

הורים לפני הכל

בנימין כ"ץ ונדב שוורץ
עריכה, התאמה: אמונה קליין בר-נוי
החוברת יצאה בעזרתם של ארגוני חברותא, בת קול ושב"ל
נשמח לשמוע מכם כל הארה והערה Info@bat-kol.org

תוכן עניינים:

	1. הורים לפני הכל:
7	2. מה זה להט"ב?
13	3. הבית והקהילה.
15	4. מה זה אומר עלינו?
17	5. התמודדות ומחשבות על טיפול.
21	6. מחשבות על מחר.

התמודדות עם הורות לטרנס*

הבן או הבת שלכם בחרו לשתף אתכם בחלק מהחיים הפנימיים והחווייה האישית שלהם, ולספר לכם על החוויה המגדרית שלהם. רוב הסיכויים שזה לא בדיוק מה שציפיתם לו, ועכשיו אתם עומדים לעבור מסע עם המגדר החדש והלא מוכר. יש מוקשים בדרך. מיד אחרי שבנכם או בתכם חשפו בפניכם צד זה של חייהם, ודאי יש לכם שאלות לשאול, דאגות לשתף, משפחה לנהל ובתוך כל זה, יש גם את הקשר עם הילד/ה שלכם שאתם צריכים לשמור עליו בתקופה בה שניכם די פגיעים בעצמכם.

כדי לסייע לכם לעבור את המסע הזה, אנו מגישים לכם מבוא בסיסי לדרך - להיות הורה דתי לילד להט"ב. תהליך כתיבת החוברת הזו התחיל בתוכנית של שנה בה ערכנו אירועים המיועדים ללהט"בים עם רקע דתי ולהורים. אירועים שהיו הזדמנות להיפגש, להכיר אחד את השני, ולשתף בסיפורים האישיים שלנו. אחרי חצי שנה של איסוף סיפורים וידע מדעי שיתן להם הקשר רחב יותר, את התמות המרכזיות סיכמנו בחוברת הזו. במהלך הפקת החוברת זכינו להערות והארות מאת עשרות להט"בים דתיים, הורים של להט"בים דתיים, רבנים, ואנשי מקצוע בבריאות הנפש.

החוברת הזו היא התחלה. היא תציע מונחים ונושאים שכדאי להכיר כדי להבין יותר טוב את מצבו של בנכם או בתכם. היא תענה על שאלות נפוצות, תמליץ על דרכים לשתף את השאלות הנוספות שלכם, ותציע דרכים לגייס עזרה נוספת מבחוץ במידה ותרצו. לאורך החוברת תמצאו עצות ומידע מפי הורים אחרים, שלפני לא הרבה זמן היו בנקודה שאתם נמצאים עכשיו. הרבה מההורים האלה שיתפו את החוויות שלהם ונתנו המלצות מה להכניס לחוברת. הכותרת הגיעה מאחד המפגשים האלה, בו אבא חבוש בכיפה כתב באותיות גדולות על הפוסטר שפרסנו על השולחן: "רק תזכיר להם שהם הורים לפני הכל".

כל סיפור הוא מיוחד, ולכן לא כל דבר בחוברת הזו יהיה בהכרח רלוונטי לכם. כדי שהיא תהיה מועילה ויעילה כמה שאפשר, סידרנו כל חלק עם מבוא של דברים שהם רלוונטיים לכולם ואחר כך שאלות נפוצות שיש להורים במצבכם. בסוף כל חלק מופיעות המלצות כיצד לקיים שיח על הנושאים האלה עם בנכם או בתכם. אפשר לקרוא את הכל, או רק את השאלות שאתם מרגישים שנוגעות לחוויה שלכם.

העבודה על החוברת הזו היתה זכות מיוחדת, וכולנו תקווה שהקריאה תעזור לכם. המסע של יציאה מהארון הוא קשה ובעל השלכות רבות על הקשר בין הורים לילדיהם. אנחנו מקווים שהחוברת הזו תקל על המסע, ואולי תעזור להשיב לב אבות על בנים, ולב

מה זה להט"ב?

קשה לנהל שיח בתוך המשפחה לפני שמגיעים להסכמה על מה מדובר ומה נושא השיחה. כמו בכל קהילה, עולמה של הקהילה הלהט"בית עשיר בחוויות, היסטוריה ותרבות. יכול להיות שבנכם או בתכם כבר מכירים את העולם הזה היטב, ומדברים על דברים שעדיין זרים לכם. ניתן לשוחח איתו/ה במטרה להבין אותם מנקודת מבטו/ה. בנוסף, הנה כמה מונחים בסיסיים:

להט"ב אלו ראשי תיבות למילים לסבית, הומוסקסואל, טרנסג'נדר ו-ביסקסואל. לסביות והומוסקסואלים נמשכים לאנשים מאותו המגדר, כמו שרוב אנשים נמשכים לאנשים מהמגדר השני. ביסקסואלים חווים משיכה ליותר ממגדר אחד, למשל לגברים ולנשים. טרנסג'נדרים הם אנשים שמרגישים שהמגדר שבו החברה מתייחסת אליהם (נגיד אישה) לא תואם את איך שהם רואים את עצמם (נגיד, כגבר). חשוב לדעת שהקשת הטרנסג'נדרית היא קשת רחבה, שבה יש שני קצוות בינאריים - הזדהות כגבר או כאישה, וזהויות פלואידיות יותר במרווח שבין גבריות לנשיות.

כדי להבין קצת יותר את החוויה הזו, בואו ננסה לפשט אותה קצת באמצעות משל: נסו לדמיין שאתם חיים בעולם אלטרנטיבי שבו בני האדם אינם מחולקים לגברים ולנשים, אלא לפי התוספות שהם אוהבים על הפיצה שלהם. מגיל לידה העולם מתחלק לשני "מגדרים": מגדר הזיתים ומגדר הפטריות. מגדר הזיתים כולל אנשים שאוהבים זיתים על הפיצה שלהם, ומגדר הפטריות כולל אנשים שאוהבים פטריות.

לכל אחד מהמגדרים משויכות תכונות מסוימות. אנשים ממגדר הזיתים נחשבים באופן כללי לחזקים יותר פיזית, אסרטיביים, מנהיגים, ריאליים והישגיים. אנשים ממגדר הפטריות נחשבים לרגישים יותר, בעלי חוש חזק יותר לאסתטיקה, אמפתיים, נעימים ועדינים. ובאופן כללי, מבחינה סטטיסטית, רוב האנשים מרגישים בנוח עם הזהות שהוצמדה להם בלידתם והאופן שהיא נתפסת בעיני החברה, ומתמידים לאכול את הפיצה שלהם עם אותה תוספת כל החיים.

מה קורה כאשר מישהי מתויגת בלידתה ככזו שאוהבת זיתים על הפיצה, אבל למעשה היא לא אוהבת את טעמם של זיתים? אולי היא דווקא אוהבת פטריות? האם יכול להיות מצב שמישהו אוהב גם זיתים וגם פטריות על הפיצה שלו? או אולי בכלל בצל, או תירס, או פיצה בלי תוספות בכלל?

