

**Twoje decyzje, jako rodzica lub opiekuna wpływają na moje życie nie tylko teraz, ale również w odległej przyszłości.**

**To nie jest coś, przez co ty i ja możemy przejść osobno. Potrzebujemy siebie nawzajem!**

- To będzie trudniejsza podróż, niż może ci się wydawać.
- To nie twoja wina.
- Poświęć czas na radzenie sobie ze swoimi uczuciami.
- Zrozum, że jest to coś, co może wpływać na moją tożsamość.
- Mimo że pogodziła/em się z rzeczywistością, to nie znaczy, że jest mi z tym łatwo.
- Nie mów mi, jak mam się czuć.
- Nie mów mi, że inni mają gorzej.
- Potrzebuję, abyś tworzył/a okazje do rozmów o moim ciele. Mnie może być ciężko wyjść z taką inicjatywą.
- Nie ukrywaj przede mną informacji o moim ciele. Nie chcę zorientować się, kiedy będę starszy/a, że coś przede mną ukrywała/eś.
- Przekazuj mi informacje we fragmentach, tak by nie było to przytłaczające.
- Porozmawiajcie ze sobą przed rozmową ze mną; powinniście być przygotowani na moją reakcję.
- Bądź gotowa/y odpowiedzieć na moje pytania. Nie chcę szukać odpowiedzi w Internecie.
- Nie traktuj mojej diagnozy jako ciężaru i nie współczuj mi. To sprawia, że czuję, że coś jest ze mną nie tak.

## Rodzeństwo

- Ważne jest, aby cała najbliższa rodzina była poinformowana.
- Mogę być zazdrosna/y o doświadczenia rodzeństwa w okresie dojrzewania czy o to, że będą mogli mieć dzieci.
- Chcę czuć się kochanym/ą i wyjątkowym/ą dlatego, że jestem inny/a, a nie pomimo tego.
- Może być mi przykro lub smutno, jeśli nie mogę dzielić się swoimi doświadczeniami z młodszym rodzeństwem, kiedy ono przechodzi przez okres dojrzewania.

**Co byśmy chcieli, aby nasi rodzice wiedzieli.**



Pamiętaj, że każde dziecko jest wyjątkowe i będzie miało różne sposoby radzenia sobie. Zastanów się nad różnymi formami wspierania mnie podczas tej naszej wspólnej podróży.

## Terapia i wsparcie

- Upewnij się, że wiem, że wsparcie, np. psychologa jest dostępne.
- Pamiętaj, że mogę iść do terapeuty/psychologa i nie jestem „wariatem/tką”. Ze zróżnicowanymi cechami płciowymi może się wiązać wiele wyzwań i trudności.
- Jeśli poproszę o wizytę u terapeuty/psychologa, to nie znaczy, że wy zawiedliście jako moi rodzice.
- Szukaj grup wsparcia i pytaj, czy chciał(a)bym do nich dołączyć. Poznanie innych osób w podobnej sytuacji jest bardzo pomocne.
- Spróbuj odnaleźć innych rodziców dzieci interplciowych/ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Stwórz własną sieć wsparcia, abys nie czuł/a się samotny/a.
- Nie zakładaj, że wiesz jak się czuję: pytaj.
- Słuchaj mnie.
- Bądź wrażliwa/y w doborze słów i zachowaniu. To ja jestem tym dotknięty/a, a nie ty.
- Tak, to wszystko wpłynie też na was, ale waszym priorytetem jest być przy mnie i wspierać mnie w tak ważnej sytuacji.

## Rozmowy z lekarzami

- Dajcie mi opcję wyboru tego, kto ma uczestniczyć w moich wizytach.
- Czasami chcę porozmawiać z lekarzem sam/a. Miej to na uwadze i pytaj czy powinnaś/powinieneś wyjść.
- Wyjaśnij mi, jakie są moje prawa jako pacjenta/ki. Jeśli nie wiesz, dowiedz się przed wizytą lekarską lub pobytem w szpitalu.
- Lekarze będą bardzo ciekawi mojego ciała. Nie pozwól im traktować mnie jak ciekawego okazu czy królika doświadczalnego.
- Mogę nie rozumieć, jaki wpływ mogą mieć na mnie badania przeprowadzane w obecności wielu lekarzy. Wspieraj mnie w mówieniu „nie” niekomfortowym sytuacjom.
- Zdobywaj wiedzę, zostań ekspertką/em od mojego ciała. Nie pozwól, aby jakikolwiek lekarz namówił cię na coś nieodwracalnego bez podania pełnej informacji, w tym o potencjalnych komplikacjach.
- Badania narządów płciowych są stresujące dla dorosłych. Wyobraź sobie, jak może się czuć dziecko! Pomóż mi poczuć się tak komfortowo, jak to możliwe podczas badań i zawsze upewnij się, czy są one niezbędne.
- Włącz mnie do rozmowy z moim lekarzem. Nie mów o mnie tak, jakby mnie tam nie było.
- Zdobywaj informacje o różnych opcjach hormonalnej terapii zastępczej i innych interwencji farmakologicznych oraz jaki mogą mieć na mnie wpływ. Bądź otwarta/y na wypróbowanie różnych opcji.
- Nie pozwól lekarzom naciskać na mnie, aby podjąć natychmiastowe działania. Zazwyczaj natychmiastowe działanie czy podejmowanie decyzji nie jest konieczne.
- Skonsultuj się z różnorodnym zespołem specjalistów i osobami, które mają podobne doświadczenia, które mogą pomóc nam zrozumieć i poradzić sobie z tymi wyzwaniami.

## Ujawnianie informacji innym

- Zapytaj, czy chcę brać udział w rozmowie, kiedy będziecie wyjaśniać innym członkom rodziny moją sytuację.
- Powiedz mi jeśli powiedziałaś/eś już innym osobom. Wolał(a)bym się później nie dowiedzieć o tym niespodziewanie.
- Daj mi znać, jeśli jest ktoś, komu chcesz powiedzieć. Wiem, że ty też musisz o tym rozmawiać, ale to moja historia i to ja powinnam/em decydować kto o niej wie.
- Umożliwiaj i wspieraj mnie w podejmowaniu decyzji, komu powiedzieć. Pomóż w przeanalizowaniu związanych z tym wad i zalet. Nie chcę komuś o tym mówić i później tego żałować.
- Bądź moim wsparciem i adwokatem, zwłaszcza jeśli jestem małym dzieckiem.
- Moi nauczyciele i podręczniki nie mają informacji na ten temat, co może utrudniać pewne sytuacje w szkole.
- Zapytaj mnie, czy w porządku jest anonimowe wysłanie broszur do mojej szkoły. Może wiedząc, że mają ucznia lub uczennicę ze zróżnicowanymi cechami płciowymi, staną się bardziej wrażliwi.
- Zachowaj ostrożność omawiając „typowe doświadczenia”. Mówienie o rzeczach, których nigdy nie doświadczę, może być bardzo bolesne.
- Pomóż członkom rodziny zrozumieć moją sytuację i że pytanie o to może być bolesne.
- Istnieje różnica między prywatnością a tajemnicą.
- Mówiąc mi, że nie mogę nikomu powiedzieć, obarczasz mnie dużym ciężarem.