SerenaMente

U Report by UNICEF



IDENTITÀ DI GENERE E SESSUALITÀ

UN PERCORSO FATTO DI EMOZIONI, DOMANDE E RICERCA DI SÉ

Crescere tra culture, tradizioni e valori differenti può significare CONFRONTARSI CON ASPETTATIVE molto diverse su CHI "DOVREMMO" ESSERE

Per alcune persone, questo percorso include anche la scoperta del proprio orientamento sessuale o della propria identità di genere.

Non esiste un modo giusto o sbagliato di vivere questa esperienza.





È importante distinguere alcuni concetti:

Identità di genere

come una persona percepisce e vive il proprio genere

Orientamento sessuale

indica verso chi una persona prova attrazione affettiva e/o sessuale.



Può capitare
di sentirsi divisi tra:

- i valori della propria famiglia o comunità
- ciò che si prova realmente
- il desiderio di appartenere
- il bisogno di sentirsi autentici e autentiche

Queste emozioni **possono coesistere** e **NON significano** che ci sia qualcosa di sbagliato in noi.



In alcuni contesti culturali o religiosi, parlare di identità di genere o orientamento sessuale

PUÒ ESSERE DIFFICILE



Che può portare alcune persone a nascondere parti di sé, evitare determinati argomenti e vivere sempre in un conflitto interiore.

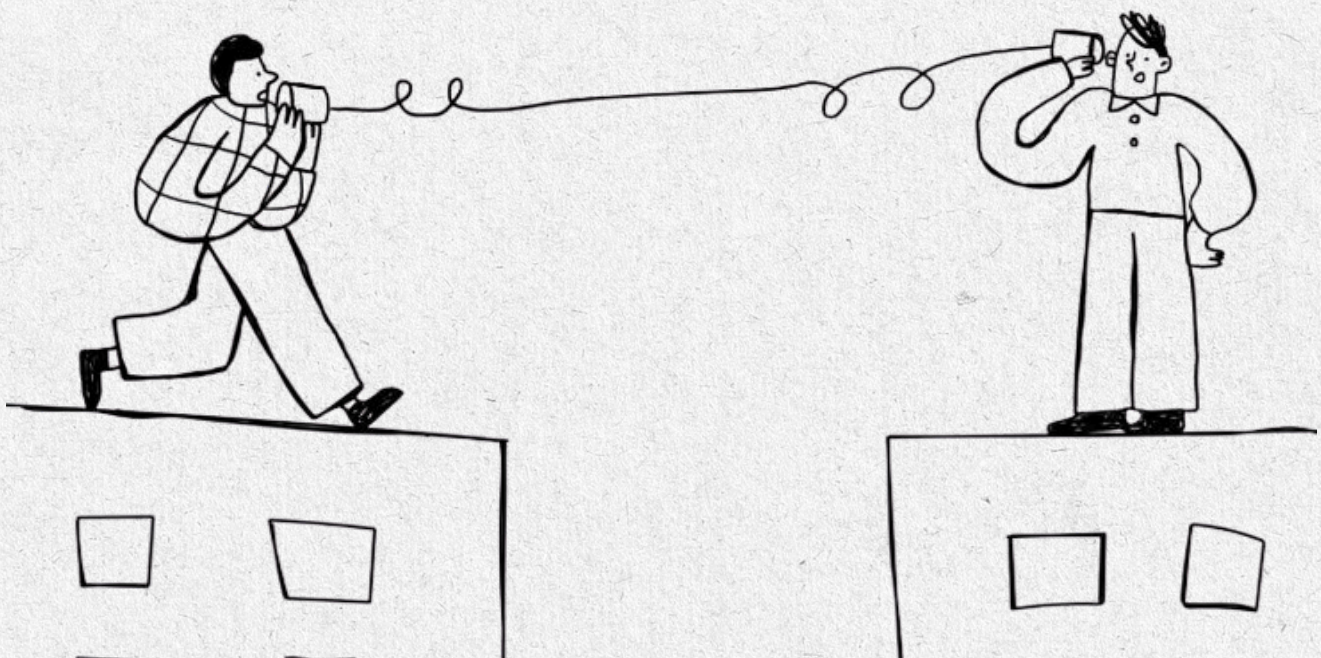
MA, **PROTEGGERSI NON SIGNIFICA** NECESSARIAMENTE **RINUNCIARE** ALLA PROPRIA AUTENTICITÀ.

DURANTE QUESTO PERCORSO È POSSIBILE SPERIMENTARE:

- la paura di essere giudicati
- un senso di colpa
- la confusione
- l’isolamento
- l’ansia e il sollievo nel riconoscersi



Ogni emozione racconta qualcosa della nostra esperienza e merita ascolto.



PUOI AFFRONTARE QUESTE EMOZIONI CON PICCOLI PASSI CHE POSSONO FARE LA DIFFERENZA, COME

- parlare con una persona di fiducia
- cercare gruppi o comunità inclusive
- informarsi attraverso fonti affidabili



how are you?
how are you?
how are you?



E quando non riusciamo ad affrontare queste difficoltà con le sole risorse personali, possiamo **rivolgerci a professionisti della salute mentale**,

figure adeguatamente formate per accompagnarci nell’affrontare queste tematiche con competenza, sensibilità e tatto



IL PROGETTO HERE4U



Hai tra i 14 e i 24 anni?

Here4U è un servizio gratuito e anonimo che offre assistenza legale e supporto psicologico, anche nella tua lingua.

SCRIVICI TRAMITE U-REPORT ON THE MOVE

U-Report app

+39 320 248 0863

U-Report On The Move

Cofinanziato dall'Unione europea

FAMI FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE 2021/2027

unicef per ogni bambino

MINISTERO DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico "1. Asilo" - Misura di attuazione "1.a" - Ambito di applicazione "1.b" - Intervento "del programma nazionale. Servizi informativi per richiedenti e titolari"