הקהילה הטרנסג'נדרית מתייחסת לאפשרויות כאלה כאפשרויות א-בינאריות, שאינן משויכות באופן מלא לאחד מהמגדרים המוכרים לנו: גבר או אישה. כדי לייצג את כלל הקשת הטרנסג'נדרית, כאשר כותבים על א/נשים טרנסג'נדרים נהוג לכתוב כך: טרנס*, כפי שנכתוב אנחנו בחוברת הזו. יתכן כי בנכם או בתכם מזדהים באופן א-בינארי ויתכן כי הם מזדהים באופן חד משמעי עם המגדר האחר. ככה או ככה יש בזה שינוי תפיסה משמעותי מבחינתכם, והגיוני ולגיטימי שתהיו מבולבלים מאוד בהתחלה.

בעוד שהזהות המגדרית שלנו היא חלק משמעותי מהחוויה האנושית ומאיך שאנחנו

תופסים את עצמנו, התוספות שאנחנו אוהבים על הפיצה אינן מהוות (בדרך כלל...) מרכיב מהותי במי שאנחנו. חשוב להבין שהתחושה שהעולם כולו מתייחס אלי במגדר שלא מתאים למי שאני באמת היא חוויה קשה ומערערת מאוד. אקטיביסט לזכויות טרנס* בשם צ'ייס סטרנג'יו נהוג להסביר את החוויה כך: "שאלו את עצמכם מה המגדר שלכם, ולמה? חשבו שאתם באים להוכיח משהו שהוא מאד ברור לכם אבל קשה להסביר אותו. כעת חשבו איך אנשים טרנס* נאלצים להתמודד עם השאלה הזאת המופנית אליהם שוב ושוב".

כמה להט"בים יש באוכלוסיה?

קשה לאמוד במדויק כמה להט"בים יש בעולם. מחקרים רציניים בנושא נערכו בעולם המערבי בלבד, כיוון שבו היציאה מהארון פחות מסוכנת. ממחקרים אלה עולה שכיחות של 4% עד 10% באוכלוסיה - כל אוכלוסיה. אנשים טרנס* מהווים כ-1.8% מהאוכלוסיה - שוב, כל אוכלוסיה. זאת אומרת שקיים אותו אחוז של להט"בים פה בארץ, בצרפת, בארצות הברית וברוסיה. כנ"ל לגבי החברה הדתית, החרדית והחילונית. כן, גם אצלנו המספרים נעים בין אחד בכל כיתה לאחד בכל מניין. ההבדל היחיד שיש בין תרבויות שונות הוא כמה להט"בים חיים מחוץ לארון. בתרבויות יותר מקבלות, יותר להט"בים מרגישים בטוחים מספיק לצאת מהארון.

האם להיות טרנס* זו מחלה או הפרעה נפשית?

לא. בעבר טרנסג'נדריות הופיעה בספרי פסיכיאטריה כאבחנה. עכשיו כבר לא. הסיבה לכך פשוטה - מחלות פסיכיאטריות הן דברים שגורמים לאנשים סבל בשל עצמם. דכאון למשל, או חרדות קיצוניות, גורמים לסבל באופן ישיר. יש לא מעט טרנס* שמאושרים מאוד בחייהם. לפעמים החיים יותר קשים יותר כטרנס*, אבל זה בדרך כלל בגלל התגובות של הסביבה, לא בגלל המגדר שלהם בפני עצמו.

הבן או הבת שלי נורמליים?

הבן או הבת שלכם הם בדיוק אותו אדם שהיו לפני שידעתם שהם טרנס*. הם ילדכם! הם תמיד יהיו הכי מיוחדים וחמודים בעולם! יש שמבדילים בין להיות "נורמלי" ולחיות "נורמטיבי". להיות "נורמלי" זה להיות אדם מתפקד בעבודה, יוצר חיים חברתיים, ועושה חיים באופן כללי. להיות "נורמטיבי" זו אמירה סטטיסטית, לפיה מישהו נופל על המאפיין השכיח באוכלוסייה תחת קטגוריה מסוימת. במונחים האלה, כן, בנכם או בתכם נורמליים. וכמו כל אדם אחר, בחלק מהתכונות שלהם הם נורמטיביים לחלוטין, ובתכונות אחרות - כמו החוויה המגדרית שלהם - הם מיעוט באוכלוסייה. כמו ג'ינג'י, או ילד שכותב בידו השמאלית.

האם זה יעבור?

למרות שזה עלול להיות מפתה לחשוב ככה, רוב הסיכויים שההגדרה המגדרית של בנכם או בתכם היא לא שלב, ולא תעבור להם. לפני שהוא או היא סיפרו לכם על החוויה המגדרית שלהם, הם דנו עם עצמם בעניין במשך זמן רב. אם הם לא היו בטוחים שזה עניין אמיתי ומהותי, הם לא היו מספרים לכם. סביר מאוד שהם בעיצומו של תהליך ארוך של בירור מה מערכת היחסים שלהם עם מגדר באופן כללי וכיצד הם מעוניינים לפעול כדי להרגיש התאמה מגדרית חזקה יותר. זה תהליך לא פשוט וגם לא ליניארי, ויתכן שתרגישו שמשחקים בכם או שהמציאות לא מתייצבת. חשוב לזכור שהחוויה של בנכם או בתכם אמיתית וקיימת גם כשהיא לא ברורה לכם.

האם הם עלולים להשפיע על שאר האחים?

השיח המגדרי של הקהילה הטרנסית הוא שיח שיש בו שינוי תפיסה משמעותי, ויתכן שיש פער מהותי בינו לבין תפיסת העולם שלכם והערכים שלכם. במובן זה, אכן תהיה השפעה על האופן שבו מדברים על מגדר, גבריות ונשיות בבית שלכם. יתכן שתמצאו להימנע ממנו, אבל סביר שהשיח הזה יתקיים בכל מקרה כיוון שבתכם או בנכם כבר יצאו מהארון. פה מוטלת עליכם האחריות כהורים לתת מקום לשיח שהוא גם מכבד וחיוני וגם נותן מקום למשפחה כולה לברר את תחושותיה ועמדותיה. זוהי הזדמנות להוכיח לכל ילדיכם מעל לכל ספק שהם תמיד יהיו אהובים ומוגנים בביתכם, גם כשזה לא פשוט.

האם בנכם או בתכם באמת יודעים?

