

Personat queer dhe terapia

*Raport mbi efektet psikologjike
të marginalizimit*



QENDRA PËR BARAZI DHE LIRI TË KOMUNITETET LGBT NË KOSOVË (CEL)

AUTORË: Eranda Tahiri, Melisa Dembogaj.

COPYRIGHT © CENTRE FOR EQUALITY AND LIBERTY TË GJITHA TË DREJTAT E REZERVUARA. ASNJË PJESE E KËTIJ PUBLIKIMI NUK MUND TË RIPRODHOHET, TË RUHET OSE TË TRANSMETOHET NË ÇFARËDO FORME ELEKTRONIKE, MEKANIKE FOTOKOPJUESE, INCIZUESE APO NDRYSHE, PA LEJEN PARAPRAKE TË CEL KOSOVA.

CEL. Tel: +383 49 701 499
e-mail: info@cel-ks.org
web-page: www.cel-ks.org

Klauzola e përgjegjësishë

Ky raport është mbështetur nga Agjencia Suedeze për Zhvillim Ndërkombëtar (Sida). Mendimet e shprehura në këtë publikim nuk reflektojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e Sida.

Hyrje

Stigma shoqërore që rrethon komunitetin LGBTI+ në Kosovë padyshim kontribuon në mënyrën se si shikohen dhe trajtohen anëtarët e këtij komuniteti, duke bërë që ata të jetojnë nën peshën e diskriminimit dhe refuzimit. Ndërsa kuptohet gjerësisht se ky stigmatizim ekziston, ndikimi i tij në shëndetin mendor të personave queer mbetet i anashkaluar. Pritet që anëtarët e komunitetit LGBTI+ të përballen me sfida të shëndetit mendor dhe është thelbësore të kuptohet se këto sfida nuk janë rezultat i të qenit queer, por më tepër rrjedhin nga mungesa e mbështetjes së jashtme dhe pranimit social të individëve queer në Kosovë. Ky studim shqyrton mbi 1200 sesione psikologjike të kryera nga psikologët e CEL Kosovës, nga të cilat përfituan 132 persona. Duke analizuar të dhëna për çështje si stresi, ankthi dhe trauma, ky raport trajton pasojat në shëndetin mendor e të jetuarit në një mjedis ku je i margjinalizuar dhe i pambështetur.

Barrierat sociale me të cilat përballen individët LGBTI+ në Kosovë duhet të vrojtohen në perspektivë më të gjerë rajonale. Kosova vazhdon të njihet si një nga vendet më konservatore në Evropë për sa i përket tolerancës ndaj orientimeve të ndryshme seksuale dhe identiteteve gjinore. Vlerat konservatore janë të rrënjosura thellë dhe të kombinuara me edukimin e pamjaftueshëm mbi temat LGBTI+ dhe mbrojtjen e kufizuar shtetërore, ato krijojnë një mjedis ku të qenit hapur rrezikon përjashtimin ekstrem social, mundësi të kufizuara të punës dhe madje edhe rrezik personal. Për shumë njerëz, ideja e një jete të vërtetë ku mund të jesh edhe i hapur edhe i mbështetur është e pamundur; në vend të kësaj, ata fshehin identitetin e tyre për të shmangur persekutimin nga familja, kolegët dhe shoqëria më e gjerë.

Kjo është në kontrast të madh me zhvillimet progresive në pjesë të tjera të Evropës, ku ligjet dhe qëndrimet sociale kanë evoluar për të promovuar trajtim më të mirë ndaj individëve LGBTI+, si në aspektin e përfshirjes ashtu edhe të sigurisë. Vende si Suedia, Holanda dhe Gjermania, jo vetëm që garantojnë të drejtën për martesë të të njëjtit seks, por gjithashtu ofrojnë mbrojtje të forta ligjore dhe nxisin vazhdimisht diskutimet publike në lidhje me çështjet LGBTI+. Por pabarazitë ekzistojnë, edhe brenda vetë Evropës.

