



ZUK AUKERATZEN DUZU NOLA

- Online

- Aurrez aurre

(Tolosa Hiribidea 70, Psikologiako
Fakultatea, Donostia)

DOAKOA

JARRI KONTAKTUAN



647857226



hegoaklgb@gmail.com



Bidane González-Mugerza
Psikologoa
Terapia kognitibo-konductualean
espezializatua

“

LGB eskubideen aldeko borroka, HIESAren aurkako borroka, sexu berdineko pertsonen arteko ezkontzaren legalizazioa, norberaren orientazio sexuafektiboa ezagutzera ematea... Jarri ditzagun mahai gainean gure INDARGUNE guztiak

”

HEGOAK

LGB pertsonentzako programa afirmatiboa





**SORRY FOR
THE INCONVENIENCE**

**WE ARE TRYING
TO CHANGE THE WORLD**

Hegoak-i buruz

Estigmak osasun mentalean duen eragina ikusirik, LGB pertsonen estigmaren ondorio negatiboak aurre-egiteko baliabideak erakuste Hegoak-en helburua. Horretarako, LGB pertsonen INDARGUNEETAN oinarritzen gara. Helburuak:

- Antsietate eta tristura sintomak murriztea
- Asertibitatea areagotzea
- Estres prozesuak murriztea
- Jokabide arriskutsuak murriztea

Formatua

60-90 minutuko banakako saioak:

- 2 ebaluazio saio
- 10 terapia saio
- 2 ebaluazio saio
- Jarraipena (3-6-12 hilabetetara)

“

Ni neu izateko eta errespetatuz tratatua izateko borrokatu behar izan dut. Nola epaitu daiteke horrela jaio den pertsona bat? Ez nuen ikasi lesbiana izateko. Inork ez dizu hau erakusten, ni horrela jaio nintzen eta horrelakoa naiz begiak zabaldu nituen unetik

”

Chavela Vargas

DOAKO ARRETA

Programa 18-35 urte bitarteko LGB diren pertsonen zuzenduta dago

- gatazka edo estuasuna pairatzen ari direnei: familian, lagun artean, erlazio erromantikoetan, lanean...
- antsietate edo gogo aldarte arazoak dituztenei
- sexualitatea modu osasuntsuan bizi nahi dutenei
- estresaren inpaktua gutxitu nahi dutenei
- estigmaren aurrean nola erreakzionatzen duten sakonki aztertu nahi dutenei

Hegoak-ek estigmari aurre-egiten laguntzen du

1. Bizi ditugun estigma egoeren kontziente izanez
2. Egoera horien aurrean nola erantzuten dugun identifikatuz, baita hauen ondorioak ere
3. Estigmari aurre egiteko trebetasunak eskuratuz, gure ondoeza murriztuz eta ongizatea areagotuz. Ondorengo tekniken bitartez:
mindfulness, pentsamenduen berregituraketa, gaitasun sozialak, egoera zailei aurre-egiten...