לפני שבנכם או בתכם הגיעו אליכם, הם כבר עברו בעצמם תהליך פנימי של בירור. כיום, לספר על זהות טרנסית דורש אומץ ונכונות להסתכן בדחייה מהאנשים הכי קרובים. במשך זמן רב בנכם או בתכם העדיפו להסתיר או להכחיש את המגדר האמיתי שלהם. הם עברו תהליך ארוך בפני עצמם כדי להשלים עם המציאות הקיימת. הגישה הכי פרקטית שלכם כהורים היא להניח שבנכם או בתכם בטוחים לגבי מה שהם אומרים לכם. אם הם מספרים לכם שהם חשים חוסר התאמה בין המגדר שבו אתם רגילים להתייחס אליהם למגדר האמיתי שלהם - הם אכן מרגישים בכך. אם הם מציגים את עצמם במגדר מסוים - זה המגדר שלהם. אם הם אומרים שהם שואלים שאלות לגבי המגדר שלהם - אז הם בטוחים שהשאלות האלה קיימות אצלם ורלוונטיות לחיים שלהם. נסו להקשיב לבנכם או לבתכם, להבין איפה הם נמצאים כעת, להיות שם איתם, ולשמוח בכך שהם מרגישים בטוחים לשתף אתכם.

מה קורה עכשיו?

בחברה שלנו יש תפיסה ליניארית וחדה של תהליך ה"מעבר" שאנשים טרנס* עושים כדי להציג את עצמם בהתאם למגדר האמיתי שלהם. יתכן שבנכם או בתכם מרגישים לחץ משמעותי לשנות את הנראות הפיזית שלהם בהיבטים שונים כמו לבוש, אורך

שיער, שיער גוף ופנים, ועוד. הדחף להשתנות יכול להגיע ממקור פנימי של שאיפה להשלמה עצמית, או יכול להגיע מציפיות חיצוניות של החברה בנוגע לנראות של מגדר מסוים. כדאי לתת מקום לבנכם או בתכם לברר מה בנראות שלהם הם שואפים לשנות. אולי תוכלו להזכיר להם שהמגדר שלהם אינו מחייב אותם לבצע בגופם או בהתנהגותם שינויים שהם אינם מעוניינים בהם - זה הגוף שלהם והם מחליטים מה לעשות איתו! ארגון "מעברים" הוא כתובת טובה לברר יחד על האפשרויות השונות העומדות בפניהם. בתלות בגיל ילדכם, קיימים גם טיפולים מעכבי התפתחות הורמונלית לצעירים. טיפולים אלו מעכבים את ההתבגרות המינית והינם הפיכים לחלוטין.

אני רוצה לתמוך בבני או בתי, אבל מה אם הם ינקטו בצעדים בלתי הפיכים ויתחרטו עליהם?

הפחד מפני טעויות בלתי הפיכות הוא פחד נורמלי ונפוץ מאוד בקרב הורים... כולנו חוששים שילדינו יבחרו בחירה שתזיק להם והם יסבלו מאוד מהשלכותיה. לפעמים נדמה לנו שהימנעות מבחירה עדיפה, כיוון שהיא לא יכולה להיות טעות. כדאי לזכור שבעניין זה זוהי עמדה מובנת אך לא דווקא נכונה. שינויים פיזיים שבנכם או בתכם יבחרו בהם עשויים לתרום תרומה משמעותית לבריאותם הנפשית ולשפר מאוד את איכות חייהם.

אני לא מצליחה להתרגל ללשון הפניה החדשה, ומאוד קשה לי להתייחס אחרת לבן או לבת שגידלתי במשך כל כך הרבה שנים. האם זה הכרחי?

הרבה אנשים טרנס* מבקשים בעת יציאת הארון לשנות את אופן הפניה אליהם. חלק אחד של השינוי יכול להיות בלשון הפניה אליהם - זכר או נקבה. חלק נוסף יכול להיות בחירה של שם חדש שהם מרגישים שמשמש אותם טוב יותר כדי להציג את עצמם ואת מי שהם. הגיוני ומובן שתתבלבלו הרבה בהתחלה, והשינוי יעלה בכם תחושות קשות. נסו לזכור כי בנכם או בתכם הקדישו מחשבה רבה לאופן שבו הם מבקשים להציג את עצמם. כפי שכבר נוכחנו, המגדר הוא חלק מהותי מזהותנו כבני אדם. יתכן שקשה לבנכם או בתכם לעמוד על שלהם בנוגע לאופן הפניה הנכון אליהם. זוהי הזדמנות בשבילכם להראות את השתדלותכם לשמור על אפיקים פתוחים של אהבה, חיבה ותקשורת גם בתקופה המטלטלת שסביב היציאה מהארון. ככל שתתרגלו כך זה ירגיש יותר טבעי ופחות מוזר.

האם הזהות הטרנסית משפיעה על המשיכה המינית?

זהות מגדרית היא הגדרה עצמית - מה המגדר שלי. היא אינה מכתיבה את המשיכה המינית או תלויה בה. בנכם או בתכם יכולים להמשיך לגברים או לנשים. או לשניהם. ייתכן כי רגשות שהודחקו במשך שנים יחד עם ההסתרה של הזהות הטרנסית יעלו ויצופו בעת התהליך, או שתמצאו את ילדיכם יוצאים בהדרגה מכמה ארונות. יכול להיות שבנכם או בתכם יזדהו כעת גם כהומואים, לסביות או ביסקסואלים.

שאלות אפשריות לדין עם בן או בת:

מאיזה גיל הרגשת ככה?

מה זה אומר בשבילך?

במה את/ה כן בטוח/ה, ובמה לא?

מה הצעדים הבאים שהיית רוצה לעשות?

שאלות שעדיף להימנע מהן:

איך את/ה יודע/ת?

את/ה עדיין צעיר/ה. אולי זה רק שלב?

האם בדקת את זה עם מטפל?

שאלות ישירות מדי או בוטות מדי על הגוף שלהם - הם עדיין ראויים לכבוד ולפרטיות!

הבית והקהילה

יש אמירה נפוצה אצל הורים של להט"בים: "כשילד יוצא מהארון, המשפחה נכנסת לתוכו." זה קשה, בודד ומחניק להיות כלוא בתוך ארון. הארון מונע מאיתנו להביע את עצמנו כפי שהיינו רוצים. אולי אתם מתביישים. אולי אתם רוצה לחבק את בנכם או בתכם קרוב אליכם ובו בזמן להחביא אותם מהשכנים. אולי אתם כועסים או מרגישים לחץ לשנות את הערכים שלכם כדי להתאים את עצמכם לעולם שאינכם מזדהים איתו. אולי תופתעו לשמוע שדווקא בנכם או בתכם יבינו יותר מכל את תחושותיכם - הם מכירים את הארון היטב. כלהט"בים בעצמם הם מבינים לעומק כמה קשה להסתיר חלק משמעותי מחייהם מפני כל הסובבים אותם והקרובים אליהם.

