

# הכנס הארצי של עמותת תהל"ה

"מצברים לאוהב מצברים משפחה"



תהל"ה

תמיכה בהורים ובבני משפחה של הקהילה הגאה.



**יום שישי 1.7.2022 סמינר הקיבוצים**

רחוב דרך נמיר מרדכי 149 תל אביב

חניה בחניון הסמינר 22 ש"ח ליום ללא מגבלת זמן

לינק להרשמה: <https://secure.cardcom.solutions/e/UvYi>

תכנית הכנס דר' אבישי זאבי



**8:30 התכנסות ורישום**

**9:00 - 10:30 מושב פתיחה:**

**דברי פתיחה - יו"ר תהל"ה מירי ביאלר**

**"הארון המשפחתי"** - מערכות היחסים המשפחתיות סביב תהליכי יציאה מהארון -

מבט מתוך תיאוריית ההתקשרות דנה בכר

**"מחוץ לארון, בתוך המשפחה"** טיפול משפחתי לשיפור הקשר בין בוגרים צעירים

להט"בים והוריהם פרופ' גארי דיימונד, רותם בורוכוביץ-זמיר

**10:30 הפסקת קפה**

**11:00-12:30 חמישה מושבים מקבילים יש לבחור אחד**

1. **להבין ארונות בגוף, להבין גאווה בגוף** - החוויה הגופרגשית של הארונות

והגאווה של בניו.ות המשפחה של להטב"ק איילת נתן

2. **שיח משפחתי על מיניות** - למה ואיך? טל פישר

3. **מפסיקים להתבייש בבושה** - ד"ר אבישי זאבי

4. **המסע אל ההורים הלהט"בית**

4.1. **סוד ההורות המשותפת** - אוהד איתן נורי

4.2. **פונדקאות להומאים** - רועי רוזנבלט-ניר

5. **הורות ללהט"ב בראי הפסיכולוגיה החיובית** - אורי עייק, איילון סלייטר

**12:30-13:15 ארוחת צהריים**

**13:15-14:15 חמישה מושבים מקבילים יש לבחור אחד**

6. **כן בבית ספרנו** - גיא יקר

7. **הורות לטרנסג'נדרים**

7.1. **אני אבא שלך** - ד"ר עדי וולפסון

7.2. **אמא לטרנסג'נדר** - שרית בן שימול

8. **משפחות דתיות בתהליך קבלת הלהט"ב** - אורית גרוסמן

9. **הארונות החדשים: התמודדות הורים ובני משפחה עם הגדרות לא-דיכטומיות**

של זהות - עידו לנדמן-גיגי

10. **התמודדות הורים עם יציאת ילדיהם מהארון** - סיפורי דרך רועי ליס





## “הארון המשפחתי” - מערכות היחסים המשפחתיות סביב תהליכי יציאה מהארון - מבט מתוך תיאוריית ההתקשרות.

**גב' דנה בכר -** פסיכולוגית קלינית מומחית. בעלת פרקטיקה פרטית בירושלים. מרצה בתחום הטיפול בלה"טבים, לשעבר ממקימות מערך ה"עוץ הפתוח" ב"בית הפתוח לגאווה וסובלנות בירושלים". [Danabehar1@gmail.com](mailto:Danabehar1@gmail.com)

“הארון המשפחתי” - מערכות היחסים המשפחתיות סביב תהליכי יציאה מהארון - מבט מתוך תיאוריית ההתקשרות.

תיאוריית ההתקשרות מדגישה את התפקיד המרכזי של איכות מערכות היחסים של האדם לאורך חייו ואת תפקידם של מערכות היחסים האלה כמשאב מגן בעיתות מצוקה. בהרצאה אדבר על תפקידם של הורים לילדים להט"בים כגורם משמעותי בהשפעה על יכולת ההסתגלות שלהם ובהפחתת תחלואה נפשית.

