



Stödjande och stärkande

Unga hbtq-personers röster om
identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer

Innehåll

En tryggare skolmiljö för unga hbtq-personer	2
Hälsa och utsatthet i siffror	3
Webbenkät om ungas egna erfarenheter	5
Ungas röster om stödjande miljöer	6
Ungas röster om stödjande relationer	14
Sammanfattning och diskussion	20
Ordlista.....	22
Referenser	24
Bilaga 1: Enkäten.....	25

En tryggare skolmiljö för unga hbtq-personer

Unga har rätt att känna sig trygga, sedda och respekterade oavsett könsidentitet, könsuttryck eller sexuell läggning. Vardagen för unga hbtq-personer i svenska skolor ser dock inte alltid ut så. Utsattheten för kränkningar, våld och hot om våld är stor. Det är också vanligt att hbtq-personer osynliggörs i undervisningen. Detta påverkar ungas hälsa negativt. Samtidigt arbetar många yrkesverksamma i skolan och i andra verksamheter som möter unga för att skapa tryggare och mer inkluderande miljöer. Unga får också stöd från varandra, från sina familjer, på mötesplatser för hbtq-personer och på internet.

I *Stödjande och stärkande* lyfter Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (MUCF) fram ungas egna berättelser om vad de upplever eller upplevde som stärkande i sin hbtq-identitet under tiden de gick i grundskolans senare år eller i gymnasiet. Vad har människor runt dessa unga gjort som har hjälpt dem att må bra och kunna vara sig själva? Syftet med skriften är att synliggöra faktorer som främjar ungas hbtq-personers hälsa och rättigheter i vardagen. Unga hbtq-personer är experter på sina egna liv. Genom att lyssna på vad de har att berätta lär vi oss mer om vad som faktiskt fungerar.

I skriften har vi sammanställt svaren på en webbenkät från 145 unga. Personerna är mellan 13 och 25 år och identifierar sig som hbtq-personer eller funderar på om de gör det. Som en bakgrund till ungas röster om främjande faktorer presenterar vi även statistik om ungas hälsa och levnadsvillkor.

Stödjande och stärkande är framtagen inom ramen för Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågors uppdrag från regeringen att skapa tryggare skolmiljöer för unga hbt-personer (regeringsbeslut 2015). Myndigheten fick uppdraget 2015 och har under 2016–2019 ett fortsatt uppdrag att motverka homofobi, bifobi och transfobi i skolan (regeringsbeslut 2016). Inom uppdraget sprider myndigheten kunskap om ungas hbtq-personers levnadsvillor och situation i skolan och om metoder för att skapa tryggare skolmiljöer.

Vi har också tagit fram materialet *Öppna skolan! – om hbtq, normer och inkludering i årskurs 7–9 och gymnasiet* (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor 2015b). Materialet utarbetades av RFSL och RFSL Ungdom på uppdrag av MUCF och är ett stöd för skolpersonal i arbetet med hbtq-personers rättigheter och livsvillkor. *Stödjande och stärkande* är ett komplement till detta material och riktar sig till dig som arbetar i skolan, inom en fritidsverksamhet, på en ungdomsmottagning eller på annat sätt möter unga.

Hälsa och utsatthet i siffror

Som en bakgrund till ungas röster om identitetsstärkande faktorer presenterar vi statistik kring unga hbtq-personers hälsa och erfarenheter av utsatthet. Statistiken visar de problem som ett hälsofrämjande och identitetsstärkande arbete syftar till att motverka.

Statistiken kommer från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågors *Nationella ungdomsenkät 2015* och Folkhälsomyndighetens enkät *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner (2015)*. Nationella ungdomsenkäten är en enkätstudie som MUCF genomför vart tredje år för att kartlägga ungas levnadsvillkor. Enkäten skickades ut till ett representativt urval av 5 000 unga mellan 16 och 25 år, varav 2 300 svarade (46 procent). I många frågor är gruppen unga transpersoner för liten för att statistiskt säkerställda jämförelser ska kunna göras. Folkhälsomyndighetens enkät som är riktad till transpersoner ger kompletterande information. Den omfattar ett självselekerat urval av 800 transpersoner i olika åldrar, där gruppen transpersoner i åldern 15–19 år respektive 20–25 år i vissa fall redovisas separat.

Sämre livskvalitet

Unga mellan 16 och 25 år som inte är heterosexuella upplever en högre grad av missnöjdhet kring sina liv som helhet. Av de unga icke-heterosexuella¹ uppger 21 procent att de är missnöjda med sitt liv i allmänhet, jämfört med 9 procent av unga heterosexuella.² Bland transpersoner mellan 15 och 19 år skattar mer än 50 procent sin allmänna livskvalitet som dålig (Folkhälsomyndigheten 2015).

Missnöje med skol- och arbetssituationen

Av unga icke-heterosexuella mellan 16 och 25 år uppger 26 procent att de är missnöjda med den egna arbets- eller skolsituationen, jämfört med 16 procent av unga heterosexuella. Nästan en femtedel av icke-heterosexuella unga mellan 16 och 20 år anger att de har blivit mobbade eller utfrysta i skolan eller under en ledarledd fritidsaktivitet.³ Det är en dubbelt så stor andel jämfört med bland unga heterosexuella. Hälften av transpersonerna, oavsett ålder, uppger att de har lågt förtroende för skolan (Folkhälsomyndigheten 2015).

Stor utsatthet för kränkningar och våld

Mer än dubbelt så stor andel unga hbt-personer är utsatta för kränkningar, våld och hot om våld, jämfört med andelen unga heterosexuella cispersoner (Folkhälsomyndigheten 2014, Statens folkhälsoinstitut 2008, Ungdomsstyrelsen 2010). Utsattheten för våld och hot är högre bland unga hbt-personer än bland äldre. Bland transpersoner är utsatthet för både fysiskt och psykiskt våld vanligast i åldersgruppen 15–19 år. I denna grupp anger 11 procent att de har utsatts för fysiskt våld under de senaste 12 månaderna och över hälften uppger att de har utsatts för psykiskt våld (Folkhälsomyndigheten 2015).

¹ Gruppen unga icke-heterosexuella omfattar unga som har uppgett att de identifierar sig som bisexuella, homosexuella, att de har en annan sexuell läggning eller att de är osäkra på sin sexuella läggning.

² Nationella ungdomsenkäten 2015.

³ Nationella ungdomsenkäten 2015.