אתם לא לבד ברגשות האלה. כיום, יותר ויותר ילדים דתיים יוצאים מהארון, ולכן יש יותר ויותר הורים דתיים שלומדים איך להתמודד. כל הרגשות האלה הם לגיטימיים לחלוטין וחבל לסחוב אותם לבד. כשאתם מול הבן או הבת שלכם, אתם חייבים להיות הורים בשבילם. תצטרכו לבדוק שהם בסדר, ושברור להם מעל לכל ספק שיש להם הורים שאוהבים אותם ותמיד יאהבו אותם. בשאר הזמן תצטרכו לשמור על עצמכם. ודאו שיש לכם מקום בטוח לעבד בו את הרגשות היותר מורכבים. אתם עוברים תהליך עכשיו. אתם לא חייבים לעבור את זה לבד אם אתם לא מעוניינים בכך - ניתן לדבר עם איש מקצוע או חברים קרובים, ולמצוא מקום לעבד את החוויות והתחושות שעולות בכם סביב היציאה מהארון. אם אתם במקום שבו אתם מחפשים שותפים לדרך, יש קבוצות תמיכה של תהלה" (תמיכה להורים של להט"ב) בכל הארץ, ויש להם אפילו קבוצות דתיות אשר מחויבות לדיסקרטיות ושמירה על פרטיות המשתתפים בהן. גם זו בהחלט זכותכם. רק תבינו שאפילו אם תבחרו להתמודד כרגע לבד, יש הרבה אחרים שעשו את המסע הזה ומצאו שמש אחרי הסופה.

האם יש אחרים כמוני?

אתם ממש לא הראשונים שעוברים את התהליך הזה, ולא תהיו האחרונים. חפשו באינטרנט ארגונים שמציעים תמיכה להורים של להט"ב. אם אתם מעוניינים במסגרת, יש קבוצות תמיכה בכל רחבי הארץ. אם אתם מעוניינים במפגשים אישיים, אפשר ליצור קשר עם הארגונים האלה ולבקש גם את זה. זכרו שאתם לא לבד, ואחרים שכבר סללו לך את הדרך מחכים לך במרחק של שיחת טלפון.

אני לא מרגישה בנח לספר לאנשים. האם אני חייבת?

ברור שבשלב זה אתם לא חייבים לעשות שום דבר שאתם לא רוצים! בנכם או בתכם עברו תהליך כדי להגיע למקום שבו הם מסוגלים לשתף ולספר, והם עדיין עוברים תהליכים עכשיו, אחרי ששיתפו אתכם. עם זאת, אם לא תספרו לאף אחד, לא תוכלו למצוא תמיכה ואוזן קשבת. גם אם לא נח לכם לדבר על זה עם אחרים, אולי מתאים לכם

למצוא מישהו אחד או שניים שתוכלו לפתוח את הנושא מולם? יש הרבה פחדים ודאגות שנובעים ישירות מכך שאתם מרגישים לבד ואולי אין לכם מודלים של התמודדויות של אחרים שעברו את זה בעצמם. נסו להבין ממה החשש נובע ולבחון האם מתאים לכם לשתף אותו עם אחרים, בבחינת "דאגה בלב איש ישיחנה". ככל שבנכם או בתכם יבחרו להכנס לתהליכים פיזיים וחיצוניים המלווים בשינויים של היבטים כמו קול, צורת גוף, ביגוד, שיער ועוד, היציאה מהארון תהיה בלתי נמנעת עבורם וגם עבורכם. התגובה שלכם לתהליך, ומה שתשדרו לאחרים בנוגע לכך, תשפיע מאוד על האופן שבו הסביבה תגיב לשינויים אלה.

איך לספר לבן/בת זוגי?

יש ילדים שמספרים לשני ההורים בבת אחת ויש שמספרים לאחד ההורים קודם. במקרה זה אותו הורה נכנס לארון גם בפני בן או בת זוגו. נסו להבין איך אתם מרגישים לגבי זה, מדוע לא לשתף גם את הצד השני בסוד? כיצד הם יגיבו? האם שיתוף יעזור לי להתמודד עם המצב החדש? אין פה נוסחה אחת וכל משפחה צריכה למצוא את הדרך שלה במסע.

מה יגידו השכנים? האנשים שאני מכירה מעבודה?

זה לא נעים להרגיש שכולם פתאום מדברים עליכם, במיוחד כשהתוכן והאופי של השיחות לא בשליטתכם. להיות הורים לילד טרנס* זה ארון שעכשיו אתם צריכים להתמודד איתו. בשלבים הראשונים, אתם לא חייבים לעשות שום דבר שלא נח לכם. אם אתם לא רוצים לדבר על זה עם השכנים, אתם לא חייבים. חשבו יחד עם בתכם או בנכם איך הם רוצים להציג את עצמם בשכונה, ואז בחנו יחד איתם את הרגשות שלכם בעניין זה. יתכן שבנכם או בתכם כבר איבדו את המסוגלות להישאר בארון. לכן כדאי להבין מה בנכם או בתכם צריכים כדי להרגיש בסדר, ואז לנסות למצוא פתרון - אפילו פתרון זמני - שיוכל להתאים לכולכם. באופן כללי, אנשים יגיבו לרגשות שלכם יותר מלמילים. אם אתם תעשו סיפור סביב החוויה המגדרית של בנכם או בתכם, זה יהיה סיפור. אם המסר שלכם יהיה רגוע יותר, עדיין יהיה סיפור - אבל הרבה פחות דרמטי.

שאלות לדין עם בן:

איך / האם היית רוצה לספר לאחים? לסבא וסבתא? למשפחה הרחוקה יותר?
מי כבר יודע?
אילו תגובות קיבלת?
איך זה מרגיש עכשיו שאנחנו יודעים?

מה זה אומר עלינו?

הדבר הכי מדהים והכי נורא עם ילדים, זה שהם בדיוק כמונו ובו בזמן אנשים נפרדים ממנו לחלוטין. מתישהו, כל הילדים הופכים לעצמאים ובעלי רצונות משלהם, בלי קשר להורים שלהם. אולי תכננתם שהם יהיו רופאים, והם יבחרו להיות אדריכלים. אולי רציתם שהם יהיו ספורטאים, והם העדיפו להישאר בבית וללמוד. ילדינו הולכים ומתפתחים לנגד עינינו ולפעמים אנחנו לא לגמרי בטוחים שזה אותו התינוק הקטן והמתוק שהבאנו הביתה מבית החולים. הכרנו אותם בצורה מסוימת ולפתע הם משתנים מקצה לקצה. למעשה, טמונה פה הזדמנות לצמוח כהורים ולהיעשות טובים יותר. כשילדים מתכוננים לצאת מהארון מול ההורים שלהם, אחת מהשאלות שמטרידות אותם ביותר היא: "האם הם עדיין יאהבו אותי?" אפילו לילד שגדל בבית הכי חם, והכי אוהב, תמיד קיים הפחד ש"אולי הם לא אוהבים את האני האמיתי. אולי הם רק אהבו את הגרסה שלי שהצגתי בפניהם עד עכשיו." בנכם או בתכם מאתגרים אתכם להיות ההורים שאוהבים את ילדיהם בכל תנאי, הורים שמסוגלים לומר שהם אוהבים את בנם או ביתם, ומנסים לשמור על המקום שלהם בבית, גם כשהחלומות, המחשבות והתקוות שלכם תפסו תפנית מפתיעה.