Në Kosovë, edhe pse ka korniza progresive ligjore në letër, siç është Ligji Kundër Diskriminimit, zbatimi është i dobët dhe stigma mbetet e lartë. Kjo vetëm thekson nevojën për përpjekje të qëllimshme për të kapërcyer hapësirën midis politikës dhe praktikës, në mënyrë që individët LGBTI+ në Kosovë të mund të gëzojnë të njëjtat të drejta dhe liri si ata në vendet më progresive evropiane.

Synimi

Qëllimi i këtij raporti është të hedhë dritë mbi sfidat e shëndetit mendor me të cilat përballet komuniteti LGBTI+ në Kosovë. Duke analizuar të dhënat e mbledhura nga seancat psikologjike të CEL Kosovës, ky raport synon të demonstrojë vështirësitë e konsiderueshme psikologjike që vuajnë njerëzit si rezultat i pranimi të pamjaftueshëm shoqëror dhe mungesës së mbështetjes sistematike. Për më tepër, raporti aspiron të udhëzojë politikëbërësit, profesionistët e shëndetit mendor dhe organizatat e shoqërisë civile në zhvillimin e strategjive të synuara dhe ndërhyrjeve të nevojshme.

Hulumtimi i mëparshëm

Është e rëndësishme të përmendet se ka mungesë të konsiderueshme të studimeve në temën e shëndetit mendor tek komuniteti LGBTI+ në Kosovë. Një kontribut i rëndësishëm është botimi “Raporti Studimor: Stresi i pakicave dhe shëndeti mendor në të rinjtë lezbike, homoseksualë, biseksualë dhe transgjinorë”¹ nga Fortesa Kadriu, i cili ofron njohuri të vlefshme për sfidat psikologjike me të cilat përballet ky grup i margjinalizuar. Studimi i Kadriut i vlerëson këto çështje përmes qasjes së teorisë së stresit të pakicave. Ajo studion se si stresorët si viktimizimi, diskriminimi, fshehja e identitetit dhe homofobia e brendshme ndikojnë në rezultatet e shëndetit mendor si ankthi, depresioni dhe mendimet vetëvrasëse.

Të dhënat e mbledhura nga 71 pjesëmarrës të moshës 14-35 vjeç, të rekrutuar përmes platformave të CEL Kosovës, zbuluan se shumica e të anketuarve kishin hasur në shqetësime psikologjike, shpesh që rrjedhin nga abuzimi verbal ose fizik dhe refuzimi shoqëror për shkak të orientimit të tyre seksual ose identitetit gjinor. Puna e Kadriut thekson në mënyrë specifike kontekstin e Kosovës, ku shoqëria konservative dhe mbrojtja e dobët institucionale i përforcojnë këta stresorë, duke lënë në rrezik shumë të rinj.

Gjetjet e Kadriut ofrojnë një bazë jetike për të kuptuar barrierat sistematike me të cilat përballen individët LGBTI+ në Kosovë, duke theksuar kryqëzimin e shëndetit mendor dhe margjinalizimit social. Duke i vendosur këto zbulime brenda kornizës më të gjerë të stresit të pakicave, hulumtimi i saj forcon nevojën urgjente për shërbime gjithëpërfshirëse të shëndetit mendor, fushata ndërgjegjësimit publik dhe reforma politikash për të adresuar shkaqet e shqetësimit psikologjik në komunitetet e margjinalizuara.

¹ Kadriu, Fortesa. “Study report: Minority stress and mental health in lesbian, gay, bisexual and transgender youth.” Centre for Equality and Liberty of the LGBT community in Kosova, 2022.

Metodologjia

Për të ekzaminuar sfidat e shëndetit mendor me të cilat përballen individët LGBTI+ në Kosovë, ky raport bazohet në të dhënat e nxjerra nga mbi 1200 seanca psikologjike të zhvilluara nga ekipi i psikologëve dhe psikiatërve të CEL Kosovës. Këto seanca ofruan mbështetje për shëndetin mendor për 132 individë që kërkuan ndihmë në shërbimet e CEL Kosovës.