עוד אדבר על חשיבותה של תמיכה הורית בתהליך גילוי הנטייה המינית, מקורות דחק וקונפליקט במשפחה בתהליך היציאה מהארון הן של האדם עצמו והן של משפחתו והצעות לדרכים המגשרות על הקרעים.



## “מחוץ לארון, בתוך המשפחה” - טיפול משפחתי לשיפור הקשר בין בוגרים צעירים להט"בים והוריהם.

**פרופ' גארי דיימונד,** אוניברסיטת בן-גוריון [gdiamond@bgu.ac.il](mailto:gdiamond@bgu.ac.il)  
**רותם בורוכוביץ-זמיר,** מ.א., אוניברסיטת בן-גוריון

לפעמים, גם שנים אחרי שהילדה יצאו מהארון, עדיין קיים מתח בקשר בין הורים וילדיהם. במקרים מסוימים, אחד או שני ההורים ממשיכים לחוות מועקה גדולה, הנטייה המינית ו/או הזהות המגדרית לא מדוברות בבית, יש קושי להביא את בן או בת הזוג הביתה לחגים ולאירועים משפחתיים, יש הסתרה מול המשפחה המורחבת. בדרך כלל, המתח וההימנעות נובעים מרגשות של בושה, פחד ואובדן, והתוצאה היא תחושות של תסכול, כעס וריחוק בקשר.

טיפול משפחתי ממוקד מיועד לעזור לבני המשפחה לגעת ברגשותיהם, לעבד אותם, ולשפר את הקשר, מבלי להרגיש שהם צריכים לוותר על הערכים או התפיסות החברתיות שלהם. בהרצאה זו נתאר את הקשיים שעלולים להתעורר בקשר, את החשיבות של טיפול ואת המענה שהוא יכול לתת. נעבור על חמשת השלבים של הטיפול, הכולל עבודה לבד עם הורים, עבודה לבד עם הבוגרת. הצעירה, לבסוף, פגישות משותפות בהן בני המשפחה מדברים על נושאים שעד כה היה קשה לדבר עליהם בצורה מועילה. נשתמש בדוגמאות כדי להמחיש את התהליך שמשפחות עוברות. חשוב לציין שהטיפול מתאים גם למשפחות דתיות. בסוף, נשאיר זמן לשאלות ומחשבות. ההרצאה מתאימה הן לבני ובנות משפחה והן לאנשי ונשות מקצוע.

פרופ' דיימונד וגב' בורוכוביץ-זמיר כתבו יחד את הספר -

Attachment-Based Family Therapy for Sexual and Gender Minority Young Adults and their Non-Accepting Parents

פרופ' דיימונד, פסיכולוג קליני ומטפל משפחתי, עובד עם משפחות עם נוער ובוגרים צעירים להט"בים יותר מ-20 שנה. פרופסור דיימונד הוא המפתח העיקרי של טיפול ממוקד קשר ויוזם הפרוייקט “מחוץ לארון בתוך המשפחה”. גב' בורוכוביץ-זמיר מטפלת בפרוייקט “מחוץ לארון בתוך המשפחה” וחוקרת את השפעת השינויים בתגובות של הורים במשך הטיפול.





## מפסיקים להתבייש בבושה

**ר' זאבי אבישי**, פסיכולוג קליני ומטפל באמצעות פסיכודרמה, מדריך מקצועי עמותת תהלה  
Avishay.psychologist@gmail.com

"הייתי אמא לא טובה", "מה יגידו הדודים?", "מה יקרה אם יראו תמונה שלה מהמצעד?", "החבר'ה מהמילואים יצחקו עלי אם יידעו שהבן שלי הפך לבת". מחשבות אלה שהורים מספרים עליהן סובבות סביב רגש עוצמתי: בושה.