מה קרה לבן או לבת הנפלאים שלי?

הרבה הורים שילדיהם יצאו מהארון עוברים טלטלה מזעזעת וחשים שהם פתאום לא מכירים את הילדים שלהם. ההיפך הוא הנכון. עכשיו אתם מכירים את הבן או הבת שלכם יותר! חשבו על התכונות של בנכם או בתכם שאתם הכי מחבבים בהם. אולי הם מצחיקים, אולי חכמים במיוחד, אולי הם חמודים וביישינים. התכונות האלה עדיין שם. הם עדיין הילדים הנפלאים שתמיד היו. הם עדיין הילדים הנפלאים שאתם מכירים היטב, ועכשיו גיליתם עליהם מידע חדש ומשמעותי שיקרב ביניכם אפילו יותר.

האם אני אמא רעה שלא ידעתי קודם? האם אני אבא רע אם חשבתי על זה ולא עשיתי מספיק לתמוך בו או בה?

זה לא הוגן לצפות מעצמכם לדעת על בנכם או בתכם לפני שסיפרו לכם בעצמם. להט"בים בארון משקיעים כוחות נפש ומאמצים רבים כדי למנוע מאנשים לגלות את סודם - והם משקיעים מאמץ מיוחד בהסתרה מפני האנשים החשובים להם ביותר. מלבד זאת, כרגע השאלה הזו לא רלוונטית. בנכם או בתכם פתחו פרק חדש בקשר שלכם, והזמינו אתכם לקחת חלק בכתיבתו. הם רוצים לדעת מה אתם הולכים לעשות עכשיו. הם רוצים לדעת אם עדיין תאהבו אותם, אם עדיין תקבלו אותם.

למה בכלל לדבר על זה? ולמה להיות כל כך מוחצן עם זה?

לכל אדם להט"ב יש סיבות מיוחדות לבחור לדבר על הזהות הלהט"בית. כדי להבין את הסיבות של בנכם או בתכם, תצטרכו לשאול אותם. הם לא יצאו מהארון כדי לפגוע בכם או להוזיל את הערכים שלכם. בסופו של דבר, הם סיפרו לכם כי הם סומכים עליכם שתשמעו אותם, ורוצים להזמין אתכם לקחת חלק בכל החיים שלהם. אפילו במצבים שהם יותר פגיעים עבורם. אם לא ברור לכם למה חשוב להם לספר לכם, אפשר להזמין אותם באופן כנה ופתוח להסביר לכם בעצמם.

זה נגד התורה, התרבות שלי, והערכים שלי, וכולם מצפים ממני לשחק כאילו זה מותר. למה אני פתאום צריכה להתפשר על הערכים שלי בפני האג'נדה שלו?

הורים דתיים של להט"בים יודעים היטב שהמפגש בין דת ולהט"ב הוא טעון, עם מורכבות וערכים שסותרים אחד את השני לפחות על פניו. רוב האנשים יכולים להרהר בשאלה הזו באופן תיאורטי. בשבילכם הקונפליקט הזה פתאום הפך להיות אישי. כל אחד ואחת תמצא את הדרך שלה לפתור את הקונפליקט הזה. אתם תגיעו לפתרון האישי שלכם אחרי שתעברו תהליך עם עצמכם ויחד עם בנכם או בתכם. בינתיים, כדאי לזכור שעכשיו הקשר שלכם עם בנכם או בתכם נתון תחת סימני שאלה. המטרה הראשונה שלכם היא להבהיר להם שהם ישארו ילדיכם האהובים בכל מצב. כשאתם מדברים איתם, זכרו שהם אהוביכם ולא תופעה, אהוביכם ולא טור דעה, אהוביכם ולא נתון סטטיסטי, אהוביכם - ולא תנועה פוליטית. בנכם או בתכם לא מצפים מכם להתפשר על הערכים שלכם, אבל הם בהחלט זקוקים לכם שתדברו איתם כילדים וכבני אדם. אם אתם מרגישים שזה קשה מדי לביצוע, אפשר להיעזר בתמיכה חיצונית בשבילכם כהורים או לכולכם ביחד.

שאלות לדיון עם בן או בת:

האם את/ה בסדר?

האם את/ה מרגיש/ה שהעובדה שאת/ה טרנס* השפיעה על שאר האישיות שלך?

איך היה בבית הספר?

למה היה חשוב לך לספר לי על עצמך?

שאלות ואמירות להימנע מהן:

האם זה בגלל משהו שאני עשיתי?

מה עוד אני לא יודע עליך?

אסור לך לדבר על זה

האם זה בגלל משהו שעשו לך?

בריאות נפש

התמודדות ומחשבות על טיפול

בסרטים הוליוודים, הכל מסתדר ברגע שבו יש הכרה עצמית, כנות פנימית ויציאה דרמטית מהארון. העולם שלנו הוא לא הוליווד. המסע של יציאה מהארון הוא קשה לכל הצדדים וכדאי מאוד לוודא שאתם מטפלים בעצמכם כמו שצריך. בנכם או בתכם מסתגלת לחיים חדשים, ויכול להיות שהם מקבלת תגובות שליליות מסביבתם וצריכים ללמוד איך להתמודד איתן. זה לא סוד שבעקבות תגובות של הסביבה, להט"בים מתמודדים עם שיעורים גבוהים יותר של קשיים נפשיים. יש לציין שתמיכה אקטיבית בתוך המשפחה והקהילה תורמת לחוסן הנפשי.

גם אתם מסתגלים למציאות חדשה. גם לכם זה לא קל להתמודד עם השאלות של השכנים והמשפחה. היו לכם חלומות על עתידם של בנכם או בתכם וכעת הכל יראה אחרת. איבדתם את החלום שהיה ותצטרכו לבנות חלום חדש. אובדן של חלום הוא אובדן אמיתי שראוי להתייחסות ואפילו לאבל.

האם הם צריכים טיפול?

יכול להיות שכן, אבל זה לא רק כי הם טרנס*. הרבה אנשים זקוקים לטיפול כדי לעזור להם להסתגל למצבים חדשים בחיים – שחרור מהצבא, נישואין או גירושין, כניסה לפנסיה. ללכת לטיפול כדי לקבל עזרה עם מעבר כלשהו לא אומר שום דבר על המעבר עצמו. הרבה עולים חדשים צריכים עזרה כדי להתמודד עם הלחצים של הגירה. זה לא אומר חס וחלילה שזה דבר רע לעלות לארץ! המפתח הוא הסיבות לטיפול, ומה יקרה בטיפול עצמו. אם משיהי נכנסת לטיפול מבחירתה, ומוצאת מטפל שמוכן לעבוד איתה כדי להגשים את הרצונות הריאליים שלה, זה טיפול מיטיב. טיפול בעקבות לחצים חיצוניים (ברוב המקרים) שבו המטפל כופה את הדעות שלו על המטופלת, זה טיפול לא מיטיב. באופן כללי, מטפלים נוהגים לומר שמישהו מתאים לטיפול כשהוא אומר שהוא מוכן, ולא רגע אחד לפני.

