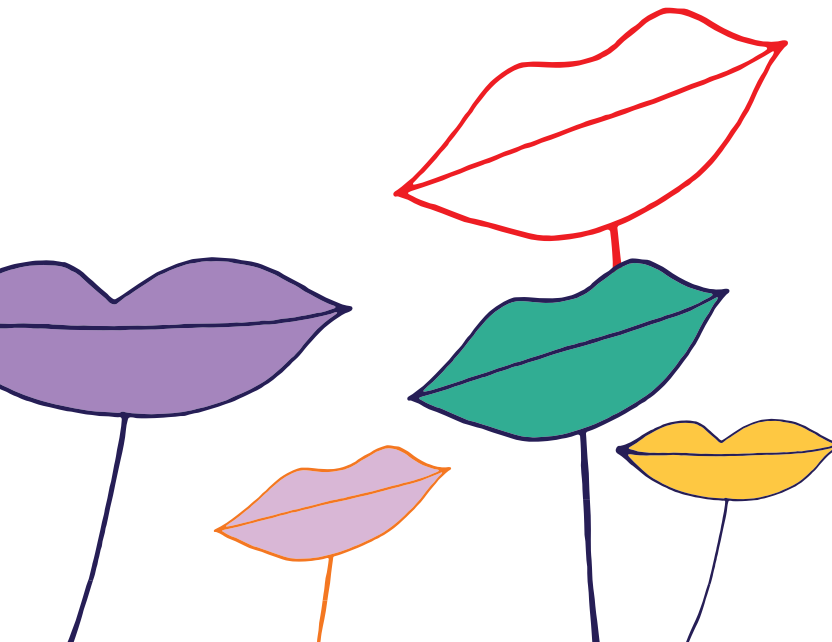


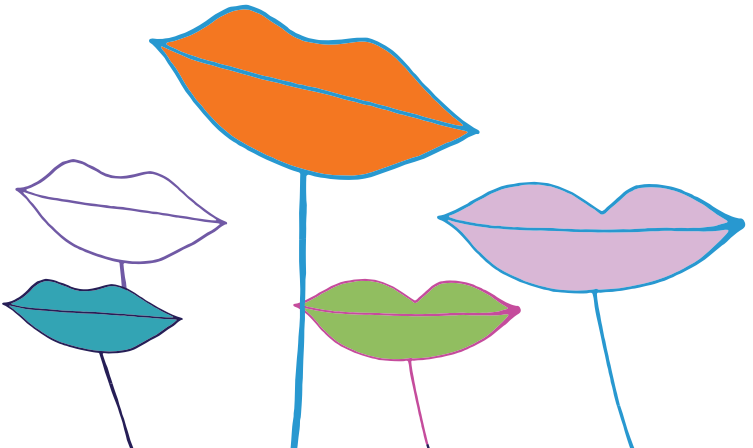


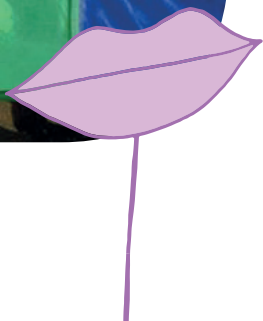
EZ VAGYOK ÉN





Éz vagyok én







Rólunk

A Budapest Pride egy feminista és anti-raszista szemlélettel működő lesbikus, meleg, biszexuális, transznemű és queer (LMBTQ) szervezet.

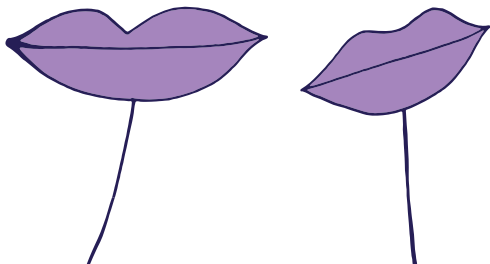
Vízióink szerint olyan világot képzelünk el, ahol a lesbikus, meleg, biszexuális, transznemű és queer (LMBTQ) embereket nem éri rendszerszintű és hétköznapi hátrányos megkülönböztetés nemi identitásuk és/vagy szexuális orientációjuk miatt, ahol teljes az LMBTQ emberek társadalmi elfogadottsága. Ahol a társadalom nem kényszeríti a tagjaira normákat és szerepeket azok nemi identitása alapján, senki nem lesz zaklatás és erőszak célpontja, ahol félelem nélkül, szabadon élhetünk. Ahol a sokszínűség érték, az emberek elfogadják magukat és egymást, felismerik az önismeret fontosságát és aktívan tesznek közvetlen környezetük és a társadalom jobbra tételéért.