בושה מוגדרת כתחושת מטרידה או כאב סביב אשמה, חוסר יכולת, גינוי או חוסר ערך והיא עלולה לחבל בתחושת הערך העצמי ולגרום למצוקה. כהורים העושים מאמץ להתמודד עם קרוב/ת משפחה להט"ב נוצר קונפליקט: איך אפשר להמשיך לאהוב כשחשים באותה עת גם בושה? הרבה פעמים הסביבה מגנה הורה החש בושה בבנו/ביתו. כך, נוצר מצב בו רגש טבעי ולגיטימי נותר "בארון" ומתעוררת אי נוחות. כמו כן, הסתרת הבושה עלולה לחבל במאמצים הכנים להיות מקור לתמיכה.

בניגוד למסר הנפוץ להחביא את הבושה, כשמדברים על בושה עוצמתה פוחתת. בסדנה נעשה שימוש בכלים מעולם הפסיכודרמה כדי להכיר את מקורות הבושה של המשתתפים בסדנה ולאפשר ביטוי שלה בסביבה בטוחה ומוגנת.



## הורות ללהט"ב בראי הפסיכולוגיה החיובית

**אורי עייק - עו"ס (MSW)**, מוסמך אוניברסיטת חיפה בעבודה סוציאלית במגמת משפחה. בוגר התוכנית להנחיית מעגלי גברים באוני' תל אביב, בבית הספר לעבודה סוציאלית. - [urieick@gmail.com](mailto:urieick@gmail.com)

**אילון סלייטר - (MA)**, בפסיכולוגיה חברתית-ארגונית, אוניברסיטת קולומביה, ניו יורק. חבר סגל התוכנית להנחיית קבוצות באוניברסיטת תל אביב. [aylons@aylonslater.com](mailto:aylons@aylonslater.com)

שני המנחים פעילים כ - 20 שנים בקהילה הלהט"בית כולל ארגון כנסים והוראה של הנושא הלהט"בי ( בארגונים - חוש"ן, איגי, תהלה ועוד..)

בסדנא נסמן את החוזקות של כל אחת ואחד מאיתנו על מנת להתמודד עם המשבר בעקבות היציאה מהארון של ילדינו.

במהלך הסדנה, נחקור את הדרך שעשינו, כהורים לילדים להט"בים. ננסה להיזכר בתחושות עמומות שחשנו כשהילד או הילדה היו קטנים, נחזור לתקופת היציאה מהארון, ונראה איפה הילדים נמצאים כיום. ביחד, נתבונן על המקום שלנו כהורים בכל אחת מהתקופות, ונבדוק אילו כוחות גייסנו על מנת לסייע לילדה ולבני המשפחה כולה לצלוח תקופות קשות בהצלחה.

המשתתפות ים יתבקשו להביא תמונה לסדנה: תמונה משפחתית מתקופת ילדותם של הבן או הבת הלהט"בים.





## להבין ארונות בגוף, להבין גאווה בגוף - החוויה הגופרגשית של הארונות והגאווה של בני.ות המשפחה של להטב"ק

**איילת נתן** מטפלת בפסיכותרפיה גופנית. מתמקדת בחוויה הגופנית-נפשית של הקהילה הלהטב"קית ושל הקהילות האלטרנטיביות (א-מונוגמיה, בדס"מוקינק). מעבירה סדנאות והרצאות חוייתיות - הן עבור חברי.ות הקהילה(ות), והן עבור קרובי.ות משפחה וא.נשי טיפול וחינוך. לסביבת וקוויירית א-בינארית, שחווה את החיים עם ודרך הגוף  
ayeletnat@gmail.com