Det fysiska våldet har i de flesta fall skett på allmän plats eller på ett nöjesställe, på eller i anslutning till tåg, buss eller tunnelbana eller i hemmet. Nästan en femtedel av de transpersoner som har utsatts för våld har utsatts av sin partner (Folkhälsomyndigheten 2015). Utsattheten för sexuellt våld är fyra gånger så stor bland unga icke-heterosexuella mellan 16 och 25 år jämfört med bland heterosexuella i samma ålder (8 respektive 2 procent).⁴

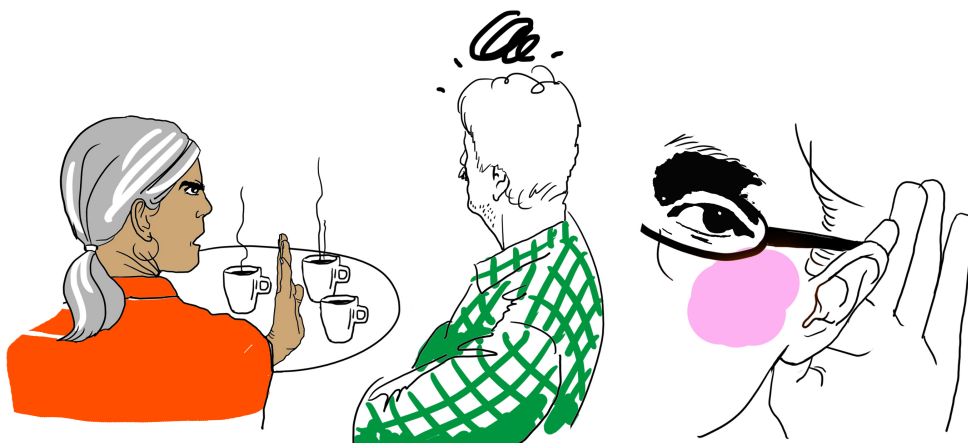
Otrygghet hindrar aktiviteter

Över hälften av transpersonerna i åldern 15–29 år har uppgivit att de ofta eller alltid avstår från att gå ut ensamma av rädsla för att bli överfallna, rånade eller ofredade på något sätt, jämfört med cirka en femtedel bland befolkningen som helhet (Folkhälsomyndigheten 2015). Drygt 70 procent av transpersoner mellan 15 och 29 år uppger att de har avstått från olika aktiviteter de senaste 12 månaderna av rädsla för att bli dåligt behandlade eller diskriminerade på grund av sin transerfarenhet. De vanligaste aktiviteterna unga uppger att de har avstått från var att gå på gym eller träna på annat sätt, gå på sociala evenemang, närma sig människor de inte känner samt ragga eller flörta (Folkhälsomyndigheten 2015).

Diskriminering bidrar till ohälsa

De flesta unga hbt-personer mår bra, men en större andel mår dåligt jämfört med andra unga. Äldre studier visar att unga homosexuella och bisexuella i högre grad upplever ett nedsatt psykiskt välbefinnande än unga heterosexuella (Folkhälsomyndigheten 2015, 2014, Ungdomsstyrelsen 2010, 2012). Andelen som mår dåligt är särskilt hög inom gruppen unga transpersoner, där 58 procent uppger att de ofta eller alltid har känt sig olyckliga eller nedstämda under de senaste veckorna (Folkhälsomyndigheten 2015).

Hälften av unga transpersoner i åldern 15–19 år uppger att de har nedsatt arbetsförmåga på grund av psykisk eller fysisk sjukdom. Över hälften av unga transpersoner har allvarligt tänkt på att ta sitt liv minst en gång under de senaste 12 månaderna. I befolkningen som helhet är siffran 6 procent. Av de unga transpersonerna svarade 40 procent att de någon gång har försökt att ta sitt liv (Folkhälsomyndigheten 2015). MUCF har i tidigare studier visat att det finns ett samband mellan erfarenheter av diskriminering och kränkningar och upplevd ohälsa bland unga hbtq-personer (Ungdomsstyrelsen 2010).



⁴ Nationella ungdomsenkäten 2015.

Webbenkät om ungas egna erfarenheter

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor har genomfört en självselekterad webbenkät riktad till unga mellan 13 och 25 år som identifierar sig som hbtq-personer eller funderar på om de gör det.

Enkäten har spridits via organisationerna RFSL och RFSL Ungdom, ett antal öppna mötesplatser för unga hbtq-personer på olika orter samt via myndighetens webbplats. De flesta som svarat har fått information om enkäten via mötesplatser för hbtq-personer eller via RFSL Ungdom.

Enkäten innehåller till stor del öppna frågor för att ge unga möjligheter att själva formulera sina erfarenheter. Resultaten är inte generaliserbara utan ska läsas som exempel på röster från unga.

Om de unga som har svarat på enkäten

Totalt har 145 personer besvarat enkäten (tabell 1).

Tabell 1 Antal personer som har besvarat enkäten, efter ålder, 2016

Åldersfördelning	Antal
13-15 år	25
16-17 år	20
18-21 år	53
22-25 år	47
Totalt	145

Drygt hälften identifierar sig som cisperson (se ordlista). En dryg tredjedel identifierar sig som transperson på något sätt. Övriga uppger att de är osäkra på om de identifierar sig som transperson. Av de svarande som är mellan 13 och 15 år uppger nästan hälften att de identifierar sig som transpersoner. På frågan *Vad har du för könsidentitet?* svarar drygt hälften *tjej*, en tredjedel svarar *kille*, och en tredjedel svarar *queer* eller *icke-binär*. Flera svarsalternativ var möjliga. Det vanligaste svarsalternativet på frågan om sexuell läggning är *homosexuell*, tätt följt av *pansexuell*, *bisexuell* och *queer*. Det har också funnits öppna svarsalternativ, där de svarande har kunnat skriva de ord de själva använder för att beskriva sin sexuella identitet och könsidentitet.

Nästan hälften av de svarande uppger att de gick i grundskolan i en mellanstor stad, en dryg fjärdedel att de gick i grundskola på landsbygden och en knapp fjärdedel i en storstad. De unga som inte längre går i skolan har ombetts att beskriva hur det var under skoltiden.

Ungas röster om stödjande miljöer

Unga spenderar en stor del av sin tid i skolan, med vårdnadshavare och familj eller i andra miljöer de inte alltid har valt själva. För att unga ska kunna utvecklas och må bra är de beroende av att de sammanhang de befinner sig i är trygga och stöttande. I det här kapitlet presenterar vi ungas berättelser om vilka miljöer de upplever som trygga, där de kan vara sig själva och må bra. Vi ger också exempel på vad det är i dessa miljöer som unga upplever som positivt. Huvudfokus ligger på faktorer i skolan, men vi lyfter också identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer på internet, i fritidsverksamheter och i hemmet.

Att synliggöra hbtq-frågor

De allra flesta av de unga som har svarat på enkäten lyfter vikten av att kunna vara öppen med sin sexualitet, sin könsidentitet och sitt könsuttryck. Ungefär hälften berättar att de är eller har varit öppna som hbtq-personer i skolan. Några transpersoner uppger att de inte vill eller har behov av att vara öppna, medan övriga unga berättar att de skulle vilja vara öppna, men inte upplever att de kan. Alla unga som har svarat på enkäten lyfter omgivningens kunskap om och synliggörande av hbtq-frågor som en förutsättning för att de ska kunna vara öppna som hbtq-personer. För många har skolpersonalens kunskap och synliggörande av hbtq-perspektiv i undervisningen en avgörande betydelse för ungas möjlighet att vara sig själva i skolan.