Ez a kiadvány azért jött létre, hogy segítsen neked abban, hogy őszintén beszélhess önmagadról, hogy nyugodtabban hozhatsz meg azt a döntést, hogy miként és mikor osztozol meg az identitásod egy fontos részét azokkal az emberekkel, akik fontosak számodra a mindennapjaidban.

Előbújás

Olyasvalamit megosztani másokkal, ami fontos része az életednek, izgalmas és egyben nehéz dolog is. Számtalan dolgot végig kell gondolni: Kinek mondjam el? Mikor mondjam el neki? Mit fog rá mondani? Mi van, ha nem vagyok benne biztos? ... Bújjak elő egyáltalán?

Az „előbújás” azt jelenti, hogy megosztod a szexuális orientációdát és/vagy a nemi identitásodat a téged körülvevő emberekkel. Az előbújási folyamata mindenkinél más és más. Befolyásolja, hogy mennyire feszélyez a téma, mennyire biztonságos a környezeted és mennyire állsz készen. Lehet, hogy miután átgondoltad a helyzetet, inkább nem akarsz majd előbújni; ezzel sincs semmi gond. Sokan döntenek így, különféle okokból.





Megteszem

Amikor megbarátkozol a gondolattal, hogy esetleg leszbikus, meleg, biszexuális vagy transznemű lehetsz, vagy egyszerűen bizonytalan vagy szexuális irányultságodban és/vagy nemi identitásodban, azzal egyben afelé is nyitasz, hogy elkezd a saját utadat járni. Ezért olyan hihetetlenül felszabadító érzés az előbújás és a szabadabb élet.

Természetes, ha az előbújási folyamat alatt ezek bármelyikét érzed:

Félelem

Zavarodottság

Sérülékenység

Bizonytalanság



Megkönnyebbülés

Büszkeség

Tettekészség

Bátorság

Lelkesedés

Támogatottság



Szexuális orientációd és/vagy nemi identitásod felismerése, megértése és elfogadása nagyon fontos része az előbújásnak.

Kétségek

Nem baj, ha nem vagy biztos benne. Kétségeid lehetnek a nemi identitásoddal vagy a szexuális orientációddal, de akár mindkettővel kapcsolatban. Senki sem tudja biztosan, hogy valaki mitől lesz leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer vagy bizonytalan (LMBTQ) vagy heteroszexuális. Sok elmélet létezik (biológia, környezet, személyes tapasztalatok stb.), de nincs egyetlen kiváltó ok. Nem is érdekes, hogy mi az oka, mert minden orientáció és identitás normális. Szerves része annak, akik vagyunk!

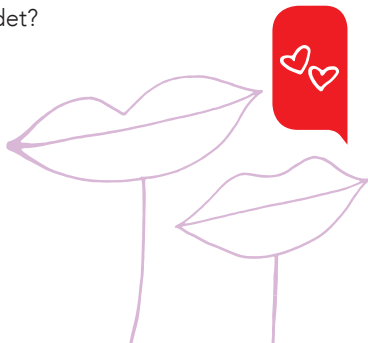


?

A szexuális orientáció

A szexuális orientáció fejezi ki, hogy milyen típusú emberekhez vonzódunk testileg, érzelmileg és szerelmi síkon. Bármely életkorban ráésmélhetsz, még ha nem is voltál még testi kapcsolatban senkivel. Nem mindenki heteroszexuális, leszbikus, meleg vagy biszexuális. Sok más szexuális orientáció létezik, például a queer vagy az aszexuális.

