

परिवारको लागि स्रोतहरु

द कम्मिउनिटी लेटर

केन्टकीयाना क्षेत्रमा मासिक सेवा पुर्याउंदै आएको LGBT खबर-पत्रिका । थप जानकारीका लागि www.theletteronline.com मा जानुहोस् ।

द फेरनेस क्याम्पेन

फेरनेस क्याम्पेन लेसबियन, समलिङ्गी, द्विलिङ्गी, र ट्रान्सजेन्डर समानता लागि काम गर्ने एक संगठन हो ।

थप जानकारीका लागि www.fairness.org मा जानुहोस् ।

केन्टकी फेरनेस अलायन्स

केन्टकी फेरनेस अलायन्स लोकतात्रिक प्रक्रियाको सहभागिता द्वारा लेसबियन, समलिङ्गी, द्विलिङ्गी, र ट्रान्सजेन्डर हरूलाई प्रोत्साहित गरेर उनीहरुको नेतृत्व विकास र सार्वजनिक शिक्षा मार्फत समानता अधि बढाउन खोज्दछ । उनीहरूलाई यहाँ <http://kentuckyfainess.org> हेर्न सकिन्छ ।

द लुइब्लेल युथ ग्रुप

LGBT (१४-२० वर्षकाहरु) का लागि समर्थन गर्ने एक सामाजिक समूह । सासाहिक भेला हुने समय प्रत्यक्ष सुक्रबार बेलुकी ८ बजे । उनीहरूलाई यहाँ www.louisvilleyouthgroup.com हेर्न सकिन्छ ।

PFLAG(पिफल्याग)

लुइब्लेल स्चाएर अफ प्यारेनट्स, फेमेलीस, एण्ड फ्रेन्ड्स अफ लेस्बियन एंड गेस । थप जानकारीका लागि

www.pflaglouisville.org मा जानुहोस् ।

ट्रान्सवुमन नेसनल

ट्रान्सजेन्डर महिलाहरुको समूहलाई सशक्तिकरण र समर्थन गर्नका लागि खटिएको एक संस्था । उनीहरूलाई यहाँ

www.transwomensnational.org हेर्न सकिन्छ ।

द ट्रेभोर प्रजेक्ट

LGBTQ युवाहरुका लागि संकट-हस्तक्षेप र आत्महत्या रोकथाम कार्यक्रम । तपाईंसे ८६६-४८८-७३८६ मा कल गर्न सकुहुन्छ ।

अथवा <http://www.thetrevorproject.org/> पनि जान सकुहुन्छ । तपाईंले २०२-३०४-१२०० (म्यासेज को दरहरू लाग्न सक्छ) मा (TEVOR)लेखि म्यासेज पठाई सहयोग लिन सकुहुन्छ ।

जारी स्रोतहरु

केन्टकीयानाहरुको आवाज

स्वेच्छिक सदस्यता जुन आयस्रोतको आशा नगरि खोलिएको कोरस हो जसमा अरु सहयोगी आवाज LGBT हरु पनि समावेश छन् । थप जानकारीका लागि www.voicesky.org मा जानुहोस् ।

केहि शब्दावलीहरु

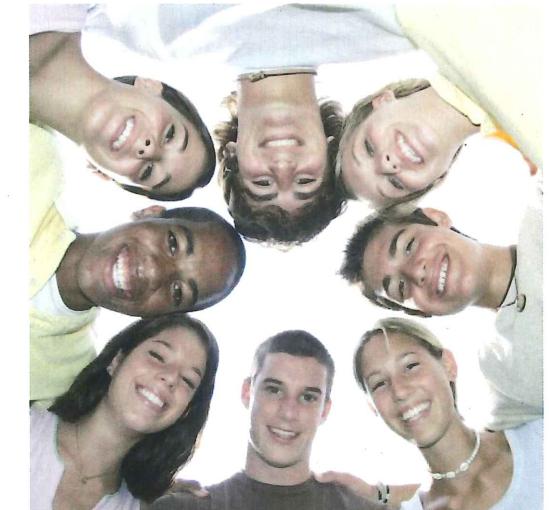
यौन अभिमुखीकरण - व्यक्तिको भावनात्मक, यौन, र अरु प्रतिको सम्बंधात्मक आकर्षण । यौन द्विकाव सामान्यतया विपरीत लिङ्गी, द्विलिङ्गी, वा समलिङ्गी (लेसबियन र समलिङ्गी) को रूपमा विभाजन छ । अनि, आकर्षण, व्यवहार, र पहिचानका कुराहरु पनि समावेश छन् । यौन अभिमुखीकरण द्विकाव प्रेम, संलग्न र घनिष्ठताका लागि आधारभूत मानव आवश्यकता पूरा गर्न अरूलाई सम्बन्धमा व्यक्त गरिन्छ । यसरी जवान मानिसहरु यौन(कार्यमा) सक्रिय हुनु भन्दा पहिला नै आफ्नो यौन अभिमुखीकरण अरु प्रतिको द्विकाव र संलग्नता हो भन्ने बुझेका हुन्छन् ।

