



## Naudingos nuorodos

skirtos LGBTQ+ asmenims,  
jų artimiesiems ir specialistams



**Sudarė:**  
LPS LGBTQIA+ psichologijos grupė

**Sudaryta:**  
2023 m. balandžio mėn.



## Nevyriausybines organizacijos

**Ivairovės ir edukacijos namai** – siekia įgalinti pedagogus, tėvus bei globėjus tvirtai ir saugiai jaustis lytiškumo ugdymo temose, didinti mokslu grįsto lytiškumo ugdymo prieinamumą, užtikrinti teisę į reprodukcinę ir lytinę sveikatą. Sritys: lytiškumo ugdymas, įtraukusis ugdymas, žmogaus teisių ugdymas, seksualinio priekabiavimo ir smurto prevencija ir kt. [www.ivairovesnamai.lt](http://www.ivairovesnamai.lt)

**Lietuvos psichologų sąjungos LGBTQIA+ psichologijos grupė** – grupė, vienijanti psichologus ir kitus specialistus, kuriems rūpi su LGBTQIA+ tema susiję klausimai. Grupė siekia didinti sąmoningumą LGBTQIA+ klausimais psichologų bendruomenėje ir platesnėje visuomenėje; šviesti sveikatos priežiūros specialistus apie LGBTQ bendruomenės narių poreikius, patiriamus iššūkius, pagalbos būdus; burti psichologus, dirbančius su LGBTQ asmenimis, patirties pasidalinimui ir t.t. [www.psichologusajunga.lt](http://www.psichologusajunga.lt)

**Nacionalinė LGBT teisių organizacija LGL** – siekia panaikinti homofobiją, visų rūšių diskriminaciją dėl seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės. Organizuodama švietimo, paramos renginius bei atstovaudama LGBT bendruomenę LGL siekia kurti atvirą ir pagarbią socialinę aplinką homoseksualiems, biseksualiems ir translyčiams asmenims. [www.lgl.lt](http://www.lgl.lt)

**Šeimų asociacija** - asociacija vienija įvairias šeimas, savo kertiniais darbo principais laiko žmogaus teises, mokslu grįstą praktiką ir vaiko orumą. Asociacija užsiima švietėjiška veikla šeimoms ir apie šeimas bei šeimų atstovavimu ir advokacija. [www.facebook.com/seimuasociacija](https://www.facebook.com/seimuasociacija).

**Tolerantiško jaunimo asociacija** – siekia skatinti visuomenės pagarbą ir toleranciją įvairioms socialinėms grupėms, žmogaus teisių apsaugą ir mažumų integraciją, vienyti tolerantišką jaunimą ir visus kitus tolerantiškus asmenis bendrai veiklai, stiprinti tarpusavio bendradarbiavimą ir pagalbą, skatinti tarptautinį bendradarbiavimą, politinį aktyvumą, organizuotumą bei iniciatyvumą. Vykdo aktyvistines ir pilietines iniciatyvas LGBTQ+ teisių klausimais, organizuoja neformalius renginius, vasaros stovyklas LGBTQ+ jaunimui [www.tja.lt](http://www.tja.lt).

**Trans Autonomija** - pirmoji ir vienintelė trans žmonių teisių ir savitarpio pagalbos asociacija Lietuvoje. Trans Autonomija siekia burti translyčių žmonių ir sąjungininkų bendruomenę, kuri leistų palaikyti vieniems/oms kitus/as ir būti geriau išgirstiems/oms klausimais, susijusiais su trans žmonių teisėmis.  
<https://transautonomija.lt/>

**Universiteto LGBT+ grupė** - ne pelno siekianti visuomeninė jaunimo organizacija, vienijanti, Vilniaus ir Kauno aukštųjų mokyklų LGBT+ studentus, darbuotojus ir alumnus bei juos palaikančius asmenis, skatinanti universitetų bendruomenės narių lygiavertiškumą ir ugdyti visuomenės pagarbą žmogui. Kiekvienas Vilniaus universiteto ar Lietuvos Sveikatos Mokslų universiteto studentas, laisvasis klausytojas, alumnas, mainų programos dalyvis ir buvęs ar esamas darbuotojas, pritariantis Universiteto LGBT+ grupės tikslams, gali tapti asociacijos nariu. Kitų aukštųjų mokyklų atstovai gali inicijuoti savo įstaigos prisijungimą prie LGBT+ asmenų teises palaikančio aukštųjų mokyklų tinklo. [www.universiteto.lgbt](http://www.universiteto.lgbt).