- Kikbe zúgtál már bele, vagy kikkel szoktad magad elképzelni?
- Milyen érzéseket váltanak ki belőled a tiéddel azonos biológiai vagy társadalmi nemű emberek?
- Milyen érzéseket váltanak ki belőled a tiédétől eltérő biológiai vagy társadalmi nemű emberek?
- Kivel képzeld el a jövődet?



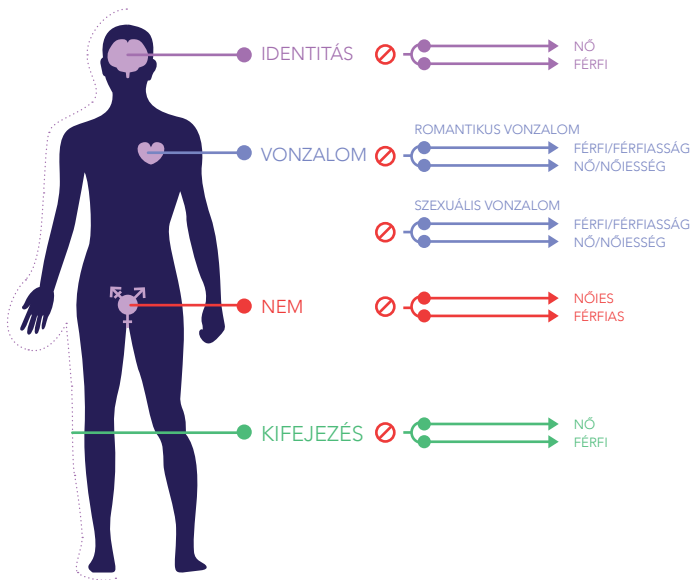


A nemi identitás

A nemi identitásfejezi ki személyes érzéseinket arról, hogy férfiak vagy nők vagyunk-e, vagy mindkettő, vagy egyik sem, vagy bármely más nem a spektrumról. Időbe telhet rájönni arra, hogy nem olyan nemű vagy, mint amilyennek születésedkor besoroltak, és ez a felismerés bármely élepszakaszban megtörténhet.

- Mit érzel a születési nemeddel kapcsolatban?
- Milyen neműnek szeretnéd, hogy mások lássanak?
- Hogyan szeretnéd kifejezni a nemed?
- Milyen neműnek látod magad, amikor elképzeled a jövőd?



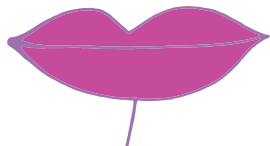


Az előbújás

A legtöbben azért bújnak elő, mert előbb vagy utóbb már nem tudják tovább elviselni, hogy rejtegetniük kell az igazi énjüket. Szeretnék, hogy kapcsolataik erősebbek, gazdagabbak és őszintébbek lehessenek. Az előbújás után a legtöbben úgy érezzük, hogy sokkal jobb nyitottnak és őszintének lenni, minthogy elrejtjük az énünk egy igen fontos részét. Emellett rájövünk arra, hogy amikor a nyíltan LMBTQ élet mellett döntünk, elősegítjük azoknak a korlátoknak és előítéleteknek a lebontását, amelyek miatt mások rejtőzködnének. Ezzel megkönnyítjük másoknak, hogy kövessék a példánkat.

AZ ELŐBÚJÁS ELŐNYEI:

- Rejtőzködés nélküli, teljes élet.
- Közelebbi, őszintébb kapcsolatok.
- Önbizalmat ad, hogy mások teljes valódban ismernek és szeretnek.
- Az identitásod rejtegetéséből adódó stressz csökkentése.
- Más LMBT emberek megismerése.





- Egy erős és energikus közösséghez tartozás.
- Segíthetsz az LMBTQ emberekkel és életükkel kapcsolatos tévképzetek és előítéletek elosztatásában.
- Példaképpé válhatsz mások számára.
- Segíthetsz kitaposni az utat a minket követő fiatalabb generáció számára.

Ezekkel az előnyökkel kockázatok is járnak. Hiába jól megfontolt a döntés, mások reakcióját így is nehéz, talán lehetetlen előre kiszámítani.