”Skolan är en stor del av allt, det är där man är större delen av sin tid. Utan stöd, kunskap och acceptans har man svårt att acceptera sig själv, vilket är en av de svåraste sakerna med att sticka ut från mängden. Min första skola saknade kunskap helt och hållet, när jag ett år senare började i gymnasiet märkte jag en enorm skillnad, det förenklade allt när kunskapen redan fanns på plats och inte gick att undvika”.

(Bisexuell cistjej, 16–17 år)

Integrering av hbtq-frågor i undervisningen kan ha betydelse för ungas upplevelse av trygghet i skolan.

”Hade en rektor på min gymnasieskola som hade en hbtq-dag där hon föreläste om både kön och sexualitet. Det gjordes inte på något utpekande sätt, det var mer en trevlig dag och jag mådde bra av att se att lärare började ta tag i ämnet. Då kände jag mig extra trygg i skolan.”

(Homosexuell cistjej, 18–21 år)

Citatet visar att det även spelar roll *på vilket sätt* hbtq-frågor lyfts i skolan. Att prata om kön och sexualitet som frågor som berör alla kan exempelvis upplevas som mindre utpekande än att enbart prata om gruppen hbtq-personer. Unga i studien påpekar också vikten av att synliggöra hbtq-personer som en grupp bestående av många olika sorters människor, med olika åldrar, hudfärger, intressen och erfarenheter. På samma sätt som

att cispersoner representeras på olika sätt behöver hbtq-personer representeras genom olika bilder och röster, så att inte alla i gruppen antas vara på ett särskilt sätt.

De allra flesta unga som ger exempel på hur hbtq-perspektiv har lyfts i skolan hänvisar till tiden i gymnasiet. Flera berättar om att de har upplevt en stor skillnad i övergången mellan grundskola och gymnasieskola, där hbtq-frågor i gymnasiet har synliggjorts på ett sätt som inte skedde i grundskolan.

”... i gymnasiet blev det en verklig fråga, då var det plötsligt okej att prata om det i skolan, som om det var först då folk började/fick en sexuell läggning. Då kunde det hända att skoluppgifterna hade samkönade par i exempeltexter och sådär. Men transpersoner har under min skolgång alltid varit osynliga.”

(Homosexuell cistjej, 22–25 år)

Flera citat från unga berättar om tillsynes små händelser eller exempel av synliggörande i skolan som har haft stor betydelse för dem. I miljöer där hbtq-personer är helt osynliga kan varje exempel spela roll för unga, oavsett om det handlar om en skoluppgift med samkönade par eller en vuxen som i förbifarten nämner en hbtq-person på ett positivt sätt.

Förutom att ha ett hbtq-perspektiv i undervisningen berättar unga också om betydelsen av att synliggöra hbtq-frågor i skolans fysiska miljö genom exempelvis regnbågsflaggor eller affischer.

”Har också känt mig tryggare om jag till exempel gått på en skola med pro hbtq-affischer eller att lärare tar med det perspektivet i sin undervisning.” (Bisexuell cistjej, 16–17 år)

Att lyfta hbtq-frågor i skolan ger inte bara unga kunskap om frågorna utan har också en identitetsstärkande funktion. Unga ger exempel på vikten av att inte utgå från heteronormativa föreställningar i undervisningen, oavsett om det finns elever som är öppna hbtq-personer i klassen eller skolan. Genom att på ett naturligt sätt visa en mångfald av sexualiteter, könsidentiteter och könsuttryck i undervisningen ges alla unga en möjlighet till kunskap om andra vars liv de kan känna igen sig i.

Ett normkritiskt förhållningssätt

Förutom att synliggöra och integrera hbtq-frågor i verksamheten, berättar unga också om betydelsen av ett normkritiskt förhållningssätt i skolan och i fritidsverksamheter. Vissa unga använder själva ordet normkritik, andra beskriver sådant som kan falla inom ramen för vad som brukar räknas som ett normkritiskt förhållningssätt. Det kan handla om att inte utgå från normer genom att inte anta att människor har en viss sexualitet eller könsidentitet, och att aktivt motverka begränsande förväntningar på hur människor ska vara (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2015a). Detta beskriver unga som något som skapar trygghet och möjligheter att vara öppen som hbtq-person utan rädsla för negativa konsekvenser. I de flesta fall när de unga i studien lyfter ett sådant arbete är det i miljöer enbart för hbtq-personer, exempelvis öppna mötesplatser.

”Redan från första gången älskade jag platsen. Alla var lika värda där, ingen dömde någon och heteronormen fanns inte alls där. Där fick jag massor av vänner som är som mig som jag vågar visa vem jag är för.”

(Homosexuell kille som är osäker på sin könsidentitet, 18–21 år)

”Jag hade en lärare på gymnasiet som påverkade mig jättemycket. Han var den första som tydliggjorde att han inte förväntade sig att alla var heterosexuella i klassrummet. Det gjorde att jag kände mig sedd för första gången nästan. Annars kändes det mest som att alla trodde jag var någon jag inte var. Jag ville/vågade nämligen inte ’komma ut’ som lesbisk när jag gick i skolan.”

(Homosexuell cistjej, 18–21 år)

Vuxna som agerar mot kränkningar

Flera unga lyfter ett normkritiskt förhållningssätt som en viktig del i att vara en bra lärare eller fritidsledare. Förutom att inte bekräfta normer om kön och sexualitet kan det handla om att dra gränser och stoppa kränkningar. En ung person skriver till exempel att den uppfattade det som stöttande när en lärare skällde ut en annan elev för att de drog ett nedlåtande skämt om homosexuella. Exemplet visar att vuxna kan bidra till ett tryggare klimat genom att sätta tydliga gränser vid kränkningar och att visa vilka värden som gäller i verksamheten.

”Vuxna som lyssnar på ungdomar och låter dem vara sig själva, samt har ett normkritiskt förhållningssätt i verksamheten. Allmän attityd av att olikheter är okej, och till och med bra.” (Pansexuell tjej, 18–21 år)

Ett inkluderande språkbruk

Ett sätt att integrera ett hbtq-perspektiv och bidra till en miljö där alla känner sig välkomna är att använda ett inkluderande språkbruk. Genom språket är det möjligt att på ett vardagligt sätt signalera att vi inte antar att alla människor är cispersoner och heterosexuella. Många unga som har svarat på enkäten berättar om till synes små saker som vuxna har sagt eller gjort som har fått stor mening och stödjande effekt.

”Att känna sig mer säker och förstådd kan vara så enkelt som att läraren säger utan att betunga de normbrytande orden ’damer och herrar och alla andra’ eller ’han, hon eller hen’. Att känna sig inkluderad i de mest vardagliga sysslorna stödjer mycket och det gjorde denne lärare.”