## Psichologinė pagalba

**Emocinės paramos platforma patyčias patiriantiems LGBT moksleiviams** – prisiregistravusiems LGBT vaikams ir paaugliams teikiamos konsultacijos ir emocinė parama. Paramą sunkumus patiriantiems moksleiviams teikia apmokyti savanoriai.  
<https://lithuania.livewithoutbullying.com/>

**Jaunimo linija** – emocinės paramos linija, nemokamai ir anonimiškai teikianti pagalbą telefonu ir internetu įvairaus amžiaus žmonėms, viešai deklaruojanti savo palaikymą LGBTQ+ asmenims ir jų teisėms. Jaunimo linijoje emocinę paramą teikia apmokyti savanoriai, teikiant emocinę paramą yra laikomasi lygiavertiškumo ir priėmimo principų.

**Individuali psichologinė pagalba LGBT+ žmonėms** – psichologines konsultacijas ir psichoterapiją teikia LGBT+ srityje kompetentingi specialistai. Daugiau informacijos [www.isgirsti.lt](http://www.isgirsti.lt).

**LGBT+ psichologinės paramos grupė** – grupė skirta LGBT+ žmonėms dalintis savo išgyvenimais, sunkumais, bandyti geriau suprasti save ir kitus, gauti palaikymą ir palaikyti kitus. Daugiau informacijos [www.isgirsti.lt](http://www.isgirsti.lt). Norint prisijungti prie grupės, galima susisiekti adresu [parama@isgirsti.lt](mailto:parama@isgirsti.lt).

**LGBT+ artimųjų informacijos ir paramos grupė** – inicijuota „In corpore“ ir „Įvairovės ir edukacijos namų“. Nemokami grupės susitikimai vyksta kartą per mėnesį Vilniuje, dalyvauja tėvai ir kiti artimieji iš visos Lietuvos. Norintys prisijungti prie grupės, gali rašyti [parama@isgirsti.lt](mailto:parama@isgirsti.lt). Daugiau informacijos [www.isgirsti.lt](http://www.isgirsti.lt)

## LGBTQ+ kultūrinės-socialinės iniciatyvos

„**Be etikečių**“ – Vilniaus universiteto Studentų atstovybės programa, kurios tikslas skatinti universiteto bendruomenę ugdyti savo tolerancijos lygį skirtingoms žmonių grupėms, siekia laužyti mitus, susijusius su LGBTQ+ žmonėmis. Rengiami neformalus susitikimai siekiant sustiprinti LGBTQ+ bendruomenę Vilniaus universitete, siekiama šviesti VU bendruomenę.

„**Išgirsti**“ **erdvė** - tai kultūrinė-socialinė erdvė Vilniuje, Naujininkuose. Erdvė pritaikyta mažiems LGBTQ+ renginiams (kino peržiūroms, parodoms, susitikimams, paskaitoms). Teikiama psichologinė pagalba ir palaikymas. Kaupiama LGBTQ+ biblioteka ir archyvas. Daugiau informacijos [www.isgirsti.lt](http://www.isgirsti.lt).

**Sapfo festivalis** – nepriklausomas ir atviras festivalis, nuo 2014 m. suteikiantis trūkstantą įtraukią aplinką burtis ir kurtis queer-feminist bendruomenei Lietuvoje ir Rytų Europoje. Švietimas, kritinė refleksija, diskusijos, kultūra, matumas ir solidarumas – SapfoFest telkia queer-feminist bendruomenę emancipacijai ir ateities pokyčiams visuomenėje. [www.sapfofest.lt/](http://www.sapfofest.lt/)

**Socialinis centras EMMA** - nepriklausomas bendruomeniškai išlaikomas centras Kaune, puoselėjantis solidarumą ir emancipacinę politiką. Adresas: Mickevičiaus g. 35.