AZ ELŐBÚJÁS HÁTRÁNYAI:

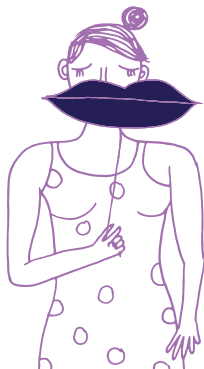
- Nem mindenki lesz majd megértő vagy elfogadó.
- A családot, barátaid vagy munkatársaid megdöbbenhetnek, összezavarodhatnak, vagy akár agresszívan is reagálhatnak.
- Egyes kapcsolataid tartósan megváltozhatnak.
- Zaklatás vagy diszkrimináció áldozatává válhatsz.
- Veszélybe kerülhet a testi épséged.
- Egyes fiatalokat, különösen a 18 éven aluliakat a szüleik kitagadhatják otthonukból, vagy megvonhatják tőlük az anyagi támogatást.



Az irányítás a Te kezében van

Amikor mérlegeled, hogy milyen előnyökkel és hátrányokkal jár önmagad vállalása, ne feledd, hogy az előbújásod történetét Te írod. Te döntesz arról, hogy kit fogadj bizalmadba, mikor és milyen módon. Továbbá azt is Te döntöd el, hogy előbújni mikor nem helyes, szükséges vagy tanácsos.

*Ezt is tartsd
észben:*





Nincs jó vagy rossz módja az előbújásnak és a nyíltan LMBTQ életnek. Ha úgy döntöttél, hogy előbújsz, vagy ezentúl nyíltan fogsz élni, nem kell mindig, mindenhol így tenned:

Te döntöd el, hogyan, hol és mikor, a saját igényeidnek megfelelően. A szexuális orientációd és a nemi identitásod az éned fontos részei, de nem kell meghatározniuk azt, aki vagy. Az előbújás nem változtatja meg azt a számtalan különleges tulajdonságodat, amelyek azzá tesznek, aki vagy.

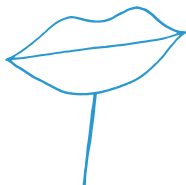
Légy előrelátó!


Mielőtt előbújnál, készülj fel az emberek esetleges reakcióira, beleértve az összes jót, rosszat és nagyon keményet. Mindig gondolj arra, hogy mások reakciói sokkal inkább rólad szólnak, mint rólad. Neked volt időd helyre tenni az érzedet, viszont ők most szembesülnek velük először. Ők csak akkor fognak elindulni az elfogadás útján, miután te már előbújtál. Beletelhet egy kis időbe, mire teljesen felfogják a hírt.

KÉSZÜLJ FEL!

Ha megtudod, hogy mások hogyan vélekednek az LMBTQ témákról, könnyebben megítélheted a várható reakciójukat.

- Kérdezd meg, mit gondolnak egy LMBTQ hírességről.
- Kérdezd meg, mit gondolnak az olyan témákról, mint az egyenlő házasság.
- Figyelj oda, hogyan fogalmaznak: Lekezelően beszélnek az LMBTQ emberekről? Emlegetnek sztereotípiákat az LMBTQ emberekkel kapcsolatban?
- Figyeld meg, hogyan kezelik az érzelmeket felkavaró helyzeteket.





Ez segíthet belőni, hogy milyen reakciókra számíts. Utána is nézhetsz néhány dolognak. Az emberek szeretnek kérdezni. Ha előbújás előtt kellőképpen tájékozódsz, az segít majd neked érdemi válaszokat adni. Ha gyakorolsz olyanokkal, akik támogatnak, könnyebb lesz kigondolni, hogy mit mondj és hogyan mondd el.



