# Cách Hỗ Trợ Thanh Thiếu Niên Thuộc Cộng Đồng LGBTQ+

Thanh thiếu niên được xác định là LGBTQ+ (đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, đa dạng tính dục và/hoặc đang trong giai đoạn tìm hiểu về giới tính) thường gặp phải định kiến dựa trên bản dạng giới và/hoặc giới tính của mình. Định kiến này có thể lớn hơn nữa nếu trẻ đang gặp khó khăn về mặt thể chất hoặc tinh thần. Mặc dù không phải tất cả thành viên của cộng đồng LGBTQ đều có trải nghiệm giống nhau, nhưng chúng tôi biết rằng sự phân biệt đối xử, định kiến, phủ nhận nhân quyền, quấy rối và bị gia đình bỏ rơi là tình trạng phổ biến. Những trải nghiệm này khiến các cá nhân LGBTQ+ có nguy cơ gặp phải những thách thức cao hơn về tâm lý, đặc biệt nếu họ im lặng, cô lập hoặc thiếu mối quan hệ ổn định với những người lớn hỗ trợ và đáng tin cậy.

Khi xem xét nhu cầu về sức khỏe tinh thần và sự hỗ trợ về mặt xã hội cho học sinh thuộc cộng đồng LGBTQ+, bạn phải nhận ra cả điểm mạnh và điểm yếu của các em. Học sinh trung học được xác định là đồng tính nữ, đồng tính nam hoặc song tính có nguy cơ tự tử [cao gần gấp 5 lần](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm) so với các bạn cùng lứa tuổi dị tính. Bên cạnh đó, thanh thiếu niên chuyển giới cũng có nguy cơ tự làm hại bản thân cao hơn.

Chúng tôi hiểu rằng các cộng đồng chịu thiệt thòi cần được hỗ trợ về mặt tinh thần nhiều nhất. Điều này có thể đặc biệt đúng đối với thanh thiếu niên thuộc cộng đồng LGBTQ+ đang sống trong môi trường không được chào đón, thù địch hoặc lạm dụng. Nhân viên nhà trường nên liên hệ ngay với nhân viên về sức khỏe tinh thần được chỉ định trong khu vực của họ nếu có lo ngại về sức khỏe thể chất và tinh thần của bất kỳ học sinh nào. Đồng thời, các cố vấn của trường cùng nhân viên ứng phó khủng hoảng và sức khỏe tinh thần được chỉ định khác sẽ hỗ trợ học sinh bằng cách sử dụng [mô hình hỗ trợ 3 Cấp](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx). Trong đó có thể bao gồm việc kết nối học sinh thuộc cộng đồng LGBTQ+ với các bạn cùng lứa hỗ trợ và nhân viên nhà trường. Vui lòng xem [Hướng Dẫn về Sức Khỏe Tinh Thần dành cho Cố Vấn Trường Học, Người Quản Lý và Chuyên Gia về Sức Khỏe Tinh Thần Khác](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) để biết thêm thông tin.

Học sinh thuộc cộng đồng LGBTQ+ cũng có thể được hỗ trợ bằng cách tạo cơ hội để tiếp tục, chăm sóc và kết nối. Các nhóm sinh viên như [Gender & Sexuality Alliances (GSA)](https://www.glsen.org/support-student-gsas) là những nguồn lực quan trọng để xây dựng cộng đồng, gắn kết và kết nối cho học sinh thuộc cộng đồng LGBTQ+ của Oregon. Cộng đồng nên xem xét các cách thay thế để kết nối học sinh thuộc cộng đồng LGBTQ+ với GSA và những nhóm sinh viên hỗ trợ khác. Các nhà giáo dục sức khỏe cũng nên ưu tiên [giáo dục giới tính](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx) toàn diện về LGBTQ+ nhằm thúc đẩy sự phát triển bản sắc tích cực và môi trường học tập an toàn, đồng thời ngăn chặn hành vi bắt nạt trên mạng, lạm dụng và bạo lực tình dục cũng như các mối quan hệ không lành mạnh cho tất cả học sinh K-12.

ODE đã tạo ra tập hợp các nguồn lực để hỗ trợ học sinh, nhân viên, chuyên gia về sức khỏe tinh thần và gia đình, bao gồm: Cách ngăn ngừa tự tử (phiên bản dành cho [thanh thiếu niên](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%20How%20to%20Prevent%20Youth%20Suicide%20-%20Youth%20Version.pdf) và [người lớn](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%20How%20Adults%20Can%20Help%20to%20Prevent%20Suicide.pdf)), Phải làm gì nếu bạn nghi ngờ hành vi lạm dụng, [Phải làm gì nếu bạn là nạn nhân của hành vi bạo hành gia đình hoặc bạo lực](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf) và [Cách hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua sự mất mát và chấn thương tâm lý](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf).