**Vilnius queer festivalis „Kreivės“** – kultūrinė ir socialinė iniciatyva, siekianti parodyti ir apmąstyti prasilenkiančias ir besikertančias LGBTQ+ žmonių patirties kreives. Pasakoja istorijas, gimusias iš skirtingų gyvenimų ir keičiančias mūsų mąstymą apie tai, kas esame ir kas galime būti. Vizija – bendruomenė, pastebinti ir aktyviai remianti LGBTQ+ išraiškų ir požiūrių įvairovę. [www.festivaliskreives.lt](http://www.festivaliskreives.lt)

**Vakarų Lietuvos LGBTQ+ bendruomenė** – Klaipėdoje įsikūrusi LGBTQ+ jaunimo bendruomenė, rengianti neformalius susitikimus LGBTQ+ asmenims. Bendruomenės nariai tarpusavyje bendrauja facebook grupėje „*Vakarų LGBTQ+ bendruomenė/ LGBTQ+ friendly west Lithuania*“, kurioje skelbia ir apie planuojamus neformalius susitikimus.

**„Saugios aplinkos“ mokinių savitarpio pagalbos tinklas** – Tolerantiško Jaunimo Asociacijos iniciatyva įkurtas tinklas 9-12 klasių moksleiviams, norintiems kurti saugią ir priimančią aplinką savo mokyklose. Į „Saugios aplinkos“ klubą prisijungę moksleiviai, kartu su mokytoju-kuratoriumi, organizuoja aktyvizmo, švietimo ir paramos veiklas visai mokyklos bendruomenei, su Tolerantiško Jaunimo Asociacijos atstovų pagalba reaguoja į iškilusius diskriminacijos bei neapykantos socialiai pažeidžiamoms grupėms (tarp jų ir LGBTQ+ moksleiviams). Inicatyva turi išleidusi „*Rainbow Challenge*“ programėlę, kurioje yra talpinamos į LGBTQ+ teisių lygiateisiškumą nukreiptos aktyvistinės iniciatyvos, galima atlikti žinių patikrinimo testus, rinkti taškus ir juos keisti į prizus.  
[www.tja.lt/mokykloms](http://www.tja.lt/mokykloms)

**Komiksai LGBTQ+ tematika** – Tolerantiško Jaunimo Asociacijos savanoriai yra išleidę „Rainbow Challenge“ komiksų seriją, nagrinėjančių iššūkius, su kuriais Lietuvoje susiduria LGBTQ+ asmenys, LGBTQ+ aktyvizmo istoriją ir kitas su LGBTQ+ lygiateisiškumu susijusias temas. [www.tja.lt/komiksai](http://www.tja.lt/komiksai)

## Informacija specialistams, artimiesiems ir LGBTQ asmenims

Amerikos psichologų asociacija (2021). Psichologinės pagalbos gairės, dirbantiems su seksualinėms mažumoms priklausančiais asmenimis (vertė LPS LGBTQIA+ psichologijos grupė).

<http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1504&lng=lt>

Dangvydė N. (2014). Gintarinė širdis. Pasakų rinkinys. Įvairovės ir edukacijos namai.

Davidavičius A. (2019). Požiūrio į LGBT asmenis Lietuvoje tyrimas: visuomenės požiūris į neapykantos nusikaltimas ir neapykantos kalbą. Nacionalinė LGBT teisių organizacija LGL.

<https://www.lgl.lt/assets/knygele.pdf>

Katinaitė R., Žardeckaitė-Matulienė K. (2021). Tėvų reakcijos į savo LGB vaikų seksualinę orientaciją ryšys su jaunuolių psichologinės gerovės aspektais. Visuomenės sveikata, 1, 92. [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1\(92\)/VS%202021%201\(92\)%20LIT%20Reakcija%20i%20LGB.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1(92)/VS%202021%201(92)%20LIT%20Reakcija%20i%20LGB.pdf)

LPS LGBTQIA+ psichologijos grupė (2023). LGBT+ temos mokykloje. Argumentai, kodėl svarbu apie tai kalbėtis.

