QueeResilience

Skaitmeninės medijos ir LGBTQ+ Jaunimas

Privalumai, Rizikos, Rekomendacijos

Co-funded by the European Union

Turinys

Apie projektą 4
Apie žinyną 5
Žodynas 6

I dalis: Įžvalgos

Skaitmeninių medijų nauda LGBTQ+ jaunimui

Prieiga prie informacijos ir išteklių 10
Aktyvizmas ir atstovavimas 13
Palaikanti bendruomenė ir saugios erdvės 16
Pabėgimas nuo realybės 18

Skaitmeninių medijų keliamos rizikos LGBTQ+ jaunimui

Kibernetinės patyčios ir neapykantos kalba 21
Dezinformacija ir stereotipai 24
Privatumas ir perdėtas atvirumas 26
Seksualizavimas, viliojimas ir fetišizavimas 28
Bendrieji iššūkiai gerovei 30

Kontekstas apie LGBTQ+ klausimus partnerių šalyse

Čekija 33
Vokietija 34
Lietuva 35
Slovakija 37

II dalis: Palaikymas

Queer jaunimo įgalinimas skaitmeninėse erdvėse

Įvadas: praktiniai metodai 40
Įrankiai ir metodai jaunimo darbuotojams 41
Rekomendacijos jaunimo darbuotojams 46
Strategijos individualiam naudojimui 50
Rekomenduojamos platformos ir ištekliai 52
Kitas etapas: QueeResilience darbo grupės moduliai 55

Šaltiniai 56
Leidėjo duomenys 60



Apie projektą

QueeResilience yra Europos iniciatyva, skirta **stiprinti LGBTQ+ jaunimo skaitmeninę gerovę.** Šis projektas reaguoja į vis didėjantį internetinės aplinkos poveikį queer jaunimui – tiek teigiamą, tiek neigiamą. Jis suteikia praktinius išteklius, mokymus ir paramą jaunimo darbuotojams bei bendruomenėms.

QueeResilience orientuojasi į sąmoningumo didinimą, atsparumo ugdymą ir sąjungininkystės skatinimą. Pagrindinės veiklos apima šio žinyno rengimą, interaktyvių dirbtuvių kūrimą bei bendradarbiaujant parengtą socialinių tinklų kampaniją.**Ypatingas dėmesys šiame projekte ir jo medžiagoje skiriamas jaunimo darbui,** siekiant suteikti žinių, įgūdžių ir išteklių, kurie padėtų remti ir lydėti queer jaunimą jų skaitmeninių medijų naudojimo procese.

Projektą įgyvendina organizacijos-partnerės iš įvairių Europos šalių: Stiftung Digitale Chancen (Vokietija), Tolerantiško Jaunimo Asociacija (Lietuva), SaplinQ (Slovakija) ir Prague Pride (Čekija). Projektas yra iš dalies finansuojamas Europos Komisijos Erasmus+ programos.

QueeResilience

stiftung digitale chancen

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

Saplinq

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus(-ų) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Nacionalinės agentūros „Jugend für Europa" poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei finansavimo institucija nėra atsakingi už pateiktas nuomones.
Projekto numeris: 2024-1-DE04-KA220-YOU-000249302

Co-funded by the European Union

Apie žinyną

Šis žinynas pateikia **išsamią apžvalgą, kaip skaitmeninės medijos veikia LGBTQ+ jaunimo psichinę sveikatą ir gerovę,** kartu suteikdamas praktiškas rekomendacijas tiems, kurie dirba su šia grupe. Žinynas skirtas pirmiausia jaunimo darbuotojams, tačiau taip pat yra naudingas pedagogams, tėvams ir pačiam LGBTQ+ jaunimui. Jis tarnauja tiek kaip informacinis, tiek kaip į veiksmus orientuotas išteklius.

Žinynas suskirstytas į dvi pagrindines dalis. Pirmojoje dalyje nagrinėjamas dvigubas skaitmeninių medijų poveikis queer jaunimui. Pabrėžiamos tiek rizikos – tokios kaip neapykantos kalba, kibernetinės patyčios ir dezinformacija, – tiek nauda, įskaitant bendruomenės kūrimą, prieigą prie informacijos ir emocinį reguliavimą naudojantis internetinėmis erdvėmis. Taip pat pateikiama apžvalga apie LGBTQ+ priėmimo visuomenėje situaciją ir skaitmeninių medijų naudojimą keturiose partnerių šalyse – Vokietijoje, Lietuvoje, Slovakijoje ir Čekijoje.

Antrojoje dalyje pateikiami konkretūs įrankiai, metodai ir rekomendacijos jaunimo darbuotojams. Joje yra strategijos, pritaikomos grupiniams užsiėmimams, individualiems pokalbiams, taip pat strategijos ir veiksmai individualiam skaitmeninių medijų naudojimui.

1 dalis: Įžvalgos remiasi plačia akademinių straipsnių, ataskaitų ir statistikos **literatūros apžvalga.** Be to, projekto konsorciumas surengė **keturias fokus grupes** – po vieną kiekvienoje partnerių šalyje – kuriose dalyvavo 4–7 queer jaunuoliai nuo 16 iki 25 metų. Fokus grupių metu buvo tiriamas skaitmeninių medijų naudojimo ir LGBTQ+ jaunimo gerovės santykis. Atsižvelgiant į klausimą „Kaip skaitmeninės medijos veikia jaunus LGBTQ+ žmones?“, sesijų tikslas buvo ištirti tiek teigiamus, tiek neigiamus poveikius.

2 dalis: Parama daugiausia remiasi **aštuoniais ekspertų interviu,** atliktais visose keturiose projekto partnerių šalyse. Ekspertų grupę sudaro švietimo, psichologijos, socialinio darbo ir bendruomenių atstovavimo profesionalai iš Čekijos, Vokietijos, Slovakijos ir Lietuvos, turintys reikšmingą patirtį LGBTQ+ klausimuose, jaunimo paramoje, psichinėje sveikatoje ir skaitmeninių medijų edukacijoje. Ekspertų interviu tikslas buvo ištirti, kaip skaitmeninės medijos veikia LGBTQ+ jaunimo psichinę sveikatą ir tapatybės raidą, bei identifikuoti veiksmingas paramos strategijas ir metodus jaunimo darbuotojams bei pedagogams.

Žodynas

LGBTQ+ tapatybė ir sąvokos

LGBTQ+: Santrumpa, reiškianti lesbietes, gėjus, biseksualius, translyčius, queer arba savo tapatybės ieškančius asmenis, o „+" ženklas apima kitas tapatybes, tokias kaip interseksualūs, aseksualūs, panseksualūs ir nedvinarės tapatybės žmonės.

Translytis / Trans: Asmuo, kurio lytinė tapatybė skiriasi nuo gimimo metu priskirtos lyties. Pavyzdžiui, asmuo, kuriam gimimo metu buvo priskirta vyriška lytis, tačiau kuris save identifikuoja kaip moterį, yra translytė moteris. „Trans" – dažnai vartojamas trumpinys.

Queer: Skėtinis terminas, apibūdinantis tapatybes, kurios nėra vien tik heteroseksualios ar cislytės. Nors anksčiau šis žodis buvo vartojamas kaip įžeidimas, daugelis LGBTQ+ žmonių jį susigrąžino kaip pasididžiavimo ir įtraukties simbolį.

Nedvinaris: Lytinė tapatybė, kuri nepatenka į tradicines „vyro" ar „moters" kategorijas. Nedvinarės tapatybės asmenys gali jaustis kaip abu, kaip nei vienas, arba kaip visiškai kažkas kita.

Interseksualus/tarplytis: Terminas apibūdinantis žmones, gimusius su fizinėmis lytinėmis ypatybėmis, kurios neatitinka įprastų vyro ar moters apibrėžimų. Interseksualumas yra susijęs su biologija ir nėra tas pats kaip lytinė tapatybė ar seksualinė orientacija.

Panseksualumas: Seksualinė orientacija, apibūdinanti asmenį, kuris jaučia potraukį žmonėms nepriklausomai nuo jų lyties. Panseksualius žmones gali romantiškai ar seksualiai traukti vyrai, moterys, nedvinarės tapatybės žmonės ir kiti visame lytinės tapatybės spektre.

Omniseksualumas: Panašus į panseksualumą, tačiau dažnai pabrėžiantis potraukį visoms lytims.

Aseksualumas: Seksualinė orientacija apibūdinanti žmones, kurie jaučia mažai arba visai nejaučia seksualinio potraukio kitiems. Aseksualumas yra spektras – kai kurie aseksualūs asmenys vis tiek gali norėti romantiškų santykių arba patirti kitokias potraukio formas.

Cislytis / Cis: Asmuo, kurio lytinė tapatybė sutampa su gimimo metu priskirta lytimi. „Cis" yra dažnai vartojamas trumpinys.

Lyties išraiška: Būdas, kuriuo žmogus išoriškai parodo savo lytį, pavyzdžiui, per aprangą, šukuoseną, balsą ar elgesį. Lyties raiška gali sutapti arba nesutapti su asmens lytine tapatybe ar visuomenės lūkesčiais.

Pride / CSD: Pasididžiavimas (Pride) reiškia demonstracijas ir šventes, kurios pripažįsta ir remia LGBTQ+ tapatybes, teises bei bendruomenes. CSD (Christopher Street Day) – tai terminas, dažnai vartojamas vokiškai kalbančiose šalyse Pride renginiams apibūdinti. Šie renginiai dažnai apima eitynes, festivalius ir protestus, siekiant skatinti matomumą, lygybę

Skaitmeninė medija ir interneto rizikos

Doomscrolling: įprotis be perstojo naršyti neigiamas naujienas ar trikdančią informaciją internete, dažnai nepastebint, kiek laiko praeina. Tai gali padidinti stresą, nerimą ir beviltiškumo jausmą.

FOMO (baimė kažką praleisti): nerimą keliantis jausmas, kad kiti linksminasi arba patiria svarbius dalykus be tavęs, dažnai patiriamas matant socialinių tinklų įrašus. Jaučiant FOMO gali būti sunku daryti pertraukas nuo interneto.

Parasocialiniai santykiai: vienpusiai emociniai ryšiai, kuriuos žmonės užmezga su medijų asmenybėmis, tokiomis kaip influenceriai, įžymybės ar istorijų veikėjai. Šie santykiai gali atrodyti labai tikri, ypač kai žmogus mato save atsispindintį tame asmenyje.

Skaitmeninė gerovė: balanso, saugumo ir kontrolės jausmas naudojantis skaitmeninėmis technologijomis. Apima sveiką laiką, praleistą prie ekranų, teigiamas internetines patirtis ir suvokimą, kaip skaitmeniai įpročiai veikia psichinę bei emocinę sveikatą.

Kibernetinės patyčios: patyčios, vykstančios internete arba per skaitmenines priemones. Tai gali būti piktos žinutės, grasinimai, gandų skleidimas arba dalijimasis asmenine informacija siekiant skaudinti ar gėdinti.

Neapykantos kalba: komentarai, kurie žeidžia žmones dėl jų rasės, lyties, religijos ar seksualinės orientacijos. Neapykantos kalba būti žodinė, rašytinė arba vizualinė.

Viliojimas (Grooming): manipuliacijos forma, kai kažkas (dažnai suaugęs asmuo) užmezga ryšį su jaunu žmogumi internete, siekdamas įgyti jo pasitikėjimą ir vėliau jį išnaudoti ar pakenkti, dažnai seksualiai. Tai gali vykti palaipsniui ir iš pradžių atrodyti nekenksminga.

Fetišizavimas: kai asmuo, ypač iš marginalizuotos grupės, sumažinamas iki seksualinio objekto, paremto vienu bruožu, pavyzdžiui, lytine tapatybe ar rase.

NSFW (Nesaugu/netinkama darbui): žyma internetiniam turiniui, kuriame yra nuogybių arba seksualinio pobūdžio medžiagos. Skirta įspėti, kad turinys gali būti netinkamas viešose ar profesinėse aplinkose.

Dezinformacija: klaidinga arba klaidinanti informacija, kuria dalijamasi, tikint, kad ji yra tiesa. Ji gali greitai plisti internete ir sukelti painiavą.

Melaginga informacija: tyčia skleidžiama klaidinga informacija, siekiant klaidinti arba pakenkti – dažnai naudojama politinėse, ideologinėse ar prieš LGBTQ+ nukreiptose kampanijose. Skirtingai nuo dezinformacijos, melaginga informacija yra tyčinė.

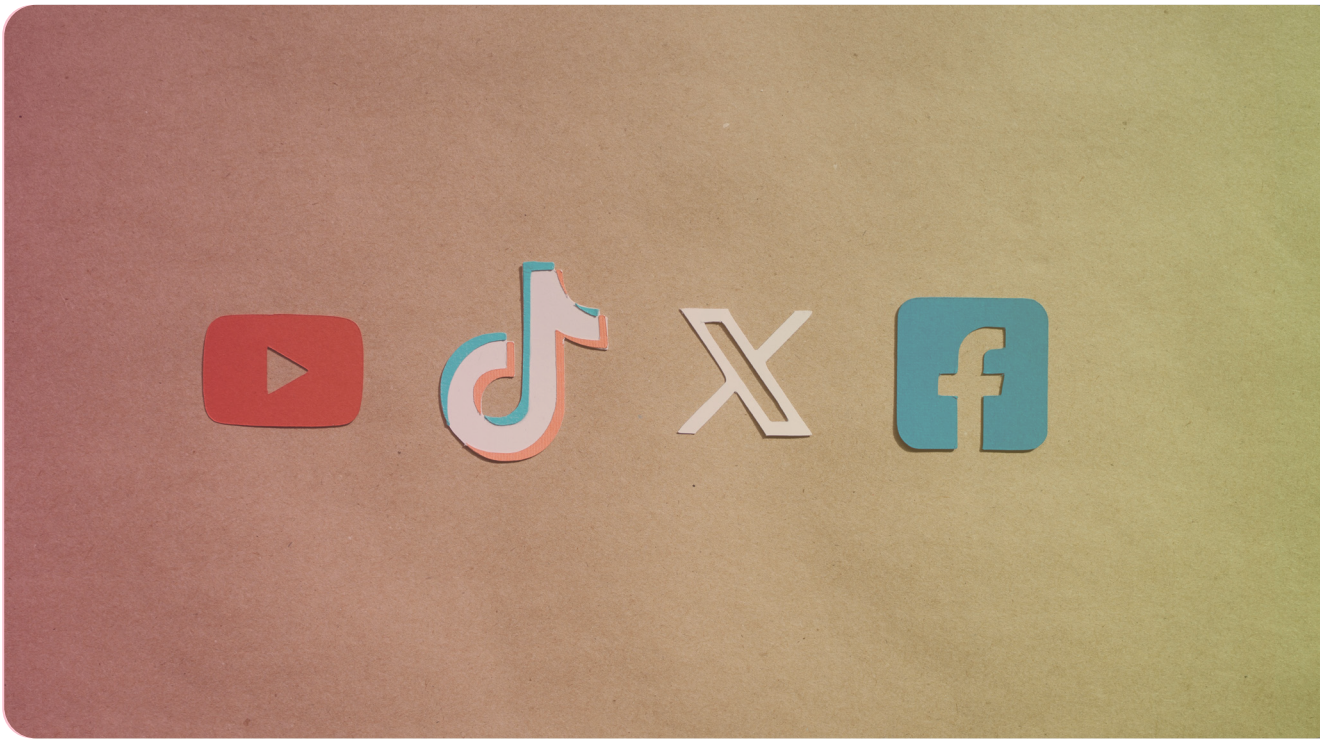
Internetinės platformos

Šiame skyriuje paaiškinamos internetinės platformos, minimos šiame žinyne, su kuriomis kai kurie skaitytojai gali būti mažiau susipažinę. Tokios platformos kaip Facebook, Instagram, YouTube ar TikTok čia neaptariamos, nes jų pagrindinės funkcijos yra plačiai žinomos.

Reddit: internetinė platforma, sudaryta iš vartotojų kuriamų bendruomenių, vadinamų subreddit'ais, kur žmonės gali skelbti tekstus, nuotraukas, nuorodas ir komentarus. Temos yra labai įvairios – nuo LGBTQ+ palaikymo, pomėgių, naujienų iki asmeninių istorijų. Dauguma vartotojų bendrauja anonimiškai arba naudodami pseudonimus.

Discord: komunikacijos platforma, kurioje veikia serveriai, leidžiantys vartotojams prisijungti prie tekstinių, balso arba vaizdo kanalų. Iš pradžių sukurta žaidimų bendruomenėms, dabar naudojama įvairių interesų ir tapatybių grupėms, įskaitant LGBTQ+ bendruomenes.

Grindr: vietovės pagrindu veikianti pažinčių programa, skirta daugiausia vyrams, kurie yra gėjai, biseksualai, translyčiai arba queer. Vartotojai kuria profilius, mato šalia esančius naudotojus bei keičiasi žinutėmis ir nuotraukomis. Programa skirta suaugusiems ir plačiai naudojama LGBTQ+ bendruomenėje socialiniams ir romantiniams tikslams.



I skyrius: Skaitmeninių medijų nauda LGBTQ+ jaunimui

I DALIS

ĮŽVALGOS

Prieiga prie informacijos ir išteklių

Queer jaunimui prieiga prie tikslios, palaikančios ir įvairialypės informacijos yra ne tik suteikianti galią, bet ir galinti pakeisti gyvenimą. Pasaulyje, kuriame heteronormatyvumas vis dar dominuoja daugelyje mokyklų, bendruomenių ir net šeimų, skaitmeninės platformos ir medijos yra svarbūs ištekliai. Šios erdvės leidžia LGBTQ+ jaunimui tyrinėti savo tapatybę, rasti bendruomenę ir suprasti save.