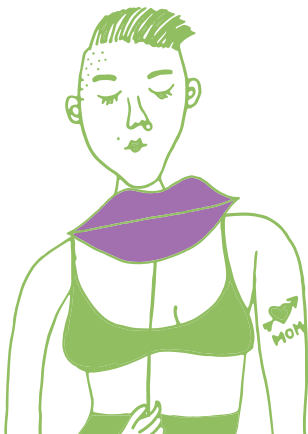
Előbújás barátoknak

Sok LMBTQ ember azért bújik elő, mert elérik azt a pontot, amikor már nem akarnak elrejtőzni mások előtt. Ha elmondod a barátaidnak, azzal elnyerheted a támogatásukat, és őszintébbé, valósabbá teheted a kapcsolatokat. Lehet, hogy néhány barátod nem fog megbékélni veled, de az igazi barátaid úgy fogadnak el, amilyen vagy. Mielőtt előbújnál egy barátnak, gondolj át néhány dolgot:

- Döntsd el, kinek szeretnéd elmondani.
- Döntsd el, kiben bízhatasz, hogy nem fogja senkinek tovább mondani (hacsak te nem szeretnéd).
- Amikor elmondod egy barátnak, fontos elmagyarázni neki, hogy a Te döntésed elmondani másoknak, akkor, amikor készen állsz rá.
- Készülj fel, hogy kérdésekre kell válaszolnod, és beszélned kell az érzéseidről.
- Gondoskodj arról, hogy biztonságos, semleges helyen legyetek.
- Bízz a saját döntésedben, és ne engedd, hogy mások lebeszéljenek róla.



- Emlékeztess barátodat: az, hogy kihez vonzódasz, csak egy része annak, aki vagy, és ettől még ugyanaz maradtál, aki eddig is voltál.
- Magyarázd el, hogy a barátságoknak nem kell megváltoznia. Az előbújással megváltozhatnak a baráti kötelékek: egyesekkel közelebb kerültök egymáshoz, mások viszont lehet, hogy kényelmetlenül kezdik érezni magukat körülötted. A legfontosabb megértetni velük, hogy még mindig ugyanaz a személy vagy. Ha ezt nem tudják elfogadni, légy türelemmel, adj nekik egy kis teret. Szükségük lehet egy kis időre, hogy hozzászokjanak.



Előbújás a családnak

Családtagoknak előbújni különösen ijesztő lehet, hiszen születésed óta ismernek. Meglepetésként érheti őket a hír, és esetleg saját magukat okolhatják. Fontos megértetned velük, hogy az énednek ezt a részét senki nem tudja megváltoztatni.

- Gondold ki, melyik családtagodnak fogod először elmondani. Ki lehet a legtámogatóbb?
- Némely szülő vagy gondviselő hibáztatni fogja magát, vagy azt hiszi majd, hogy valamit rosszul csinált. Próbáld megnyugtítani őket, hogy az énednek ezt a részét senki nem tudja megváltoztatni, és semmi köze ahhoz, hogy esetleg valamit elrontottak volna.
- Ha amiatt aggódnak, hogy nem lesz gyermeked, magyarázd el, hogy sok módja van a gyerekvállalásnak.
- Légy nyitott rá, hogy erről beszélgessetek, és számíts a kérdéseikre.
- Ne feledd, hogy a családtagok első reakciója nem biztos, hogy tükrözi azt, ahogyan hosszú távon viszonyulnak majd a dologhoz.
- Sok esetben a szülők idővel a legnagyobb pártfogók is lehetnek.



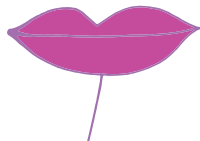
Előbújás a családnak

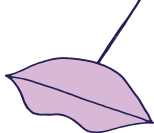
Olyasmit megosztani, amiről azt gondolod, hogy a családod biztosan ellenezni fogja, enyhén szólva is félelmetesnek tűnhet. Egyesek először olyan családtag előtt tárulkoznak ki, akiről azt gondolják, hogy biztosan támogatóan fog reagálni. Növelheted a biztonságérzetet azzal, ha van egy B terved a lakhatásodra, ellátásodra, az iskolába járásra és a közlekedésre vonatkozóan arra az esetre, ha a családod kifejezetten visszautasító lenne.