איזה מטפלים מתאימים?

הדרך הטובה ביותר למצוא מטפל מתאים היא המלצה של מישהו שהיה בנעליים שלכם. צרו קשר עם הקבוצות הדתיות של תהל"ה (תמיכה להורים של להט"ב), והן תוכלנה להפנות אתכם למטפל טוב. אם אין לכם המלצה טובה, או אתם רוצים לבדוק את המומלץ בעצמכם, יש כמה דגשים שכדאי לברר. ראשית, המטפל צריך להבין את

הלגיטימיות של המסע של בנכם או בתכם להתאמה מגדרית. שנית, חשוב שהמטפל יבין שלא המגדר של המטופלים גורם לבעיות ולקשיים שלהם, אלא התגובה של החברה כלפי המגדר שלהם. שלישית, מטפל טוב מודע לדעות הקדומות שלו ובכל זאת משתדל לתת למטופלים שלו לקבוע מה הם רוצים. מטפל טוב צריך לאפשר למטופלים לבחור את מה שטוב ונכון להם – לצאת מהארון או להישאר בפנים, לקחת הורמונים או לא

לקחת, לשנות את לבושם או לא לשנות. טיפול הולם מפיך למטופל מרחב בטוח, מכיל ומאפשר. אם המטפל מסוגל לתת את זה, אז יש סיכוי טוב שזה מטפל מתאים לבנך או לבתך.

שמעתי שלהיות טרנס* מעלה את הסיכוי להפרעות נפשיות (דכאון, חרדה, וכו'). האם זה נכון?

מחקרים אפידמיולוגיים (על בריאות האוכלוסיה) מצאו שלהט"בים אכן מתמודדים עם יותר הפרעות לבריאות נפש. עד שנות השבעים, חשבו שזה נובע מהזהות הלהט"בית ושל להיות להט"ב זה דבר מופרע שגורם להפרעות אחרות. מחקרים נוספים ומתקדמים יותר מצאו שלא הזהות הלהט"בית היא זו שגורמת להפרעות, אלא התגובות של החברה לזהות הזו. בארצות הברית, אחרי שמדינות העבירו חוקים להט"בופוביים, היתה עליה בשכיחות של חרדה אצל להט"בים. באופן דומה, אנשים לא נכנסים לדכאון בגלל שהם להט"בים. הם נכנסים לדכאון כשהם חושבים שאין להם עתיד והם מאבדים תקווה. אחד מהדברים שאתם יכולים לעשות כדי להימנע ממצבים של ייאוש המוביל לדכאון, זה לבנות מרחב בטוח לבנך או לבתך שיחסן אותם כנגד הלחצים האלה. משפחה שמקבלת את ילדיהם הלהט"בים ואפילו תומכת בהם באופן אקטיבי, מורידה את הסיכוי שתפתח הפרעה נפשית.

הבן או הבת שלי מדברים על חוויה של "דיספוריה מגדרית". מה זה? ואיך אני יכול לעזור?

דיספוריה היא תחושה חזקה של האדם שהגוף שלו אינו מתאים למי שהוא באמת - מבחינת מראה, צורה, שימושים וכד'. דיספוריה מגדרית נובעת הרבה פעמים מהפער בין המגדר שאנשים טרנס* מזדהים איתו לאופן שבו הגוף שלהם נראה ומרגיש להם, וכוללת בתוכה חוסר התאמה בין התפיסה העצמית המגדרית שלי לאיך שהחברה תופסת אותי. חשוב לדעת שלא כל האנשים הטרנס* חווים דיספוריה מגדרית, אבל שהיא עלולה לגרום למצוקה ולביטויים שונים של שנאה עצמית או שנאה כלפי הגוף. הגוף הוא לרוב במרכז היחסים בין החברה לבין, אך היחסים האלה כוללים גם אופני ביטוי אחרים (לבוש, התנהגות וכו'). כיוון שהמגדר שלנו נוכח תמיד ביחסים החברתיים שאנו מנהלים עם סביבתנו, אנשים טרנס* נדרשים לעתים קרובות להתמודד עם המבט החיצוני כלפיהם ונדרשים לבחירות יומיומיות כלפי הגוף, אופן ההתנהגות, והנראות שלהם. המבט החיצוני שהם מפעילים על עצמם עלול להגביר את תחושת חוסר ההתאמה. חלק מהאנשים הטרנס* בוחרים לשנות את החזות הפיזית שלהם באמצעים שונים כמו לבוש, אורך שיער, שיער פנים וכד'.

בין אם בנכם או בתכם יבחרו לשנות את מראהם ובין אם לא, חשוב לתמוך בהם ולסייע להם להגיע להשלמה עם גופם ואפילו אהבה כלפיו. דיספוריה מגדרית היא בסופו של דבר ביטוי ייחודי יחסית של בעיה בדימוי הגוף - בעיה נפוצה שהרבה אנשים מתמודדים

איתה לאורך חייהם, וגם היא מצריכה עבודה. בהקשר זה אולי אפשר להיאחז ברעיון המוכר של תפילת השלווה - לשנות את מה שאפשר, להשאיר את מה שכדאי, ולנסות להשלים עם מה שמקשה עלי אבל אין איך לשנות אותו.

האם אני צריך טיפול?

יש מצב, וזה בסדר! הבן או הבת שלכם שיתפו אתכם ונתנו לכם חלק במסע שלהם, ועכשיו גם אתם תעברו תהליך. אין טעם לעבור אותו לבד אם אתם לא מעוניינים בכך. יכול להיות שאתם ההורים הכי אוהבים ותומכים, אבל כשבנכם או בתכם יוצאים מהארון, ישנם חלומות שהיו לכם שעכשיו חייבים להשתנות. זה אובדן, שינוי דרך, ובהחלט סיבה מעולה לחפש מרחב בטוח עם איש או אשת מקצוע. אתם הורים. אתם כבר יודעים שאתם צריכים להיות 110% כדי לטפל בילדיכם, ועכשיו על אחת כמה וכמה.

איך אפשר לדבר עם הילדים שלי על מקומות שבהם זה קשה לי?

זה לגיטימי לחלוטין לשתף את בנכם או בתכם בתהליכים שאתם עוברים בעצמכם. מה שחשוב הוא למצוא איזון בין הכנות שלכם והרגישות שלו. יש כמה דברים שאפשר לעשות כדי לגשר את הפער הזה. ראשית, כדאי לשאול שאלות פתוחות במקום להצהיר הצהרות, או שאלות פרובוקטיביות.

שנית, כבדו את המציאות של הבן או הבת שלכם, וקבלו בהבנה שהם אנשים שלמים בעלי צרכים ועצמאות. במקום אמירות של "אנחנו מקבלים / אנחנו לא מקבלים", נסו אמירות של "אנחנו רוצים להבין".