Nëpërmjet një rishikimi të detajuar të të dhënave të seancave, u kryen analiza statistikore për të identifikuar përvojat më të shpeshta, kushtet dhe vështirësitë psikologjike të raportuara nga pacientët. Të dhënat pasqyrojnë përvojat e përbashkëta të individëve LGBTI+ në Kosovë, duke dëshmuar për çështje të tilla si stresi, ankthi, trauma dhe vështirësi tjera të shëndetit mendor. Duke dokumentuar këto sfida, raporti synon të paraqes një kuptim gjithëpërfshirës të peisazhit të shëndetit mendor brenda këtij komuniteti të marginalizuar.

Hulumtimi i kryer nga CEL Kosova i përmbahet standardeve më të larta etike, duke siguruar që të gjitha informacionet e mbledhura nga pjesëmarrësit të trajtohen me kujdesin dhe respektin maksimal të privatësisë. Për të mbrojtur anonimitetin dhe konfidencialitetin e individëve të përfshirë, të gjitha të dhënat u anonimizuan, me çdo informacion identifikues të hequr përpara analizës. Ky përkushtim ndaj privatësisë siguron që përvojat personale dhe sfidat e shëndetit mendor të pjesëmarrësve të mbeten private, duke i mbrojtur ata nga çdo stigmë ose dëm i mundshëm. CEL Kosova kupton rëndësinë kritike të mbrojtjes së informacionit privat, veçanërisht duke pasur parasysh natyrën e ndjeshme të çështjeve që studiohen, siç është shëndeti mendor brenda komunitetit LGBTI+. Hulumtuesit si dhe psikologët e përfshirë e kuptojnë se një mbrojtje e tillë është thelbësore për ndërtimin e besimit dhe nxitjen e një mjedisi të sigurt ku individët mund të ndajnë përvojat e tyre pa frikë nga gjykimi ose ekspozimi.

