

Szerownik.

WSPÓLNOTA, KTÓRA
POMAGA – O SILE GRUP
WSPARCIA DLA
RODZICÓW OSÓB
TRANSPŁCIOWYCH



Szerownik. Wspólnota, która pomaga – o sile grup wsparcia dla rodziców osób transpłciowych

Redakcja: dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz

Osoby autorskie: Kinga Janik-Koncewicz, Renata Składanek, Remy Gajda

Korekta: Renata Cicharska

Projekt okładki i skład: Sylwia Rybka - sylwia.studiosc@gmail.com

Copyright: Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” 2026



ISBN: 978-83-976419-3-8

Opracowana w ramach projektu „TransAkcje 2.0” finansowanego
przez Konsorcjum Filantropijne



Konsorcjum
Filantropijne

W niniejszej publikacji staraliśmy się używać języka możliwie neutralnego. Stosowaliśmy na przykład formy słów z literą „x”, takich jak „byłxs”, co może oznaczać: „byłaś”, „byłeś” lub „był”, zależnie od osoby czytającej.

To prosty sposób, by nie zakładać z góry czyjejs płci i dać też przestrzeń osobom, które nie odnajdują się w tradycyjnych końcówkach. Mimo naszych starań, pojedyncze zwroty mogły nam umknąć. My też nadal uczymy się korzystać z inkluzywnych form.

Jeśli zauważysz coś, co warto dopracować, potraktuj to jako zaproszenie do wspólnego udoskonalenia tej broszury.

Wprowadzenie

Grupy wsparcia dla rodziców osób transpłciowych stanowią dziś jeden z kluczowych, choć wciąż niedocenianych, elementów systemu wsparcia rodzinnego. W sytuacji, gdy dziecko dokonuje coming outu jako osoba transpłciowa lub niebinarna, rodzice często przeżywają intensywną mieszankę emocji: od miłości i troski, przez lęk i zagubienie, po poczucie winy czy bezradność. Towarzyszy temu presja społeczna, brak rzetelnej wiedzy oraz obawy o bezpieczeństwo i przyszłość dziecka.

W takich warunkach grupy wsparcia stają się bezpieczną przestrzenią, w której rodzice mogą zadbać o siebie, a tym samym lepiej zadbać o swoje dziecko. Stanowią też pomost między zorganizowaną pomocą psychologiczną a samotnym przeżywaniem problemu. Są bezpieczną przestrzenią zdobywania wiedzy, zrozumienia i ukojenia lęku, który przychodzi wraz z coming outem dziecka.



Bezpieczna przestrzeń dzielenia się doświadczeniem

Jednym z najważniejszych powodów, dla których grupy wsparcia są tak istotne, jest redukcja poczucia osamotnienia. Rodzice osób transpłciowych i niebinarnych często czują, że „tylko oni” mierzą się z taką sytuacją. Spotkanie innych osób przechodzących podobną drogę przynosi ulgę i normalizuje przeżywane emocje. Wspólnota doświadczeń zmniejsza wstyd i napięcie, a także pozwala zobaczyć, że proces akceptacji może mieć różne tempo i etapy. Ogromnym zasobem grupy jest fakt, iż rodzice z dłuższą historią procesu tranzycji dodają otuchy tym, którzy dopiero stawiają pierwsze kroki w tym świecie. To, że osoba członkowska grupy swoją opowieścią daje świadectwo, że wszystko powoli się układa i normalizuje, przynosi ulgę i dobrą prognozę na przyszłość. Badania nad wsparciem społecznym pokazują, że poczucie przynależności do grupy obniża poziom stresu i chroni przed wypaleniem emocjonalnym. W kontekście rodzicielstwa osób transpłciowych ma to szczególne znaczenie. Rodzice są często pierwszą i najważniejszą linią wsparcia dla dziecka, dlatego ich dobrostan psychiczny jest kluczowy.

Edukacja i rzetelna wiedza

Grupy wsparcia pełnią również funkcję edukacyjną. Dostarczają aktualnej wiedzy na temat tożsamości płciowej oraz procesu tranzycji społecznej, medycznej i prawnej osób transpłciowych w Polsce. Rzetelne informacje pomagają oddzielić fakty od mitów, zmniejszają lęk i pozwalają podejmować bardziej świadome decyzje.