(Pansexuell icke-binär, 18–21 år)

Egen kunskap om hbtq-frågor

Unga i studien berättar också om betydelsen av tillgång till kunskap om hbtq-frågor i andra sammanhang än skolans undervisning. Olika forum på internet beskrivs av många unga som viktiga miljöer för deras tillgång till kunskap om hbtq-frågor.

”Jag har lärt mig mycket om hbtq-frågor och historia av internet, specifikt Instagram och Tumblr. Detta har gjort mig mer trygg i den jag är och visat mig att hbtq-personer finns överallt och att även om det just nu känns ensamt kommer det inte alltid att vara så.”

(Queer cistjej, 13–15 år)

”KPwebben. Det var då jag förstod att jag var hbtq+ från början. Där pratade alla om allt och jag lärde mig mycket där. Om jag inte hade hängt där så hade jag antagligen inte känt att det var ok att vara hbtq eftersom samhället jag bor i är väldigt inskränkt.”

(Asexuell panromantisk tjej, 18–21 år)

Ungas berättelser visar att det finns en betydelse i mer specifika och personliga former av kunskap, som är relevant för den unge just i den situation hen befinner sig. Även om unga lyfter vikten av hbtq-perspektiv i skolan så är det främst som ett sätt att synliggöra frågorna och skapa en tryggare miljö. De sammanhang som unga berättar att de har lärt sig saker om hbtq-frågor som har hjälpt dem att förstå sig själva är främst av andra hbtq-personer och på internetforum, snarare än i skolan.

Att kunna välja grad av öppenhet

I många sammanhang på internet går det att skapa alias och att själv välja vilken information som ska delas med vilka. Några unga lyfter det som en möjlighet att inom trygga ramar prova olika identiteter. Av de som identifierar sig som transpersoner är det fler som kan vara öppna på nätet än som kan vara det hemma, i skolan, hemma hos någon annan eller på fritidsgården. För flera unga har internet varit det sammanhang där de för första gången har presenterat sig med sitt önskade namn och sin verkliga könsidentitet eller sexualitet.

”På Instagram använder jag ett annat konto än mitt vanliga så att ingen som är i min närhet kan trakassera mig för det.”

(Queer och osäker på sin könsidentitet, 16–17 år)

”Jag gjorde en ny Facebook för att göra mig fri från mina föräldrar som jag inte har kommit ut till än.”

(Panromantisk, asexuell icke-binär, 16–17 år)

Citaten visar att möjligheten att kunna skapa flera konton för vissa unga är en strategi för att kunna vara öppna åtminstone i vissa sammanhang på internet. Genom att inte dela sådan information som gör unga igenkänningsbara för människor i deras vardag skapas utrymme att vara öppen kring andra saker, som hbtq-identitet. Att själv kunna styra grad av öppenhet respektive anonymitet verkar med andra ord vara en faktor som ökar ungas trygghet och möjlighet att vara sig själva, åtminstone på specifika forum.

Andra öppna hbtq-personer

Flera unga i studien berättar om hur viktigt det har varit för dem att vara i sammanhang där det har funnits andra öppna hbtq-personer. Olika forum på internet beskrivs som miljöer där unga har sett och fått kontakt med andra hbtq-personer.

”På instagram, tumblr, vent och picknick.name har jag hittat massor av andra människor som är hbtq och som har hjälpt mig att förstå vem jag är och så.”

(Queer och osäker på sin sexuella läggning, 13–15 år)

Flera unga beskriver hur kontakten med andra hbtq-personer på dessa forum har gett dem sammanhang och gemenskap. För dem har detta haft en avgörande betydelse. Flera skriver att de inte känner till någon i sin omgivning som är hbtq-person och att de aldrig har träffat någon i en liknande situation, men att de genom appar och forum på nätet har upptäckt att de inte alls var ensamma.

”Den viktigaste resan i min komma-ut-process var att hitta kanaler på Youtube med andra hbtq-personer som hade samma funderingar och känslor som jag. Efter att jag kommit ut för mig själv så var det till sist upptäckten att det fanns andra runt om mig som var homosexuella via appen Grindr som gjorde att jag kunde ta steget att faktiskt våga träffa andra personer som är homo- eller bisexuella. Att det fanns personer i alla åldrar av olika grader av öppenhet i min närmiljö gjorde att jag helt plötsligt kände mig normal och kunde leva ut på ett helt nytt sätt.”

(Homosexuell kille, 22–25 år)

Att vara i fysiska eller digitala miljöer där det finns andra unga hbtq-personer som syns och tar plats lyfts som betydelsefullt, men också betydelsen av öppna vuxna hbtq-personer. Det kan vara fritidsverksamheter för unga hbtq-personer som leds av vuxna som själva är hbtq-personer eller andra vuxna som är öppna i sin yrkesroll.

”Gick även och snackade med en kurator på ungdomsmottagningen som själv var gay och det var skönt att se någon normal vuxen som var gay. I media var det bara schlagerbögar och lesbiska som mådde dåligt.”

(Homosexuell cistjej, 22–25 år)

Genom att vara i miljöer där det finns vuxna öppna hbtq-personer ges unga tillgång till förebilder de kan känna igen sig i. Att vuxna är öppna kan också signalera för unga att det går att vara öppen.

Möjlighet att definiera sig själv

Unga hbtq-personer, särskilt transpersoner och queera, kan uppleva att de inte alltid blir sedda och bemötta som den de är. Det kan till exempel handla om att inte bli tilltalad med rätt namn eller pronomen (RFSL Ungdom 2010). En faktor som bidrar till att skapa trygga miljöer för unga i studien är möjligheten att få definiera sig själv. Flera unga lyfter

namn- och pronomenrundor⁵ som en konkret metod för att låta alla i ett rum få definiera sig själva.

”Pronomenrundorna var fantastiska!” (Homosexuell icke-binär, 18–21 år)

Att ha en pronomenrunda lyfts dock inte som en tillräcklig strategi i sig eller som en faktor som automatiskt skapar trygghet i alla sammanhang.

”Jag tycker att pronomenrundor kan vara bra, men det hänger såklart på att stället känns säkert sen innan. Det hjälper massor när folk är/känns kompetenta, kan vara jobbigt att till exempel komma ut som något, men ingen förstår vad det innebär och att behöva förklara sig om och om igen.” (Queer, 18–21 år)

Citatet visar att kunskap om olika hbtq-identiteter och ett respektfullt bemötande generellt också är viktigt för att unga ska bli sedda i sin könsidentitet och sexualitet.

Utrymme att prova olika identiteter och uttryck

Unga lyfter det som viktigt att ha tillgång till miljöer där de kan testa vad det kan innebära att ha en viss sexualitet eller könsidentitet eller ett visst könsuttryck. Det kan till exempel handla om att kunna testa hur det känns att ha ett nytt namn, ett nytt pronomen eller ett nytt sätt att klä sig eller sminka sig. Detta verkar de unga som har besvarat vår enkät inte uppleva att de kan göra var som helst – ingen beskriver skolan som en sådan plats. Ett fåtal unga beskriver hemmet som en miljö där de kan prova olika uttryck, men främst är det olika forum på internet och mötesplatser för unga hbtq-personer som lyfts.

