu orientáciu. Dôležité je postupovať podobne, ako je načrtnuté v tomto letáku, akceptovať sa a byť si istý/istá sám/sama sebou. Prečo nie sú bisexuálni ľudia viditeľnejší? Možno preto, že ak vidíte niekoho bozkávať človeka jedného alebo druhého pohlavia, nenapadne vám, že by to mohol byť bisexuálny človek.





# NA ZÁVER

Po každom coming oute zvážte, čo vám táto skúsenosť priniesla, a učte sa z nej. Je to jedna z najt'ažších vecí, aké v živote urobíte. Pamätajte, že úsilie, ktoré vynakladáte na skrývanie, a vnútorný konflikt, ktorý vám denne odoberá energiu, vyúsťujú do straty ľudskej inteligencie, kreativity a citlivosti. Nie vždy to pôjde dobre, ale vo väčšine prípadov to bude úľava. Tešte sa zo svojho coming outu, je to veľký krok.

# POUŽITÉ ZDROJE

Literatúra:

R. C. Savin-Williams: Mom, Dad, I'm Gay: How Families Negotiate Coming Out, American Psychological Association (APA), 2001

S. Ondrisová a kol.: Neviditeľná menšina. Čo (ne)vieme o sexuálnej menšine. Občan a demokracia, 2002.

J. Hromada, I. Procházka, D. Stehlíková: Homosexualita, spoločnosť a AIDS v ČR. Orbis, 1995.

HRC: Transgender Visibility Guide, 2009.

(<http://www.hrc.org/resources/entry/transgender-visibility-guide>)

Colorado State University GLBT Resource Center: Frequently Asked Questions, 2011. (<http://glbtss.colostate.edu/faq>)

R. Niolon: The Stages of Coming Out, 2000.

(<http://www.psychpage.com/learning/library/gay/comeout.html>)

AVERT: Talking about Homosexuality in the Secondary School - Coming Out, 2011. (<http://www.avert.org/coming-out.htm>)

Gay Men's Health, LGBT Youth Scotland, Healthy Gay Scotland: Coming Out - A Guide for Young Men, 2011. (<http://ebookbrowse.com/coming-out-leaflet-pdf-d47879744>)

Coming Out Australia: Coming Out, 2011. (<http://www.comingout.com.au>)

Obrazový materiál v publikačnom poradí:

Luminis Kanto, M.V. Jantzen, Aimee Ardell, George Boyce, Phlegrean, Jason Pier, M.V. Jantzen, Katherine Wheeler ([www.flickr.com](http://www.flickr.com))

# IMPRESSUM

Iniciatíva Inakosť

P.O. Box 15

810 00 Bratislava 1

Web: [www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)

E-mail: [inakost@inakost.sk](mailto:inakost@inakost.sk)

Občianske združenie, zápis v registri OZ: VVS/1-900/90-28830. IČO: 37 995\_545

Grafické spracovanie: Alexander Schneider, [dizajn@alexanderschneider.com](mailto:dizajn@alexanderschneider.com)

Dielo je chránené licenciou:

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

# KONTAKT

Bližšie informácie o psychologickej podpore pre LGBT ľudí nájdete na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk). V prípade otázok píšete na adresu [poradenstvo@homofobia.sk](mailto:poradenstvo@homofobia.sk).

# O PROJEKTE

Projekt „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“ je realizovaný s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpredsedu vlády SR pre ľudské práva a národnostné menšiny Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný realizátor projektu, občianske združenie Iniciatíva Inakosť.

Realizátor

S podporou