Edukacja w bezpiecznym, nieoceniającym środowisku różni się od samodzielnego poszukiwania informacji w Internecie. Rodzice mogą zadawać pytania, wyrażać wątpliwości i konfrontować swoje obawy bez ryzyka stygmatyzacji. To z kolei buduje kompetencje i pewność siebie w roli opiekuna.

Regulacja emocji i dbanie o siebie

Grupa wsparcia często jest pierwszym miejscem, gdzie rodzic dostaje pytanie „jak się z tym czujesz?” W odpowiedzi rodzic może pozwolić sobie na głośne powiedzenie, co się w nim dzieje w związku ze zmianami, które wnosi ze sobą transpłciowość dziecka. Proces osławiania i akceptacji transpłciowości dziecka niesie ze sobą ogrom trudnych, czasem skrajnych emocji – od miłości, poprzez lęk, zaprzeczenie, niezgodę, dochodzimy do akceptacji. Często pojawia się zjawisko emocjonalnego wypierania, nadziei, że może to wszystko minie, a świat wokół podrzuca wątpliwości i oceny, co jeszcze mocniej komplikuje i tak już trudną sytuację. Dodatkowo jest to także proces swoistej żałoby po wyobrażeniach dotyczących tego, jakim człowiekiem będzie w przyszłości dziecko, jego ról społecznych i życiowych. Rodzic żegna się z tymi oczekiwaniami i marzeniami. Na nowo musi zdefiniować siebie i relacje z dzieckiem. To ogromnie trudny proces, w którym grupy wsparcia odgrywają ważną rolę, umożliwiając wyrażenie trudnych emocji takich jak smutek, złość, strach, bez obciążania nimi dziecka. Dbanie o siebie w tym kontekście oznacza przyznanie, że rodzic także potrzebuje wsparcia. Regularne uczestnictwo w spotkaniach sprzyja autorefleksji, uczy technik radzenia sobie ze stresem i wzmacnia poczucie sprawczości. Rodzic, który ma przestrzeń na własne emocje, jest bardziej dostępny i stabilny emocjonalnie dla swojego dziecka.



Wzmacnianie relacji rodzinnych

Skuteczność grup wsparcia widoczna jest również w poprawie komunikacji w rodzinie. Rodzice uczą się, jak używać właściwych zaimków, jak reagować na dyskryminację oraz jak rozmawiać z dalszą rodziną czy szkołą. Praktyczne wskazówki od innych rodziców, poparte ich doświadczeniem, bywają bardziej przekonujące niż teoretyczne poradniki. Co więcej, obecność wspierającego rodzica jest jednym z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne młodych osób transpłciowych i niebinarnych. Badania wskazują, że akceptacja w rodzinie znacząco obniża ryzyko depresji i zachowań autodestrukcyjnych. W tym sensie grupy wsparcia pośrednio przyczyniają się do poprawy jakości życia całych rodzin.

Modelowanie postawy otwartości

Uczestnictwo w grupie wsparcia to również przykład uczenia się przez modelowanie. Rodzice, którzy są na wcześniejszym etapie drogi, mogą zobaczyć tych, którzy przeszli już proces akceptacji i budują ze swoim dzieckiem satysfakcjonującą relację. Ta perspektywa nadziei ma ogromną wartość psychologiczną. Pokazuje, że trudności są przejściowe, a relacja z dzieckiem może stać się nawet silniejsza niż wcześniej.

Masz wątpliwości?

Czasami przed przystąpieniem do grupy wsparcia rodzice mają wątpliwości. Być może poniżej zapisaliśmy również Twoje. Staramy się je odczarować, posiłkując się własnym doświadczeniem.

„Nie wiem, czy taka grupa jest dla mnie. Czy ja tam w ogóle pasuję?”

Właśnie osoby, które nie są pewne i mają pytania, najwięcej z takich spotkań korzystają. Nie trzeba „pasować” ani mieć gotowych odpowiedzi. Wystarczy przyjść i posłuchać.