הגוף שלנו מחזיק בתוכו סיפורים, שמייצגים את מסע החיים שלנו. האופן שבו הנושאים האלה מורגשים ונחווים בגוף שלנו נקרא החוויה הגופנפשית/גופרגשית (אמבודימנט, הגפנה). אלה הם הייצוגים הגופניים של הנפש שלנו. מרגע היציאה מהארון במשפחה, בני.ות המשפחה של להטב"ק מתחילים לחוות מסע אישי-משפחתי להטב"קי - שכולל לעיתים רבות התמודדות עם אותם תכנים נפשיים, מכיוונים שונים אך דומים. וכולם באים לידי ביטוי דרך הגוף. זוהי חוויה גופרגשית להטב"קית, שמשותפת לכל בני.ות המשפחה - של התמודדות עם חוויות כמו ארונות, שונות, בושה ודחייה חברתית, צורך בשייכות (קהילה), שיפוטיות של המשיכה המינית, זהות מגדרית מגוונת בעולם בינארי ועוד. וגם אותנטיות, אומץ וגאווה. טראומה והחלמה. כל אלה יהדהדו בכל מני אופנים ודרגות, דרך הגופנפש של כל בני.ות המשפחה. צעידה בנעליים שלהם, שהופכת להיות טיול משפחתי.

הסדנא תעסוק בשניים מן הנושאים המייצגים בגוף את חויית החיים הלהטב"קית - ארונות ו-גאווה. על הקשיים והאתגרים וגם על הניצחונות וההעצמה של כל אחד מן הנושאים. דרך עבודה עם קלפים וחיבור אל התחושות הגופרגשיות שהקלפים מעלים בנו, נחוש וננוע את שני הייצוגים הללו במרחב שבין האישי למשפחתי, נחקור ונפגוש. וגם נוכל לשתף. נצא לטייל יחד.

הסדנא מותאמת לכל הגילאים, ולכל בני.ות המשפחה.



## פונדקאות להומואים

משפחת תמוז פונדקאות: **רועי רוזנבלט-ניר**, מנכ"ל, **רועי ילדוס-רייס**, סמנכ"ל שיווק  
Roy.youldous@tammuz.com

בעשור האחרון השתנו ללא היכר חייהם של הומואים בישראל, עם האפשרות להקים משפחה באמצעות פונדקאות בחו"ל, ורבים בוחרים להגשים את חלומם להקמת משפחה באמצעות מסלולי פונדקאות מסביב לעולם. נושא הפונדקאות הנו מרכזי ומשמעותי בשיח שמתקיים בתוך הקהילה ובמסגרת מאבקה לשוויון. רק לפני שנתיים היינו עדים להפגנה הגדולה ביותר למען הקהילה הגאה, אשר התקיימה סביב סוגיה זו ממש, והיא זו שהוציאה לרחובות מאות אלפי אנשים, חברי הקהילה ותומכים. הרצאה בנושא פונדקאות בחו"ל להומואים תפתח צוהר לעולם זה, ותתרום להבנת המשתתפים את הנושא.

מטרת ההרצאה וסוגיות מרכזיות: פונדקאות ליחידים וזוגות מאותו המין; מפת הפונדקאות העולמית להומואים; תהליך הפונדקאות: איך זה עובד?; הזווית המשפטית של הליך הפונדקאות בחו"ל; יתרונות ואתגרים בפונדקאות חו"ל; עלויות הליך הפונדקאות.

משפחת תמוז' הנה מחברות הפונדקאות, תרומת הביצית והפריון המובילות בעולם, אשר ביצעה אלפי הליכי פונדקאות ותרומת ביצית להורים מיועדים מישראל ומהעולם. החברה מעניקה שירות כולל ומקיף לכל אורך הליך הפונדקאות, ומלווה את ההורים המיועדים במסלולים בטוחים עד הלידה.





## “סוד ההורות המשותפת”

**אוהד איתן נורי**, הומו, חבר קהילת הלהט"ב, מנכ"ל ומקים מרכז אורו הורות משותפת, בו הוא מסייע לחברי קהילה רבים להפוך להורים, ומתנדב בארגון הלהט"ב "עזרה בדרך". [hello@oro.co.il](mailto:hello@oro.co.il)

אני אוהד, בן 37, גדלתי בת"א, אני הבן השני מתוך שלושת ילדיהם של שושי ואמנון. אני הבעל של רועי והאבא של רנה וריי, אותם רועי ואני מגדלים בהורות משותפת עם גל. התב-בללתם? מיד אסביר.