लिङ्ग पहिचान - पुरुष, महिला, वा अरु केही भएको आफ्नो (कसै एक व्यक्तिको) आन्तरिक बुझाईमा । लिङ्ग पहिचान आन्तरिक (विषय) हो, जसका कारण यो कसैले आवश्यक रूपमा हेर्न/देख्न सक्दैन । लिङ्ग पहिचान पनि थेरै व्यक्तिगत हुन्छ, त्यसैले कुनै मानिसहरुले आफूलाई पुरुष या महिला दुवै रूपमा पहिचान गर्न सक्दैन् भने कोही मानिसहरुले आफूलाई दुवै पुरुष र महिला भनि पहिचान गर्दछन् ।

लिङ्ग अभिव्यक्ति - एक ढङ्गमा व्यक्तिले उसका भावना द्वारा आफ्नो लिङ्ग पहिचान व्यक्त गर्दछ (पोशाक, वस्त्र, शरीरको हाउभाउ द्वारा, आदि) । जवान नानीहरू व्यक्तिगत सामानहरुको जस्तै खेलौना र लुगाहरू, साथै आफ्नो कपालको शैली, रङ्ग आदिका छनौट द्वारा आफ्नो लिङ्ग अभिव्यक्ति व्यक्त गर्दछन् ।

लिङ्ग नस्विकारिएको या लिङ्ग विमत भएको - व्यक्ति जसको लिङ्ग अभिव्यक्ति फरक हुन्छ उसको परिवार, संस्कृति, या समाजले उनीहरूमा व्यवहार गर्न, लुगा लगाउन, र कार्यहरू गर्न अपेक्षा गरे भन्दा

ट्रान्सजेन्डर - व्यक्ति जसको आफ्नो लिङ्गको पहिचानले सरिरमा मेल खाँदैन र उसको लिङ्ग अरुले अवलोकन गरे/सोचे भन्दा र जन्मदा तोकिएको लिङ्ग भन्दा फरक हुन्छ ।



आफ्नो एलजीबिटिक्यू बच्चालाई समर्थन

लेसबियन-समलिङ्गी- द्विलिङ्गी- ट्रान्सजेन्डर-
क्लियर या प्रश्न

आमाबाबु र परिवारको लागि एक परिचय



सूचना र तस्विरहरु यहाँबाट शाभार गरिएको हो:

A Practitioner's Resource Guide: Helping Families to Support Their LGBT Children (SAMHSA);
Supportive Families, Healthy Children (FAP);
A Guide for Understanding, Supporting, and
Affirming LGBTQI2-S Children, Youth, and Families
(SAMHSA, NASP, CMHS, DHHS)



परिवारको स्वीकृति वा अस्वीकृतिको किन महत्व छ?

समलिङ्गी र ट्रांसजेनडर किशोर-किशोरीहरु जो चाहिँ आफ्ना मातापिता र हेरचाहा गर्ने व्यक्तिहरु देखि अस्वीकृत (बहिस्कृत) भएकाहरु जवान हुँदा (२१-२५ वर्षहरुमा) शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लागि थेरै उच्च जोखिममा हुन्छन्। आफ्ना समलिङ्गी र ट्रांसजेनडर पहिचानका कारण आफ्ना मातापिता र हेरचाहा गर्ने व्यक्तिहरु देखि बहिस्कृत हुँदै-नभएका या थेरै मात्रामा बहिस्कृत भएका समलिङ्गी र ट्रांसजेनडर जवान अवस्थाकाहरु सँग तुलना गर्दा खेरि अत्यधिक रुपमा अस्विकार गरिएकाहरु :

- आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ने संभावना ८ गुना भन्दा धेरैले भएको
- लगभग ६ गुनाले उच्च रुपमा निरुत्साहि भएको रिपोर्ट
- ३ भन्दा बढी गुनाले अवैध रुपमा लागू औषधको प्रयोग गर्ने संभावना
- ३ भन्दा बढी गुनाले एच आई भी (HIV) र यौनजन्य रोगहरुको उच्च जोखिममा पर्दछन्