„Trochę się boję, że ktoś znajomy się dowie, że tam chodzę.”

Wiele grup dba o poufność i bezpieczeństwo uczestników.

„Czy to są spotkania bardziej wspierające, czy raczej ideologiczne?”

Dobrze prowadzone grupy skupiają się na doświadczeniach rodziców i wzajemnym wsparciu, a nie na narzucaniu poglądów. Możesz sprawdzić jedną sesję i sam ocenić atmosferę.

„Nie chcę, żeby ktoś mi mówił, jak mam wychowywać swoje dziecko.”

Nikt nie podejmuje decyzji za Ciebie i nikt nie powie Ci, co masz robić. Raczej poznajesz różne perspektywy i możesz wybrać to, co do Ciebie przemawia.

„Może damy radę sami, po co od razu grupa wsparcia?”

Może tak, ale grupa może skrócić drogę szukania informacji i pomóc uniknąć poczucia osamotnienia. To dodatkowe wsparcie, nie zastępstwo dla Was.

„A co jeśli usłyszę tam rzeczy, na które nie jestem jeszcze gotowy?”

Masz prawo przyjmować informacje w swoim tempie. Możesz słuchać bez zabierania głosu, wychodzić wcześniej albo wrócić później.

„Czy inni rodzice nie będą mnie oceniać, że czegoś nie rozumiem?”

Większość uczestników była kiedyś w podobnym miejscu. Grupy wsparcia działają właśnie po to, żeby można było zadawać „trudne” pytania bez poczucia zawstydzenia.

„Nie wiem nawet, o co miałbym zapytać.”

To zupełnie w porządku. Na początku wiele osób tylko słucha i już z tego wynosi konkretne wskazówki oraz ulgę.

„Czy takie spotkania naprawdę pomagają, czy tylko wszystko bardziej komplikują?”

Wielu rodzicom pomagają uporządkować chaos.

Usłyszenie historii innych często daje poczucie, że nie jest się samemu i że są różne drogi radzenia sobie.

„Moje dziecko chce, żebym byłx bardziej wspierającx, ale ja samx się w tym gubię.”

Właśnie w tym grupa może pomóc. Daje przestrzeń, żeby zrozumieć sytuację dziecka i jednocześnie poukładać własne emocje.

„Czy muszę od razu wszystko zaakceptować, żeby tam przyjść?”

Nie. To miejsce także dla osób, które dopiero próbują zrozumieć i potrzebują czasu.

Wspólnym mianownikiem jest to, że udział w grupie nie zobowiązuje do niczego „na zawsze”. Można spróbować, sprawdzić, wziąć tyle, ile się potrzebuje i później zdecydować, czy to dla Ciebie. Największą korzyścią bywa nie tylko wiedza, ale też poczucie, że nie trzeba przez to przechodzić samotnie.

Nie jesteś zdecydowanx?

Rodzice osób transpłciowych czasem nie chcą uczestniczyć w grupach wsparcia z różnych powodów. Część z nich nie odczuwa takiej potrzeby, bo np. mają już własne źródła wsparcia w rodzinie lub wśród znajomych. Inni obawiają się stygmatyzacji albo „przyjęcia etykiety”, zwłaszcza w mniejszych społecznościach. Bywa też, że nie są gotowi na otwarte rozmowy o tożsamości dziecka, czują się zagubieni, przeciążeni emocjonalnie lub nie

ufają formie takich spotkań. Niektórzy mogą być przekonani, że poradzą sobie sami, albo że udział w grupie oznacza przyjęcie określonego światopoglądu.

Czy to słuszne? To zależy od konkretnej sytuacji. Udział w grupie wsparcia nie jest obowiązkowy i każdy ma prawo wybrać sposób radzenia sobie, który uważa za najlepszy. Z drugiej strony dobrze prowadzone grupy mogą pomagać, dając dostęp do wiedzy, doświadczeń innych rodziców i przestrzeń do zadawania trudnych pytań bez oceniania. Rezygnacja z takiej formy wsparcia nie jest z definicji błędem, ale warto, by była świadomym wyborem, a nie wynikała wyłącznie ze strachu czy braku informacji.