מאז ומעולם היה לי ברור שאני רוצה להיות אבא. מה שהסתרתי מכולם עד גיל 28, היא העו-בדה שזה לא יקרה עם אישה. כלומר במסגרת נישואים. בערב היציאה מהארון, אחרי שנרגעה הסערה, הצלחתי להבין מתוך הכאב של ההורים שלי, שהפחד הגדול שלהם הוא לא הנטייה המינית שלי, אלא העובדה שאסיים את חיי ללא משפחה, לבד. ומהם ארחיק את החלום להיות סבא וסבתא.

את מודל ההורות המשותפת, כמו רובכם, הכרתי רק מהטלוויזיה. עם השנים נחשפתי למש-פחות מדהימות, שבחרו להביא ילדים לעולם בדרך החדשנית הזו וכך יצרו לעצמם משפחה גדולה ומאושרת. כשאני ובעלי רועי התלבטנו בין האופציות העומדות לרשותנו, הלוא הן פו-נדקאות והורות משותפת, היה לשנינו ברור כי הורות משותפת היא מה שנכון למסלול חיינו. ההשוואה בין הורות יחידנית אצל נשים ופונדקאות אצל גברים אל מול הורות משותפת, בעיני מאוד טריקית, משום שהעלויות שונות בתכלית, וכל חווית ההריון היא אחרת לגמרי. השאלה היא לא פונדק או תא והורות משותפת או יחידנית. השאלה מי הילד שלכם? מי אתם? מה מתאים למשפחה שלכם? ואיפה תהיו אתם והילד שלכם יותר מאושרים. הורות משותפת לא מתאימה לכולם. למי שכן מתאימה ויידע לבחור במשפחה כזו, לפעול ולתפקד נכון במסגרתה, ירוויח לא רק הורות, אלא גם את עצמו.

הצטרפו אליי למסע בו אספר לכם כיצד מבחור עם חלום להיות אבא, הפכתי למגשים חלומות וכיצד ההורות המשותפת שינתה את חיי ואת משפחתי.



## שיח משפחתי על מיניות - למה ואיך?

**טל פישר**, פסיכולוג קליני, בוגר קורס טיפול במיניות מטעם הפ"י ובמהלך לימודי טיפול מיני באוניברסיטת ב"א. מרצה ומכשיר מטפלים, מורים והורים בנושא סמכות והשגחה בארץ ובחו"ל, והנחיית קבוצות כולל קבוצה במסגרת לימודי התואר השני בנושא מין, מיניות ומגדר לסטודנטים לתואר ראשון.  
[talik.fisher@gmail.com](mailto:talik.fisher@gmail.com)

אנחנו חיים. ות בחברה שבה המין והמיניות נוכחים סביבנו, לצד מבוכה רבה לשוחח על הנושא באופן פתוח וישיר, ולא רק בהקשר של הקהילה הגאה. שיח על הנושא עם הילדים. ות מביך עוד יותר, והורים לילדות. ים מהקהילה הגאה חשים לעיתים חוסר אונים, קושי ורגשות מעורבים לגבי היכולת לשוחח על מין ומיניות עמם/ן. בסדנה זו, ננסה להרגיע את החשש והמבוכה דרך התיידדות עם הנושא: נדבר על ההבדל בין מין ומיניות, על הצרכים של הילדים שלנו בהתאם לגיל ולמשפחה, ובאיזה אופן ניתן לפתוח את הנושא בלי שהוא יעורר מיד פחד וסגירה משני הצדדים, הורה וילד. ה. הסדנה תכלול חלוקה לקבוצות לדיון ושיתוף (אין חובה לשתף בפרטים אינטימיים) ולאחריו דיון משותף ומענה על שאלות וחששות. בסיום הסדנה, ההורים יוכלו לחשוב על האופן בו ירצו להכניס שיח על מיניות עם הילד. ה שלהם.