- Miért szeretnél előbújni ennek az embernek?
- Milyen pozitív visszajelzésekre számíthatsz?
- Milyen negatív visszajelzésekre számíthatsz?
- Mi segíthetne kezelni a nagyon durva reakciókat? (Lásd: biztonsági tervek)

IDŐZÍTÉS

Nincs tökéletes időpont az előbújásra. Igazság szerint a legjobb alkalom aszerint változhat, hogy éppen kinek szeretnéd elmondani. Olykor érdemes addig várni, amíg az illető nyugodt, nyitott és hajlandó végighallgatni. Ez nagyban befolyásolhatja azt, ahogyan fogadja majd a hírt.





Tartsd észben a következőket, amikor az előbújást próbálsz időzíteni:

- Napszak (iskola előtt, munka után, vacsora közben)
- Évszak (a tanév időtartama alatt, nyári szünetben, ünnepek alatt stb.) Vedd figyelembe, hogy egyes családtagoknak az ünnepek több feszültséggel járnak.

HELYSZÍN Az előbújás idejéhez hasonlóan elmondhatjuk, hogy tökéletes helyszín sincs. Egyes helyszínek biztonságosabbak vagy kényelmesebbek lehetnek számodra, mint mások.

- Inkább nyilvános vagy magánjellegű helyszínt választanál?
- Van otthon egy biztonságos hely, ahol beszélhetek?
- Különleges ez a hely számodra és a beszélgetőpartnered számára?
- Mindketten el tudjátok magatokat engedni ezen a helyen? Befolyásolhatja a döntésedet a lakhelyed és az iskolád vagy munkahelyed is:
- Biztonságos lenne előbújni a munkahelyeden?

Kérdés/válasz

Attól függően, hogy kinek és ki teszi fel a kérdéseket, a válaszok eltérhetnek. Ez az útmutató azonban remélhetőleg segít felkészülni a leggyakrabban elhangzó kérdésekre, reakciókra, amelyekre az előbújáskor számíthatsz.

Kérdés/kijelentés: Honnan tudod/biztos vagy benne?

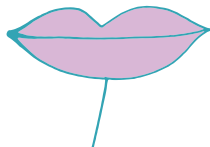
Válasz: Csakúgy, mint bárki más, a leszbikus, meleg és a biszexuális emberek is tudják, hogy kikhez vonzódnak; ez pontosan ugyanúgy működik náluk is.

Kérdés/kijelentés: Ez mit jelent pontosan?

Válasz: Meleg - érzelmileg és fizikailag is a férfiakhoz vonzódik. Leszbikus - érzelmileg és fizikailag is a nőkhöz vonzódik. Biszexuális - érzelmileg és fizikailag is vonzódik a férfiakhoz és a nőkhöz is.

Kérdés/kijelentés: Ez azt jelenti, hogy sosem lesz gyereked?

Válasz: Számos mód létezik arra, hogy a meleg, leszbikus és biszexuális embereknek legyenek gyermekeik. Ha úgy döntök, akkor én magam is lehetek szülő.





Kérdés/kijelentés: Nehéz lehet így élni az életed.

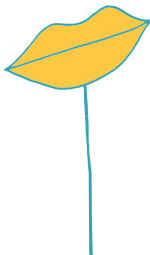
Válasz: *Sok lesbikus, meleg és biszexuális ember él teljes és boldog életet.*

Kérdés/kijelentés: Ne mondd el senkinek!

Válasz: *Az, hogy kivel szeretnék erről beszélni, az én döntésem és szeretném, ha támogatnál, bárhogy is döntök erről.*

Kérdés/kijelentés: Ez szembe megy a vallásoddal / vallásommal.

Válasz: *Sok LMBTQ ember vallásos és sok hitközösség szívesen fogadja őket. Ha a vallásod, hitközösséged nem fogadja el az LMBTQ embereket, attól még lehet egy saját, személyes Istennel való kapcsolatod, ezt senki nem veheti el tőled.*



Kérdés/válasz 2.

Kérdés/kijelentés: Nem akarok látni többé.