Rezultatet

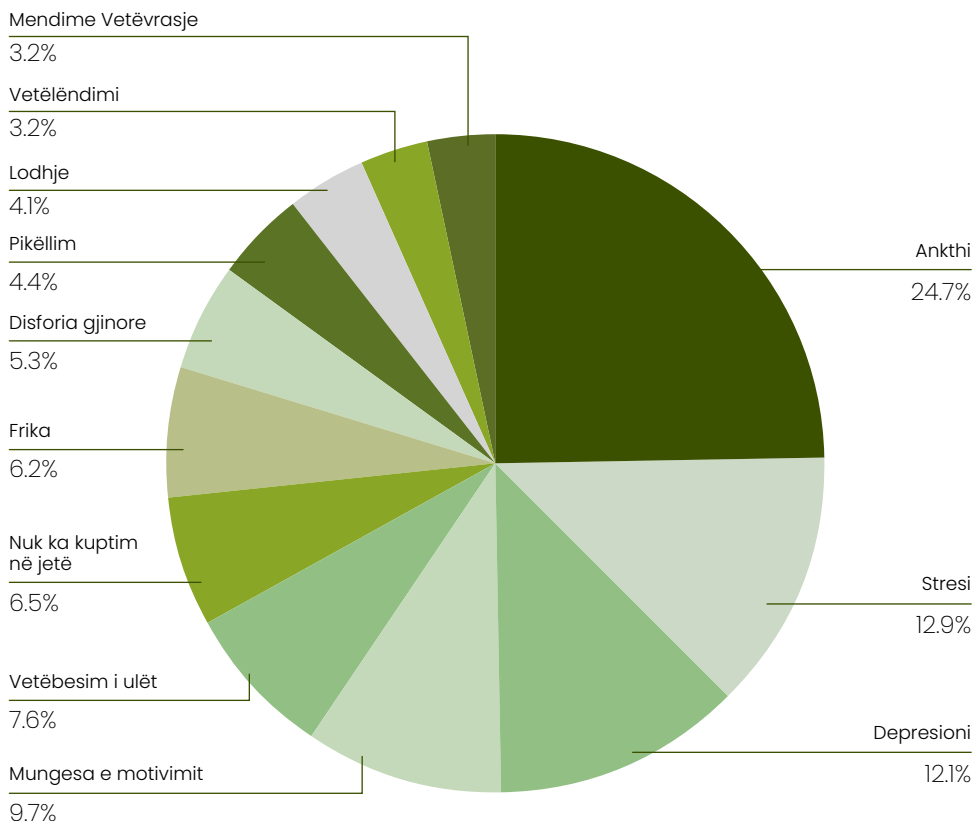


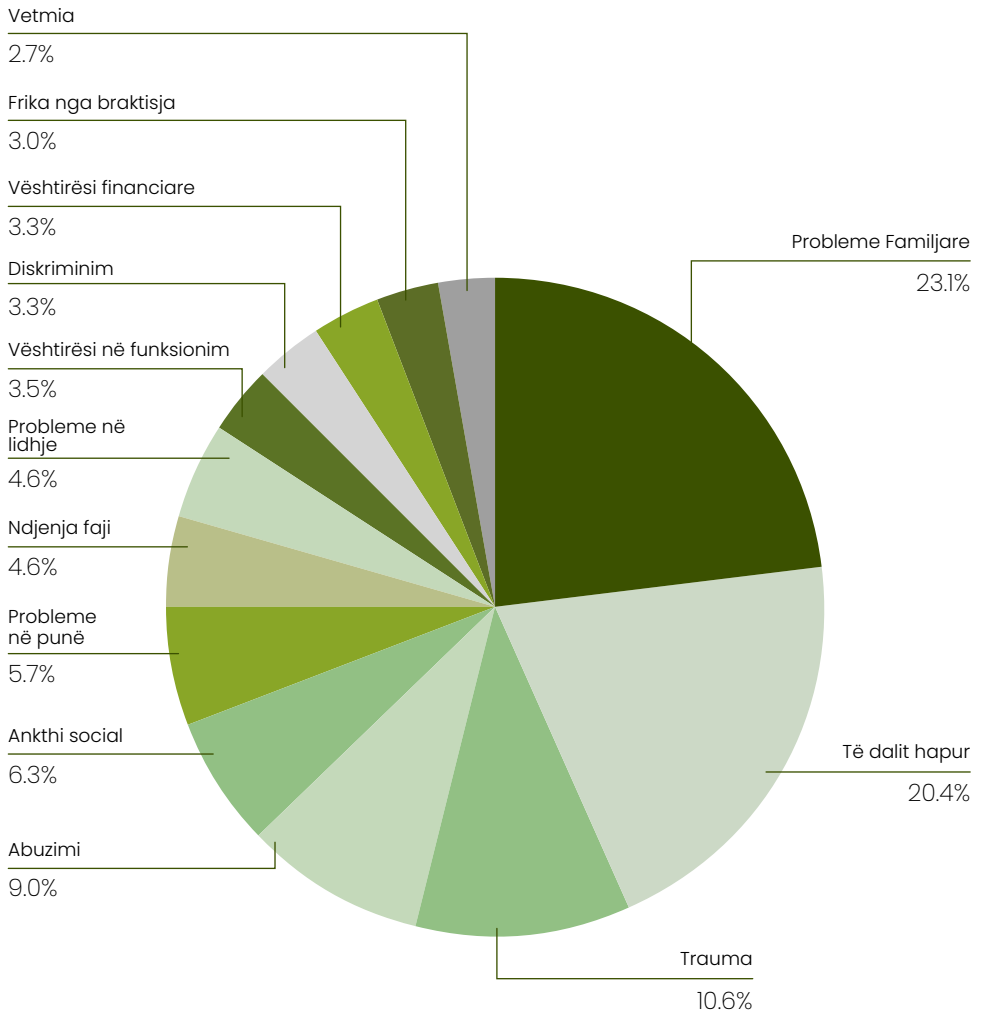
Figura 1 paraqet vështirësitë e brendshme me të cilat përballen individët që kanë përdorur shërbimet e CEL Kosovës. Të dhënat tregojnë se ankthi është sfida më e përhapur e shëndetit mendor, duke prekur 24.7% të pjesëmarrësve. Kjo kategori përfshin jo vetëm ndjenjat e përgjithshme të ankthit, por edhe sulmet e panikut dhe çrregullimin e përgjithshëm të ankthit (GAD), duke theksuar ndikimin e thellë të stresorëve të vazhdueshëm dhe mungesës së sigurisë në shëndetin mendor të individëve.