Kaip nurodyta daugelyje tyrimų, skaitmeninė žiniasklaida atlieka transformuojantį vaidmenį LGBTQ+ jaunimo gyvenime. Nesvarbu, ar tai socialinės medijos platformos, tokios kaip Instagram, YouTube ar Reddit, jauni žmonės kreipiasi į internetą, kad atrastų ir patvirtintų savo tapatybę. Pavyzdžiui, Craig ir kt. nustatė, kad tokios platformos kaip Reddit, kurios siūlo mokomąją medžiagą ir bendraamžių palaikymą, yra svarbios erdvės LGBTQ+ jaunimui mokytis apie seksualinę ir lytinę įvairovę, stiprinti savęs priėmimą ir mažinti izoliaciją.[1]

QueeResilience fokus grupių dalyviai iš Čekijos apibūdino šias skaitmenines platformas kaip „informacijos centrus“. Dalyviai iš Vokietijos pabrėžė, kad savo tapatybės atradimas yra labai asmeninis procesas, labiau formuojamas išgirstų kitų istorijų nei formalaus mokymosi. Dalyviai iš Lietuvos pasidalijo, kad net tokia atsitiktinė medžiaga kaip memai padėjo paskatinti tapatybės tyrinėjimą.[2]

> **“Informacija taip pat mane surado. Žingsnis po žingsnio, vienas memas, kitas memas, ir galiausiai pradedi kelti klausimus ir atrasti dalykus apie save.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Lietuva (20 m., vyras (cis), biseksualas)**

Matyti save atspindėtą medijose gali būti gilus išgyvenimas. Daugeliui queer jaunimo, ypač tiems, kurie neturi palaikančios aplinkos, LGBTQ+ asmenybės medijose tampa tarsi pakaitiniais mentoriais. The Trevor Project atlikta apklausa parodė, kad prieiga prie suaugusių LGBTQ+ pavyzdžių, dažnai per internetines bendruomenes, buvo susijusi su stipresniu gyvenimo tikslo ir savivertės jausmu.

2020 m. Bradley Bond atliktas tyrimas dar labiau pabrėžia medijų pasakojimų svarbą, pažymėdamas, kad parasocialiniai santykiai su LGBTQ+ personažais gali teikti emocinę paramą ir pagalbą. Lesbietėms, gėjams ir biseksualiems paaugliams šie ryšiai dažnai tampa pakaitiniais santykiais, kai realiame gyvenime trūksta palaikymo. Queer jaunimas dažnai užmezga stiprius parasocialinius ryšius su queer medijų veikėjais, laikydami juos draugais ar bendruomenės nariais – ypač tada, kai neturi galimybės bendrauti su queer žmonėmis savo aplinkoje.[3] Apskritai queer paaugliai užmezga stipresnius parasocialinius ryšius nei jų heteroseksualūs bendraamžiai. Jie dažniau nurodo queer medijų veikėjus kaip mėgstamiausius ir laiko juos svarbiais socializacijos šaltiniais, ypač kalbant apie temas, tokias kaip seksas, santykiai ir tapatybė.[4]

“Tai suteikia jausmą, kad yra ir kitų žmonių, ir šiuo atveju – labai, labai žymių ir gerai žinomų kūrėjų (...), kurie iš tiesų kažkuo yra tokie patys (...), ir tai tiesiog suteikia tau jausmą, kad nesi vienas.”

Fokus grupės dalyvis, Vokietija (19 m., queer)

Daugeliui LGBTQ+ jaunų žmonių suvokimas, kad jie nėra vieni, yra pirmas žingsnis link savęs priėmimo. QueeResilience fokus grupių dalyviai pasakojo, kaip tikros queer kūrėjų ar bendraamžių patirtys padėjo jiems apmąstyti savo pačių jausmus ir gyventi autentišką gyvenimą. Ypač tose šalyse, kur LGBTQ+ švietimas yra nepakankamas arba stigmatizuojamas, internetas dažnai užpildo svarbią spragą. Kai kuriems prieiga prie interneto buvo vienintelis seksualinės sveikatos švietimo, tapatybės pripažinimo ir bendruomenės palaikymo šaltinis.

“Jei nebūčiau turėjęs tų šaltinių, būčiau toliau galvojęs, kad su manimi kažkas negerai – turbūt būčiau nuėjęs pas kokį šarlataną gydytoją.”

Fokus grupės dalyvis, Lietuva (20 m., vyras (cis), gėjus)

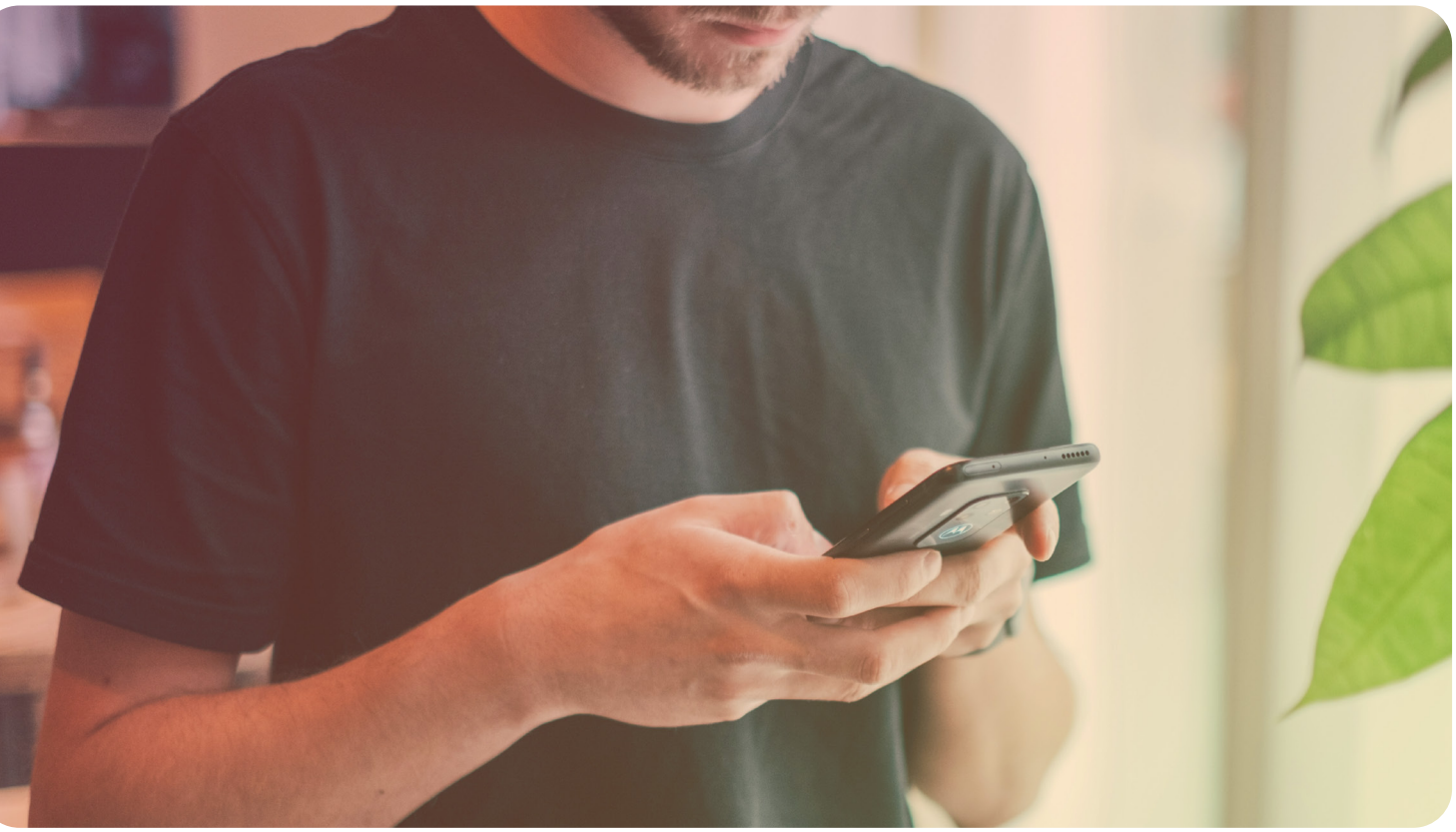
“Internetas buvo vienintelė vieta, kur galėjau sužinoti, kaip naudotis apsauga sekso metu, kuris nėra vien tik tarp vyro ir moters.”

Fokus grupės dalyvis, Čekija

Prieiga prie tikslios, palaikančios ir aktualios informacijos yra kertinis queer jaunimo gerovės ir tapatybės formavimosi pagrindas. Nesvarbu, ar tai būtų memai, „YouTube“ pasakojimai ar internetinės bendruomenės – skaitmeninė žiniasklaida suteikia LGBTQ+ jaunimui galimybę atrasti aiškumą, ryšį ir pasitikėjimą savimi.

Santrauka:

- Internetinės platformos padeda queer jaunimui **tyrinėti savo tapatybę ir rasti palaikančią informaciją.**
- **Asmeninės istorijos ir queer pavyzdžiai** internete leidžia jaunimui jaustis mažiau vienišiems ir geriau suprastiems.
- **Skaitmeninės erdvės dažnai užpildo spragas,** kurias palieka mokyklos, šeimos ar bendruomenės, neturinčios LGBTQ+ įtraukiančio švietimo.



Aktyvizmas ir atstovavimas

Skaitmeniniame amžiuje aktyvizmas ir socialinių pokyčių siekimas pasikeitė. Jis nebesiriboja tik eitynėmis, skrajutėmis ar susirinkimais. Queer jaunimui internetas tapo galingu, lengvai prieinamu įrankiu matomumui didinti, organizavimuisi ir socialinių pokyčių skatinimui. LGBTQ+ jaunimas dalyvauja viešosios diskusijos formavime, stigmos problemų kėlime ir bendruomenės kūrime būdais, kurie dažnai yra saugesni ir prieinamesni nei tradicinis, gyvas aktyvizmas.

Internetinės platformos sumažina dalyvavimo barjerus, ypač tiems, kurie gali jaustis nesaugūs arba nepasiruošę viešai įsitraukti į aktyvizmą. Skaitmeninės erdvės suteikia tam tikrą apsaugą – tiek fizinę, tiek psichologinę, leidžiančią queer jaunimui kovoti už savo teises be rizikos, kuri dažnai siejama su matomumu viešumoje.

> **“Kartais norisi apginti savo idėjas, bet tai gali būti nesaugu. Galite likti anonimiški ir gintis nuo homofobiškų komentarų naudodamiesi anonimine „John Doe“ paskyra.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Lietuva (20 m., vyras (cis), gėjus)**

Šis skaitmeninis aktyvizmas yra ypač svarbus šalyse, kuriose viešas aktyvumas ribojamas cenzūros, socialinės stigmos ar saugumo rizikos. Pavyzdžiui, Turkijoje LGBTQ+ socialinių tinklų aktyvistai nuolat balansuoja tarp matomumo ir saugumo. Jie dažnai pritaiko savo žinutes, kad išvengtų persekiojimo ar visuomenės neigiamo atsako, tačiau vis tiek tvirtai pareiškia savo tapatybę ir reikalavimus.[5] Panašūs pastebėjimai tikriausiai galioja ir kitose Europos šalyse, kur viešas ir atviras LGBTQ+ teisių gynimas gali būti pavojingas.



Interneto platformos stiprina ne tik tradicinius aktyvistus, bet ir tai, ką Blackwell ir kt. vadina „atsitiktiniais gynėjais“ – asmenis, pavyzdžiui, LGBTQ+ tėvus, kurių kasdieniai įrašai netyčia iššaukia iššūkius heteronormatyvioms normoms.[6] Tokios subtilios advokacijos formos atlieka svarbų vaidmenį queer gyvenimų normalizavime ir socialinės empatijos skatinime. Nors tokia reprezentacija gali atrodyti maža, ji gali reikšmingai paveikti visuomenės požiūrį ir queer jaunimo savęs suvokimą.

> **“„Tiesiog žinojimas, kad [mano] paskyrą kažkaip tvarko queer žmogus... tiesiog labai pradžiugino [kitus LGBTQ+ jaunus žmones] ir suteikė jiems šiek tiek matomumo.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (19 m., queer)**

Tačiau aktyvizmas reikalauja savo kainos. Kaip pažymi 2024 metų RAY Network ataskaita, skaitmeninės priemonės yra veiksmingos tik tada, kai joms skiriama dėmesio kartu su skaitmeninės gerovės ir emocinio tvarumo užtikrinimu.[7] Jauni aktyvistai praneša apie išsekimą ir vidinius konfliktus.

> **“[Aktyvizmas] reikalauja daug daugiau laiko ir energijos, nei maniau anksčiau.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Slovakija**

> **“Manau, kad per savo gyvenimą praėjau visas fazes. Nuo bandymo ką nors pakeisti, per abejingumą, iki bandymo kažką daryti neišnaudojant visos savęs. Nenoriu visiškai išsisunkti. Prisijungiu ten, kur galiu ir kur galiu kažką pakeisti, o kur ne – ten nesikišu.”**
>
> **Fokus grupės dalyvė, Lietuva (23 m., moteris (cis), lesbietė)**

Kita skaitmeninio aktyvizmo problema – dėl socialinių tinklų pasaulinio pobūdžio daug LGBTQ+ jaunų žmonių aktyviai dalyvauja platesnėje, dažnai progresyvesnėje tarptautinėje viešojoje erdvėje. Platformos, tokios kaip TikTok ir Instagram, suteikia jiems galimybę susipažinti su Vakarų turiniu ir vertybėmis, kurios formuoja jų požiūrį ir skatina atviresnį savo tapatybės bei atstovavimo išraišką. Tačiau tai dažnai vyksta skaitmeninėse erdvėse, atitrūkusiose nuo jų vietinės realybės. Kaip pažymėjo vienas Lietuvos dalyvis, šie jauni žmonės savo šalyse dažniausiai lieka nematomi – ten, kur viešoji parama LGBTQ+ teisėms vis dar yra ribota, o jų balsas galėtų turėti reikšmingą poveikį. Nors jie yra aktyvūs ir iškalbūs internete, retai dalyvauja nacionalinėje diskusijoje ar vietiniame aktyvizme, todėl egzistuoja atotrūkis tarp globalaus sąmoningumo ir vietinių pokyčių.

> **“Mūsų aktyviausi žmonės yra pasislėpę. Jie kalba, bet ne lietuviškoje [viešojoje erdvėje].”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Lietuva (22 m., nebiniariškas, biseksualus)**

Apskritai, skaitmeninis aktyvizmas suteikė queer jaunimui galimybę būti matomiems, strategiškiems ir saugiems – pagal savo taisykles. Jis leidžia vykdyti sankirtinę advokaciją, stiprina bendruomenę ir tarnauja tiek kaip platforma, tiek kaip išsigelbėjimas. Per memus, tiesiogines transliacijas, ar vietinių judėjimų kampanijas,

LGBTQ+ jaunimas nėra tik internetinės kultūros dalyviai – jie ją pertvarko į jėgą, skatinančią įtrauktį ir teisingumą.

Santrauka:

- Internetinis aktyvizmas suteikia **saugesnį ir prieinamesnį** būdą queer jaunimui išreikšti save ir organizuotis.
- **Anonimiškumas ir žemi barjerai** leidžia dalyvauti net tiems, kurie gyvena nesaugiomis ar konservatyviomis sąlygomis.
- Net mažos kasdienės veiklos internete, pavyzdžiui, įrašai ar istorijos, **gali mesti iššūkį normoms ir padidinti queer matomumą.**
- Daugelis queer jaunuolių **aktyvūs globaliose interneto erdvėse,** tačiau jų balsai dažnai lieka neišgirsti savo šalyse, **ribodami vietinį matomumą ir poveikį.**



Palaikanti bendruomenė ir saugios erdvės

Daugeliui LGBTQ+ jaunuolių rasti bendruomenę ir saugias erdves realiame gyvenime gali būti sudėtinga, ypač nepriimančiose ar geografiškai izoliuotose aplinkose. Tokiuose kontekstuose skaitmeninė žiniasklaida atlieka itin svarbų vaidmenį, suteikdama erdves, kuriose queer asmenys gali užmegzti ryšius, gauti paramą ir giliau pažinti save. Tyrimai ir QueeResilience fokus grupių duomenys rodo, kad internetinės platformos nėra tik realaus bendravimo pakaitalas – jos dažnai yra pirmosios ir kartais vienintelės vietos, kur LGBTQ+ jaunimas jaučiasi matomas, suprastas ir palaikomas.