<http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1504&lng=lt>.

LPS LGBTQIA+ psichologijos grupė (2023). LGBTQIA+ sąvokų žodynelis <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1504&lng=lt>.

Martin J. (2021). Statant tiltą. Kaip katalikų bažnyčia ir LGBT bendruomenė galėtų užmegzti pagarba, užuojauta ir taktu pagrįstus santykius. Aštuntoji diena.



Nacionalinė LGBTQ teisių organizacija LGL (2018). Atpažink ir pranešk: trumpas praktinis vadovas apie homofobinius, bifobinius ir transfobinius neapykantos nusikaltimus. <https://www.lgl.lt/assets/Atpazink-ir-pranesk-internetui-2.pdf>

Rudomanskis, A., Trunov, I., Katinaitė, R. (2021). LGBT+ asmenų požiūrio į LGBT+ teises tyrimo rezultatai. [https://tja.lt/wp-content/uploads/2021/11/2021\\_TJA-Apklausa\\_analize.pdf](https://tja.lt/wp-content/uploads/2021/11/2021_TJA-Apklausa_analize.pdf)

Sandor B. (2021). Kaip užkirsti kelį įvairių formų smurtui prieš LGBTI+ vaikus? <https://www.lgl.lt/assets/handbook-dac-a5-lt-4.pdf>.

Tolerantiško jaunimo asociacija (2022). LGBT+ istorija Lietuvoje: apybraižos ir komentarai.

Tolerantiško jaunimo asociacija, Labdaros ir paramos fondas Frida (2021). Patyčių prevencinė priemonė Rainbow Challenge klubai Lietuvos mokyklose: metodinė medžiaga. [https://tja.lt/wp-content/uploads/2023/01/metodine-medziaga-A4\\_CMYK.pdf](https://tja.lt/wp-content/uploads/2023/01/metodine-medziaga-A4_CMYK.pdf)

Tolerantiško jaunimo asociacija (2011). Mūsų dukterys ir sūnūs: klausimai bei atsakymai homoseksualių ir biseksualių vaikų tėvams. [https://tja.lt/wp-content/uploads/2011/04/tekstai\\_musu-dukterys-ir-sunus\\_internetui.pdf](https://tja.lt/wp-content/uploads/2011/04/tekstai_musu-dukterys-ir-sunus_internetui.pdf)

Tolerantiško jaunimo asociacija (2011). Būti savimi: gidas homoseksualiems jaunuoliams. [https://tja.lt/wp-content/uploads/2012/04/dokumentai\\_buti\\_savimi.pdf](https://tja.lt/wp-content/uploads/2012/04/dokumentai_buti_savimi.pdf)

Zabarauskas R., Arcana Femina (sud.) (2018). Lietuva atsiskleidžia: 99 LGBT+ istorijos. Naratyvas.

Žardeckaitė-Matulaitienė, K., Gaidytė, V. (2018). Homoseksualumo atsiskleidimą aprašančių straipsnių komentarų turinio analizė. *Psichologija*, 58, 105–124. <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2018~1550567370795/J.04~2018~1550567370795.pdf>

## **LGBT+ grupės, bendruomenės socialiniuose tinkluose**

**Facebook grupės** - „Be etikečių“, Demonstruokimės, Mamos už LGBTQ vaikus, LGBT+ artimieji, LGBTQ+ tėvai, LGBT+ Lietuva, LGBT+ friendly / LGBT+ ir draugai, LGBT friendly Vilnius, LOL (lesbians in Lithuania), Transparent (nematomų vaikų tėvai), Vakarų LGBTQ+ bendruomenė/ LGBTQ+ friendly west Lithuania,.

**Naujienų ir pažinčių portalai** - [www.gayline.lt](http://www.gayline.lt), [www.jarmo.net](http://www.jarmo.net)



LIETUVOS PSICHOLOGŲ SĄJUNGOS  
**LGBTQIA+**  
PSICHOLOGIJOS GRUPE