שלישית, הבינו שכולם במשפחה שלכם עוברים תהליך בלי לדעת באמת לאן תגיעו בסוף. כדאי להימנע מלנבא מה העמדות שלכם יהיו בעתיד. אתם הולכים לעבור דברים בזמן הקרוב, וחשוב לשמור כמה שיותר אפיקים פתוחים לתקשורת מבריאה ובונה.

האם לשתף את צוות בית הספר?

מה עושים עם התיכון/ישיבה/אולפנא? פנימיה, טיולים שנתיים, מסיבות פיג'מות... בהנחה שבנכם או בתכם עדיין לומדים במוסדות החינוך, נסו להבין מה המצב בבית הספר, בישיבה או באולפנא. האם הצוות מודע ומכבד? מה המצב מבחינה חברתית? והאם יש צורך לערב את יועצת בית הספר או את ראש הישיבה? זכרו שקריטי לא לפגוע באמון שבנכם או בתכם נתנו בכם כשיצאו מהארון, ולקבל החלטות כאלה יחד איתם. יציאה מהארון היא תהליך עדין ומורכב, וזכותם לבחור בפני מי להיחשף ומתי.

שאלות לדיון עם בן או בת:

מה יעזור לך בתהליך?

יש לך מעגלי חברים להט"בים?

הורה "חדש" לילד טרנס* ער בלילה עם חששות לעתיד של בנו או בתו. האם יהיו בריאים ומאושרים? האם תהיה להם קהילה שתקבל אותם? האם הם יתחתנו? איזה שינויים הם יעברו ועד כמה אנחנו מצופים / רוצים להיות מעורבים בהם? ההורות תמיד כוללת התמודדות עם אי-ודאות, ולהיות הורה של בן או בת להט"בים זו חוויה שיש בה אפילו יותר אי-ודאות ויותר שאלות, במיוחד בהתחלה. בשלב זה, השתדלו שלא לתת לחששות שלכם מהעתיד להסיח את דעתכם מההווה שעומד מולכם. עכשיו יש לכם בן או בת שחשפו את עצמם באופן אישי ופגיע. עתידם שייך למחר. היום, בנכם או בתכם רוצה להיות אתכם, ולראות שאתם עדיין רוצים להיות איתם.

בהתחלה לא תמיד ברור מה ההתייחסות ה"נכונה" לעניין. הרבה הורים, לדוגמא, שואלים אם אפשר ליזום שיחות על הגוף עם בנם או בתם, או שצריך לחכות להם שיפתחו אותן בעצמם. חשוב לזכור שבנכם או בתכם רוצים להרגיש נורמליים ואהובים. "נורמליים" פירושו - כמו שאר האחים שלהם. אם הם רואים את אבא שלהם יוצא לקפה עם אחיהם, הם יצפו להיות מוזמנים ליציאה משפחתית. אם הם רואים את אמא שלהם מדברת עם הילדים על זוגיות, הם יצפו שיום אחד היא תהיה מסוגלת לדבר על זה גם איתם. "אהובים" פירושו שלפעמים הם יהיו זקוקים לחיזוק נוסף ליסודות, ותשומת לב מיוחדת לבסיס הבטחון שלהם באהבתכם אליהם. חשבו על זה כך: עד עכשיו, כל פעם שאמרתם לבנכם או לבתכם שאתם אוהבים אותם, והבית הזה הוא הבית שלהם, הם לא ידעו למי התכוונתם. יכול להיות שהם האמיניים הם אלה שראויים לאהבה ובית. יכול להיות שזו רק הגרסה שהם הראו לכם עד עכשיו. זה חיוני במיוחד לחזור על דברים שאתם חושבים שהם מובנים מאלהם. תגידו להם שאתם אוהבים אותם, שאכפת לכם מהם ומה שלומם, ושיש להם מקום בבית. נכון, כל ילד אמור לדעת את זה כבר. אבל לפעמים הם גם צריכים לשמוע את זה בפירוש.

יתכן שיש לכם הרבה שאלות וחששות לגיטימיים ביותר לגבי העתיד ואיך הוא יראה. ככה זה להיות הורה. וכמו כל הורה, הדבר היחיד שתוכלו לעשות עכשיו זה להבטיח לבנכם או לבתכם שהם אהובים כמו שאר אחיהם, וכמוהם, תמיד יש להם מקום בבית. ניתן לקרוא את השאלות הנפוצות למטה, ואולי תמצאו מענה לשאלות שכבר יש לכם בראש עכשיו.

האם בני או בתי יהיו בסדר?

התגובה של הרבה הורים ליציאה מהארון היא דאגה ופחד. ובצדק. כמעט כל כתבה בנושא שמופיעה בתקשורת מתייחסת לקונפליקטים פנימיים של להט"בים דתיים וקונפליקטים עם המסורת היהודית. איך אפשר לא לפחד? זוהי תגובה ראשונית, ועם הזמן מתפנה מקום לרגשות אחרים. כשלהט"בים דתיים ומשפחתם מכירים עוד אנשים כמוהם יותר לעומק, הם מבינים שהכתבות האלה הן אמיתיות אבל לא מייצגות את כל החוויה של להיות להט"ב מבית דתי. עם הזמן, יש יותר ויותר להט"בים דתיים שמצליחים לשלב את כל התכונות השונות שלהם לתוך אדם אחד מתפקד ומאושר. אחד מהמקורות

של הפחד לגבי העתיד של בנכם או בתכם הוא שהמודלים היחידים שיש לכם בראש הם מודלים שבנויים סביב כאב וקונפליקט. אם אתם מרגישים מוכנים לזה, כדאי מאוד לחפש אנשים אחרים כמוכם – הורים דתיים של להט"ביים – שכבר עברו את התהליך שאתם עוברים עכשיו. הם יתנו לכם אוזן קשבת ותקווה לעתיד.

איך המשפחה שלי תשרוד את זה? האם נישאר בקשר?

משפחות עוברות תקופות שונות. רוב הזמן קל לאהוב אחד את השני, ולפעמים זה קשה. יכול להיות שעכשיו אתם מצויים בתקופה שבה זה קשה יותר. התקופה הזו היא הזדמנות בשבילכם כהורים לאהוב את הילד או הילדה שלכם בכוונה מיוחדת, דווקא כי זה קשה ומורכב. האהבה שמתפתחת בתקופות המאתגרות בקשר שלכם מהווה תשתית ייחודית שתלווה אתכם בעתיד. יתכן שתצטרכו להציב גבולות ברורים לתקשורת ביניכם. יש לכבד זה את זה כאנשים, וחשוב להקפיד על כבוד הדדי לאורח החיים של כל אחד מכם, גם אם הפערים מרגישים גדולים. חשוב מאוד שבנכם או בתכם לא ירגישו שאתם מנסים להסתיר אותם, מתביישים בהם ברחוב, או כופים עליהם התנהלות שתהיה יותר נוחה לכם. אולי הרבה דברים לא לגמרי ברורים להם עכשיו, אבל אם הם יצאו מהארון זה אומר שהם כן יודעים איך הם רוצים להציג את עצמם לפחות בפניכם. יציאה מהארון עלולה להכניס הרבה מתחים לתוך המשפחה. התייחסות שנבנית על בסיס של כבוד ואהבה היא התחלה טובה לניווט המתח הזה.