## Dành cho thanh thiếu niên hoặc người lớn đang gặp khủng hoảng

*Bạn nên liên hệ với một hoặc nhiều nguồn lực sau:*

* **Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang bị đe dọa, gặp nguy hiểm cận kề hoặc có ý định tự tử, hãy gọi 9-1-1.**
* [**LGBTQ National Hotline**: (Đường Dây Nóng Quốc Gia Dành Cho Cộng Đồng LGBTQ)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564
* [**National Suicide Prevention Lifeline**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)(Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Ngăn Chặn Tự Tử) 1-800-273-TALK (8255) (đường dây nóng 24/7), 1-888-628-9454 (tiếng Tây Ban Nha), 1-800-799-4889 (TTY)
* [**The Trevor Project**](https://www.thetrevorproject.org/)  là mạng lưới hỗ trợ dành cho thanh niên thuộc cộng đồng LGBTQ, qua đó cung cấp dịch vụ can thiệp khủng hoảng và ngăn ngừa tự tử, bao gồm cả đường dây nhắn tin văn bản 24 giờ (Soạn tin “START” (BẮT ĐẦU) gửi tới 678678)
* [**National Sexual Assault Hotline**](https://ohl.rainn.org/online/) (Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Tấn Công Tình Dục) dành cho nữ giới, nam giới, cộng đồng LGBTQIA+: 1-800-656-HOPE (4673) hoặc đường dây nóng trực tuyến tại <https://ohl.rainn.org/online/>
* [**National Domestic Violence 24-Hour Hotline**](https://www.thehotline.org/) (Đường Dây Nóng Quốc Gia 24 Giờ Về Bạo Hành Gia Đình): (988), [dịch vụ trò chuyện trực ti](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/)ếp (tiếng Anh 24/7; tiếng Tây Ban Nha 12-6 giờ chiều), dịch vụ dành cho người khiếm thính (TTY1-855-787-3224, qua video điện thoại 1-855-812-1001, đường dây nóng quốc gia @adwas.org), [trang web](https://www.thehotline.org/help/) cũng cung cấp hướng dẫn cho bạn bè và gia đình, trợ giúp pháp lý, hỗ trợ thú cưng và hơn thế nữa.
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número

TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1

−800−787−3224

* [**1in6 Online Helpline**](https://1in6.org/helpline/) dành cho nam giới vượt qua tình cảnh bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu và tấn công tình dục người lớn.

## Nguồn lực không khẩn cấp dành cho thanh thiếu niên và người lớn thuộc cộng đồng LGBTQ+

*Bạn nên sử dụng các nguồn lực sau trong những tình huống không khẩn cấp:*

* [LGBTQ Resources (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence): Cung cấp sự hỗ trợ, nguồn lực và giáo dục cho những người bị bạo lực về mặt thể chất hoặc bạo lực tình dục.
* [The LGBT National Help Center:](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/)  ung cấp các quan hệ kết nối hỗ trợ bạn đồng trang lứa bí mật cho thanh niên thuộc cộng đồng LGBT, người lớn và người cao tuổi, bao gồm điện thoại, tin nhắn và cuộc trò chuyện trực tuyến.
* [The Gay and Lesbian Medical Association's Provider Directory](https://glma.org/find_a_provider.php): Công cụ tìm kiếm có thể định vị nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành cho người thuộc cộng đồng LGBTQ.
* [The National Center for Transgender Equality:](https://transequality.org/)  Cung cấp nguồn lực dành cho người chuyển giới, bao gồm thông tin về quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

## Nguồn Lực dành cho Nhà Giáo Dục và Học Sinh

* [Oregon Department of Education (ODE) Sexuality Education Resources](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx): Cung cấp thông tin về cách phòng ngừa và ứng phó với hành vi bạo lực tình dục, giáo dục giới tính toàn diện và nâng cao sức khỏe tình dục. Để tìm hiểu thêm, hãy liên hệ với [Sasha Grenier](mailto:sasha.grenier@ode.state.or.us).
* [GLSEN](http://www.glsen.org/): Là cơ quan dẫn đầu quốc gia về giáo dục an toàn và hỗ trợ K-12, trang web này có nhiều nghiên cứu về môi trường học đường, chương trình, nguồn lực và lời khuyên dành cho các nhà giáo dục cũng như học sinh.
* [Welcoming Schools](https://www.welcomingschools.org/resources/): Bao gồm các bài học, danh sách sách, tờ hướng dẫn và hội thảo trên web để tạo môi trường hỗ trợ cho học sinh K-12 thuộc cộng đồng LGBTQ+.
* [Gender Spectrum](https://www.genderspectrum.org/resources/): Ngoài vô số nguồn lực bao gồm mọi giới dành cho học sinh, gia đình và nhà giáo dục, Gender Spectrum còn tổ chức [các nhóm hỗ trợ trực tuyến](https://www.genderspectrum.org/family)
* [Q-Chat Space](https://www.qchatspace.org/Learn-More): Nơi an toàn để thanh thiếu niên thuộc cộng đồng LGBTQ kết nối và tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn cùng lứa.