”Egalia⁶ var den säkra och accepterande plattformen där jag kunde testa hur det kändes med könsneutrala pronomen och nytt namn, jag är 100 på att jag inte skulle vara lika trygg i min identitet om det inte vore för Egalia.”

(Queer icke-binär, 16–17 år)

Det gemensamma för dessa miljöer verkar vara ett respektfullt och öppet klimat, där det finns en förståelse för att identiteter och uttryck kan förändras. Flera unga beskriver möjligheten att kunna testa identiteter och uttryck som en förutsättning för att kunna komma fram till vad som är rätt för dem. Att få prova på hur det känns att vara öppen med sin identitet i ett tryggt sammanhang kan också stärka unga i att vara öppna även i andra miljöer.

⁵ I en namn- och pronomenrunda berättar alla vilket tilltalsnamn de använder och vilket pronomen de vill att andra använder om dem i tredje person – till exempel hon, hen, han eller den. Syftet är att göra det möjligt för alla att bli tilltalade och omnämnda på ett sätt som stämmer överens med deras könsidentitet.

⁶ Egalia är en öppen fritidsverksamhet för unga hbtq-personer i Stockholm.

Riktade verksamheter

Flera av de som har svarat på enkäten lyfter olika mötesplatser för hbtq-personer som betydelsefulla trygga platser i en i övrigt otrygg vardag. Det kan handla om riktad öppen fritidsverksamhet för unga hbtq-personer eller andra verksamheter som drivs av organisationer för hbtq-personer. Alla unga har inte tillgång till sådana mötesplatser där de bor, men de unga som deltar i verksamheter för unga hbtq-personer beskriver dessa som viktiga miljöer. Mötesplatserna blir utrymmen i vardagen där unga kan slappna av och slippa oroa sig för negativt bemötande.

”De har varit som små paradiser i vardagen där en inte behöver oroa sig för att en ska stå ut eller hålla tyst när någon säger något som en inte håller med om och får också uppbackning.” (Queer osäker på sin sexuella läggning, 18–21 år)

Det som kännetecknar mötesplatserna är att de har separatistisk karaktär, alltså att de endast är till för dem som identifierar sig som hbtq-personer eller funderar på om de gör det. En stor del av tryggheten i miljön kopplas ihop med just detta.

”På Egalia, det är där jag känner mig säker och kan vara mig själv eftersom alla där är hbtq+.” (Pansexuell och transgender⁷, 13–15 år)

”Det är en lugn och bekväm plats där normen är att vara hbtq+person, vilket skapar en fristad.” (Homosexuell tjej, 13–15 år)

”Det viktigaste med hbtq-hänget var att alla var accepterande och förstående och kunde identifiera sig med andra på ett mycket närmare sätt och att bara få den acceptansen en gång i veckan kunde rädda ens humör från resten av veckans hbtq-specifika mobbning.” (Pansexuell icke-binär, 18–21 år)

Några unga nämner också särskilda platser för grupper inom hbtq-gruppen som viktiga, till exempel verksamheter enbart för transpersoner.

”Dom flesta som är där är själva trans, så man behöver inte oroa sig för så mycket.” (Homosexuell transkille, 13–15 år)

Att vara i en separatistisk miljö innebär att just där vara i majoritet, vilket flera unga återkommer till i enkätsvaren. Att som ung hbtq-person ha tillgång till ett sammanhang där deras identiteter och erfarenheter är norm beskrivs som identitetsstärkande.

⁷ Transgender är ett mångtydigt begrepp som betyder olika saker för olika personer. Det kan syfta på en person som vill förändra sin kropp men som inte är transsexuell, eller som är transsexuell men inte vill förändra sin kropp, eller som på ett annat sätt har en könsidentitet som inte är densamma som det juridiska kön som tilldelades vid födseln.



Att slippa fokusera på kön och sexualitet

Trygghet och avslappning verkar också betyda att inte behöva försvara eller förklara sin identitet eller sina relationer. Samtidigt som många unga lyfter behovet av att få prata om hbtq-frågor och funderar kring sin identitet lyfter de också behovet av att få slippa göra det. Tidigare intervjustudier med unga hbtq-personer visar att de kan uppleva att omgivningen lägger ett för stort fokus på deras hbtq-identitet (referens). På samma sätt lyfter flera unga i denna studie vikten av att få vara i sammanhang där de kan koncentrera sig på att umgås med andra och att göra saker de tycker är kul, utan krav på att prata om sin hbtq-identitet eller oro för att det blir en stor sak om de exempelvis nämner en partner av samma kön.

”Jag är med i en grupp som är en slags mötesplats för hbtq+personer, vi träffas en gång i veckan och hittar på olika saker som att pyssla, spela spel eller titta på film. Det är väldigt skönt att sitta i ett rum och bara slappna av, där kan jag relatera till andra och det finns ingen press. Det som är skönt där är att man bara kan hänga och man behöver inte säga något om sin sexualitet/könsidentitet om man inte vill det”.

(Homosexuell tjej, 13–15 år)

”En behövde inte förklara sin sexualitet eller transidentitet, utan det räckte att berätta pronomen och så vidare.”

(Pansexuell icke-binär, 18–21 år)

De miljöer där unga lyfter att de kan vara sig själva utan att behöva förklara sig är främst specifika forum på internet och mötesplatser för unga hbtq-personer. Trots att det i dessa sammanhang kan vara just hbtq-identiteten eller funderingar kring en eventuell hbtq-identitet som är den gemensamma nämnaren är det alltså här unga upplever att de kan slippa att fokusera på kön och sexualitet. I miljöer där det finns hbtq-kompetens och där hbtq-frågor är synliga skapas med andra ord ett utrymme för att finnas som en hel människa, bortom hbtq-identiteten.

Ungas röster om stödjande relationer

Relationer är en viktig del i många av de miljöer som unga beskriver som stödjande, men unga lyfter också specifika relationer till enskilda personer som har stärkt dem på olika sätt. Det handlar om relationer till skolkuratorer, lärare, fritidsledare, vänner och bekanta, partner, familjemedlemmar och släktingar. På många sätt ser dessa relationer olika ut. Vuxna som möter unga i sin yrkesroll och vuxna som är vårdnadshavare har enligt lag särskilda former av ansvar gentemot unga som jämnåriga inte har. Olika relationer innefattar också olika grader av närhet, kontinuitet och ömsesidighet. Trots detta är mycket av det som unga beskriver som stödjande och bekräftande i relationer detsamma oavsett om det handlar om relationer till professionella vuxna, föräldrar, ledare inom fritidsverksamhet eller andra unga.