Przeczytaj wypowiedzi rodziców, którzy brali udział w grupie wsparcia.

Grupa wsparcia dała mi przede wszystkim obraz sytuacji, jak wielu rodziców spotyka się z tematem transpłciowości swoich dzieci. Wśród znajomych wiedziałam o trzech takich przypadkach. Skala okazała się jednak dużo większa. W grupie wsparcia spotkałam rodziców z podobnymi problemami, uczuciami, przeżywającymi te same emocje. Czasem to rodzice na początku drogi, a czasem będący w temacie dłużej. Czułam się wysłuchana, a nie osądzona. Mogłam liczyć na zrozumienie i wsparcie. Cenne też były wzajemne kontakty i podobne doświadczenia rodziców. Czekałam z niecierpliwością na te spotkania. W ramach grupy można było uzyskać kontakty do sprawdzonych specjalistów i lekarzy.

Marta, mama Edmunda

Odkąd dowiedzieliśmy się, że nasze nastoletnie dziecko jest osobą transpłciową, wiele w naszym życiu się zmieniło. Pojawiło się mnóstwo pytań i niepewności, a także trudne doświadczenia – brak zrozumienia w rodzinie czy wyzwania w szkole, która nie zawsze potrafi w pełni zaakceptować nasze dziecko takim, jakie jest. Taka sytuacja potrafi zachwiać poczuciem stabilności i bezpieczeństwa całej rodziny.

W tym wszystkim niezwykle cenne okazały się grupy wsparcia dla rodziców w podobnej sytuacji. Uczestniczyłam w różnych formach spotkań organizowanych przez FTWR – od krótszych - dwugodzinnych, przez dłuższe formy, aż po całodniowe warsztaty. Każde takie spotkanie pozostawia we mnie pewien niedosyt, ale jednocześnie przynosi coś niezwykle ważnego – poczucie ulgi, ciepła i nadziei. Wracam z przekonaniem, że razem z mężem damy radę, niezależnie od tego, co przyniesie przyszłość. To przestrzenie, w których można spotkać innych, wysłuchać ich historii i po prostu побыć razem w atmosferze bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia oraz poczuć, że nie jest się w tym wszystkim samemu.

Są emocje, łzy, ale też śmiech i poczucie wspólnoty.

Z perspektywy czasu wiem jedno – warto sięgnąć po takie formy wsparcia jak najwcześniej. Polecam je szczególnie rodzicom, którzy się wahają lub nie są pewni, czy to miejsce dla nich. Sama żałuję, że tak długo próbowaliśmy radzić sobie z mężem sami – szukając po omacku informacji, trafiając na niesprzyjających specjalistów i błędząc bez właściwej wizji przyszłości. Być może gdybyśmy wcześniej trafili do takiej grupy, kryzys naszego dziecka nie zakończyłby się pobytem w szpitalu.

Małgorzata, mama transpłciowego chłopca

Grupa pozwoliła mi z pewnym dystansem spojrzeć na swoje wątpliwości. Stuchając historii innych rodziców rozumiałam, że nie tylko ja borykam się ze sprawami związanymi z transycją mojego dziecka. Jednocześnie mogłam na głos wypowiedzieć własne obawy oraz je usłyszeć. Jednocześnie głos specjalistów i pozostałych uczestników grupy wsparcia uzmysłowiły mi, że są też inne rozwiązania. To było wartościowe doświadczenie.

Tata transpłciowego syna

Podsumowanie

Grupy wsparcia dla rodziców osób transpłciowych i niebinarnych są ważnym elementem procesu dbania o siebie, ponieważ oferują wspólnotę, wiedzę i bezpieczną przestrzeń do przeżywania emocji. Są skuteczne, gdyż redukują izolację, zwiększają kompetencje rodzicielskie i wzmacniają relacje rodzinne. Pomagają nie tylko rodzicom, ale całym rodzinom. W świecie, w którym osoby transpłciowe i niebinarne nadal mierzą się z uprzedzeniami, wsparcie rodziny staje się fundamentem ich bezpieczeństwa. A fundament ten wzmacnia się właśnie wtedy, gdy rodzice sami otrzymują wsparcie.