הסדנה פתוחה לכולם, יש לקחת בחשבון שבמהלך הסדנה ידובר על מין ומיניות באופן ישיר וגלוי.





## כן בבית ספרנו - כיצד הורים יכולים לסייע לילדם הלהט"בי במרחב החינוכי

**גיא יקר -** פסיכולוג חינוכי ושיקומי מומחה, רכז תחום להט"ב, שירות פסיכולוגי חינוכי, תל אביב יפו  
guyyakar@gmail.com

בתי הספר נתפסים כסביבה לא בטוחה עבור תלמידים. וזה להט"בים. וזה סובלים. וזה מהצקות, אלימות מילולית ופיזית ומתחושת חוסר ביטחון. מחקרים מראים כי בניו נוער מתקשים. וזה לפנות למבוגרים. וזה משמעותיים. וזה בתסביבתם. על מנת לשתף ולקבל סיוע בעת הצורך. בבתי ספר מסוימים, פועלות תוכניות התערבות שונות, שמטרתן להפוך את המרחב הבית ספרי למאפשר ומקבל, ולהוריד את שיעורי האלימות. ארגונים שונים ופונקציות בית ספריות שונות, יכולות לשנות את המציאות הבית ספרית, ולהקל על מצוקתם של תלמידים להט"בים הבאים בשערי בית הספר.

יחד עם זאת, הורים רבים אינם מעורבים בנעשה בתוך בתי הספר בהקשר הלהט"בי. בהרצאה הנוכחית נדבר על חשיבות הקשר שבין בית הספר - משפחה - תלמידה, וכיצד הורים יכולים לסייע לילד. הלהט"בים שלהם. להרגיש בטוחים. וזה יותר, ולהפוך לסוכני שינוי משמעותיים עבורם. במרחב החינוכי.



## משפחות דתיות בתהליך קבלת הלהט"ב

**אורית גרוסמן, (MSW)** פסיכותרפיוסטית, מטפלת זוגית ומשפחתית ומדריכה מוסמכת של האגודה לטיפול משפחתי. מייסדת ומנחה לשעבר של קבוצת ההורים הדתיים בתהלה במשך כ-10 שנים. מרצה בנושא הנ"ל מזוויות שונות בכנסים לאנשי מקצוע (אונ' תל אביב. מכון באר אמונה)  
Oritgr8@gmail.com

ההרצאה עוסקת בסוגיות מעולמה של המשפחה הדתית, הרלבנטיים לקבלת הלהט"ב במשפחה. מטרת ההרצאה לפרוט את תהליכי ההתמודדות והקבלה של הורים בכלל ומאפיינים ייחודיים של משפחות דתיות.

א. תפיסה והמשגה תאורטית של תהליכי התמודדות הורים, תהליכי האבל הכרוכים בכך ומאפייני תהליך הקבלה.

ב. הצגת המודל הנרטיבי של נימאייר המדגיש את הצורך בהבניית משמעות בעת משבר ואובדן והצורך בבחירה אקטיבית להתמודדות. נבחן התאמת המודל להתמודדות המשפחה עם יציאת הבן/בת מהארון.

ג. מאפיינים ייחודיים למשפחות דתיות ולחברה הדתית בהקשר ההתמודדות עם קבלת הלהט"ב ואיך השתתפות בקבוצת הורים דתיים, קבוצת הדומים לך, מתחזקת יכולת ההורים לקבל את הבן/בת.