Att inte förutsätta ungas identitet och uttryck

I stort sett berättar alla unga i vårt material om betydelsen av att människor runt omkring dem inte förutsätter att de har en viss sexualitet, en viss könsidentitet eller ett visst könsuttryck. Det handlar om personer som inte antar att de unga är heterosexuella och cispersoner tills de har sagt att de inte är det, utan i stället är intresserade och öppna inför att de inte kan veta något om den unge utan att fråga. Att visa intresse och ställa öppna frågor för att kunna benämna och bemöta den unge på ett bra sätt lyfts som en viktig del i positiva och stödjande relationer. Unga lyfter detta både i relation till professionella vuxna och i relation till vänner, partner, familj och släkt.

”Min moster frågade mig, innan jag visste att jag var lesbisk, om jag hade en pojkvän eller flickvän.” (Homosexuell cistjej, 22–25 år)

”Träffade nyligen en flickvän vars värdegrund fick mig att känna att det var ok att vara helt öppen och våga vara exakt som jag är. Hon frågade till exempel vad jag identifierade mig som i stället för att direkt anta något baserat på biologiskt kön.”
(Pansexuell icke-binär, 18–21 år)

Att inte utgå från att unga är eller vill vara på ett särskilt sätt kan också handla om att vara öppen inför olika val av kläder eller intressen.

”... mina föräldrar ... har aldrig sagt saker som att det där är tjejprylar och det där är killprylar, ville jag ha klänning fick jag ha det och ville jag ha kostym så fick jag det. Så för mig har hemmet aldrig varit ett stopp för mitt könsuttryck ... Mina vänner har aldrig brytt sig om mina kläder eller agerande.”
(Transkille, gray-androphilic⁸ agender⁹, 18–21år)

⁸ Gray sexualitet är en sexualitet som befinner sig i gråskalan mellan asexuell och sexuell. Androphilia är förmågan att bli kär i eller attraherad av män och/eller maskulinitet.

Genom att inte anta ungas identitet skapas en möjlighet för unga att definiera sig själva. Det blir också lättare att komma ut som hbtq-person inför personer som inte har en färdig idé om vem den unge är.

Att lyssna, stötta och bekräfta

Många unga lyfter betydelsen av stöd och bekräftelse från enskilda vuxna. Framför allt stöd från kuratorer och skolsköterskor lyfts som viktigt, men även från enskilda lärare. Några lyfter även stöd och samtal med personal på ungdomsmottagningen. För flera unga har möjligheten att få prata med en vuxen som förstår dem bidragit till att de har kommit fram till vilka de är och fått en ökad känsla av trygghet.

”Skolsköterskan på min skola har mycket kompetens om hbtq+ så jag kan alltid gå dit och prata om hur jag känner. Bara att hon lyssnar betyder så mycket.”

(Queer icke-binär, 16–17 år)

”Under min uppväxt fanns ingen vuxen eller liknande som hjälpte mig när jag gick igenom min jobbiga tid. Gömde mig i garderoben i 11 år för att jag var så osäker. På landsbygden fanns det ingen kurator eller psykolog att gå till och lärarna var inte uppmärksamma nog. Inte heller någon information om hbtq, vad det innebär och så vidare. Det var först i slutet av gymnasiet som min närmsta vän och jag pratade om det som hon rekommenderade ungdomsmottagningen. Då gick jag på gymnasiet i stan, inte på landsbygden.”

(Homosexuell ciskille, 22–25 år)

För många unga hbtq-personer är vardagen präglad av heteronormativa antaganden som riskerar att orsaka psykosocial stress (Ungdomsstyrelsen 2010, 2012). I det sammanhanget kan det vara av stort värde att möta andra som bekräftar deras identitet som giltig och verklig. Ett sätt att bekräfta ungas identitet är att använda det namn och pronomen som unga själva har valt och identifierar sig med.

”När folk hjälper till att rätta pronomen, det blir inte sagt rakt ut då men vad jag hör är att ’jag förstår att det här är viktigt och eftersom du är viktig så ska jag hjälpa dig med det’”

(Asexuell biromantisk¹⁰ icke-binär, 18–21 år)

Utöver stöd från professionella vuxna lyfter unga också stödjande och kärleksfulla relationer till familjemedlemmar. Precis som för unga generellt kan stöd och kärlek från familjen vara livsavgörande för unga hbtq-personer. En del av de unga i studien vittnar också om en osäkerhet kring om de fortfarande är värda att älskas som hbtq-personer. Dessa unga lyfter vikten av att deras familj uttalar sin kärlek och sitt stöd.

⁹ Agender syftar på en person som inte är något kön eller inte relaterar till kön. Räknas ofta som en form av intergender eller ickebinär transperson.

¹⁰ Biromantisk syftar på förmågan att bli kär i och vilja ha romantiska relationer med personer oavsett kön, utan att det nödvändigtvis finns en sexuell aspekt.

”Min mamma är med i stolta föräldrar och hon betyder mycket för mig.”

(Homosexuell tjej, 13–15 år)

”Min familj säger att de alltid kommer älska mig vem jag än är. Jag är inte säker på att jag hade levt i dag/länge till om jag inte haft en så accepterande familj som jag nu har. Men det är också väldigt skönt när andra bara lyssnar och är uppriktigt respektfulla.”

(Homosexuell transkille, 13–15 år)

En stor del av de unga i enkätstudien lyfter också betydelsen av stöd från vänner, partner och kontakter på internet.

”Mina vänner i högstadiet, vi var cirka 8–10 stycken hbtq-personer utav 350 elever och vi umgicks alltid med varandra i samma kompisgrupp där vi kunde skapa våra egna normer. Hade de inte funnits där hade jag förmodligen blivit mobbad hela högstadiet. Vi såg aktivt till att bjuda in de elever vi även märkte höll på att bli utfrysna på grund av att de var öppna med sin sexualitet eller könsidentitet.”

(Pansexuell queer, 22–25 år)

Fler unga beskriver att det är viktigt att de kan känna stöd oavsett vad de kan eller vill berätta om sin identitet.

”Mina vänner och min familj (har gett mig stöd), men det är efter att jag kommit ut. När jag var i tonåren var jag väldigt ensam och mobbad och hade ingen.”

(Queer, 18–21 år)

Perioder när unga funderar över sin identitet och om de ska våga berätta om den för andra kan upplevas som extra svår och ensam. Att vuxna signalerar att den unge är respekterad och älskad oavsett sexualitet, könsidentitet och könsuttryck har stor betydelse för att unga ska våga komma ut.

Att ge information, tips och praktisk hjälp

Det som beskrivs som stödjande i relationer kan vara att bli lyssnad på och bekräftad, men också att få tips, information och praktisk hjälp.

”Jag har talat med kuratorn på skolan mycket och hon har hjälpt mig att hitta fler möjligheter att träffa hbtq-personer och har också gjort att jag känner mig mer bekväm i min identitet.”

(Queer cistjej, 13–15 år)

En viktig del i att vuxna ska kunna ge relevant stöd och hjälp är att de har kunskap om hbtq-frågor. Att som skolpersonal visa intresse och aktivt söka mer kunskap beskrivs av unga som förtroendeingivande. Detta kan även innefatta att ta ansvar för att åtgärda eventuell okunskap.