Tyrimai parodė, kad tokios platformos kaip TikTok, Discord, Instagram ir Reddit sukuria svarbius paramos tinklus LGBTQ+ jaunuoliams. Craig ir kt. dar 2015 m. pabrėžė, kad skaitmeninės medijos naudojimas padeda queer jaunimui stiprinti atsparumą, skatina įveikos strategijas, stiprybės paiešką, aktyvizmą ir – svarbiausia – bendruomenės kūrimą.[8] Panašiai, Hiebert ir Kortes-Miller savo 2021 m. tyrime nustatė, kad TikTok tapo svarbia platforma ieškant palaikymo tapatybės formavimosi, šeimos santykių ir priklausymo klausimais – ypač COVID-19 pandemijos laikotarpiu, kai fiziniai kontaktai buvo apriboti.[9]

Berger ir kt. (2022) atliko metaanalizę, kuri parodė, kad LGBTQ+ jaunimas dažniau nei heteroseksualūs bendraamžiai remiasi internetinėmis platformomis ieškodami socialinės paramos. Šios erdvės suteikia galimybę bendrauti anonimiškai, o tai padeda jaunuoliams užmegzti ryšius nepaisant geografinių ar kultūrinių ribų.[10]

> **“Kai turi bendruomenę socialiniuose tinkluose, kuri supranta tavo klausimus ir problemas, viskas tampa lengviau... gauni patarimų, palaikymo, kažkas pasijuokia. Tai padeda viską lengviau ištverti.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Lietuva (20 m., vyras (cis), gėjus)**

Internetinės erdvės sukuria tai, ką mūsų fokus grupių dalyviai kartais vadino „queer burbulais“ – saugias zonas, kuriose tapatybės paieškos ne tik leidžiamos, bet ir skatinamos. Vienas dalyvis iš Čekijos apibūdino internetą kaip „saugų prieglobstį, kuriame galiu būti savimi“. Socialinė žiniasklaida leidžia LGBTQ+ jaunimui laisvai reikštis be nuolatinės baimės būti vertinamam ar smerkiamam – tai suteikia saviraiškos laisvę, kurios dažnai trūksta realiame gyvenime. Šis „burbulo“ efektas, nors kartais kritikuojamas dėl ribotos nuomonių įvairovės, yra neįkainojamas jauniems žmonėms, kurie tik pradeda tyrinėti savo tapatybę – jis suteikia svarbų patvirtinimą ir priklausymo jausmą.

“Burbulai taip pat yra teigiami tam tikru požiūriu, nes juose yra daug panašiai mąstančių žmonių, su kuriais gali pasikalbėti tam tikromis temomis ir šiek tiek „išsilieti“.”

Fokus grupės dalyvė, Vokietija (19 m., moteris (cis), lesbietė)

Daugelis fokus grupių dalyvių aptarė, kaip socialinė medija padėjo jiems užmegzti tvirtas draugystes. Ypač dažnai buvo paminėta platforma Discord, kuri palengvina prasmingus santykius, kurie dažnai persikelia iš virtualaus pasaulio į realų gyvenimą. Jaunimui, gyvenančiam kaimuose ar konservatyviose aplinkose, internetinės draugystės dažnai būdavo vienintelė jungtis su kitais LGBTQ+ jaunais žmonėmis svarbiais asmenybės formavimosi etapais. Taip pat dažnas reiškinys buvo romantiškų santykių užmezgimas internetu, dalis dalyvių dalijosi patirtimis, kaip rado partnerius per Instagram ar specializuotas queer platformas.



Nors internetinės bendruomenės suteikia svarbų palaikymą, daugelis dalyvių pažymėjo, kad suaugus ir persikėlus į didesnes, labiau priimančias aplinkas, realaus gyvenimo sąveikos tampa vis svarbesnės. Socialinė medija apibūdinama kaip pradinis taškas – vieta savęs pažinimui ir pirmųjų ryšių užmezgimui, tačiau ne kaip nuolatinė gyvo bendravimo alternatyva.

“Internetas buvo pirmoji vieta, kur galėjau eksperimentuoti ir suprasti save... tačiau dabar gyvenu aktyviau toli nuo socialinės medijos.”

Fokus grupės dalyvis, Lietuva (20 m., vyras (trans), biseksualas)

Daugelis dalyvių pripažino, kad nors internetinės erdvės padėjo išgyventi izoliaciją, pavyzdžiui, pandemijos metu, tiesioginiai susitikimai suteikė daug giliau jaučiamą pasitenkinimą.

Santrauka:

- **Internetinės platformos suteikia svarbią paramą**, kai LGBTQ+ jaunimas negali rasti saugių vietų realiame gyvenime.
- **„Queer burbulai“ internete leidžia saugiai tyrinėti savo tapatybę** ir save reikšti be baimės būti teisiamiems.
- **Internetinės draugystės ir santykiai dažnai tampa pagrindine socialine pagalba,** ypač kaimuose ar nepalankiose aplinkose.
- Nors skaitmeninės erdvės yra gera pradžia, daugelis jaunų žmonių vėliau ieško **pilnaverčių tiesioginių ryšių.**

Pabėgimas nuo realybės

Queer jaunimui skaitmeninės medijos gali būti būdas pabėgti nuo sunkumų ir tapti įveikos mechanizmu. Skaitmeninės erdvės suteikia galimybę atsitraukti nuo kasdienio streso ir sunkumų.
2015 m. Craig ir kt. atliktas tyrimas parodė, kad medija veikia kaip atsparumo katalizatorius queer jaunimui. Vienas svarbus būdas – pabėgimas (escapism). Kaip vienas jaunuolis tyrime pasidalino: „Medija yra pabėgimo forma nuo šiurkščios realybės – heteronormatyvaus, heteroseksistinio pasaulio, kuriame gyvename…" Pabėgimas į queer patirtis patvirtinančias istorijas, žaidimus ar kūrybinius projektus tampa emocinės įtampos valdymo ir džiaugsmo atkūrimo būdu.[8]

Čekijos fokus grupės dalyviai aprašė, kaip kūrybiškai naudoja mediją norėdami pabėgti ir išreikšti save: „Parašiau visą knygą anglų kalba... Galiu prašyti ChatGPT. Jis sukuria tobulai parašytus skyrius."
Per kūrybinį rašymą ir dirbtinio intelekto generuojamas istorijas jaunimas susikuria asmenines, palaikančias erdves net tada, kai realybė atrodo nesaugi.
LGBTQ+ turinio vartojimas suteikia ne tik patvirtinimą, bet ir priklausymo jausmą. Žiūrint serialus, dalyvaujant fanų bendruomenėse ar net dalinantis memais, jaunimas jungiasi prie queer kultūros ir solidarumo – tai tampa tiltais į istorijas ir žmones, kurie atspindi jų patirtis.

> **"Jaučiau tokį nepasotinamą alkį, troškimą bet ko, kas susiję su queer tematika."**
>
> **Focus grupės dalyvis, Čekija**

Kuo ir kt. atskiria pasyvų dėmesio nukreipimą (distraction) nuo aktyvaus pabėgimo (escapism), pažymėdami, kad įtraukiančios veiklos, tokios kaip vaidmenų žaidimai ar pasakojimų kūrimas, gali patvirtinti tapatybę ir atkurti kontrolės jausmą.[11] Queer jaunimui tai nėra vengimas, o įgalinimas per įsivaizduojamus pasaulius, kuriuose jie jaučiasi saugūs, matomi ir galingi.

Tačiau net pasyvus dėmesio nukreipimas ir vengimas kartais gali būti naudingas — kaip vienas Slovakijos ekspertas iš QueeResilience interviu paaiškino, kartais pabėgimas yra būtinas, kad tiesiog išliktum ant vandens paviršiaus.

> **"Tiesiog pabėgimas į kitą realybę iš tiesų nebūtinai yra blogas – kartais tai yra išlikimo būdas."**
>
> **Patrícia Vesel Ganoczyová (Ekspertė, Slovakija)**

Santrauka:

- Skaitmeninė žiniasklaida queer jaunimui suteikia būdą **susidoroti su stresu ir sunkia aplinka.**
- **Kūrybiškas medijų** naudojimas padeda jaunimui išreikšti save ir jaustis saugiai.
- Queer tematikos turinys teikia **patvirtinimą, ryšį ir priklausymo jausmą.**
- Pabėgimas nuo realybės nėra tik vengimas – tai gali būti **įgalinantis procesas ir kartais būtinas emociniam išlikimui.**



II skyrius: Skaitmeninių medijų rizikos LGBTQ+ jaunimui



Kibernetinės patyčios ir neapykantos kalba

Europos LGBTQ+ jaunimas dažnai patiria internetinį priekabiavimą ir diskriminaciją. Jie labiau nei jų ne-LGBTQ+ bendraamžiai susiduria su neapykantos kalba, kibernetinėmis patyčiomis ir kitomis internetinėmis piktnaudžiavimo formomis. Tai dažnai kyla iš gilias šaknis turinčių išankstinių nuostatų ir socialinės atskirties, dėl ko daugeliui kyla dar didesnis izoliacijos jausmas ir blogėja psichinė sveikata. Socialinės medijos platformos, tokios kaip Facebook ir X (anksčiau Twitter), dažnai tampa pagrindinėmis tokių priekabiavimo atvejų vietomis. Tyrimai rodo rimtą emocinę žalą, kurią patiria aukos – tai pabrėžė ir QueeResilience fokus grupių dalyviai.

Sisteminė literatūros apžvalga atskleidė, kad kibernetinių patyčių paplitimas tarp LGBTQ+ jaunimo svyruoja nuo 10,5 % iki 71,3 % įvairiuose tyrimuose. Queer paaugliai nepalyginamai dažniau tampa kibernetinių patyčių aukomis nei jų heteroseksualūs, cislyčiai bendraamžiai.[12] Nors tai galioja visoms LGBTQ+ bendruomenės pogrupėms, yra ir skirtumų: pavyzdžiui, translyčiai jaunuoliai bei asmenys, save identifikuojantys kaip nedvinarės tapatybės ar kitokios lyties, praneša apie didesnį kibernetinių patyčių patyrimą, lyginant su cislyčiais gėjais ir biseksualiais vyrais.[13]

Nors LGBTQ+ jaunimas apskritai yra nepalyginamai didesnis taikinys internete pasireiškiančiai neapykantos kalbai, Vokietijos tyrimas rodo, kad ypatingai didelę riziką turi asmenys, turintys kelias marginalizuotas tapatybes (pvz., migrantai) ir tie, kurie yra politiškai aktyvūs.[14]

QueeResilience partnerių šalių fokus grupių dalyviai pranešė, kad į juos dažnai taikosi dėl jų tapatybių – vien dėl to, kad jie yra matomi, pavyzdžiui, per profilio nuotraukas, aktyvizmą ar bendrą dalyvavimą internetinėse diskusijose.

> **“Kai turėjau queer paskyrą, bendraklasiai siuntė man šlykščius dalykus.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Čekija**

> **“Mano paskyra yra vieša, todėl visada atsiranda žmonių, kurie ne tik sako kvailystes, bet ir įžeidinėja – su tuo tikrai tenka susidurti.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (19 m., agender, omniseksualus)**

Šios patirtys daro didelį psichologinį poveikį daugeliui queer paauglių. Tyrimai apie kibernetinių patyčių poveikį LGBTQ+ jaunimui išskiria tris pagrindines problemas: savižudybės minčių ir bandymų didėjimą, depresiją bei sumažėjusią savivertę. Moksliniai duomenys nuosekliai rodo, kad kibernetinės patyčios, vienos arba kartu su

gyvai patiriamomis patyčiomis, žymiai padidina psichikos sveikatos rizikas LGBTQ+ jaunimui.[12]

“Turiu jaudintis, ar būsiu gyvas po 20 metų dėl klimato kaitos... arba ar nebūsiu nuskriaustas gatvėje, nes kažkas pastebės, kad esu kitoks.”

Fokus grupės dalyvis, Čekija

“Ir tada jie man pasakė: jei tave surasiu, sumušiu [...] tai man paliko tam tikrą pėdsaką.”

Fokus grupės dalyvis, Vokietija (18 m., vyras (cis), gėjus)

Visoje ES 2023 m. „EU LGBTIQ Survey III“ apklausoje 38 % respondentų nurodė, kad per pastaruosius 12 mėnesių „visada“ arba „dažnai“ susidūrė ar matė internetinius raginimus smurtauti prieš LGBTIQ žmones. Šis skaičius Lietuvoje (56 %) ir Slovakijoje (54 %) yra gerokai didesnis nei Vokietijoje (32 %) ir Čekijoje (31 %).[15]



Nusitaikymas į neapykantos kalbą taip pat siejamas su sumažėjusiu dalyvavimu demokratiniuose internetiniuose diskursuose. Tie, kurie ypač patiria neapykantą internete, dažniausiai pasitraukia iš internetinių diskusijų, todėl mažumų balsai tampa mažiau girdimi demokratiniuose diskursuose – tai vadinama „tildymo efektu“ (Silencing Effect).[16]

“Homofobai dažniau šaukia homofobinę retoriką komentaruose, o tie, kurie palaiko [LGBTQ+], patys yra LGBTQ+ arba neutralūs šiuo klausimu, dažniausiai laikosi atokiau ir neišsako savo nuomonės. Dėl to susidaro įspūdis, kad visi yra homofobiški.”

Fokus grupės dalyvė, Lietuva (23 m., moteris (cis), lesbietė)

Santrauka:

- **LGBTQ+ jaunimas dažniau patiria internetinį priekabiavimą** nei jų bendraamžiai, kurie nėra LGBTQ+, ypač socialiniuose tinkluose.
- **Translyčiai ir nedvinarės tapatybės jaunuoliai yra ypač pažeidžiami,** taip pat tie, kurie priklauso kelioms marginalizuotoms grupėms.
- **Kibernetinės patyčios ir neapykantos kalba kenkia psichinei sveikatai,** didindamos depresijos, sumažėjusios savivertės ir savižudybių riziką.
- **Neapykantos kalba atgraso dalyvauti internetinėse diskusijose**, dėl to queer balsai viešojoje erdvėje girdimi mažiau (vadinamasis „tildymo efektas“).



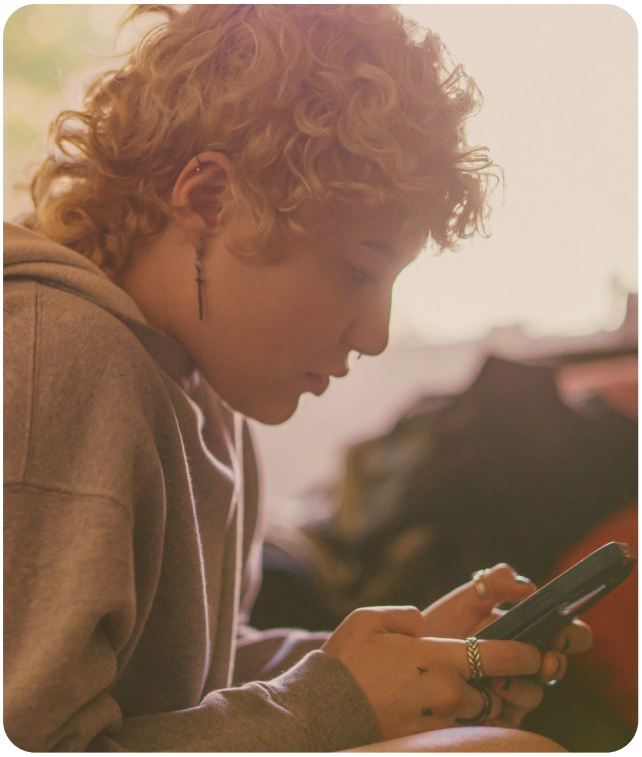
Dezinformacija ir stereotipai

Skaitmeniniame amžiuje skaitmeninės platformos, ypač socialiniai tinklai, dažnai veikia kaip dezinformacijos ir stereotipų stiprintojai. LGBTQ+ bendruomenė vis dažniau susiduria su klaidinančiais naratyvais, platinamais per socialinius tinklus ir kitus internetinius kanalus. Tokia informacija ne tik iškreipia viešąjį požiūrį, bet ir veikia asmens savivertę bei emocinę savijautą.

QueeResilience fokus grupių dalyviai išreiškė nusivylimą dėl pasikartojančių stereotipų ir faktiškai neteisingų teiginių apie queer žmones internete – ypač tokių, kurie pasirodo per renginius, kaip antai Pride (CSD), bei dėl įžeidžiančių sąsajų su tokiomis temomis kaip pedofilija ar homoseksualumo vaizdavimo kaip ligos.

> **“Ypač todėl, kad esu daug susidūrusi su pedofilijos tema (...) tai tam tikra prasme labai vargina, nes tai netiesiogiai tave pažeidžia (...) Aš esu šios bendruomenės dalis, o jie bando ją vaizduoti taip, tarsi mes tiesiog priimtume nusikaltėlius.”**
>
> **Focus grupės dalyvė, Vokietija (19 m., moteris (cis), biseksuali)**

Europos skaitmeninės žiniasklaidos observatorijos (European Digital Media Observatory) analizė patvirtina, kad mūsų dalyvių paminėtos naratyvų kryptys yra tarp labiausiai paplitusių. Pagrindiniai dezinformacijos naratyvai, nukreipti prieš LGBTQ+ bendruomenę, apima šiuos teiginius: queer tapatybės siejamos su psichikos ligomis, tapatinamos su pedofilija, vaizduojamos kaip pavojingos ar smurtinės, arba per daug išpučiami kaltinimai dėl privilegijų, pavyzdžiui, sporte.[17]



Melagingų naratyvų plitimas daugelį privertė jaustis nesuprastais, klaidingai vertinamais ar net suabejoti savo vieta LGBTQ+ bendruomenėje. Susidūrimas su dezinformacija dažnai sukeldavo sumišimą, abejojimą savimi ir nusivylimą dėl iškreipto visuomenės požiūrio į queer temas.

“Tai kelia nusivylimą, nes tai daro įtaką tam, kaip visuomenė mus mato.”

Fokus grupės dalyvis, Slovakija

“Kai man bloga diena ir žinau, kad tai mane žeistų, tiesiog vengiu vietų, kuriose žinau, kad pasirodys [stereotipai ir dezinformacija apie LGBTQ+].”