साधारण गलत धारणाहरु

- “LGBTQ जसले आफ्नो पहिचान आँफे सँग मात्र राख्छन् समाजमा राम्ररी मिल्न सक्छन्।” युवा अवस्थाका मानिसहरु जसको LGBTQ को पहिचान आफ्ना साथीहरु, परिवार, र समुदायले स्वीकारेका छन् उनीहरु स्वस्थ, खुसी, र सफल हुन थेरै सम्भावना हुन्छ।
- “LGBTQ एक रोग हो जुन चाहिँ निको गर्न सकिन्छ।” LGBTQ एक मानसिक रोग होइन र यो परिवर्तन गर्न सकिन्दैन; तर, पीडित, अस्वीकृत, र एकलै राखिँदा मानसिक स्वास्थ्य चुनौतीहरु थेरै बढ्ने हुन्छन्।
- “मेरो बच्चा LGBTQ हुनसक्दैन यदि ऊ यौनजन्य कार्यमा सक्रिय छैन भने।” विपरित लिङ्गी जस्तै, अर्को व्यक्ति सँग यौन कार्यमा सकृदृश नभई पनि मानिसहरु आफू LGBTQ भएको जात्र सक्छन्।
- “मानिसहरु LGBTQ हुन चाहन्छन्।” लैंगिक द्वुकाव/पहिचान र लिङ्ग पहिचान जीवनको प्रारम्भमा नै निस्किएका हुन्छन्। मानिसहरुले आफ्लाई कसरी व्यक्त गर्ने भन्ने रोज्छन, तर लैंगिक द्वुकाव/पहिचान र लिङ्ग पहिचान “जीवन शैलीको रोजाईहरु” होइनन्।

“हामीले पहिलो पटक आफ्नो बच्चालाई नसरीमा समाउँदा, कसैले भदैन कि हाम्रो बच्चा समलिङ्गी हुनसक्छ भनेर। जब हामीले हाम्रो बच्चा को हो भनेर जान्छौं, त्यो समय सम्ममा हामीले थेरै तरिकामा/बाट चोट दिईसकेका हुन्छौं। हामीलाई कसैले पढाउँदैन कसरी हाम्रा समलिङ्गी र ट्रांसजेनडर बच्चाहरुलाई मदत र सुरक्षित गर्न भनि। हामी सोच्च सक्छौं कि हामीले उनीहरुलाई परिवर्तन गर्न मा मदत गरी – तर हामीले तिनीहरुलाई जे छन् त्यसैमा माया गर्नुपर्दछ।” —एरिका, एक ट्रांसजेनडर किशोरकी आमा

मातापिता र हेरचाहाकर्ताहरुमा सानो परिवर्तन --कम अस्विकार र अलिक थेरै स्वीकार गर्नाले एउटा व्यक्तिको गम्भीर स्वास्थ्य समस्या सहित आत्महत्या र एचआईभी (HIV) लाई घटाउन महत्वपूर्ण फरक सजाना गर्न सक्छ।

सहयोगी कार्यहरु

- आफ्नो बच्चा सँग उसको LGBTQ को पहिचान बारे को कुराहरु गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई स्नेह देखाउनुहोस् जब उसले भन्छ या तपाईंले ऊ LGBTQ भएको जान्नु/पहिचान गर्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई असहजिलो भए पनि आफ्नो बच्चाको LGBTQ पहिचानलाई समर्थन गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई कसैले ऊसलाई LGBTQ को पहिचानले गर्दा नरामो व्यबहार गर्दछन भने, बच्चालाई समर्थन गर्नुहोस्।
- परिवारका अन्य सदस्यहरु लाई पनि तपाईंको बच्चाको LGBTQ पहिचानको आदर गर्न लाउनुहोस्।
- LGBTQ का गतिविधि र कार्यक्रमहरुमा आफ्नो बच्चालाई ल्याउनुहोस्।
- आफ्नो धर्मको प्रवक्ता सँग यस बारे गफ गर्नुहोस् र तपाईंको विश्वासी समुदायलाई LGBTQ मानिसहरुको समर्थन गर्न मदत गर्नुहोस्।
- जीवनका थेरै विकल्पहरु देखाउन आफ्नो बच्चालाई LGBTQ का एक वयस्क नमुना पात्र सँग संगत गराउनुहोस्।
- आफ्ना बच्चाका अन्य LGBTQ साथीहरु र सहकर्मीहरुलाई आफ्ना घरमा आउन स्वागत गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको लैंगिक अभिव्यक्तिलाई समर्थन गर्नुहोस्।
- विश्वास गर्नुहोस् आफ्नो बच्चाको खुसी भविष्य हुनेछ LGBTQ वयस्कका रुपमा पनि।