Stresi shfaqet si problemi i dytë më i përhapur, i raportuar nga 12.9% e pjesëmarrësve. Pastaj, depresioni renditet i treti, duke ndikuar në 12.1% të pjesëmarrësve dhe karakterizohet nga ndjenja melankolie, një trishtim i thellë dhe i vazhdueshëm që shpesh ndërhyr në funksionimin e përditshëm. Sfida të tjera të dukshme përfshijnë mungesën e motivimit (9.7%) dhe vetëbesimin e ulët (7.6%). Vetëbesimi i ulët është veçanërisht kompleks, duke përfshirë pasigurinë, urrejtjen ndaj vetvetes, imazhin negativ për veten dhe vetëvlerësimin e ulët. Në mënyrë të ngjashme, të mos shohësh asnjë kuptim në jetë (6.5 %) pasqyron ndjenjat e pavlefshmërisë dhe mungesës së shpresës.

Frika, e raportuar nga 6.2 % e pjesëmarrësve, përfshin si paranojën ashtu edhe frikën nga e ardhmja, duke nënvizuar pasigurinë dhe frikën me të cilën përballen individët në mjedise që ofrojnë pak siguri dhe pranim. Disforia gjinore, e raportuar nga 5.3 % thekson vështirësitë specifike që lidhen me identitetin gjinor kur ai dallon nga seksi i caktuar në lindje, në një mjedis cis-heteronormativ ku terapia e zëvendësimit të hormoneve është gjerësisht e padisponueshme dhe procesi i tranzicionit është i vështirë dhe shpesh jo i qasshëm, si në aspektin e mbështetjes mjekësore ashtu edhe sociale, me personat trans duke raportuar se ndjehen sikur trupi i tyre "po i pëlçet nga brenda".

Çështjet më pak të raportuara, por po aq kritike përfshijnë trishtimin (4.4 %), lodhjen (4.1 %). Trishtimi shpesh përfshin shqetësimin, ndërsa lodhja pasqyron rraskapitjen mendore dhe lodhjen fizike. Vetëlëndimi, i raportuar nga 3.2%, jo vetëm që përfshin vetëlëndimin e drejtpërdrejtë, por shtrihet edhe në çrregullimet e të ngrënit, të cilat shpesh lidhen me problemet e imazhit të trupit dhe shqetësimet e brendshme. Së fundi, mendimet vetëvrasëse, të raportuara gjithashtu me 3.2%. Ndërsa më i vogël në përqindje, ky zbulim përfaqëson një krizë të rëndë të shëndetit mendor që nxjerr në pah

nevojën kritike për ndërhyrje të menjëhershme dhe mbështetje të qëndrueshme për individët që përballen me një shqetësim të tillë.



Në **figurën 2**, të dhënat nxjerrin në pah një sërë sfidash të jashtme me të cilat përballen personat që kanë përdorur shërbimet psikologjike të CEL Kosovës, ku problemet familjare

janë çështja më e zakonshme e raportuar me 23.1%.

Kjo kategori përfshin ndjenjat e të qenit i shqetësuar nga situatat familjare, përvojat e braktisjes për shkak të orientimit seksual ose identitetit gjinor, dhe presionit të ushtruar nga anëtarët e familjes, shpesh me elemente fetarë.

Dalja hapur (coming out) është vështirësia e dytë më e raportuar, duke prekur 20.4% të individëve. Kjo kategori përfshin jo vetëm frikën dhe presionin e zbulimit të identitetit të tyre, por edhe ndjenjat e turp, stresit dhe stigmës që lidhen me orientimin seksual ose identitetin gjinor. Për më tepër, homofobia e brendshme luan një rol të rëndësishëm, duke reflektuar betejat e brendshme me të cilat përballen shumë individë si rezultat i refuzimit shoqëror.