Fokus grupės dalyvis, Čekija

Europoje 2023 m. vykdytoje apklausoje „ES LGBTIQ tyrimas III“ 64 % respondentų nurodė, kad per pastaruosius 12 mėnesių visada arba dažnai susidūrė su turiniu, kuriame LGBTIQ asmenys buvo laikomi „nenatūraliais“ arba turinčiais psichikos sutrikimų. Nors Vokietijos ir Čekijos rezultatai artimi ES vidurkiui, Slovakijoje (85 %) ir Lietuvoje (83 %) šie skaičiai gerokai didesni. Panašiai, 76 % respondentų nurodė per pastaruosius metus „visada arba dažnai“ matę nuorodas į „LGBTIQ propagandą“ arba „lyties ideologiją“ (Čekija: 67 %, Vokietija: 77 %, Lietuva: 80 %, Slovakija: 86 %).[15]

Be asmeninių pasekmių, klaidingos informacijos plitimas turi platesnių politinių ir visuomeninių padarinių. Tyrimai parodė, kaip vadinamasis „Dezinformacijos ir teisės aktų ryšys“ veikia politikos sprendimus ir silpnina įrodymais pagrįstą sveikatos priežiūrą. Pavyzdžiui, 2023 m. analizė atskleidė, kaip neteisingi teiginiai apie translyčių sveikatos priežiūrą Jungtinėse Valstijose prisidėjo prie apribojančių priemonių įgyvendinimo.[18] Panašiai Europos išorės veiksmų tarnybos ataskaitos rodo, kad dezinformacijos kampanijos strategiškai naudojamos siekiant menkinti pasitikėjimą Vakarų institucijomis ir pateikti LGBTQIA+ teises kaip grėsmę tradicinėms vertybėms.[19]

Santrauka:

- LGBTQ+ žmonės dažnai tampa **neteisingų ir žalingų stereotipų taikiniu internete,** ypač kalbant apie Pride renginius ar queer teisių temas.
- **Dažniausia dezinformacija** apima queer tapatybių siejimą su ligomis, pavojumi ar nusikalstama veikla.
- Tokios žinutės daro įtaką queer jaunimo savivertei ir kitų jų suvokimui, dažnai sukeldamos **pasimetimą ar stresą.**
- **Neteisingi naratyvai taip pat veikia politiką,** lemia žalingus įstatymus ir didina visuomenės nepasitikėjimą LGBTQ+ teisėmis.

Privatumas ir perdėtas atvirumas

Queer jaunimui socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su papildomomis rizikomis: nuo per daug informacijos netyčinio atskleidimo iki patyčių ar net asmeninių ribų pažeidimų. QueeResilience fokus grupių dalyviai dalijosi, kaip jie mokosi saugotis, išlikti savimi ir tuo pačiu apsaugoti savo privatumą. Jų pasakojimai atskleidžia ne tik tai, kaip internetinis gyvenimas veikia emocijas ir santykius, bet ir kaip jie randa protingų būdų vėl perimti kontrolę, ką ir su kuo dalijasi.



Daugumai dalyvių dalijimasis bet kokia informacija internete – nuotraukomis, žinutėmis ar istorijomis – yra bendras sprendimas, grindžiamas abipuse pagarba ir aiškiomis ribomis.

> **“Grupėse, kurių esu narys, žmonės visada klausia, ar kas nors nori ką nors pasidalinti arba kokia forma galima tai daryti. Visada yra taip, kad žmonės paklausia ir randa būdą, kuris tinka visiems ir su kuriuo niekam nėra problemų.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (19 m., agender, omniseksualus)**

Privatumo rūpesčiai nebuvo vien teoriniai. Kai kurie dalyviai aprašė neraminančias patirtis, kurios suliejo ribas tarp skaitmeninio ir fizinio pasaulio.

> **“Prieš kelis mėnesius nutiko atvejis, kai kažkoks nepažįstamas vaikinas parašė man Discord platformoje ir sakė, kad nori persikelti į mano gyvenamąją vietą. Ir staiga jis atsiuntė man mano adresą [...] Aš nebesiryžau išeiti į gatvę. Ir kelias savaites bijojau, kad kažkas vieną dieną pasirodys prie mano durų.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (18 m., vyras (cis), gėjus)**

Dėl tokių patirčių daugelis dalyvių pranešė apie padidėjusį atsargumą skelbiant informaciją internete. Kai kuriems tai reiškia vengimą naudoti tikrus vardus ar atskleisti geografines detales. Kiti valdo matomumą per privatumo nustatymus arba riboja sąveikas, atsiskleis tik mažesniuose, patikimuose ratuose. Šis savicenzūros

mechanizmas yra būdas apsisaugoti – nors jis ir saugo, jis taip pat atspindi platesnes sistemines problemas, susijusias su saugumu ir stigmatizacija.

> **“Kai palieku savo skaitmeninį pėdsaką internete, jei kas nors tikrai norės, gali rasti viską.”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Čekija**

> **“„Bet kas galėtų panaudoti prieš mane kažkokią smulkmeną.“”**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Čekija**

Šios asmeninės istorijos atspindi didesnę problemą: interneto pasaulis ne visada yra kuriamas atsižvelgiant į queer žmonių saugumą. „Privacy International“ duomenimis, tokios programėlės kaip „Grindr“ ir „Hornet“ dalijosi jautria vartotojų informacija, pavyzdžiui, buvimo vietomis, neturėdamos pakankamų apsaugos priemonių.[20] Tokio tipo duomenų nutekėjimas gali būti pavojingas, ypač vietose, kur LGBTQ+ žmonės susiduria su neapykanta ar net kriminalizavimu.

Didelė problemos dalis ta, kad dauguma jaunų queer bendruomenės narių nebuvo mokyti, kaip saugiai elgtis internete. Dažnai trūksta skaitmeninio raštingumo, ypač suprantant tokius dalykus kaip duomenų privatumas, programėlių leidimai ar kaip tam tikros platformos gali naudoti – arba piktnaudžiauti – jūsų informacija. Pasak Privacy International, šis supratimo trūkumas daro LGBTQ+ naudotojus labiau pažeidžiamus, ypač kai platformos nesudaro aiškių ar lengvai valdomų privatumo nustatymų.[21]

Santrauka:

- Queer jaunimas internete susiduria su specifinėmis rizikomis, tokiomis kaip **privatumo pažeidimai ir nepageidaujamas dėmesys.**
- **Daugelis ypatingai rūpinasi tuo, kuo dalijasi,** naudodami privatumo nustatymus ir ribodami matomumą, suteikdami išimtį tik patikimoms grupėms.
- **Neigiama patirtis verčia queer jaunimą būti atsargesniais** ir nerimauti dėl asmeninės informacijos atskleidimo.
- **Skaitmeninio švietimo stoka ir prasti programėlių saugumo mechanizmai** palieka LGBTQ+ naudotojus pažeidžiamus privatumo pažeidimams.

Seksualizavimas, viliojimas ir fetišizavimas

Daugeliui LGBTQ+ paauglių skaitmeninės erdvės suteikia svarbią bendruomenės jausmą ir saviraiškos galimybę. Tačiau tos pačios erdvės gali juos ir atverti nepageidaujamai seksualizacijai bei netinkamam turiniui – dažnai be tinkamų apsaugos priemonių. QueeResilience fokus grupių dalyviai iš Vokietijos ir Čekijos atvirai pasakojo, kaip jie susiduria, patiria ir naršo internetinėse aplinkose, kur ribos yra neryškios, o saugumas – nepatvirtintas.

Dalyviai išreiškė didelį susirūpinimą dėl to, kaip lengvai internete galima patekti prie seksualinio ar atviro turinio, ypač platformose kaip Discord, kur NSFW (Not Safe For Work) zonos apsaugotos tik paprastu mygtuku „Taip, man daugiau nei 18 metų". Šis tik paviršutiniškas amžiaus patvirtinimas reiškia, kad jauni naudotojai – ypač tie, kurie ieško savo tapatybės – dažnai susiduria su turiniu, kuriam jie gali būti dar nepasiruošę. Tai taip pat didina „groomingo" (kontaktų užmezgimo su siekiu manipuliuoti ar išnaudoti) riziką, apie kurią taip pat buvo kalbėta grupėse.

Vienas dalyvis aprašė asmeninę „groomingo" patirtį, prasidėjusią LGBTQ+ Discord serveryje. Draugiška pokalbio pradžia greitai peraugo į ribų peržengimą:

> **"Buvo labai lengva pradėti išbandyti ribas... buvo užduodami įkyrūs klausimai apie seksualumą... tada tai palaipsniui tapo užburtu ratu, kai vis labiau bijojai ką nors pasakyti."**
>
> **Fokus grupės dalyvė, Vokietija (19 m., moteris (cis), biseksuali)**

Kai kurie dalyviai atviravo, kad retrospektyviai galbūt pervertino savo gebėjimą susitvarkyti su tuo, ką patyrė internete būdami jaunesni. Kiti pastebėjo, jog internetinis pasaulis dažnai neatspindi saugios ir palaikančios aplinkos, kurios queer jaunuoliai tikisi rasti. Vietoje to, erdvės, kurios save vadina „bendruomenėmis", kartais virsta vietomis, kur seksualizuotas turinys tampa norma – net jei jaunieji vartotojai to ir nesitiki.

> **"Anksčiau man atrodė, kad [seksualinis turinys] yra „kietas" ir brandus. Žvelgiant atgal, greičiausiai tai tuo metu nebuvo geriausia man."**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Čekija**

Ekspertas Stefan Hinterstorff išreiškia panašius nuogąstavimus ir pabrėžia didelės apimties švietimo apie internetinės sąveikos rizikas būtinybę, ypač atsižvelgiant į tai, kad daug queer seksualinės ir romantinės saviraiškos vyksta skaitmeninėje erdvėje.

Tokios programėlės kaip Grindr gali būti svarbi šio kelio dalis, tačiau jos taip pat atveria duris skaitmeniniam seksualiniam smurtui ir fetišizavimui, ypač trans jaunimo atveju.

“Taip pat kyla daug rizikų, ypač susijusių su skaitmeniniu seksualiniu smurtu, kuris gali įvykti. Tam reikalingas intensyvus švietimas ir jaunimo įgalinimas stiprinti savo savivertę, padedant jiems nustatyti ir tvirtai ginti savo asmenines ribas.”

Stefan Hinterstorff (Ekspertas, Vokietija)

Kai kurie Čekijos dalyviai į seksualizuotą turinį, kurį kuria LGBTQ+ bendruomenė, žvelgė atidžiau. „Jeigu tam yra tikslas, tai savaime nebūtinai yra blogai,“ – sakė vienas dalyvis, pabrėždamas konteksto ir ketinimų svarbą.

Vis dėlto buvo aiškiai iškreikštas poreikis sukurti daugiau neseksualizuotų erdvių. Dalyviai ragino sukurti daugiau vietų, kur queer jaunimas galėtų jungtis, tyrinėti save ir reikštis be tiesioginio suaugusiųjų turinio ar suaugusiųjų lūkesčių poveikio.



Tyrimai patvirtina šias patirtis. 2021 m. atliktas tyrimas parodė, kad daugiau nei pusė translyčių ir nedvinarės tapatybės asmenų jautėsi fetišizuojami – dažnai pažinčių programėlėse ar socialiniuose tinkluose, kur bendravimas kirsdavo ribas ir jų tapatybę sumažindavo iki geidžiamų objektų.[22]

Kitas tyrimas parodė, kad stereotipiniai lesbiečių vaizdavimai žiniasklaidoje, dažnai kuriami vyrų žvilgsniui, gali neigiamai paveikti pasitenkinimą kūnu, net jei tai neturi įtakos kitiems savivertės aspektams.[23]

Santrauka:

- **Queer jaunimas dažnai susiduria su seksualiniu turiniu internete,** kartais be tinkamų amžiaus apribojimų.
- Tokios platformos kaip Discord ar pažinčių programėlės sukelia didelę riziką jauniems vartotojams susidurti su **viliojimu ar fetišizavimu.**
- **Daugelis jaunuolių jaučiasi nepasiruošę susidoroti su tokiomis patirtimis** ir vėliau gailisi ankstyvaus sąlyčio su tokia informacija.
- **Yra poreikis turėti daugiau saugių, neseksualizuotų queer erdvių,** kuriose jaunimas galėtų tyrinėti savo tapatybę be suaugusiųjų turinio ar spaudimo.

Bendrieji iššūkiai gerovei

Šiandien jaunimas auga pasaulyje, kuris nuolat yra prisijungęs prie interneto. QueeResilience fokus grupėse dalyviai atvirai kalbėjo apie kasdienius sunkumus, su kuriais susiduria savo skaitmeninėje kasdienybėje. Tai ne tik LGBTQ+ jaunimo problemos – su jomis susiduria daug jaunų žmonių, nepriklausomai nuo jų tapatybės.
Vienas dažniausių iššūkių, kurį minėjo dalyviai, yra „doomscrolling" – įprotis be perstojo naršyti per naujienas, ypač rytais ar vėlai vakare.

> **"Kai atsikeliu ryte, pirmas dalykas, kurį darau, – paimu telefoną ir pažiūriu, ar yra kas naujo. Retai kada randu ką nors pozityvaus."**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (18 m., vyras (cis), gėjus)**

Nesvarbu, ar tai būtų politinės naujienos, klimato kaita ar pasauliniai konfliktai, nuolatinis jų srautas gali sukelti nerimą, nusivylimą ir jausmą, kad niekas nesikeičia į gerąją pusę. Kai kurie dalyviai apibūdino, kad jaučiasi išsekę nuo nuolatinių naujienų, bet vis tiek negali atsitraukti, nes jaučia poreikį būti informuoti.
Baimė ką nors praleisti – FOMO – yra dar viena dalyvių išreikšta problema. Net jei jie nori padaryti pertrauką nuo socialinių tinklų, sunku visiškai atsijungti. Visada kyla jausmas, kad kažkas svarbaus gali įvykti, kol jų nėra.

> **"Kai bandau tikrai pailsėti ir atsijungti, man nepavyksta. Manau, tai ta FOMO ar kažkas panašaus – baimė kažką praleisti. Tiesiog tai jaučiu."**
>
> **Fokus grupės dalyvis, Vokietija (18 m., vyras (cis), gėjus)**

Dalyviai taip pat aprašė „lyginimosi spąstus": socialiniai tinklai pilni kruopščiai atrinkto turinio – tobulų atostogų, sportiškų kūnų, sėkmės istorijų, kurios ne visada atitinka tikrovę. Ir nors daugelis jaunų žmonių žino, kad tai yra sukurta, tai nesustabdo lyginimosi proceso. Šis subtilus, bet nuolatinis lyginimasis gali pamažu kirsti pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą savimi. Nors kai kuriems toks turinys gali būti motyvuojantis, kiti jaučiasi, tarsi jie nepakankamai daro, nepakankamai pasiekia ar nėra pakankami.

Kitas iššūkis, kuris iškilo Čekijos fokus grupėje, buvo tai, kaip socialiniai tinklai gali paversti įprastus pokalbius konfliktu. Vienas dalyvis pasakojo, kaip net ir atsitiktiniai pokalbiai „Instagram" grupiniuose susirašinėjimuose kartais išsivysto į ginčus, dažnai be aiškios priežasties. Kitas dalyvis aprašė, kaip kiti grupės nariai į agresyvius pranešimus atsakydavo piktomis arba besijuokiančiomis emocijomis, beveik traktuodami konfliktą kaip pramogą.

“Tai virto spektakliu. Jaučiu, kad toks bendravimo būdas kursto konfliktus ir kuria priešiškus santykius. Dėl nuolatinių „patiktukų“ ir panašių rodiklių, kuriuos žmonės seka ir siekia kuo aukštesnių skaičių.”

Fokus grupės dalyvis, Čekija

Remiantis tyrimu „Skaitmeninis atsparumas medijų vartojime“ (angl. Digital Resilience in Media Usage), šie kasdieniai įpročiai daro poveikį jaunimui. Jauni žmonės patiria perdegimą dėl skaitmeninių naujienų, emocinį išsekimą ir psichologinį stresą, tiesiogiai susijusį su jų skaitmeninės žiniasklaidos naudojimu. Daugelis praneša, kad jaučiasi socialiai izoliuoti, nors ir būna prisijungę visą dieną, o kai kurie, siekdami apsaugoti save, pradeda riboti laiką, praleidžiamą prie ekrano.[24] Tyrimas taip pat parodė, kad agresyvūs internetiniai bendravimo būdai ir poliarizuotas viešasis diskursas verčia jaunuolius jaustis nesaugiai ar būti emociškai perkrautais. Kai pokalbiuose dominuoja garsios, kraštutinės nuomonės, gali atrodyti, kad nebelieka vietos atviram ar apgalvotam bendravimui.



Santrauka:

- **Doomscrolling (nuolatinis naujienų naršymas) ir neigiama informacija** gali sukelti nerimą, frustraciją ir emocinį perdegimą.
- **Baimė ką nors praleisti (FOMO)** trukdo jaunimui atsitraukti nuo socialinių tinklų.
- **Lyginimasis su idealizuotais įrašais** gali mažinti savivertę ir kelti spaudimą.
- **Internetiniai konfliktai ir toksiška komunikacija** dažnai greitai įsiplieskia, dėl to skaitmeninės erdvės tampa priešiškos.
- **Daugelis jaunų žmonių jaučiasi pervargę, emociškai išsekę** ir pradeda riboti laiką ekrane savo psichikos sveikatos labui.