איך לספר לשאר המשפחה?

דבר ראשון, בדקו עם בנכם או בתכם שאפשר לספר. כשהם יוצאים מהארון, התדמית שלהם בעיני אחרים משתנה ולעיתים קרובות גם היחסים שלהם איתם. זוהי קודם כל זכותם לבחור איך ומתי הם מעוניינים ליצור את השינוי הזה. לפני שתתחילו לספר לאחרים נסו להיות מסונכרנים איתם. כשמגיע הזמן לספר לשאר המשפחה, כדאי לזכור שאנשים יקשיבו לא רק לתוכן של מה שאתם אומרים, אלא גם למסר שתשדרו בין המילים. אם תדברו על זה כאסון, או מצב חירום, גם הם יגיבו ככה. אם תדברו על זה כדבר נורמלי, או כמשהו שמקשה על הקשר שלכם אבל ניתן להתמודד איתו, אז גם הם יהיו יותר רגועים. אף אחד לא מצפה מכם לזייף את התנהגותכם או עמדתכם, וברור שלא הכל ילך חלק בזמן הקרוב. מה שחשוב הוא להיות מודעים לתפקידכם כמנהיגי המשפחה שלכם. האופן שבו בנכם או בתכם יתקבלו במשפחתם מתחיל מלמעלה, ועליכם להיות מודל לחיקוי לשאר המשפחה.

איך לספר לסבא וסבתא?

בהרבה משפחות קיים מתח רציני סביב השאלה איך סבא וסבתא יגיבו. הרבה פעמים (אך לא תמיד!) דווקא הסבים והסבתות מפתיעים אותנו ומתגלים כהכי מכילים. אי אפשר לדעת עד שתנסו. אם תחליטו יחד עם בנכם או בתכם לספר להורים שלכם, חשבו על זה כהזדמנות להבין יותר את מצבם כשהם יצאו מהארון מולכם. הגיוני מאוד שהשיחה הזו מאיימת עליכם. אם תרגישו מוכנים לזה, ובטוחים במסר שאתם רוצים לשדר, גם את זה תעברו יחד כמשפחה.

מה לגבי העתיד שלו או שלה? האם הם יתחתנו? האם ישארו דתיים?

אי אפשר לדעת מה יקרה בעתיד. כמו עם כל ילד, כל אופציה על השולחן. כדאי לזכור שהרבה להט"בים דתיים כבר יצאו מהארון והגיעו לכל מיני מקומות. יש שהתחתנו, ויש שלא. יש שחזרו בשאלה, ויש שהתחזקו. תקשורת בריאה תוכל לעזור לו או לה לקבל החלטות ולשתף אתכם בתהליך. אמירות כגון "אי אפשר להיות טרנס* ודתי" עלולות להרחיק אותם מהדת.

איך אפשר ללמוד יותר על הקהילה הלהט"בית ועל להט"בים דתיים?

הקהילה הלהט"בית בארץ היא קהילה גדולה ומגוונת. למידה מעמיקה יותר על עולמו התרבותי של בנכם או בתכם יכולה להיות הרפתקה מעצימה ומרתקת, ואם תהיו מעוניינים בכך תוכלו אפילו למצוא את השיוך והמקום שלכם בקהילה. להרבה ערים גדולות (חיפה, ירושלים, באר שבע, תל אביב, וכו') יש מרכז גאה או בית פתוח. יש גם קבוצות תמיכה של תהל"ה (תמיכה להורים של להט"בים) שפועלות בכל הארץ. יש להם גם קבוצות דתיות. בנוסף, יש כמה ארגונים שפונים במיוחד לקהל של להט"בים דתיים. למשל לארגון איגי (Israel Gay Youth) או ל"בית הפתוח בירושלים" יש קבוצות דתיות לנוער ומבוגרים צעירים. יש ארגונים להט"בים דתיים: "חברותא" ללהט"בים דתיים ואת "בת קול" ללהט"ביות דתיות, "כרצונו" לטרנס* דתיים, וארגון "שב"ל - שהכל ברא לכבודו" שמתעסק בחינוך ומתאים את התכנים האלה לסביבות דתיות. חיפוש גוגל פשוט יוביל אתכם לכל הארגונים האלה ויותר.

שאלות לדיון:

איך אפשר לעזור?
מה חשוב לך שאדע?

הורה לטרנס*: על רגל אחת

הילד או הילדה שלך הם עדיין אותם ילד או ילדה שתמיד אהבת וחביבת, ועכשיו ההיכרות איתם עמוקה יותר.

כשבנך או בתך יצאו מהארון מולך, הם פתחו פרק חדש בקשר שלכם, ומזמינים אותך לקחת חלק בכתיבתו.

להתחיל עם הקשבה. למדת משהו חדש ומשמעותי עליהם וכדאי לנסות ללמוד כמה שאפשר.

הבן או הבת שלך במצב פגיע, וכל הקשר שלכם נמצא מבחינתם בסימן שאלה. זה הזמן לומר להם שהם אהובים על ידך ללא תנאי, אפילו אם אינך רגיל לכך.

יתכן שאורח חיים להט"בי נוגד את הערכים או התפיסה הדתית שלך. אם כן, כדאי לזכור שהשאלות האלה לא רלוונטיות לבנך או בתך עכשיו. הם לא תופעה או תנועה פוליטית. הם ילדיך ועכשיו הם מחפשים שיחה עם ההורה שלהם.

יציאה מהארון זה תהליך הדרגתי לבנך או לבתך וגם לך. שווה לנסות לשמור על ראש פתוח כי אין לדעת איפה תהיו בעוד שנה. זה לא הזמן לאמירות סופיות ודעות נחרצות. בנך או בתך עברו את תהליך הבירור במשך זמן בעצמם לפני שסיפרו לך, יתכן שכעת הוא או היא מצפים שתעבור את הבירור בזמן מהיר יותר. נסו למצוא את הדרך לדבר על התחושות ורגשות שלכם, ועל המסע אותו אתם עוברים.

יתכן שתצטרכו טיפול. אם כן, חפשו מטפל מכיל שמאפשר לבנך או לבתך לחפש את עצמם בלי לכוון או לנסות לשלוט לאן זה יוביל.

לא חייבים לעבור את זה לבד. עמותת תהל"ה תאפשר לך להכיר עוד הורים כמוך שישמחו לשתף אותך בכלים שעזרו להם בדרך.

יתכן שיקח לך זמן להתרגל לאופן החדש שבו בנך או בתך מציגים את עצמם - לשון הפניה החדשה, והשם החדש אם ישנו. כדאי לזכור שהקפדה ותרגול יכולים להשפיע באופן חיובי מאוד על שלומם הנפשי והפיזי של ילדיכם.