Sfida të tjera të dukshme përfshijnë traumën (10.6%) dhe dhunën (9.0%), duke theksuar prevalencën e përvojave të pafavorshme dhe të dëmshme me të cilat përballen këta individë. Vështirësitë sociale dhe ndërpersonale janë gjithashtu të theksuara, me ankth social (6.3%), probleme në marrëdhënie (4.6%) dhe frikë nga braktisja (3%). Gjithashtu, problemet në punë (5.7%) dhe vështirësitë financiare (3.3%) nxjerrin në pah sfidat ekonomike. Ndjenjat e fajit (4.6%), vështirësia në funksionim (3.5%) dhe diskriminimi (3.3%) ilustrojnë më tej mirëqenien emocionale të individit. Së fundi, vetmia, e raportuar me 2.7%, kap izolimin e ndjerë nga shumë njerëz në mungesë të pranimit shoqëror.

Diskutim

Ky studim nxjerr në pah sfidat e shëndetit mendor me të cilat përballet komuniteti LGBTI+ në Kosovë. Duke ekzaminuar të dhënat nga 132 individë që kanë shfrytëzuar shërbimet e shëndetit mendor të CEL Kosovës, ofron njohuri të rëndësishme mbi ndikimin psikologjik të stigmës, diskriminimit dhe marginalizimit. Përfaqësueshmëria e studimit forcohet nga numri i mostrës. Me 132 pjesëmarrësi, ky hulumtim ofron një bazë të dhënash solide, veçanërisht duke pasur parasysh popullsinë relativisht të vogël të Kosovës dhe madhësinë e komunitetit LGBTI+. Kjo mostër përmirëson rëndësinë e studimit për komunitetin më të gjerë LGBTI+ në Kosovë, duke mundësuar një kuptim më të thellë të situatës së tyre të shëndetit mendor.

Shkalla e lartë e ankthit, depresionit dhe stresit në mesin e pjesëmarrësve zbulon sfidat e vazhdueshme psikologjike me të cilat përballen individët LGBTI+ në Kosovë, të cilat përkeqësohen nga shërbimet e pamjaftueshme të shëndetit mendor dhe mungesa e mbështetjes shoqërore. Çështjet që lidhen me familjen, si refuzimi, presioni dhe besimet fetare, u identifikuan si faktorë të jashtëm të rëndësishëm që ndikojnë në shëndetin mendor. Këto rezultate theksojnë rolin kritik të pranimit të familjes në zbutjen e shqetësimit psikologjik, një lidhje e mirë-dokumentuar në hulumtime globale. Mungesa e mbështetjes familjare shpesh i lë individët të prekshëm ndaj ndjenjave të braktisjes, mungesës së shpresës dhe izolimit, siç vërehet në studim.

Për më tepër, të dhënat theksojnë sfidat specifike të navigimit të identitetit gjinor në një shoqëri kryesisht cis-heteronormative. Shumë pjesëmarrës raportuan se kishin përjetuar disfori gjinore dhe shqetësime rreth diskriminimit të

mundshëm në të ardhmen. Kjo nxjerr në pah nevojën urgjente për ndërhyrje të targetuara që kujdesen për vështirësitë unike që hasin individët transgjinjorë.

Këto gjetje ofrojnë një bazë për zhvillimin e avokimit dhe ndërhyrjeve të targetuara që adresojnë barrierat psikologjike dhe strukturore me të cilat përballen individët LGBTI+ në Kosovë. Iniciativat që kombinojnë mbështetje të shëndetit mendor, edukimin shoqëror dhe implementimin e politikave janë thelbësore për krijimin e një mjedisi më gjithëpërfshirës dhe mbështetës për këtë komunitet. Bazuar në gjetjet e këtij studimi, propozohen rekomandimet e mëposhtme:

Qeveria duhet të prioritzojë zbatimin efektiv të ligjeve ekzistuese, siç është Ligji Kundër Diskriminimit, për të siguruar që individët LGBTI+ të mbrohen nga stigma, abuzimi dhe diskriminimi në të gjitha fushat e jetës. Kjo përfshin ofrimin e trajnimeve të detyrueshme për policinë, ofruesit e kujdesit shëndetësor, edukatorët dhe zyrtarët e tjerë publikë për të rritur ndërgjegjësimin dhe kapacitetin e tyre për të adresuar nevojat e individëve LGBTI+ me respekt dhe barazi.