III skyrius
Kontekstas apie LGBTQ+ klausimus partnerių šalyse



Čekija

Nauja apklausa Čekijos Respublikoje atskleidžia nuolatinius iššūkius, susijusius su LGBTQ+ priėmimu. Apie 40 % gyventojų mano, kad LGBTQ+ asmenys neturėtų turėti tokių pačių teisių kaip kiti. Daugelis apklaustųjų teigė, kad jiems būtų nemalonu, jei translytis ar interseksualus asmuo užimtų svarbias politines pareigas ar būtų bendradarbis. Be to, beveik pusei apklaustųjų būtų nejauku, jei jų vaikas plėtotų santykius su translyčiu ar interseksualiu partneriu. Šie rezultatai atskleidžia gilesnes visuomenines problemas, susijusias su LGBTQ+ teisėmis ir įtrauktimi. Tyrimas, kuriame dalyvavo 3 063 respondentai, taip pat parodė, kad pusė queer asmenų patiria psichikos sveikatos sunkumų. Tačiau šie sunkumai nėra susiję su jų seksualine orientacija – jie dažniausiai kyla dėl diskriminacijos ir stigmatizacijos.[25]

Kitas nacionalinis tyrimas, atliktas apklausiant suaugusius čekus, atskleidė nerimą keliančią informaciją apie seksualinių mažumų psichikos sveikatą šalyje. Rezultatai rodo ryškų psichikos sveikatos skirtumą tarp heteroseksualių ir LGB asmenų Čekijoje. Tyrimo duomenimis, tarp bendrosios populiacijos 18 % heteroseksualių asmenų nurodė šiuo metu patiriantys psichikos sutrikimų. Tačiau šie rodikliai buvo gerokai didesni tarp seksualinių mažumų: net 52 % gėjų ir lesbiečių, 33 % biseksualių ir 26 % kitų seksualinių orientacijų asmenų pranešė apie psichikos sveikatos sunkumus. Suicidinės mintys ir elgesys taip pat dažniau pasireiškė tarp seksualinių mažumų. Nors tik 6 % heteroseksualių asmenų nurodė turėję tokių patirčių, tarp gėjų ir lesbiečių šis skaičius siekė 25 %, tarp biseksualių – 23 %, o tarp kitų seksualinių orientacijų žmonių – 11 %. Queer žmonės Čekijoje taip pat patiria aukštesnį depresijos ir nerimo lygį, palyginti su heteroseksualiais asmenimis. Gėjai, lesbietės, biseksualūs ir kitų seksualinių tapatybių asmenys susiduria su žymiai sunkesniais simptomais.[26]



52 %

gėjų ir lesbiečių Čekijoje patiria psichologinių sutrikimų simptomus.

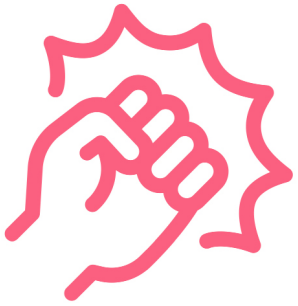
Šie tyrimo rezultatai parodo skubų poreikį keisti visuomenės požiūrį ir elgesį LGBTQ+ asmenų atžvilgiu, ypač kalbant apie paramą ir jų teisių užtikrinimą. Manoma, kad apie 10 % visuomenės save identifikuoja kaip LGBTQ+, ir dauguma žmonių turi artimų šeimos narių ar mylimųjų, priklausančių šiai bendruomenei. Todėl LGBTQ+ asmenų psichinė ir fizinė sveikata daro įtaką visai visuomenei. Kai sveikatos priežiūros ir pagalbos sistemos nesugeba tinkamai reaguoti į LGBTQ+ žmonių poreikius, neigiamos pasekmės paliečia ne tik pačius bendruomenės narius, bet ir jų šeimas, draugus bei platesnę visuomenę. Tai ne tik žmogaus teisių, bet ir visuomenės gerovės klausimas.[27]

Mokyklos taip pat yra vietos, kuriose vis dar pasitaiko diskriminacijos, o LGBTQ+ jaunimas dažnai susiduria su patyčiomis ar netinkamu elgesiu dėl savo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės. Toks elgesys gali turėti rimtų ir ilgalaikių pasekmių jų psichinei sveikatai. Neigiamos patirtys mokykloje dažnai persikelia ir į kitus gyvenimo aspektus – padidėja socialinės atskirties rizika, galimas atstūmimas šeimoje, kas gali apsunkinti mokslų baigimą ar galimybes įsidarbinti ateityje. Kad padėtis keistųsi, labai svarbu, jog mokytojai gautų tinkamą pasirengimą ir mokymus apie tai, kaip palaikyti LGBTQ+ mokinius, suprasti jų patiriamus iššūkius bei suteikti reikiamą pagalbą, kad jie galėtų sėkmingai mokytis ir augti saugioje aplinkoje.[28]

Apklausos rodo, kad LGBTQ+ asmenys Čekijoje susiduria su diskriminacija ir stereotipais, ypač trans ir nedvinarės tapatybės žmonės. Nors neapykanta LGBTQ+ bendruomenei išaugo, per pastaruosius penkerius metus pastebimas tam tikras neigiamų nuostatų mažėjimas. Daug LGBTQ+ žmonių yra patyrę fizinį ar seksualinį smurtą, o dažniausiai nuo jo kenčia trans moterys. Internetinės patyčios taip pat yra plačiai paplitusios, o tokia smurto forma neigiamai veikia psichinę sveikatą – daugelis dėl to kreipiasi pagalbos.Pasitenkinimas psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis skiriasi – didžiausią pasitenkinimą išreiškė vyrai ir trans moterys.[29]

Vokietija

Santuokos lygybė („Ehe für alle“ – santuoka visiems) Vokietijoje galioja nuo 2017 metų. Remiantis 2024 metų statistiniu tyrimu, 81 % vokiečių pritaria santuokos lygybei, o 75 % respondentų nurodė, kad jiems nekiltų arba kiltų tik nedidelė problema, jei jų vaikas būtų lesbietė, gėjus ar biseksualus.[30] Kitoje Europos Sąjungoje atliktoje apklausoje, atliktoje tarp queer gyventojų, nustatyta, kad 57 % LGBTQ+ asmenų Vokietijoje yra dalinai arba visiškai atviri dėl savo tapatybės. Dvidešimt aštuonių ES šalių vidurkis siekia 47 %.[31]



1,785

neapykantos nusikaltimų prieš LGBTQ+ asmenis buvo užregistruota Vokietijoje 2024 metais.

Nors Vokietijos visuomenė yra palyginti priimanti queer tapatybes, neapykantos nusikaltimai ir diskriminacija vis dar išlieka rimta problema queer žmonėms. Vokietijos Federalinė kriminalinės policijos tarnyba (BKA) nuo 2020 metų pradėjo registruoti prieš queer bendruomenę nukreiptus nusikaltimus kategorijoje „lytis/seksualinė tapatybė“. Iki 2022 metų praneštų atvejų skaičius smarkiai išaugo: 66 % padidėjimas kategorijoje „lytis/seksualinė tapatybė“ ir 50 % padidėjimas kategorijoje „seksualinė orientacija“.[32] 2024 m. Vokietijos federalinė vidaus reikalų ministrė pranešė, kad

policija užregistravo daugiau nei 1 785 neapykantos nusikaltimus prieš LGBTQ+ bendruomenių narius Vokietijoje.[33]

Remiantis 2020 m. ES apklausa, 23 % LGBTQ+ asmenų Vokietijoje teigė per praėjusius metus patyrę diskriminaciją darbe. ES-28 vidurkis – 21 %. Be to, 36 % apklaustųjų Vokietijoje teigė per tą patį laikotarpį patyrę priekabiavimą. ES-28 vidurkis – 38 %.[31]

LGBTQ+ žmonės Vokietijoje susiduria su dideliais sveikatos iššūkiais, palyginti su ne queer asmenimis. Jie tris kartus dažniau patiria depresiją ir perdegimą (burnout). Apie 40 % trans asmenų diagnozuoti nerimo sutrikimai. LGBTQ+ asmenys taip pat dvigubai dažniau jaučia vienatvę — 15 % teigia patyrę vienatvę. Be to, maždaug 26 % LGBTQ+ bendruomenės narių gyvenimo metu susiduria su depresija, palyginus su 10 % cislyčių, heteroseksualių žmonių.[34]

Reikšminga dalis LGBTQ+ asmenų patiria savižudiškas mintis – daugiau nei kas trečias (36 %) pranešė apie tokias mintis per metus prieš apklausą. Ypač didelis šių minčių paplitimas tarp translyčių žmonių: 54 % trans vyrų ir 57 % trans moterų išreiškė savižudiškas mintis. Kitos grupės, susiduriančios su papildoma stigmatizacija ir/ar socioekonominiais iššūkiais, taip pat turi didesnį savižudiškų minčių rodiklį: LGBTQ+ žmonės su negalia (54 %), bedarbiai LGBTQ+ asmenys (52 %) ir LGBTQ+ asmenys, priklausantys etninėms mažumoms (48 %).[35]

Nors socialinių medijų naudojimas gali turėti emancipacinį poveikį, ypač mažumoms, jis taip pat gali kelti tam tikrų rizikų. Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro 2021/2022 m. atliktos apklausos duomenimis, 2022 m. 10 % paauglių Vokietijoje pranešė apie probleminį (t. y. priklausomybės požymius rodantį) socialinių medijų naudojimą.[36]

Lietuva

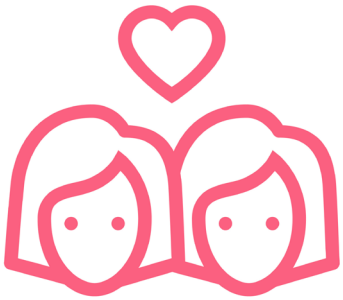
Lietuvoje LGBTQ+ žmonės susiduria su žemu socialiniu priėmimu ir ribota teisine apsauga. 2023 m. atlikta apklausa atskleidė, kad 54 % lietuvių nenorėtų gyventi kaimynystėje su homoseksualiais žmonėmis, o 40 % nenorėtų dirbti toje pačioje darbovietėje.[37]

2023 m. Europos Sąjungos Pagrindinių teisių agentūros atlikta apklausa atskleidė, kad 47 % LGBTQ+ respondentų Lietuvoje per pastaruosius 12 mėnesių patyrė diskriminaciją įvairiose gyvenimo srityse. Tai yra trečias aukščiausias rodiklis ES, nusileidžiantis tik Bulgarijai ir Kiprui.[15] 2023 metų Eurobarometro tyrimas apie diskriminaciją Europos Sąjungoje parodė, kad 59 % lietuvių jaustųsi nepatogiai, jei jų vaikas turėtų tos pačios lyties partnerį, o 65 % nerimautų, jei jų vaikas draugautų su translyčiu asmeniu.[25]

Lietuvoje LGBTQ+ bendruomenės nariai susiduria su reikšmingomis psichikos sveikatos problemomis. 2021 metų apklausa parodė, kad pagrindinės priežastys,

dėl kurių jie nesikreipia į psichikos sveikatos specialistus, yra diskriminacijos baimė ir poreikis slėpti savo seksualinę orientaciją. Daugeliui dalyvių reikėjo pagalbos, o didžiausią pagalbos poreikį išreiškė biseksualūs asmenys.[38]

Lietuvoje atlikta 2022–2023 m. internetinė apklausa atskleidžia, kad mokyklos dažnai nėra saugios erdvės queer mokiniams. Tyrimo tikslas buvo įvertinti LGBTQ+ mokinių situaciją Lietuvos mokyklose, ypatingą dėmesį skiriant socialiniam priėmimui, psichologinei gerovei, patyčioms, diskriminacijai ir skaitmeninių medijų naudojimui. Daugiau nei pusė apklaustų mokinių dėl savo seksualinės orientacijos jautėsi nesaugiai mokykloje, o beveik pusė respondentų nesaugiai jautėsi dėl savo lyties raiškos. Reikšminga dalis Lietuvos mokinių patyrė priekabiavimą ir diskriminaciją: apie 22 % susidūrė su fiziniu priekabiavimu, dalinai susijusiu su jų lyties tapatybe ar seksualine orientacija, o daugiau nei trečdalis patyrė kibernetines patyčias. Dėl mokytojų įsikišimo – tik nedidelė dalis (2,5 %) nuolat reaguoja į homofobines situacijas, o daugiau nei pusė (57,5 %) visiškai nereaguoja. Taip pat LGBTQ+ mokiniai pranešė, kad 15,8 % mokyklų neturi palaikančių mokytojų. Be to, net 81,3 % respondentų teigė, kad jų mokymo programose pastaraisiais metais nebuvo dėstoma apie LGBTQ+ asmenis.



59 %

lietuvių jaustųsi nepatogiai, jei jų vaikas turėtų tos pačios lyties partnerį (partnerę)

Daugelis LGBTQIA+ mokinių Lietuvoje susiduria su psichologiniais sunkumais – net 67,9 % jaučiasi nepatogiai aptardami LGBTQ+ temas pamokose, o beveik pusė jaučiasi prasčiau nei kiti. Palyginus su 2017 m. atliktu tyrimu, 2023 m. LGBTQ+ mokinių saugumo jausmas šiek tiek sumažėjo. Mokytojų ir mokyklos politikos trūkumas, taip pat seksualinės orientacijos ir lyties tapatybės temų nebuvimas mokymo programose prisideda prie neigiamo mokyklos aplinkos poveikio LGBTQ+ mokiniams.[39]

Socialiniai tinklai vaidina svarbų vaidmenį LGBTQ+ aktyvizme Lietuvoje ir Rytų Europoje apskritai. Tokios platformos kaip Facebook ir Instagram padeda didinti bendruomenės matomumą. Jos suteikia galimybę aktyvistams kvestionuoti esamą tvarką, nors tenka susidurti su problemomis, tokiomis kaip į LGBTQ+ nukreipta dezinformacija ir privatumo grėsmės. Socialiniai tinklai taip pat leidžia LGBTQ+ žmonėms reikšti savo tapatybę ir kurti palaikančias bendruomenes privačiose arba pusiau privačiose erdvėse. Organizacijos, tokios kaip Lietuvos gėjų lyga ir Tolerantiško jaunimo asociacija, naudoja socialinius tinklus kampanijoms apie neapykantos kalbą, santuokų lygybę, įvaikinimo teises ir šeimų įvairovę skatinti.[40]

Slovakija

Slovakijoje LGBTQ+ žmonėms vis dar tenka susidurti su stipria socialine stigma. „Queer Health Project" duomenimis, net 77 % LGBTQ+ jaunimo vengia viešai rodyti meilę dėl baimės patirti priekabiavimą, o 40 % per pastaruosius metus patyrė smurtą. Tokia nuolatinė diskriminacija daro rimtą poveikį jų psichikos sveikatai ir rodo, kad visuomenei būtina keistis ir tapti atviresnei.

Slovakijos LGBTQ+ jaunimas susiduria su psichikos sveikatos krize – depresijos ir nerimo lygis gerokai viršija heteroseksualių ir cislyčių bendraamžių rodiklius. „Queer Health Project" atskleidė, kad beveik 70 % LGBTQ+ jaunimo patiria depresiją, o daugiau nei 60 % – nerimą.

Psichikos sveikatos iššūkiai apima ne tik įprastas problemas, tokias kaip depresija ar nerimas. Apie 40 % LGBTQ+ jaunimo svarstė apie savęs žalojimą ar savižudybę. Šie grėsmingi rodikliai dažnai susiję su izoliacijos, diskriminacijos ir atstūmimo patirtimis tiek viešoje, tiek privačioje erdvėje.[41]

Mokyklos, kurios turėtų būti saugios erdvės mokymuisi ir asmeniniam augimui, dažnai tampa atskirties ir priekabiavimo vietomis LGBTQ+ moksleiviams. Europos Komisijos tyrimas rodo, kad net 57 % LGBTQ+ moksleivių Slovakijoje patyrė patyčias arba atskirtį mokykloje. Tokia nuolatinė diskriminacija ne tik kenkia jų emocinei gerovei, bet ir turi ilgalaikių pasekmių akademiniams pasiekimams. Patyčių aukos dažnai patiria sumažėjusį savivertės jausmą, dėl kurio jiems tampa sunkiau siekti sėkmės tiek mokykloje, tiek socialiniame gyvenime.[15]

Šeimos palaikymo vaidmuo psichikos sveikatai yra neabejotinas, tačiau daugelis LGBTQ+ jaunų žmonių Slovakijoje po atsiskleidimo susiduria su atstūmimu arba nepritarimu. Tyrimai rodo, kad jaunuoliai, kurie patiria šeimos nepritarimą, dažniau kenčia nuo depresijos ir nerimo sutrikimų. Palaikymo stoka iš artimiausios aplinkos gali sukelti ilgalaikį emocinį skausmą, dar labiau apsunkindama jų kovą su psichikos sveikatos problemomis.[42]

Nepaisant vis didėjančio LGBTQ+ psichikos sveikatos poreikių pripažinimo, Slovakijoje vis dar egzistuoja reikšmingas trūkumas palaikančios psichologinės pagalbos srityje. „Queer Health Project" pabrėžia, kad daugelis psichologų ir terapeutų neturi tinkamo pasirengimo suprasti bei spręsti specifinius iššūkius, su kuriais susiduria LGBTQ+ asmenys. Dėl šios priežasties LGBTQ+ jaunimas dažnai vengia kreiptis profesionalios pagalbos, baimindamasis nesupratimo ar net išankstinio nusistatymo iš psichikos sveikatos specialistų. Specializuotos priežiūros stoka



77 %

LGBTQ+ jaunimo Slovakijoje vengia rodyti artumą viešumoje dėl patyčių ar priekabiavimo baimės

reiškia, kad daugelis jų lieka be reikalingos paramos, kurios reikia norint įveikti sudėtingus emocinius ir psichologinius sunkumus, susijusius su jų tapatybe.[41]

Skaitmeninės platformos LGBTQ+ jaunimui suteikia itin svarbią erdvę bendrauti, rasti bendruomenę ir gauti palaikymą. Tačiau šios internetinės erdvės taip pat kelia rimtų pavojų. Remiantis „Queer Health Project" duomenimis, beveik 50 % LGBTQ+ jaunimo Slovakijoje yra patyrę priekabiavimą internete, o tai dar labiau apsunkina jau ir taip sudėtingą jų psichikos sveikatos situaciją. Kibernetinės patyčios ir dezinformacijos sklaida gali dar labiau izoliuoti jaunus žmones, sukeldamos papildomą stresą ir pažeidžiamumą. Šias neapykantos formas internete dar labiau sustiprina konservatyvi šalies politinė ir kultūrinė aplinka.[41]



IV skyrius
Queer jaunimo įgalinimas skaitmeninėse erdvėse

2 DALIS

PALAIKYMAS

Įvadas: Praktiniai metodai

Išnagrinėjus skaitmeninės žiniasklaidos naudojimo privalumus ir iššūkius, susijusius su jaunų queer žmonių gerove, antroji šio vadovo dalis pereina prie praktinio taikymo dirbant su jaunimu. Joje nagrinėjamas klausimas, **kaip jaunimo darbuotojai gali remti queer jaunimą ir aktyviai įtraukti skaitmeninės žiniasklaidos temą į savo kasdienę praktiką.** Šiame skyriuje pateikiamos konkrečios rekomendacijos, strategijos ir metodai, padedantys specialistams kurti saugesnes, labiau įgalinančias erdves, kuriose jaunimas galėtų atvirai kalbėti apie savo iššūkius, bet taip pat ir apie teigiamą patirtį, susijusią su skaitmenine žiniasklaida.