”Min skolsköterska i 8:an. Det gick att prata med henne och hon förstod och kunde det mesta inom hbtq. Det hon inte kunde kollade hon upp. Hon var alltid glad och intresserad. Hon hjälpte mig att skicka en remiss till könsutredning. Jag vet att hon har hjälpt många andra hbtq-personer på min skola.”

(Pansexuell icke-binär, 16–17 år)

Utrymme för osäkerhet och förändring

Flera av berättelserna från unga visar att de upplever en förväntan från omgivningen på att veta vilken sexualitet och könsidentitet de har, vilket beskrivs som stressande för de unga som funderar och är osäkra. Detta känns igen från andra intervjustudier med unga (RFSL Ungdom 2010). I citaten lyfter unga vikten av att vuxna och andra runtomkring dem visar att det är tillåtet att ta tid till att fundera, att ändra sig och att inte vara säker på vem man är eller vad man vill. De sammanhang där unga har upplevt en möjlighet att utforska sin identitet och att vara öppen med eventuell osäkerhet är främst i relation till andra hbtq-personer bland vänner och på internet, men även i relation till vuxna i skolan, till familjen och till vänner.

”Min vän och ’mentor’, den sa att jag inte behöver definiera mig, jag behöver bara känna mig bekväm med den jag är utan att nödvändigtvis behöva förklara och försvara mig.”

(Queer icke-binär, 22–25 år)

”Min mamma ... sätter ingen press och visar att jag faktiskt inte måste veta exakt vem jag är, vilket jag tror är viktigt. Man måste inte veta exakt vem man är eller vem man vill vara.”

(Homosexuell cistjej, 13–15 år)

”Kuratoren på min skola sa till mig att det är okej att identifiera sig med queer även om man är ung och att det värsta som kan hända är att man ändrar sig senare.”

(Homosexuell osäker på sin könsidentitet, 13–15 år)

Detta beskrivs som en viktig del i det stöd unga upplever att de har fått från vuxna i skolan och i andra sammanhang. Det kan också handla om en förståelse för att identiteter kan förändras och att unga kan ha flera normbrytande identiteter samtidigt. Varje normbrytande process kan innebära att den unga behöver komma ut.

”Jag har kommit ut till min pappa vid flera tillfällen och han har visat stöd varje gång.”

(Pansexuell icke-binär, 18–21 år)

Att normalisera det normbrytande

Många hbtq-personer har erfarenhet av att omgivningen lägger mycket fokus på deras normbrytande identiteter och relationer, även i sammanhang där detta inte är önskat (RFSL Ungdom 2008, Ungdomsstyrelsen 2010). Flera unga i enkäten skriver att de tycker att det är skönt när människor runt omkring dem inte fokuserar för mycket på hbtq-

identiteten. En person skriver att hon känner sig tryggare tillsammans med människor *”som avdramatiserar, eftersom jag själv gör det till en grej då jag förväntar mig att andra tycker att det är det”* (Queer cistjej, 22–25 år). Att avdramatisera kan till exempel handla om att respektera ungas identitet utan onödiga kommentarer eller överdriven uppmärksamhet.

”När jag kom ut med ett nytt namn och pronomen till min konfirmationskyrka så var det en specifik ledare som fick mig att känna mig trygg och stöttad på ett outtalat sätt. Hon tvekade aldrig på det nya namnet eller pronomenet, vilket fick mig att känna mig accepterad och att jag hade ett bra stöd. Det var skönt att hon inte gjorde till det en stor sak och adresserade mitt byte som ett samtalsämne utan bara accepterade det som om jag alltid hade haft det namnet och pronomenet.”

(Queer icke-binär, 16–17 år)

”På grund av att jag har kompisar som är väldigt medvetna har jag aldrig känt behovet av att ’komma ut’, utan känner mig helt bekväm i att ledigt säga att jag är bi och/eller tänder på både män och kvinnor utan att det ska ses som konstigt eller att det blir en stor grej.”

(Bisexuell cistjej, 18–21 år)

Berättelserna visar att omgivningens förhållningssätt och reaktioner på ungas identitet och relationer kan påverka deras upplevelse av trygghet och deras möjligheter att vara öppna. I relationer där det betraktas som självklart att människor har olika sexualiteter och könsidentiteter är det helt enkelt lättare att komma ut som hbtq-person.

Kontakt med andra som är hbtq

En stor del av de unga i svarsmaterialet skriver att de har funnit stöd hos personer i sin närhet som själva är hbtq-personer. För många har sociala medier och olika forum på internet varit den första och ibland enda vägen till kontakt med andra i liknande situation.

”Olika personer på internet är de som bidragit mest. Att läsa eller höra andras tankar om deras identiteter har varit väldigt utvecklande och var det som från början fick mig att komma underfund med mina identiteter”

(Asexuell panromantisk¹¹ icke-binär, 18–21 år)

Att ha en vän, en klasskamrat eller ett syskon som är hbtq-person beskrivs av flera som stärkande. Med dem kan de prata om frågor de inte kan prata med andra om.

”Min bästa vän som är homosexuell gick ut med det ett år innan jag. Hon ger mig stöd och är en stor förebild. Vi kan diskutera saker som jag inte kan diskutera med de som ”passar in”.

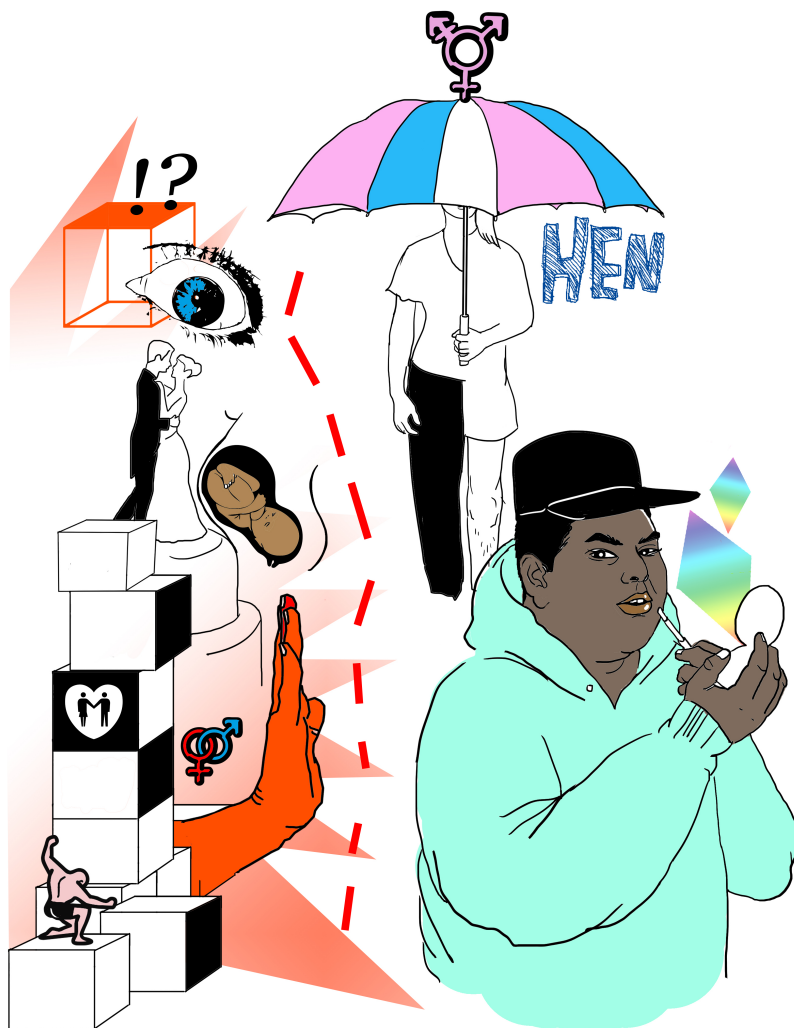
(Bisexuell cistjej, 13–15 år)