Qeveria duhet të investojë në infrastrukturë të shëndetit mendor të qasshme për grupet e marginalizuara, duke përfshirë komunitetin LGBTI+. Kjo përfshin subvencionimin e shërbimeve psikologjike, financimin e trajnimeve gjithëpërfshirëse LGBTI+ për profesionistët e shëndetit mendor dhe zhvillimin e programeve kombëtare të shëndetit mendor që adresojnë sfida specifike si ankthi, depresioni dhe trauma, siç identifikohen në këtë studim.

Fushatat gjithëpërfshirëse të ndërgjegjësimit të publikut që synojnë ofrimin e informacionit, reduktimin e stigmës dhe promovimin e pranimit të orientimeve të ndryshme seksuale dhe identiteteve gjinore janë thelbësore. Këto fushata duhet të theksojnë efektet e dëmshme të diskriminimit në shëndetin

mendor dhe të synojnë të nxisin ndjeshmërinë dhe gjithëpërfshirjen brenda shoqërisë. Partneriteti me organizatat e shoqërisë civile mund të ndihmojë për të siguruar që këto iniciativa të jenë me ndikim dhe të drejtuara nga komuniteti.

Refuzimi i familjes është një nga sfidat më të raportuara për individët LGBTI+, siç theksohet nga studimi. Qeveria mund ta trajtojë këtë duke ofruar burime dhe programe këshillimi për familjet për t'i ndihmuar ata të kuptojnë dhe mbështesin më mirë anëtarët e familjes së tyre LGBTI+. Programet arsimore që targetojnë prindërit dhe kujdestarët mund të reduktojnë konfliktet familjare dhe të krijojnë mjedise më të sigurta në shtëpi.

Shumë individë LGBTI+ përballen me barriera ekonomike për shkak të diskriminimit në vendin e punës dhe mundësive të kufizuara punësimi. Për të adresuar këtë, qeveria duhet të zbatojë politika të veprimit dhe udhëzime kundër diskriminimit në sektorët e punësimit. Për më tepër, krijimi i rrugëve për zhvillimin e aftësive dhe sipërmarrje midis individëve LGBTI+ mund të zvogëlojë problemet financiare dhe të nxisë pavarësinë.

Krijimi dhe financimi i qendrave burimore LGBTI+ në të gjithë vendin mund të ofrojë hapësira të sigurta për individët për t'u socializuar, për të shkëmbyer përvoja dhe për të qasur shërbime thelbësore si mbështetje të shëndetit mendor dhe këshillim.. Këto qendra mund të ofrojnë grupe mbështetëse, seminare dhe iniciativa të bazuara në komunitet për të adresuar çështje si vetmia dhe izolimi social, të cilat u identifikuan si sfida signifikante në këtë studim.

Për më tepër, ekziston një nevojë urgjente për të krijuar një strehë posaçërisht për individët LGBTI+ që janë zhvendosur

ose refuzuar nga familjet e tyre. Aktualisht, Kosovës i mungon një institucion i tillë, duke i lënë individët pa strehë të sigurt, e në disa raste të detyruar të kërkojnë siguri në strehën LGBTI+ në Shqipëri. Një strehë do të ofronte strehim të përkohshëm, këshillim dhe mbështetje riintegruese për ata që përballen me mungesë vendbanimi për shkak të refuzimit familjar. Kjo strehë mund të bashkëpunojë gjithashtu me organizatat ekzistuese të shoqërisë civile për të ofruar zgjidhje afatgjata dhe avokim për të drejtat e strehimit për individët LGBTI+.

Nxitja e bashkëpunimit me organizata si CEL Kosova, CSGD, YIHR-KS, QIPS, Linja e Jetës dhe palët e interesuara ndërkombëtare është thelbësore për zhvillimin dhe zbatimin e programeve të përshtatura për nevojat e komunitetit LGBTI+. Mbështetja në praktikën e vendeve me politika progresive mund të ofrojë korniza të vlefshme për hartimin dhe vlerësimin e ndërhyrjeve në Kosovë. Këto partneritete mund të sigurojnë që iniciativat të jenë të informuara si nga ekspertiza lokale ashtu edhe nga standardet globale, duke krijuar zgjidhje të qëndrueshme dhe me ndikim për sfidat me të cilat përballen individët LGBTI+.