Čia surinkti metodai ir rekomendacijos buvo parengti remiantis ekspertų interviu iš QueeResilience projekto, papildyti papildomais tyrimais, atliktais projekto komandos. Ekspertų interviu buvo atlikti keturiose partnerėse šalyse: Čekijoje, Vokietijoje, Lietuvoje ir Slovakijoje.

- **Stefan Hinterstorff** – dirba Jaunimo medijų kultūros kompetencijos centre Šiaurės Reino-Vestfalijoje, Kelne, Vokietijoje. Dalyvauja įvairiuose medijų švietimo projektuose, daugiausia dėmesio skirdamas queer jaunimui
- **Agáta Hrdličková** – lyties studijų specialistė, orientuota į LGBTQ+ klausimus ir lytinį švietimą, atsakinga už edukacinius ir mokymų projektus Prague Pride organizacijoje Čekijoje
- **Rasa Katinaitė** – psichologė iš Vilniaus, Lietuvoje, turinti patirties LGBTQ+ temų srityje.
- **Zara Kromková** – bendruomenės darbuotoja ir konsultantė, dirbanti su trans asmenų poreikiais. Ji yra organizacijos TransFúzia ir konsultacinio centro PRIZMA ekspertė Košicėje, Slovakijoje
- **Luce Ostermann** – socialinė darbuotoja organizacijoje lambda:nord, atsakinga už atviros jaunimo veiklos plėtrą Liubeke (Vokietija), daugiausia dėmesio skirianti centrinio paramos centro steigimui queer (LGBTQ+) jaunimui ir jauniems suaugusiesiems.
- **Jana Soukupová** – socialinė pedagogė ir krizių intervencijos specialistė, dirbanti vidurinėje mokykloje Prahoje, Čekijoje.
- **Dr. Jogaila Vaitekaitis** – profesorius ir edukologijos ekspertas, specializuojasi švietimo politikos ir STEM švietimo filosofijos srityse, dirba Vilniuje, Lietuvoje.
- **Mgr. Patrícia Vesel Ganoczyová** – klinikinė psichologė ir psichoterapeutė, dirba bendruomenės darbuotoja PRIZMA bendruomenės ir konsultacijų centre Košicėje, Slovakijoje.

Įrankiai ir metodai jaunimo darbuotojams

Skaitmeninis pasaulis gali būti ir galinga saviraiškos bei ryšio erdvė, ir dezinformacijos, atskirties bei žalos šaltinis. Siekiant padėti queer jaunimui susidoroti su šiomis sudėtingomis aplinkybėmis, jaunimo darbuotojai gali taikyti konkrečius, kūrybiškus metodus, skatinančius kritinį mąstymą ir skaitmeninį įgalinimą. Toliau pateikti įrankiai ir metodai padės jums padėti queer jauniems žmonėms kurti saugesnes, labiau palaikančias internetines patirtis, kartu ugdant jų pasitikėjimą savimi, medijų raštingumą ir savarankiškumo jausmą.

Memų kūrimas prieš neapykantos kalbą

Neapykantos kalba, nukreipta į queer jaunimą, išlieka opia problema, stipriai veikiančia jų psichinę sveikatą ir saugumo jausmą. Vienas iš kūrybiškų būdų kovoti su neapykantos kalba – tai **skatinti jaunus žmones kurti memus ir GIF'us kaip atsakomąją kalbą (angl. counter-speech).** Memai ir GIF'ai atlieka svarbų vaidmenį jaunimo ir interneto kultūroje – jie padeda kurti bendrą tapatumą ir priklausymo jausmą, nes jauni žmonės dažnai dalijasi panašiu humoro jausmu ir turi bendrų kultūrinių nuorodų. Memai neretai primena vidinius pokštus, nes jie remiasi specifiniais kultūriniais kontekstais, įvykiais ar tendencijomis.

Šią grupinę veiklą galima taikyti tiek tada, kai konkretus asmuo patiria neapykantos kalbą, tiek tada, kai jaunimo darbuotojai nori kelti sąmoningumą apie šią temą.



Galite kartu peržiūrėti Italijos nevyriausybinės organizacijos Parole Ostili parengtą Nepriešiškos komunikacijos manifestą (The Manifest of Non-hostile Communication), kuris yra prieinamas daugeliu kalbų.

Pradėkite nuo bendros refleksijos apie neapykantos kalbą. Dalyviai turėtų pabandyti atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar jums kada nors teko patirti neapykantos kalbos atvejį arba matyti, kaip jūsų aplinkoje esantis žmogus buvo nuo jos nukentėjęs?
- Ar esate kada nors netinkamai ar nepagarbiai elgęsi su kitais internete?
- Kaip galėtume pakeisti atmosferą internete? Kaip galime padėti kitiems?

Vėliau dalyviai gali pradėti kurti savo memus prieš neapykantos kalbą. Yra daugybė nemokamų internetinių įrankių, leidžiančių lengvai kurti memus naudojant populiarius šablonus – tiek reaguojant į neapykantos kupinus komentarus, tiek reiškiant palaikymą nukentėjusiesiems. Štai keli „QueeResilience" eksperto Stefano pasiūlymai:



Norėdami sukurti arba perdaryti memą naudodami **IMGFlip**, pradėkite nuo šablono pasirinkimo. Galite rinktis populiarų variantą, ieškoti kitų ar įkelti savo vaizdą. Tuomet suasmeninkite memą – pridėkite tekstą, paveikslėlių ar piešinių. Kai baigsite, spustelėkite „Generate Meme" ir pasirinkite, kaip norite jį išsaugoti ar pasidalinti – atsisiųskite, gaukite nuorodą arba paskelbkite internete.

Norint įtraukti grupę interaktyviau, galima naudoti **Make It Meme** programėlę kaip žaidimą. Tai skatina įsitraukimą ir tarpusavio grįžtamąjį ryšį. Kiekviename raunde žaidėjai gauna šabloną ir turi sugalvoti geriausią antraštę tam tikra tema, pvz., LGBTQ+ palaikymas, kova su melagingomis naujienomis ir pan. Vėliau visi balsuoja už mėgstamiausią, o daugiausiai balsų surinkę memai pelno taškus. Memus taip pat galima atsisiųsti ir jais pasidalinti.

Be to, tokios platformos kaip **Brush Ninja** leidžia vartotojams kurti animuotus GIF'us piešiant kiekvieną kadrą atskirai. Tokiu būdu galima kurti teigiamas ar palaikančias žinutes. Tai žaismingas ir kūrybiškas būdas skatinti kritinį mąstymą pasitelkiant jaunimui pažįstamus skaitmeninius formatus. Norėdami sukurti paprastą GIF'ą, atidarykite Brush Ninja ir nupieškite formą. Paspauskite persidengiančių langelių mygtuką, kad padvigubintumėte pirmą kadrą. Naujoje sekoje naudokite pasirinkimo įrankį formai perkelti, pakeisti jos dydį ar ją pasukti. Pakartokite šį procesą keliuose kadruose, kad sukurtumėte judesį. Paspauskite paleidimo mygtuką peržiūrai, o kai būsite patenkinti rezultatu – eksportuokite, suteikite GIF'ui pavadinimą ir išsaugokite.

Atsparumo balsai: Pasakojimas kaip įgalinimo priemonė queer jaunimui

Švietimo kontekste pasakojimas (storytelling) – tai mokymo metodas, kai mokymosi turinys perduodamas per istorijas. Šio metodo tikslas – stiprinti mokymąsi skatinant emocinį įsitraukimą, identifikaciją su veikėjais ir gyvus ryšius su tema. Istorijos „aktyvuoja" ankstesnes žinias, palengvina informacijos įsiminimą bei skatina kritinį mąstymą ir refleksiją. Pasakojimas gali būti pateikiamas žodžiu, raštu arba per multimediją, ir yra ypač efektyvus sudėtingoms temoms, vertybėms ar kultūriniam turiniui perteikti. [43]

Pasak QueeResilience ekspertės Janos, **pasakojimas yra naudingas ir prieinamas metodas darbui su queer jaunimu**, ypač tais, kurie patiria asmeninius ar socialinius sunkumus, įskaitant problemas, susijusias su skaitmeninėmis erdvėmis ir medijų naudojimu. Klausantis tikrų gyvenimo patirčių, tiek pozityvių, tiek sudėtingų, jaunimas jaučiasi mažiau izoliuotas ir labiau suprastas. Jie mato, kad kiti susidūrė su panašiais iššūkiais ir nėra vieni.

Jana pabrėžia, kad ekspertų komentarai – **terapeutų, psichologų, socialinių darbuotojų ar teisininkų – gali praturtinti šias istorijas.** Jų įžvalgos padeda paaiškinti struktūrinius ar emocinius veiksnius ir suteikia gaires, kaip spręsti panašias situacijas. Asmeninių pasakojimų ir profesionalios analizės derinys ypač naudingas jaunimui ir juos palaikantiems.

Refleksija turėtų būti sąmoningai įtraukta į procesą. Po istorijos klausymo pravartu užduoti klausimus: kas lėmė žmogaus sprendimus? Kokios alternatyvos buvo svarstytos? Kas galėjo padėti? Tokie klausimai padeda jaunimui ir jų palaikymo tinklams suvokti realių situacijų sudėtingumą ir identifikuoti veiksmų strategijas.

Mokytojai ir jaunimo darbuotojai gali vaidinti svarbų vaidmenį **atrinkdami ir rekomenduodami knygas, serialus, filmus, tinklalaides ir kitą mediją, kurioje pasakojamos queer istorijos.** Kai jaunimas sutinka pasakojimus, kuriuose atpažįsta save – ar tai būtų atsiskleidimas, šeimos atstūmimas, meilės paieškos ar lyties saviraiška – jie dažnai jaučiasi patvirtinti ir matomi. Šie atrinkti resursai gali būti naudojami tiek individualiai, tiek grupėse, suteikiant lanksčius ir įtraukiančius įsitraukimo būdus.

Grupinėse aplinkose **bendros patirtys sustiprina poveikį.** Kartu žiūrint filmą, serialą, dokumentiką, „YouTube" vaizdo įrašą, „Reel" ar „TikTok" video ar garsiai skaitant knygos ištraukas skatinama diskusija, empatija ir tarpusavio palaikymas. Tai leidžia queer jaunimui kartu tyrinėti sudėtingas temas, juoktis, verkti ir jungtis per bendras patirtis.

Skatinant grupės narius dalintis ir rekomenduoti savo mėgstamas istorijas – tiek fikcines, tiek tikras – jie įgauna savarankiškumo savo tapatybės ir kultūros formavime. Šis procesas ne tik patvirtina individualius pomėgius ir patirtis, bet ir kuria bendrą queer balsų biblioteką.

Skaitmeninių kelių pertvarkymas: metodas įprastam naršymui sutrikdyti

QueeResilience ekspertė Agáta siūlo metodą „Skaitmeninių kelių pertvarkymas" kaip praktišką būdą padėti queer jaunimui išsiugdyti sąmoningesnį santykį su technologijomis ir nutraukti automatinį žalingo turinio vartojimą. **Sąmoningai pergrupavus programėlių piktogramas išmaniajame telefone**, sukuriamas pauzės momentas prieš pradedant naudotis turiniu. Tai padeda ugdyti didesnį sąmoningumą ir kontrolę skaitmeninių įpročių atžvilgiu.

Šį pratimą galima atlikti dirbtuvėse arba individualiai. Grupinėse veiklose galima paprašyti dalyvių atsitiktine tvarka perkelti programėles, dažnai naudojamas programėles perkelti į kitą vietą arba įdėti į aplankus. Po savaitės stebėjimo dalyviai kviečiami reflektuoti: kaip dažnai jie automatiškai naudojo tam tikras programėles, ar pastebėjo pasikeitimų. Agáta skatina kiekvieną užduoti sau klausimą: **„Kodėl aš naudoju tam tikras programėles?".**

Skaitmeniniai įrenginiai yra sukurti taip, kad būtų intuityvūs ir įtraukiantys – tai dažnai lemia įprotinį naudojimą be sąmoningo apsisprendimo. Šį automatinį elgesį lemia motyvacijos, galimybės ir paskatinimo kilpa. Pranešimai veikia kaip paskatinimai, o lengva prieiga prie programėlių skatina spontanišką įsitraukimą, net jei turinys nėra naudingas.

Perkeliant programėlių piktogramas į naujas vietas, sąmoningai sutrikdomas įprastas elgesio modelis. Toks mažas, bet apgalvotas veiksmas tampa refleksijos paskata – leidžia sustoti ir įvertinti, ar noras atsidaryti programėlę atitinka asmens vidinius ketinimus ir emocinę gerovę.

Bendruomeninės programėlės / platformos / svetainės vertinimo veikla

Ši veikla, kurią rekomenduoja „QueeResilience" ekspertė Agáta, skirta padėti jaunimui **susimąstyti, kaip jų skaitmeniniai įpročiai veikia jų gerovę.** Pirmiausia jie išvardija visas programėles, žaidimus ir svetaines, kurias reguliariai naudoja, aprašydami, ką kiekvienoje platformoje veikia ir kaip dažnai ja naudojasi. Vėliau **jie įvertina, kaip kiekviena platforma veikia jų emocinę, psichinę ir socialinę sveikatą.** Tuomet platformas jie suskirsto į tas, kurios daro teigiamą poveikį, pavyzdžiui, padeda jaustis susijusiems, įkvėptiems ar atsipalaidavusiems, ir į tas, kurios daro neigiamą poveikį, pavyzdžiui, sukelia stresą, nerimą ar menką savivertę.

Šios veiklos tikslas – didinti sąmoningumą apie tai, kaip skaitmeninės aplinkos veikia jų gyvenimą, ir padėti priimti labiau informuotus sprendimus, kuriomis platformomis naudotis ir kurias riboti geresnei savijautai.

Socialinių tinklų suvokimo metodas: Už ekrano



Šiame metode siekiama „pralaužti ketvirtąją sieną" tarp vartotojų ir socialinių tinklų sistemų, su kuriomis jie kasdien sąveikauja. „QueeResilience" ekspertė Agáta paaiškina, kad vietoje paprasto naudojimosi tokiomis platformomis kaip „Instagram" ar „TikTok", jaunimas yra skatinamas žengti žingsnį atgal ir kritiškai pažvelgti į tai, kas kuria šias platformas, kaip jos sukonstruotos ir kodėl jų struktūra būtent tokia.

Kaip šio metodo dalį, **dalyviai kuria savo socialinio tinklo koncepciją nuo nulio. Jie patys nusprendžia, kaip sistema veikia, kaip ji finansuojama, kaip stebima ir kaip tvarkomi naudotojų duomenys.** Šis praktinis požiūris padeda suprasti, kad socialiniai tinklai nėra tik bendravimas ar nuotraukų dalijimasis – tai kruopščiai sukurta sistema, dažnai orientuota į pelno gavimą.

Kurdami savo platformas, jauni žmonės mokosi kritiškai vertinti sistemas, su kuriomis jie sąveikauja, ir atpažinti komercinę logiką, slypinčią už vartotojo patirties. Šis projektas skatina skaitmeninį raštingumą, kritinį mąstymą ir skaidresnį santykį su technologijomis.

Personažai iš popieriaus ir rašiklio

QueeResilience ekspertas Stefan pristato metodą „Personažų iš popieriaus ir rašiklio kūrimas". **Šis metodas remiasi stalo vaidmenų žaidimų principu, pritaikytu darbui su queer jaunimu.** Dalyviai kuria išgalvotą personažą pildydami detalias ypatybių anketas: vardą, pravardę, amžių, lytį, orientaciją, zodiako ženklą, asmenybės bruožus, išvaizdą, gebėjimus, tikslus, netgi fantazijos elementus kaip augintinius, draugus ar klasių tipus. Grupės nariai taip pat gali įvertinti personažo savybes, tokias kaip jėga, įgūdžiai, drąsa, charizma, kūrybiškumas, intelektas ir pan. Tikslas nėra žaidimas, o naratyvo ir tapatybės tyrinėjimas.