Válasz: *Vannak emberek, akik talán sosem fognak elfogadni. Sokan viszont idővel elfogadnak. Fontos, hogy teret és időt hagyjunk ezeknek az embereknek. Egy közös, támogató barát esetleg beszélhet velük. Pusztán az, hogy a saját nememhez, vagy a sajátomtól eltérő nemekhez vonzódom nem változtat meg engem, mint embert.*

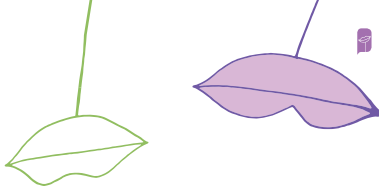
Kérdés/kijelentés: Valószínűleg ez is csak egy múló állapot.

Válasz: *Sokat gondolkodtam ezen mielőtt elmondtam volna neked, és biztosítalak, tudom, hogyan érzek.*

Kérdés/kijelentés: Úgy érzem, eddig nem is ismertelek igazán.

Válasz: *Még mindig ugyanaz az ember vagyok és pont azért, mert ilyen közel állunk egymáshoz, nem szerettem volna, hogy titkaink legyenek egymás előtt.*





Kérdés/kijelentés: Nem úgy nézel ki, mint egy meleg.

Válasz: A LMBTQ emberek is számtalan módon öltözködhetnek és viselkedhetnek, pont úgy, mint a heteroszexuálisok.

Kérdés/kijelentés: Hogyan szexel valaki egy vele azonos nemű emberrel?

Válasz: Ez egy igen személyes kérdés, amire csak akkor kell válaszolnod, ha neked ez nem kellemetlen. A leszbikusok, melegek és a biszexuálisak is számtalan módon szexelhetnek, csakúgy, mint a heteroszexuális emberek.

Ha bárki, akinek előbújsz, negatívan reagál, próbálj meg valamilyen módon kikerülni ebből a kellemetlen helyzetből. Ha szóban vagy fizikailag bántalmaznak, azt jelentheted a rendőrségnek.

Tény és tévhit

Tévhit: Ez csak egy múltó állapot.

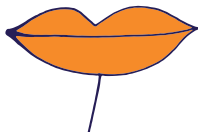
Tény: Számos ember valóban kísérletezik a szexualitásával, azonban a leszbikusok, melegek és biszexuálisok számára az egy életen át tartó, azonos vagy mindkét nemhez való vonzódás teljesen ugyanolyan, mint a heteroszexuálisok vonzódása a másik nemhez.

Tévhit: Leszbikusnak, melegnek vagy biszexuálisnak lenni választás/életstílus.

Tény: Az ember nem maga választja meg tudatosan, hogy kikhez vonzódik, legyen akár leszbikus, meleg, biszexuális vagy heteroszexuális.

Tévhit: A leszbikus, meleg vagy biszexuális embereket meg lehet gyógyítani.

Tény: Nincsen megfelelő tudományos bizonyíték arra, hogy a szexuális orientáció megváltoztatható lenne. Számos szakértő azonban arra hívta fel a figyelmet, hogy ennek megkísérlése kimondottan veszélyes és káros lehet.





Tévhit: Leszbikusnak, melegnek vagy biszexualisnak lenni természetellenes.

Tény: Nincs semmi természetellenes abban, hogy szeretünk valakit vagy vonzódunk valakihez, nemtől függetlenül.

Tévhit: Leszbikusnak, melegnek vagy biszexualisnak lenni azt jelenti, hogy nem lehetsz vallásos.

Tény: Habár számos vallási és hitközösség elítéli a leszbikusokat, melegeket és biszexualisokat, sok LMBTQ ember vallásos, vagy valamilyen hit tanításait követi.

Tévhit: A biszexualis emberek össze vannak zavarodva.

Tény: Sokan a nőkhöz és a férfiakhoz is vonzódnak egész életük során, és egyáltalán nem érzik jobban összezavarodva magukat, mint bárki más.

Tévhit: A biszexualisak telhetetlenek.

Tény: Attól nem lesz telhetetlen egy ember, hogy mindkét nemhez vonzódik, pont úgy, mint az egy nemhez való vonzódás esetében sem.

Tény és tévhit 2.

Tévhit: A biszexuális emberek igazából melegek / lesbikusok, akik még ezt nem vállalták fel.