## הורות לטרנסג'נדרים (שני מנחים)

אמא לטרנסג'נדר - **שרית בן שימול**, מומחית להעצמה הורית והתמודדות עם זהות מינית/מגדרית מגוונת מאמנת אישית ועסקית, מנחת קבוצות ומרצה  
saritbs.proudmom@gmail.com

בני הצעיר, שיתף אותי בגיל 16.5 שהוא בן בגוף של בת - טרנסג'נדר והחיים שלי ושל בני משפחתי השתנו מקצה לקצה. התגובה האוטומטית היתה הכחשה, תסכול, תחושת כישלון ואובדן. עד שהבנתי שאני לא יכולה לחיות כך את חיי וקיבלתי החלטה לקחת שליטה על חיי. כולנו חווים בחיים מצבים שאין לנו שליטה עליהם. סיטואציות שאינן עומדות בציפיות שלנו. רובנו





מגיבים בנסיון לשנות את המצב או גרוע מזה - נופלים לתהום של תסכול ומירמור וכתוצאה - נותנים למשבר לנהל אותנו. עם הזמן, הכרתי אנשים במצבים דומים וגיליתי כמה אני שונה. בתפיסת העולם שלי ובדרך שבחרתי להתמודד, בלקיחת האחריות על העתיד שלי, בקבלת ההחלטה לנהל את המשבר.

תוך זמן קצר מצאתי את עצמי עוברת ממצב של "למה זה מגיע לי? איפה טעיתי? כמה נורא המצב שלי" למקום חדש ופרואקטיבי של "אני יודעת איך אני רואה את העתיד שלי ושל המשפחה שלי ובחרת בעשייה להשגת המטרה. בוחרת איך החיים שלי ייראו ולוקחת שליטה על חיי". גיליתי שהשיטה שלי עובדת, שיש לה שלבים, אבני דרך סדורות וכמובן, תוצאות. הצבתי לעצמי יעד ברור - להעביר את זה הלאה.



## אני אבא שלך ד"ר עדי וולפסון

**פרופ' עדי וולפסון**, מרצה ותיק וכותב טורי דעה ב-YNET, הן בנושא הורות גאה והן בתחומי איכות הסביבה. וולפסון, חתן פרס ראש הממשלה לספרות לשנת 2017 וחתן פרס גרדנר סימון לשירה עברית על שם נחמה ריבלין לשנת 2020, מתראיין בנושא בבימות תקשורתיות רבות ומרצה בתחום בפני קהלים רבים ומגוונים.  
adiw@sce.ac.il

בתקופה הסוערת ביותר בחיי, כשביתי עוזבת את הבית ומתחילה דרך חדשה, גיליתי שהיא רוצה להיות הוא, כלומר שיש לי בן טרנסג'נדר. על הגילוי הזה, ההולך ומתגבש בתהליך מתמשך של הקשבה, הבנה, אהבה, ושל קרבה הולכת וגדלה בין אב לבנו, ועל הדרך שעברנו יחד, כתבתי בספרי השירה: "אני אבא שלך" ו"בגוף ולא רק בו". הספרים, מתעדים את המסע הזה בדייקנות חדה וחוחכת ובחוכמת לב, ולא פחות חשוב מכך - בזמן אמת. ההרצאה אני אבא שלך פותחת צוהר להתמודדות הפחות מוכרת של הורים לנוער טרנסג'נדר. היא עוסקת בחוויה הורית אחרת, ובשאלות על גוף, נפש ומגדר, על שפה מדוברת וכתובה ועל בחירה באהבה ובחיים.



## התמודדות הורים עם יציאת ילדיהם מהארון - סיפורי דרך

**רועי ליס**, פסיכולוג חינוכי מומחה - קליניקה פרטית

עבור הורים רבים, גילוי הנטייה המינית הלהט"בית של ילדיהם הינו חוויה רגשית רבת עוצמה, המטלטלת אותם לתוך תהליך התמודדות ממושך ומאתגר. המחקר בתחום אינו מציע המשגה סדורה או מודל עבודה ברור של התהליך אותו עוברים ההורים מלבד מודל עיבוד האבל, שאף הוא לא נחקר אמפירית מעולם בהקשר זה (שילה, 2007, עמ' 98).