Šis metodas gali būti naudojamas įvairiai: **įsivaizduoti idealų save, reflektuoti asmeninį tapatybės vystymąsi** (ypač naudingas jaunesniems jaunuoliams) arba kaip kūrybinio rašymo ir fan fiction kūrimo pradžia. Jis taip pat veikia kaip diskusijų priemonė mišriose grupėse (queer ir ne-queer), padedanti atverti pokalbius apie tapatybę, stereotipus ir normas – pavyzdžiui, apie toksišką vyriškumą – per refleksiją apie sukurtus personažus. Tai universalus ir įtraukiantis būdas skatinti tiek saviraišką, tiek kritinį dialogą.

Rekomendacijos jaunimo darbuotojams

Jaunimo darbuotojams, dirbantiems su LGBTQ+ jaunimu, labai svarbu ugdyti stiprius minkštuosius įgūdžius, siekiant suteikti prasmingą ir palaikančią pagalbą. Tai apima emocinio saugumo ir atsparumo stiprinimą per grupinius emocinius pasitikrinimus (check-ins), saugių erdvių kūrimą ir palaikymą bei jaunimo įgalinimą naudojant įrankius saviraiškai ir pasitikėjimui. Be to, jaunimo darbuotojai atlieka svarbų vaidmenį remdami kibernetinių patyčių aukas, padėdami tapatybės paieškose ir skatinantys teigiamus queer pavyzdžius. Šios metodikos gali padėti queer jaunimui įgyti jėgų ir įgūdžių saugiai naršyti skaitmeninėje erdvėje.

(Grupės) Emociniai Pasitikrinimai (Check-Ins)

QueeResilience ekspertė Luce rekomenduoja reguliarius emocinius patikrinimus grupėje. **Tai momentai, kai dalyviai kviečiami atvirai išreikšti, kaip jaučiasi – tiek apie savo patirtis, tiek apie platesnius socialinius klausimus.** Tai sukuria bendrą erdvę emociniam dalinimuisi, skatinančią bendruomeniškumą, empatiją ir pasitikėjimą. Taip pat normalizuoja jausmų aptarimą viešai – kas gali būti labai stiprinantis veiksnys queer jaunimui.
Šie patikrinimai ypač svarbūs grupinėse diskusijose apie tapatybę, priklausymo jausmą ar psichinę sveikatą. Jaunimo darbuotojai gali tiesiogiai skatinti dalyvius dalintis patirtimis, susijusiomis su skaitmeninėmis erdvėmis, būtent per tokius patikrinimus.
Štai keletas būdų, kaip struktūruoti šiuos emocinius pasitikrinimus (check-ins):[44]

- **Jausmų skalė 1–10:** Paklauskite dalyvių: „Įvertinkite savo šiandieninę nuotaiką skalėje nuo 1 iki 10, kur 1 – blogiausia nuotaika, o 10 – geriausia.“ Tegul parodo savo įvertinimą rodydami skaičių rankomis. Jie gali pasirinkti paaiškinti ir išsamiau papasakoti apie savo įvertinimą arba to nedaryti.
- **Aukštumos ir žemumos:** Paprašykite dalyvių pagalvoti apie savo „dienos/savaitės aukščiausią ir žemiausią tašką“ – tai geriausias įvykis, kuris jiems nutiko per dieną/savaitę, ir blogiausias įvykis. Jie gali pasirinkti paaiškinti ir išreikšti savo jausmus arba ne.
- **Rožė, pumpuras, dyglys:** Paprašykite dalyvių pagalvoti apie savo „rožę, pumpurą ir dyglį“ per dieną/savaitę – tai geriausias įvykis (rožė), blogiausias įvykis (dyglis) ir kažkas, ko jie laukia (pumpuras). Leiskite visiems pagalvoti, tada paeiliui kalbėkitės ratu, kad kiekvienas pasidalintų su grupe. Jie gali pasirinkti paaiškinti ir išsamiai papasakoti apie savo dieną ir jausmus arba to nedaryti.

Jei jauni queer žmonės praneša apie patiriamą skaitmeninį stresą, pavyzdžiui, jei jie yra neapykantos kalbos aukos arba susiduria su queer ar trans priešiškumu, Luce rekomenduoja tiesiogiai paklausti, ko jiems reikia: Ar norite dabar apie tai pakalbėti, ar ieškosime kito kūrybinio būdo išreikšti save? Ar norite rasti sprendimą? O gal tiesiog norite išsikalbėti ir šiek tiek išlieti savo emocijas? Ar norite paleisti savo pyktį? Ar norite trumpam išeiti į lauką?

Saugios erdvės ir savęs įgalinimo palaikymas

Jauniems queer asmenims savęs įgalinimo kelias dažnai būna pilnas iššūkių. Kadangi neigiamos patirtys yra neišvengiamos, QueeResilience ekspertė Jana mano, kad itin svarbu suteikti jiems gairių, kaip įveikti šiuos sunkumus ir kaip pasinaudoti pagalba. **Saugios erdvės, tokios kaip bendraminčių mentorių grupės, suteikia aplinką, kurioje jauni žmonės gali laisvai reikšti save, be vertinimo ar pažeminimo.** Tokiose vietose jie gali stiprinti pasitikėjimą savimi ir savimonę, mokytis ginti savo teises ir nustatyti sveikas ribas.
Saugios erdvės yra specialiai sukurtos vietos, kuriose nėra šališkumo, konflikto, kritikos ar galimai grėsmingų veiksmų. Tokiose erdvėse bendraminčių mentorystė užima svarbų vaidmenį. Susisiekdami su žmonėmis, kurie patyrė panašias situacijas, jauni queer asmenys įgyja naudingų įžvalgų ir patarimų, pritaikytų jų unikaliems iššūkiams. Jie mokosi nustatyti sveikas ribas, atstovauti savo interesams ir sukurti atsparumą iššūkiams. Bendraminčių mentorystė ir saugios erdvės ypač svarbios sprendžiant problemas, susijusias su skaitmeninių medijų naudojimu, tokiomis kaip kibernetinės patyčios, neapykantos kalba ar viliojimas (grooming).



Pagalba kibernetinių patyčių aukoms

Daugelio queer asmenų gyvenime patyčios išlieka skaudžia kasdienybės dalimi. Šis priekabiavimas nėra ribojamas tik fizine vieta – dažnai jis persikelia į skaitmeninę erdvę. Kibernetinės patyčios reiškia priekabiavimą ar smurtą, vykdomą naudojantis skaitmeninėmis komunikacijos priemonėmis, tokiomis kaip socialiniai tinklai, susirašinėjimo programėlės, pokalbiai, el. paštas, forumai ar kitos internetinės platformos. Tai apima įvairias žalingas elgesio formas, tokias kaip įžeidimai, grasinimai ir neapykantos komentarai. Paaugliams queer asmenims kibernetinių patyčių poveikis gali būti ypač žalingas, stiprinantis izoliacijos ir nesaugumo jausmus.

QueeResilience ekspertas Stefanas rekomenduoja **daugiapakopį požiūrį į kibernetinių patyčių aukų palaikymą,** ypač kai grasinimai eskaluojasi nuo neapykantos prie galimo smurto. Pirmiausia labai svarbu sukurti saugią, neteisiančią erdvę, kurioje nukentėjęs asmuo galėtų laisvai kalbėti ir jaustis išgirstas be kaltinimų. Pagrindinis dėmesys skiriamas klausymuisi, informacijos rinkimui ir emocinės paramos teikimui.

Toliau svarbu stiprinti asmens pasitikėjimą savimi ir kurti tam tikrą emocinę „apsauginę sieną", padedančią susidoroti su poveikiu. Jei situacija susijusi su rimtais grasinimais – pavyzdžiui, mirties grasinimais – Stefanas pabrėžia jaunimo teisinių žinių svarbą, informuoja, kur ir kaip pranešti apie incidentus, bei ragina rinkti įrodymus, tokius kaip ekrano nuotraukos (screenshot'ai) su grasinančiomis žinutėmis, įrašais ar paveikslėliais. Naudinga vesti tarsi „patyčių dienoraštį". Įrodymai svarbūs ne tik policijos pareigūnams, bet ir siekiant konfrontuoti kaltininkus ar jų tėvus su kaltinimais. Be to, dauguma platformų suteikia galimybę pranešti apie patyčias ir pašalinti neapykantos ar patyčių turinčius pranešimus.[45]

Pasak Stefano, svarbu, kad institucijose būtų aiškus **kibernetinių patyčių avarinis planas**, kuris žingsnis po žingsnio nukreiptų jaunimą tinkamai elgtis, įskaitant pareiškimų pateikimą policijai, jei prireiktų. Iš esmės tikslas yra suteikti tiek emocinę, tiek praktinę paramą, kad nukentėję asmenys jaustųsi apsaugoti ir informuoti.

Pagalba ieškant tapatybės ir teigiamų pavyzdžių skatinimas

Queer paaugliai susiduria su unikaliais tapatybės formavimo iššūkiais. Skirtingai nuo jų heteroseksualių, cislyčių bendraamžių, **jie negali tiesiog priimti socialiai priimtos normos.** Vietoje to, jie turi aktyviai tyrinėti ir apibrėžti savo supratimą apie lytį, lytinę tapatybę ir seksualinę orientaciją.

QueeResilience ekspertas Stefanas pabrėžia, kaip svarbu **išlaikyti dialogą su jaunimu, kad suprastume jų interesus ir poreikius.** Tai leidžia švietėjams ir jaunimo darbuotojams pasiūlyti tinkamus išteklius, pavyzdžiui, rekomenduoti influencerius ar edukacines paskyras Instagram platformoje, kurios atsako į

klausimus, kurių jaunimas gali bijoti klausti tiesiogiai.
Jis taip pat akcentuoja informacinių platformų vertę. Be to, medijų edukacijoje naudinga teikti priemones ir metodus, palaikančius šias diskusijas. **Svarbu turėti įvairių medijų ir išteklių, kurie atitinka jaunimo interesus,** pavyzdžiui, vaizdo žaidimus ar kitą skaitmeninę mediją, kad būtų lengviau kalbėtis apie aktualias temas.

QueeResilience ekspertė Luce rekomenduoja aktyviai skatinti jaunus žmones domėtis ir įsitraukti į queer kūrėjų, autorių, muzikantų ir viešų asmenybių internete, galinčių būti teigiamais pavyzdžiais, turinį. Kalbant apie tai, kas juos įkvepia ir kur jie randa patvirtinančią reprezentaciją, jaunimas yra palaikomas savo tapatybės paieškose. Šis metodas dažnai yra neformalus, integruotas į kasdienes pokalbius apie muziką, laidas ir internetinį turinį. Tai tenkina queer jaunimo poreikį matyti save pasaulyje ir įsivaizduoti savo ateitį su pasididžiavimu ir pasitikėjimu.



Strateijos individualiam naudojimui

Dirbdami su queer jaunimu, jaunimo darbuotojai atlieka svarbų vaidmenį padėdami jiems įveikti tiek skaitmeninio pasaulio iššūkius, tiek pasinaudoti jo galimybėmis. Daugeliui LGBTQ+ jaunų žmonių internetinės erdvės suteikia gyvybiškai svarbias bendruomenes, saugias saviraiškos formas ir priklausymo jausmą, kurio gali trūkti jų realiame gyvenime. Tačiau skaitmeninė aplinka taip pat gali juos veikti didžiuliu neigiamu turiniu, žalingais sąveikavimais ir įpročiais, tokiais kaip „doomscrolling" (nuolatinis turinio naršymas), kurie neigiamai veikia psichinę sveikatą.

Šis išteklius suteikia praktines strategijas, kuriomis galite dalintis su jaunais žmonėmis, su kuriais dirbate, siekdami palaikyti jų skaitmeninę gerovę. Tai yra **siūlymai, kuriuos galite pateikti jauniems queer žmonėms, kaip pagerinti jų skaitmeninės medijos įpročius** ir galutiniame rezultate – jų gerovę. Tačiau šie metodai ir strategijos skirti paaugliams patiems įgyvendinti ir taikyti. Jie skatina sąmoningą medijų naudojimą, sveikų ribų nustatymą ir pozityvesnių patirčių internete kūrimą. Taip pat jie pabrėžia skaitmeninių erdvių potencialą tapatybės tyrinėjimui ir ryšiams kurti.

Strategijos, kaip kovoti su nuolatiniu turinio naršymu (doomscrolling)

- **Skatinti sąmoningą medijų vartojimą**: Stefan siūlo jaunimui vesti medijų dienoraštį, kad jie galėtų stebėti, kodėl žiūri tam tikrą turinį, kaip tai juos veikia ir kada dažniausiai užsiima „doomscrolling" (pvz., prieš miegą). Naudinga sukurti socialinių tinklų naudojimo tvarkaraštį, kuris ribotų naudojimąsi tam tikromis valandomis ir taip sumažintų informacijos perkrovą. Šį procesą galima vykdyti kartu su edukatoriais, siekiant skatinti savimonę.
- **Emociniai patikrinimai skaitmeninio turinio vartojimo metu:** Agáta rekomenduoja įtraukti momentus, kai jaunimas stabteli ir įvertina savo emocinę būseną naudojantis skaitmeninėmis platformomis. Paklauskite savęs: „Kaip jaučiuosi po šios socialinės platformos naudojimo?" Skatinkite jaunimą reguliariai stabtelėti ir įvertinti savo jausmus.
- **Ribų nustatymas ir alternatyvos:** Jana pabrėžia svarbą subalansuoti internetinę ir realią veiklą. Jaunimui siūlykite užsiėmimus už socialinių tinklų ir technologijų ribų – analogines veiklas, kurios mažintų priklausomybę nuo skaitmeninių platformų.
- **Vengti emociškai išsekiančių diskusijų:** Patrícia ragina jaunimą drąsinti pasirinkti, su kuo įsitraukti į diskusijas internete, ir kurti erdvę, kuri būtų konstruktyvi bei palaikanti.

- **Skaitmeninės detoksikacijos iššūkiai:** Stefan siūlo įvesti skaitmeninės detoksikacijos iššūkį, kai jaunimas palaipsniui mažina ekranų laiką – pradėdamas nuo išjungtų iššokančių pranešimų, po to praleidžiant visą dieną be telefono, o galiausiai net dvi dienas be išmaniųjų telefonų.
- **Teigiamo turinio paieška:** Pasak Jogailos, naudinga rasti pozityvias naujienų paskyras ar įtakingus asmenis, kurie dalijasi įkvepiančiomis istorijomis, kad atsirastų didesnis balansas pernelyg daug negatyvumo turinčiame naujienų sraute.

Tapatybės tyrinėjimas per internetinius žaidimus ir virtualias aplinkas

Keletas apklaustų jaunimo ekspertų pabrėžia internetinių žaidimų ir virtualių aplinkų vaidmenį, padedant tyrinėti tapatybę, ypač LGBTQ+ ir trans asmenims. Pasak Rasos, vaidmenų žaidimų bendruomenės ir pritaikomi veikėjai suteikia galimybes saviraiškai saugioje ir kūrybiškoje aplinkoje. Šios **skaitmeninės platformos gali tapti bandomąja erdve skirtingoms tapatybės pusėms tyrinėti ir prasmingiems ryšiams su kitais užmegzti**, ypač tiems, kuriems realiame gyvenime trūksta palaikymo.

Virtualios tapatybės aktyvus kūrimas leidžia eksperimentuoti su lyties raiška, seksualine tapatybe ir socialiniais vaidmenimis be baimės dėl tiesioginių realaus pasaulio pasekmių. Skirtingai nei socialiniai tinklai, kur vartotojai dažnai atkartoja savo realaus gyvenimo socialinę aplinką ir yra veikiami bendraamžių kritikos bei realaus gyvenimo sankcijų, internetiniai žaidimai suteikia tam tikrą atskirtį ir anonimiškumą, kuris daro tapatybės žaidimą saugesnį ir laisvesnį.[46]

Vaizdo žaidimai suteikia turtingą erdvę savęs tyrinėjimui, ypač per avatarų – žaidėjo skaitmeninių atvaizdų – kūrimą ir suasmeninimą. Vienas iš įgalinančių šiuolaikinių žaidimų aspektų yra galimybė kurti avatarus su įvairiais kūno tipais, išvaizda ir lyties raiška. Žaidėjai gali eksperimentuoti su skirtingomis vizualinėmis tapatybėmis ir tyrinėti savybes, kurios realiame pasaulyje gali būti nesaugios arba nepasiekiamos.

Šie elementai kartu daro vaizdo žaidimus prasminga platforma ne tik pramogoms, bet ir tapatybės tyrinėjimui, patvirtinimui ir matomumui – ypač queer jaunimui, kuris ieško erdvių, kuriose gali matyti save atspindėtus ir švenčiamus.[47]

Rekomenduojamos platformos ir resursai

Atsakydamos į didžiulį dažnai prieštaringos informacijos kiekį internete, ypač susijusį su LGBTQ+ tapatybėmis, organizacijos imasi vedančio vaidmens. Jauniems žmonėms, siekiantiems suprasti ir tyrinėti savo tapatybes, ypač reikalingi patikimi, palaikantys internetiniai ištekliai.