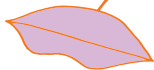
Tény: Néhány meleg és lesbikus először valóban biszexuálisként definiálja magát, az előbújás első lépcsőjeként, azonban mások az egész életüket harmonikusan, biszexuálisként élik le.

Tévhit: Divat biszexuálisnak lenni.

Tény: Néhányan azt gondolhatják, hogy menő/divat biszexuálisnak lenni, azonban ez a hozzáállás megakadályozza az embereket abban, hogy a biszexualitást komolyan vegyék. Ez ahhoz a tévhithez vezet vissza, miszerint a szexuális orientáció egy választás, egy életmód, ami megváltoztatható.

Tévhit: A lesbikusoknak tetszik minden nő, akit csak látnak, a melegeknek pedig minden férfi tetszik, akit csak meglátnak.

Tény: Vannak olyan melegek/leszbikusok, akik sok férfihoz/nőhöz vonzódnak, mások pedig kevés férfihoz/nőhöz vonzódnak. A többség igazából a középúton van. A szexuális orientáció nem kapcsolódik össze közvetlenül



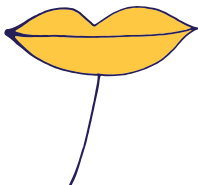
azzal, hogy hány embert találsz vonzónak. Ez a vonzódás teljesen azonos a heteroszexuális emberekével, akik az ellenkező nemhez vonzódnak.

Tévhit: A meleg és a leszbikus emberek szexuálisan kicsapongó életet élnek, és mindenkiel ágyba bújnak, aki csak szembejön.

Tény: Egy ember szexuális orientációja nem befolyásolja azt, hogy hány partnere lesz.

Tévhit: Minden leszbikus nő férfias / Minden meleg férfi nőies.

Tény: A meleg, leszbikus és biszexuális emberek legalább annyira sokszínűek, mint a heteroszexuálisok. Van olyan leszbikus nő, aki férfias (butch) és van olyan, aki nem. Van olyan meleg férfi, aki nőies (camp) és van olyan, aki nem. Ne változtass a viselkedéseden vagy a kinézeteden csak a szexuális orientációd miatt.







Itt találsz meg minket

Háttér társaság Információs és Lelkisegély Szolgálat:

Ingyenesen elérhető zöld szám mobilról
és a legtöbb szolgáltatótól: 137-37
normál díjas vonalunk: +36 1 329 33 80
SKYPE mindennap 18-23 óráig: „segelyvonal”
Chat: <http://chat.hatter.hu>, hétfőn és szerdán 18-23 óráig
e-mail: lelkisegely@hatter.hu
web: hatter.hu/tevekenysegunk/informacios-es-lelkisegely-szolgalat

Elérhetőségeink:

Szívárvány Misszió Alapítvány
e-mail: Info@budapestpride.hu
Sajtó: sajto@budapestpride.hu
Cím: 1132 Budapest, Csanády utca 4/b
Honlap: budapestpride.hu
Facebook: www.facebook.com/budapestpride

Impresszum



© Szivárvány Misszió Alapítvány 2018

Kiadja: Szivárvány Misszió Alapítvány

Layout: Ave Sophia Design Studio Bt. / avesophia.hu

Illusztrációkat rajzolta: Kéry Zsófia / avesophia.hu

Minden jog fenntartva!

Felhasznált anyagok :

Resource Guide to Coming Out

<https://bit.ly/2qNpeVQ>

A coming out guide for lesbian, gay and bisexual young people

<https://bit.ly/2kpykp3>

Coming out as you

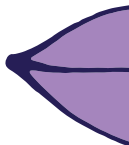
<https://bit.ly/2HE7hA>

Coming out

<https://bit.ly/1VLWQM1>



Ez a kiadvány az „Itt vagyunk! Az LMBTQI emberek magyarországi társadalmi elfogadásának növelése közösségi megerősítés és szemléletformálás útján” c. projekt része, amely az Európai Unió Jogok, egyenlőség és polgárság programja (2014–2020) támogatásával valósul meg. Az esemény során elhangzó tartalomért kizárólag annak szerzői tartoznak felelősséggel, és nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság álláspontját.







Ευαγγελία έν