בהרצאה זו, המבוססת על מאמר שפירסמתי בכתב העת פסיכואקטואליה (אפריל, 2015), אתאר התמודדויות של הורים עם יציאת ילדיהם מהארון באמצעות ניתוח תוכן של סיפורי הורים אשר נאספו מתוך הספרים "אמא, יש לי משהו לספר לך" ו"פחד. אהבה", ומתוך מקרים אותם פגשתי במסגרת עבודתי הקלינית.

תיאורי המקרים יאורגנו על פי שני מודלים. הראשון, מודל עיבוד האבל כפי שהוצע על ידי קובלר - רוס (1969), ומודל רמות המודעות ההורית (כהן, 1996) באופן שיאפשר הבנה עמוקה יותר והמשגה של התהליך המנטאלי, על שלביו ומרכיביו השונים, אותו עובר הורה כאשר ילדו יוצא





מהארון.  
כפסיכולוג עצמאי כיום העובד עם בני נוער, וכן בעת עבודתי בעבר כפסיכולוג במסגרת הצוות הטיפולי ב"בית הפתוח" בירושלים, זכיתי ואני עדיין זוכה ללוות פעמים רבות משפחות בתקופה רגישה וחשובה בחייהם כמשפחה, כשילדם יוצא מהארון.

הרצאה זו, מבוססת על מאמר שכתבתי לאחר שליוויתי מספר משפחות בתהליך היציאה מהארון של ילדיהם, ולאחר שנכחתי לגלות עד כמה חסר חומר תאורטי אשר ייסע למטפלים בעבודתם. לפני כשנה, זכיתי לחזור ל"בית הפתוח" בירושלים ולהציג בפניהם את עבודתי, ואני אשמח על ההזדמנות להמשיך ולהעביר את הידע הרלוונטי הלאה.



## הארונות החדשים: התמודדות הורים ובני משפחה עם הגדרות לא-דיכוטומיות של זהות - א-בינאריות, נונג'נדר, ג'נדר פלואיד, דמי-בוי/גירל, פאן-סקסואליות, קוויר ועוד.

עידו לנדמן-גיגי, פסיכולוג קליני מומחה. ראש תחום להט"ב במכון ת.ל.מ ומטפל בקליניקה פרטית ברעננה.  
idogigi@gmail.com

התפיסה הרווחת רואה ביציאה מהארון רגע מכונן בו חושף.ת אחד.ת הנוכחים.ות מידע דרמטי בנוגע לזהות.ה. מידע שגם אם קשה לקבלו לעיתים, הוא מסביר ומבהיר משהו שלא דובר קודם לכן. עם זאת, נראה כי בעת הנוכחית חלק מההצהרות הופכות ברורות פחות ומבלבלות יותר. כשמדברים עם בני.ות נוער ומבוגרים.ות צעירים.ות על מיניות ומגדר, מגלים הרבה פעמים מרחב של התלבטויות ותהיות, רצון להתנסות וסירוב לאמץ הגדרות. חלק "יוצאים.ות מהארון" עם התלבטות ולא עם אמירה נחרצת לגבי הזהות המגדרית או המשיכה המינית. אחרים.ות מאמצים.ות הגדרות לא-דיכוטומיות כמו א-בינאריות, נונג'נדר, ג'נדר פלואיד, פאן-סקסואליות, פולי-סקסואליות וקוויר, או שמסרבים.ות לקבל על עצמם.ן כל הגדרה מינית או מגדרית.

במקרים רבים בני.ות המשפחה הרוצים.ות בטובת יקיריהם.ן, מוצאים.ות עצמם.ן מבלבלים.ות. הם.ן אוהבים.ות ורוצים.ות לקבל, אך לפעמים לא מבינים.ות מה נדרש מהם.ן לקבל או איך נדרש מהם.ן להתנהג. ההרצאה תנסה להתבונן על מיניות ומגדר מזווית לא-דיכוטומית, תציג היבטים שונים של ההתמודדות המשפחתית עם תפיסות לא דיכוטומיות של מגדר ומיניות, ותנסה לעורר מחשבה על הציפיות מבני.ות המשפחה.

