UNA COMUNITÀ PER TUTTE LE ETÀ

Guida pratica su rispetto, identità, relazioni e diritti delle persone anziane LGBTQIA+

S.O.S. ATTIVIAMOCI — Promozione dell’invecchiamento attivo e contrasto all’illegalità e alla discriminazione

CUP F84C25000120009

Essere sé stessi non ha età.

Questa guida è rivolta alle persone anziane, alle famiglie, ai caregiver e a chi lavora nei servizi. Offre parole semplici, esempi concreti e suggerimenti per costruire ambienti più accoglienti.

Non occorre conoscere tutte le definizioni: contano ascolto, rispetto e libertà di raccontarsi, oppure di non farlo.

1. Le parole per capirsi

LGBTQIA+ è una sigla che comprende esperienze diverse. Non è necessario riconoscersi in una categoria per meritare rispetto.

Lesbica: donna che prova attrazione affettiva o sessuale verso altre donne.

Gay: persona, spesso uomo, attratta da persone dello stesso genere.

Bisessuale: persona che può provare attrazione verso più di un genere.

Transgender: persona la cui identità di genere non corrisponde al sesso assegnato alla nascita.

Queer: termine ampio usato da alcune persone per descrivere identità o esperienze fuori dalle categorie tradizionali.

Intersessuale: persona nata con caratteristiche sessuali che non rientrano nelle definizioni tipiche di maschile o femminile.

Asessuale: persona che prova poca o nessuna attrazione sessuale; può comunque vivere relazioni affettive.

Il simbolo + include altre identità ed esperienze.

Tre concetti distinti

- Orientamento affettivo-sessuale: verso chi si prova attrazione.
- Identità di genere: come una persona sente e definisce il proprio genere.
- Espressione di genere: come una persona si presenta, ad esempio con abiti o acconciatura.

2. Invecchiare e sentirsi accolti

Le persone LGBTQIA+ anziane hanno storie diverse. Alcune hanno vissuto anni in cui parlare apertamente di sé era particolarmente difficile; altre hanno costruito reti di affetti e solidarietà. Non esiste una sola esperienza.

Cinque gesti che fanno la differenza

- Chiedi come una persona preferisce essere chiamata, senza fare supposizioni.
- Non dare per scontato che ogni anziano abbia un marito, una moglie o dei figli.
- Rispetta la riservatezza: non raccontare ad altri l'identità o l'orientamento di qualcuno senza il suo consenso.
- Accogli partner, amici e persone di fiducia senza sminuire i legami affettivi.
- Ascolta senza correggere, giudicare o chiedere spiegazioni intime non necessarie.

Esempi di linguaggio inclusivo

Invece di: «Sua moglie o suo marito?»
Prova: «C'è una persona importante che desidera coinvolgere?»

Invece di: «Alla sua età queste cose non contano.»
Prova: «I suoi affetti e la sua identità sono importanti a ogni età.»

3. Relazioni, solitudine e benessere

Affetto, amicizia, intimità e desiderio di compagnia possono accompagnarci per tutta la vita. L'invecchiamento non cancella il bisogno di essere riconosciuti e amati.

Idee pratiche per restare connessi

- Partecipa a incontri culturali, laboratori o attività di quartiere.
- Mantieni contatti regolari con le persone di fiducia, anche con una semplice telefonata.
- Cerca gruppi e associazioni che promuovano ascolto e inclusione.
- Se ti senti isolato, parlane con un professionista o un servizio territoriale.
- Rispetta i tuoi tempi: nessuno deve sentirsi obbligato a dichiarare pubblicamente la propria identità.

Per familiari e caregiver

Evita domande invadenti, non banalizzare i legami e lascia che sia la persona a decidere quali informazioni condividere. Chiedi: «Come posso esserti utile?»

Un piccolo esercizio

Pensa a tre persone o luoghi in cui ti senti accolto. Se la lista è breve, scegli un'attività sociale da provare nel prossimo mese. Anche un nuovo incontro può fare la differenza.

4. Salute e servizi senza pregiudizi

Ogni persona ha diritto a essere ascoltata con dignità nei servizi sanitari e sociali. Una comunicazione rispettosa aiuta a costruire fiducia e a parlare apertamente dei propri bisogni.