Polecane lektury

- Janik-Konieczny K. (red.). *Stepownik. Poradnik dla rodziców dzieci transpłciowych i niebinarnych.* Fundacja „Transpłciowość w rodzinie”, 2025
- Janik-Konieczny K. (red.). *Rodzic w drodze. Jak dbać o siebie, wspierając dziecko różnorodne płciowo.* Fundacja „Transpłciowość w rodzinie”, 2025
- David S. *Emocjonalna elastyczność.* MT Biznes, 2018
- Jucewicz A. *Czując. Rozmowy o emocjach.* Wielka Litera, 2020
- Neff K. *Self-compassion. Życzliwość dla siebie.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (GWP), 2019
- Rosenberg MB. *Porozumienie bez przemocy. O języku serca.* Czarna Owca, 2015
- Sendor J, Berendt J. *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców.* CoJaNaTo, 2019

Polecane organizacje

- Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” – ftwr.org.pl
- Centrum Terapii Self Mind – ctselfmind.pl
- Fundacja PROMENADA – fundacijapromenada.pl
- Fundacja Trans-Fuzja – transfuzja.org
- Instytut Zdrowia Mentalnego – instytutzdrowiamentalnego.pl
- Kampania Przeciw Homofobii – kph.org.pl
- My, Rodzice – Stowarzyszenie matek, ojców i sojuszników osób LGBTQIA – myrodzice.org
- Repozytorium wiedzy o transpłciowości i tranżycji – tranzycja.pl
- Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza – mnw.org.pl
- Stowarzyszenie rodzin i przyjaciół osób LGBT Akceptacja – akceptacja.org
- Stowarzyszenie Tęczówka – teczowka.org.pl
- Terappo – terappo.pl
- Tolerado – Stowarzyszenie na rzecz osób LGBT – tolerado.org
- Wiara i Tęcza – bezpieczna przestrzeń dla chrześcijan LGBTQ+ – wiaraiteczka.pl

Działania wspierające Fundacji „Transpłciowość w rodzinie”

Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” prowadzi szeroko zakrojone działania na rzecz osób transpłciowych, niebinarnych oraz ich bliskich. Łączy różne formy wsparcia: od bezpośredniej pomocy psychologicznej, przez działania edukacyjne, po inicjatywy integrujące społeczność. Fundacja tworzy bezpieczne przestrzenie, w których osoby doświadczające podobnych wyzwań mogą się spotykać, rozmawiać i wzajemnie wspierać. Organizuje spotkania, warsztaty i działania rozwojowe, które pomagają lepiej radzić sobie z emocjami, stresem oraz trudnymi sytuacjami życiowymi, a także wzmacniają kompetencje społeczne i psychiczne.

Istotnym elementem działalności są również inicjatywy edukacyjne, zwiększające wiedzę i świadomość w zakresie zdrowia psychicznego, różnorodności płciowej oraz budowania relacji opartych na zrozumieniu i akceptacji. Fundacja zapewnia także możliwość indywidualnego wsparcia specjalistycznego. Poza tym organizacja integruje społeczność poprzez regularne spotkania dla osób w różnym wieku i ich rodzin, sprzyjające budowaniu relacji i poczucia przynależności.

Rodzice związani z Fundacją są dostępni i udzielają wsparcia telefonicznego osobom, które zgłaszają się na kontakt@ftwr.org.pl. Jedną z form pomocy osobom różnorodnym płciowo jest przekazywanie bielizny zmniejszającej dysfориę płciową. Fundusze na zakup bielizny Fundacja pozyskuje z grantów.

Więcej informacji o działaniach Fundacji i zapisach na zajęcia na www.ftwr.org.pl oraz w mediach społecznościowych.



Fundacja „Transpłciowość w rodzinie”
Ul. Niedźwiedzia 29B
02-737 Warszawa

www.ftwr.org.pl
kontakt@ftwr.org.pl

Zeskanuj
Kod

