

# КАКИМИ МОГУТ БЫТЬ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ?

---

О чем стоит помнить, организуя встречу  
родителей ЛГБТК+ людей

# Безопасное пространство

Важность родительских групп самопомощи заключается в том, что на них люди могут без страха отвержения обсудить вопросы, связанные с их ЛГБТК+ детьми. Особенно важный эффект от подобных встреч — это осознание, что родители ЛГБТК+ персон и их дети — обычные люди со своими трудностями.

На встречах также можно обсуждать темы, которых вы избегаете в общении с квир-ребенком, боясь их/ее/его обидеть. Кроме того, у участни:ц будет возможность проговорить свои страхи или задать «некорректные» и «стыдные» вопросы.

# Тематические встречи

Родительские встречи могут быть посвящены как заранее выбранной теме (например, отношениям с другими родственниками), так и обсуждением в свободном формате того, что сейчас наиболее актуально для собравшихся.

Можно разбавлять «классические» встречи приглашением специалисто:к в разных областях. Например, эндокринолог:иня развеет родительские страхи по поводу гормональной терапии для трансперсон, а юрист:ка расскажет о том, как защищать семью от гомофобии и трансфобии с помощью закона.

# Самопомощь ≠ психотерапия

Группы самопомощи — это форма психологической поддержки, но они не заменяют психотерапию. Для того чтобы заниматься психотерапией, требуется соответствующее образование.

Поэтому если вы замечаете, что кому-то из участни:ц вашей группы нужна профессиональная помощь, то перенаправьте их/ее/его на индивидуальную консультацию с ЛГБТК+ информированн:ой психолог:иней/психотерапевт:кой. Часто такую помощь предоставляют психологические службы ЛГБТК+ организаций.

# Границы ответственности

Помните, что вы несете ответственность только за то, что можете контролировать. Предложить участникам группы какие-то варианты действий, поделиться нужной информацией и контактами — это то, что стоит обязательно делать.

Но помните, что каждый человек имеет право отказаться от предложенной помощи. Вы не должны отвечать за поведение другого человека и за то, что происходит с ними/ней/ним за рамками встречи.