Rekomenduojama jaunimą nukreipti į patikimas platformas, kurios žinomos dėl faktinės, prieinamos ir neteisiančios informacijos. Ši tikslinga atranka ne tik padeda jaunimui saugiai naršyti sudėtingose interneto erdvėse, bet ir įgalina juos prasmingai bei informuotai įsitraukti į savo tapatybės pažinimą.

Parole Ostili

- Socialinis projektas, skirtas didinti sąmoningumą apie žodžinį smurtą.
- https://www.paroleostili.it/manifesto-della-comunicazione-non-ostile
- Anglų, vokiečių, čekų ir lietuvių kalbomis

Bad News

- Edukacinis naršyklinis žaidimas, kuriame žaidėjai platina dezinformaciją tam, kad suprastų, kaip ji veikia ir kaip jai atsispirti.
- https://www.getbadnews.com/en/
- Anglų, vokiečių, čekų ir lietuvių kalbomis

Klicksafe

- Ši ES iniciatyva siekia skatinti žmonių skaitmeninius įgūdžius ir padėti jiems kompetentingai bei kritiškai naudotis internetu, siūlydama įvairias priemones ir galimybes.
- https://www.klicksafe.eu/en
- Anglų, vokiečių kalbomis

Frag ZEBRA

- Nemokama ir konfidenciali platforma, kurią teikia Šiaurės Reino-Vestfalijos federalinės žemės Medijų priežiūros tarnyba, siūlo individualias konsultacijas skaitmeninės medijos klausimais.
- https://www.fragzebra.de/
- Vokiečių kalba

CORRECTIV

- Vokietijos ne pelno siekianti tiriamosios žurnalistikos organizacija, siekianti stiprinti demokratiją per nepriklausomą žurnalistiką, medijų švietimą ir technologijas.
- https://correctiv.org/en/
- Anglų, vokiečių kalbomis

meinTestgelände

- Platforma paaugliams išreikšti savo požiūrį į lytį, lygybę ir socialinį teisingumą įvairiais formatais, tokiais kaip tekstai, vaizdo įrašai, dainos ir menas.
- https://www.meintestgelaende.de/
- Vokiečių kalba

jungsfragen.de

- Internetinis kontaktinis taškas berniukams ir jauniems vyrams apie brendimą, seksualinį švietimą ir lytiniu keliu plintančių infekcijų prevenciją.
- https://www.jungsfragen.de/
- Vokiečių kalba

321maxx

- Turinio kūrėjas, vykdantis edukacinę veiklą ir informuojantis apie queer naujienas bei istoriją.
- https://www.instagram.com/321maxx
- Vokiečių kalba

sbarvouven.cz

- Čekiška internetinė pagalbos platforma, skirta padėti asmenims, ypač jaunimui, spręsti su seksualine orientacija, lytine tapatybe ir atsiskleidimo procesu susijusias problemas.
- https://www.sbarvouven.cz/
- Čekų kalba

Prague Pride

- „Prague Pride" yra didžiausia LGBTQ+ organizacija Čekijos Respublikoje.
- https://www.praguepride.com
- Anglų, čekų kalbomis

Učím o LGBT+

- „Učím o LGBTQ+" yra švietimo iniciatyva, skirta remti įtrauktį ir saugumą LGBTQ+ mokiniams ir studentams Čekijos mokyklose.
- https://ucimolgbt.cz/
- Čekų kalba

Queer Geography

- „Queer Geography" yra profesionali mąstymo grupė (think tank), t. y. ekspertų, mokslininkų, pedagogų ir profesionalų komanda bei kitų žmonių, besidominčių tarpdisciplininiu žmogaus seksualumo, lyties tapatybės ir su jomis susijusių klausimų supratimu ir tyrimu.
- https://queergeography.cz
- Anglų, čekų kalbomis

TRANS*PARENT

- Organizacija, siekianti įgalinti, užtikrinti socialinę teisingumą, skatinti teises ir teigiamus socialinius pokyčius translyčių žmonių labui.
- https://jsmetransparent.cz/
- Anglų, čekų kalbomis

PRIZMA Košice

- Bendruomenės ir konsultacijų centras, skirtas teikti pagalbą LGBTQ+ asmenims Rytų Slovakijoje.
- https://www.prizma-kosice.sk/
- Slovakų kalba

TransFúzia

- Nevyriausybinė organizacija Slovakijoje, skirta remti ir ginti translyčių, lyties neatitinkančių, genderqueer ir nebinarinių asmenų teises.
- Tinklapis šiuo metu nepasiekiamas
- Slovakų kalba

RALYO playlist

- Trumpi vaizdo pasakojimai, sukurti jaunų LGBTQ+ žmonių RALYO projekto metu – gali būti naudojami pasakojimams. Projektą koordinavo Saplinq, jame dalyvavo 10 šalių.
- https://www.youtube.com/playlist?list=PL9A-N-AMxEV5XAUlvWOUk86BVnUoSUCmE
- Anglų kalba

Netrukus: QueeResilience dirbtuvių moduliai

Šis skyrius skirtas pateikti galimų metodų ir strategijų apžvalgą, kaip jaunimo darbuotojai gali padėti jauniems LGBTQ+ asmenims įveikti skaitmeninės medijos iššūkius ir išnaudoti socialinių tinklų teigiamas galimybes.
Dėl išsamesnių metodų aprašų, kuriuos jaunimo darbuotojai ir edukatoriai gali naudoti, prašome peržiūrėti QueeResilience dirbtuvių modulius (planuojama išleisti 2026 metų pradžioje). Jie pateiks išsamias instrukcijas, kaip planuoti ir vesti dirbtuves įvairiomis temomis, susijusiomis su skaitmeninės medijos rizikomis ir nauda LGBTQ+ gerovei.

Šaltiniai

1 Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021). Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the social media benefits scale. Social Media + Society, 7(1). https://doi.org/10.1177/2056305121988931

2 The Trevor Project. (2024). Adult LGBTQ+ role models in the lives of LGBTQ+ young people. Retrieved from https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/adult-lgbtq-role-models-in-the-lives-of-lgbtq-young-people/

3 Bond, B. J. (2020): Media use, sexual identity, and gender identity. In: J. Bulck (Hg.): The international encyclopedia of media psychology. Weinheim, Germany: Wiley.

4 Bond, B. J. (2018). Parasocial relationships with media personae: Why they matter and how they differ among heterosexual, lesbian, gay, and bisexual adolescents. Media Psychology, 21(3), 457–485. https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1416295

5 Oz, M., Yanik, A., & Batu, M. (2023). Under the shadow of culture and politics: Understanding LGBTQ social media activists' perceptions, concerns, and strategies. Social Media + Society, 9(3). https://doi.org/10.1177/20563051231196554

6 Oz, M., Yanik, A., & Batu, M. (2023). Under the shadow of culture and politics: Understanding LGBTQ social media activists' perceptions, concerns, and strategies. Social Media + Society, 9(3). https://doi.org/10.1177/20563051231196554 Blackwell, L., Hardy, J., Ammari, T., Veinot, T., Lampe, C., & Schoenebeck, S. (2016). "LGBT parents and social media: Advocacy, privacy, and disclosure during shifting social movements". In Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 610-622). https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2858036.2858342

7 RAY Network (2024). Research Report: Exploring digitalisation and digital youth work. RAY Network. Retrieved from https://www.researchyouth.net/wp-content/uploads/2024/09/RAY-MON_Research-Report-20212023_20240918.pdf

8 Craig, S. L., McInroy, L., McCready, L. T., & Alaggia, R. (2015). Media: A Catalyst for Resilience in Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth. Journal of LGBT Youth, 12(3), 254–275. https://doi.org/10.1080/19361653.2015.1040193

9 Hiebert, A., & Kortes-Miller, K. (2021). Finding home in online community: exploring TikTok as a support for gender and sexual minority youth throughout COVID-19. Journal of LGBT Youth, 20(4), 800–817. https://doi.org/10.1080/19361653.2021.2009953

10 Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 24(9). https://doi.org/10.2196/38449

11 Kuo, A., Lutz, R. J., & Hiler, J. L. (2016). Brave new World of Warcraft: A conceptual framework for active escapism. Journal of Consumer Marketing, 33(7), 498–506. https://doi.org/10.1108/JCM-04-2016-1775

12 Abreu, R. L., & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ youth: A systematic literature review and recommendations for prevention and intervention. Journal of Child & Adolescent Trauma, 11(1), 81–97.

13 GLSEN, CiPHER & CCRC (2013). Out online: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth on the Internet. New York: GLSEN.

14 Obermaier, M., & Schmuck, D. (2022). Youths as targets: Factors of online hate speech victimization among adolescents and young adults. Journal of Computer-Mediated Communication, 27(4). https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac012

15 European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). EU LGBTIQ survey III: Data and maps. Retrieved from https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2024/eu-lgbtiq-survey-iii

16 Geschke, D., Klaßen, A., Quent, M. & Richter, C. (2019). #HASS IM NETZ: Der schleichende Angriff auf unsere Demokratie. Eine bundesweite repräsentative Untersuchung. Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft (IDZ). Retrieved from: https://www.idz-jena.de/fileadmin/user_upload/_Hass_im_Netz_-_Der_schleichende_Angriff.pdf

17 European Digital Media Observatory. (2023). Rights in the time of conspiracies and fake news: Disinformation against LGBTQ+ in the EU. Retrieved from https://edmo.eu/publications/rights-in-the-time-of-conspiracies-and-fake-news-disinformation-against-lgbtq-in-the-eu/

18 Lockmiller C. (2023). Decoding the Misinformation-Legislation Pipeline: an analysis of Florida Medicaid and the current state of transgender healthcare. Journal of the Medical Library Association : JMLA, 111(4), 750–761. https://doi.org/10.5195/jmla.2023.1724

19 European External Action Service. (2023). FIMI targeting LGBTIQ+ people: Well-informed analysis to protect human rights and diversity. Retrieved from https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/documents/2023/EEAS-LGBTQ-Report.pdf

20 Privacy International. (2019). Communities at risk: How security fails are endangering the LGBTIQ+ community. Retrieved from https://privacyinternational.org/news-analysis/2782/communities-risk-how-security-fails-are-endangering-lbgtiq-community

21 Privacy International. (n.d.). LGBTIQ+. Retrieved from https://privacyinternational.org/learn/lgbtiq

22 Anzani, A., Lindley, L., Tognasso, G., et al. (2021). „Being talked to like I was a sex toy, like being transgender was simply for the enjoyment of someone else": Fetishization and sexualization of transgender and nonbinary individuals. Archives of Sexual Behavior, 50(3), 897–911. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01935-8

23 Annati, A., & Ramsey, L. R. (2022). Lesbian perceptions of stereotypical and sexualized media portrayals. Sexuality & Culture, 26, 312–338. https://doi.org/10.1007/s12119-021-09892-z

24 Annati, A., & Ramsey, L. R. (2022). Lesbian perceptions of stereotypical and sexualized media portrayals. Sexuality & Culture, 26, 312–338. https://doi.org/10.1007/s12119-021-09892-zGeschke, D., Quent, M., & Richter, C. (2023). Digitale Resilienz in der Mediennutzung: Abschlussbericht. Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft. Retrieved from https://digitale-resilienz.org/wp-content/uploads/2023/02/Abschlussbericht_Digitale-Resilienz-Mediennutzung_website.pdf

25 European Commission. (2023). Eurobarometer: Discrimination in the European Union. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2972

26 Novotný, J. S., Pavlík, V., & Křivohlavá, R. (2023). Mental health and help-seeking in Czech sexual minorities: A nationally representative cross-sectional study. Epidemiology and Psychiatric Sciences. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/S2045796024000210

27 INPSY, Masaryk University. (2023). Queer Health: Research report on LGBTQ+ health in the Czech Republic and Slovakia. Retrieved from https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report

28 Office of the Government of the Czech Republic. (n.d.). Analysis of the situation of lesbian, gay, bisexual and transgender minorities in the Czech Republic. Retrieved from https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rlp/vybory/sexualni-mensiny/Analysis_EN.pdf

29 LGBT+ Health. (2022). Being LGBTQ+ in Czechia 2022. Retrieved from http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/10/LGBTQEN-shrnuti_web.pdf

30 Statista. (2024). Rainbow Europe score for legal, political and human rights of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Intersex (LGBTI) people in Germany in 2024 (out of 100. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/1384103/lgbtq-europe-legal-human-political-rights-germany/

31 European Union Agency for Fundamental Rights. (2020). A long way to go for LGBTI equality. Publications Office of the European Union. Retrieved from https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf

32 Deutsche Welle (2022). Transphobia in Germany: The danger of anti-queer attacks. Retrieved from https://www.dw.com/en/transphobia-in-germany-the-danger-of-anti-queer-attacks/a-63072671

33 Bundesministerium des Innern und für Heimat. (2024). Lagebericht zur kriminalitätsbezogenen Sicherheit von LSBTIQ*. https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/sicherheit/BMI24043-lb-lsbtiq.pdf?__blob=publicationFile&v=2

34 Kasprowski, David et al. (2021). LGBTQI* People in Germany Face Staggering Health Disparities, DIW Weekly Report, ISSN 2568-7697, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin, Vol. 11, Iss. 5/6, pp. 42-50, https://doi.org/10.18723/diw_dwr:2021-5-1

35 European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). LGBTIQ equality at a crossroads – Progress and challenges. Publications Office of the European Union. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2024-lgbtiq-equality_en.pdf

36 World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378982/9789289061322-eng.pdf

37 Frėjutė-Rakauskienė, M., & Grumodas, K. (2023). Visuomenės nuostatos etninių, religinių, migrantų ir kitų socialinių grupių atžvilgiu Lietuvoje: 2023 m. [PDF file]. Lietuvos socialinių tyrimų centras. https://lstc.lt/wp-content/uploads/2024/03/Skaidres-viesinimui.-Visuomenes-nuostatos-2023-1.pdf

38 Baronaitė, I. (2022). Psichikos sveikatos ir paslaugų poreikio vertinimas LGBT bendruomenėje Lietuvoje. Vilnius: Vilniaus universitetas. https://virtualibiblioteka.vu.lt/primo-explore/fulldisplay?docid=ELABAETD192960099&vid=VU&lang=en_US.

39 Platūkytė, E. (2023). LGBT moksleivių apklausa ir padėties vertinimas. Nacionalinė LGBT teisių organizacija LGL. https://www.lgl.lt/assets/LGBT-moksleiviu-apklausa-ir-padeties-vertinimas.pdf.

40 Surowiec, P., & Štětka, V. (Eds.). (2018). Social media and politics in Central and Eastern Europe (pp. 182-197). https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315657431/social-media-politics-central-eastern-europe-pawe%C5%82-surowiec-v%C3%A1clav-%C5%A1t%C4%9Btka?refId=3db282eb-dd10-4d21-b643-4c993438bdd5&context=ubx

41 Stašek, A., Semlerová, Z., Musil, O., & Doležalová, T. F. (2024). Queer zdraví: Výzkumná zpráva o zdraví LGBTQ+ lidí v Česku a na Slovensku. Institut pro psychologický výzkum – INPSY, Masarykova univerzita. Retrieved from https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report/

42 Nolan, S. A., Flynn, C., & Garber, J. (2003). Prospective relations between rejection and depression in young adolescents. Journal of personality and social psychology, 85(4), 745–755. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.745

43 Kommunity. (2021). Storytelling für Jugendarbeit: Multimedia-Guide. Retrieved from https://kommunity.me/wp-content/uploads/2021/12/Storytelling-f%C3%BCr-Jugendarbeit_Multimedia-Guide_DE_updated.pdf

44 Endries, K. (2019). 5 easy emotional check-ins. Club Experience Blog. Retrieved from https://clubexperience.blog/2019/10/22/5-easy-emotional-check-ins/

45 Grimme-Institut. (2012). mekonet kompakt: Cybermobbing auf einen Blick. Grimme-Institut. Retrieved from https://www.grimme-institut.de/handreichungen/pdf/mekonet-kompakt_cybermobbing.pdf

46 Tilgner, A. (2014). MELTING POT: Zum emanzipatorischen Potential von Gender & Games bei der Identitätsarbeit. PAIDIA – Zeitschrift für Computerspielforschung. https://paidia.de/melting-pot-zum-emanzipatorischen-potential-von-gender-games-bei-der-identitatsarbeit/

47 Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW. (2025). Potentiale queerer Jugendmedienarbeit. https://fjmk.de/veroeffentlichungen/potentiale-queerer-jugendmedienarbeit/



Leidėjo duomenys

Projekto koordinatorius

Stiftung Digitale Chancen
Chausseestr. 15
10115 Berlin, Germany
www.digitale-chancen.de

Projekto partneriai

Prague Pride z. s., Czechia
www.praguepride.com

SaplinQ, o.z., Slovakia
www.saplinq.org

Tolerantiško Jaunimo Asociacija, Lithuania
www.tja.lt

Leidinio dizainas

Florian Jorzick
www.florianjorzick.de

10, 13, 17, 22, 26 ir 29 puslapių iliustracijos sukurtos naudojant dirbtinio intelekto vaizdų kūrimo įrankius.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės yra tik autorių(-ų) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros Jugend für Europa poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei finansavimo institucija negali būti laikomi atsakingais už jas.
Projekto numeris: 2024-1-DE04-KA220-YOU-000249302

Partneriai:

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Saplinq

stiftung digitale chancen

QueeResilience

www.queeresilience.eu

Co-funded by the European Union

TOLERANT YOUTH ASSOCIATION

SPOLEK PRAGUE PRIDE

Sapling

stiftung digitale chancen