Quando vai a una visita

- Porta con te un elenco aggiornato di farmaci, allergie e domande da fare.
- Se lo desideri, indica chi vuoi coinvolgere nel colloquio, nel rispetto delle regole applicabili.
- Chiedi chiarimenti se non comprendi una spiegazione o una procedura.
- Se un'espressione ti mette a disagio, puoi chiedere che venga usato il nome o il linguaggio che preferisci.
- Non rinunciare a controlli e prevenzione per timore di essere giudicato.

Per gli operatori

Usare domande aperte, tutelare la privacy e non presumere la composizione della famiglia sono buone pratiche di accoglienza. Le prestazioni sanitarie devono essere definite in base alle necessità cliniche individuali, non agli stereotipi.

Nota: questa guida è informativa e non sostituisce indicazioni mediche, psicologiche o legali personalizzate.

5. Diritti, rispetto e sicurezza

Insulti, minacce, umiliazioni o esclusioni possono incidere profondamente sul benessere. Chiedere aiuto è un modo per proteggere sé stessi.

Se subisci una discriminazione

- Se sei in sicurezza, annota data, luogo e cosa è accaduto.
- Conserva eventuali messaggi o documenti rilevanti.
- Rivolgiti a una persona fidata, a un'associazione competente o a un servizio di tutela.
- In presenza di un pericolo immediato, chiama il 112.
- Per informazioni e segnalazioni di discriminazioni, consulta il servizio nazionale UNAR e i canali istituzionali aggiornati.

Rispetto della riservatezza

L'orientamento sessuale e l'identità di genere sono aspetti personali. Nelle attività di gruppo, evita fotografie, pubblicazioni o racconti identificativi senza il consenso delle persone coinvolte.

Come essere alleati

Intervieni con calma davanti a battute offensive, ascolta chi racconta un episodio discriminatorio e offri sostegno senza sostituirti alle sue scelte.

6. Un incontro di comunità: Aperitivo Arcobaleno

Nel progetto S.O.S. ATTIVIAMOCI, l'attività APERITIVO ARCOBALENO prevede tre incontri di dialogo, lettura e confronto sulle esperienze di invecchiamento delle persone LGBTQIA+, con l'obiettivo di contrastare stereotipi e discriminazioni.

Spunti di conversazione

- Che cosa significa sentirsi accolti nel proprio quartiere?
- Quali parole o gesti aiutano a costruire fiducia?
- Come possono i servizi rispettare meglio le relazioni affettive?
- Quali attività possono ridurre la solitudine?
- Che cosa possiamo imparare dalle diverse generazioni?

Regole semplici per un incontro rispettoso

Ascoltare senza interrompere; non giudicare; non chiedere racconti personali non desiderati; mantenere riservate le esperienze condivise; lasciare libertà di partecipare o di restare in ascolto.

Una comunità migliore comincia dai piccoli gesti

L’inclusione non è un tema riservato a qualcuno: riguarda il diritto di ogni persona a vivere la propria età con serenità, rispetto e relazioni significative.

7. Fonti e risorse per approfondire

Per informazioni aggiornate, orientamento e materiali di approfondimento, consulta le seguenti risorse istituzionali e internazionali:

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) — salute, invecchiamento sano e contrasto allo stigma.
www.who.int

UNAR – Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali — prevenzione e contrasto delle discriminazioni.
www.unar.it

Consiglio d'Europa — diritti umani, uguaglianza e contrasto alla discriminazione.
www.coe.int

Agenzia dell'Unione europea per i diritti fondamentali (FRA) — ricerche e materiali sui diritti delle persone LGBTIQ.
fra.europa.eu

ILGA-Europe — risorse e informazioni sui diritti delle persone LGBTI in Europa.
www.ilga-europe.org

Le risorse sono indicate per approfondimento generale; per servizi locali, contatti e norme applicabili è opportuno verificare le informazioni aggiornate sui siti ufficiali.

S.O.S. ATTIVIAMOCI

Promozione dell'invecchiamento attivo e contrasto all'illegalità e alla discriminazione
CUP F84C25000120009

Sito ufficiale del progetto:
www.soseuropa.it/s-o-s-attiviamoci-2/