¹¹ Panromantisk syftar på förmågan att bli kär i och vilja ha romantiska relationer med personer oavsett kön, utan att det nödvändigtvis finns en sexuell aspekt.

”Mina vänner. De har aldrig varit nedlåtande på grund av att jag är hbtq (många av mina vänner är också hbtq). Till exempel gav de mig utrymme när jag först började använda det pronomen jag använder nu. De använde rätt pronomen i vardagliga situationer och efter ett tag insåg jag att det var helt rätt för mig. De ifrågasatte inte massa och de var aldrig nedlåtande när jag funderade på min könsidentitet och är inte det nu heller.” (Homosexuell icke-binär transperson, 13–15 år)

”Mina klasskamrater är väldigt öppna. Rasifierade¹² hbtq-personer betyder mycket då jag kan relatera”. (Homosexuell cistje, 18–21 år)

Citaten visar att ungas relationer till andra hbtq-personer upplevs som stödjande på flera sätt. De innebär en möjlighet till spegling och en större förståelse för den egna identiteten, men också en möjlighet att bli bekräftad i sina känslor och sin identitet. Andra hbtq-personer kan också fungera som förebilder som bidrar till en känsla hos de unga av hopp inför framtiden och en upplevelse av att inte vara ensamma.



¹² Rasifierade personer är personer som definieras enligt rasistiska föreställningar om ”ras” och etnicitet. Enkelt uttryckt är det personer som utsätts för rasism på olika sätt. Rasifiering är ett samhällsvetenskapligt begrepp som används för att synliggöra de sociala processer där människor tillskrivs olika raser och på så sätt utsätts för strukturell diskriminering.

Sammanfattning och diskussion

Främjande faktorer på olika arenor

Unga hbtq-personer i detta svarmaterial beskriver att de inte kan vara trygga och öppna med sin identitet i alla sammanhang, utan enbart i vissa typer av miljöer. Trygga och identitetsstärkande miljöer lyfts som sammanhang där hbtq-frågor är synliga, där det finns tydliga och ansvarstagande vuxna med hbtq-kompetens och ett normkritiskt förhållningssätt, och där unga blir sedda och respekterade utifrån sin könsidentitet, sitt könsuttryck och sin sexualitet.

Även i de fall där skolans miljö, ungas familj, vänskapskrets eller platsen de bor på inte beskrivs som trygga och främjande miljöer överlag, lyfter unga ändå enskilda situationer och personer som har stärkt dem. Relationer som de unga beskriver som stödjande är kontakt med professionella vuxna i skolan där de kan prata om sina funderingar kring sin identitet och sina relationer och där de kan få positiv bekräftelse på sin identitet och sin situation.

Stödjande relationer präglas av en öppenhet inför att unga kan vara på olika sätt, att identiteter kan förändras och att det är tillåtet att vara osäker och känna efter vad som är rätt. Särskilt viktigt verkar stödjande relationer vara för unga som inte ännu har kommit fram till sin sexuella identitet eller könsidentitet eller som inte är öppna som hbtq-personer i skolan, i familjen eller bland vänner.

Tre övergripande slutsatser kan dras utifrån sammanställningen av ungas berättelser om främjande faktorer i denna studie:

- Enskilda stödjande faktorer och relationer kan ha stor betydelse även i sammanhang som i övrigt är begränsande.
- Vuxnas agerande har stor betydelse för ungas möjligheter att må bra, vara trygga och att kunna vara sig själva i skolan och i andra sammanhang.
- Forum på internet och mötesplatser för hbtq-personer kan fylla stödjande funktioner som unga upplever att de saknar i andra delar av sin vardag.

Dessa slutsatser och många av de främjande faktorer som unga lyfter i denna enkätstudie har även lyfts i tidigare intervju- och enkätstudier (jfr RFSL Ungdom 2011, Ungdomsstyrelsen 2010).

Dubbla strategier behövs

Berättelserna från unga i denna studie visar tydligt på ett behov av två huvudsakliga strategier i arbetet för att främja tryggare miljöer för unga hbtq-personer.

Den ena strategin handlar om att synliggöra hbtq-personer och hbtq-frågor på olika sätt. Detta lyfts som en främjande faktor särskilt i skolan men även i sammanhang på fritiden. Genom att synliggöra hbtq-personer på ett självklart sätt och att integrera ett hbtq-perspektiv i skolans undervisning kan skolpersonalen bidra till att normalisera det som kan uppfattas som avvikande. Samtidigt får unga kunskaper om olika sätt att vara och leva. Kunskap är viktig för att unga ska kunna förstå sig själva och andra och kan bidra till att stärka ungas självbestämmande och handlingsutrymme.

Den andra strategin handlar om att synliggöra och utmana normer om kön och sexualitet. Att unga inte antas vara heterosexuella och cispersoner, och att unga inte förväntas vara på ett särskilt sätt beroende på vilket kön de har, lyfts som främjande i alla miljöer och relationer i ungas liv. Det handlar om att ha ett normkritiskt perspektiv i skolans undervisning och i fritidsverksamheter samt om att ha ett inkluderande och jämlikt bemötande av alla unga. När skolpersonalen och andra vuxna har kunskap och agerar för att skapa en trygg miljö utan begränsande normer behöver inte unga hbtq-personer själva ta allt ansvar för att förklara och försvara sin identitet och sina rättigheter. I stället kan unga fokusera på sådant som får dem att må bra – på sin egen utveckling, sina relationer och sitt skolarbete.

Ordlista

Asexuell

En sexuell identitet som innebär att personen inte har någon sexlust, ingen aktiv sexualitet eller inte önskar inkludera andra i sin sexualitet.

Bifobi

Hat, avsky och fördomar mot bisexuella eller personer som tolkas som bisexuella. Begreppet har inget med rädsla att göra.

Bisexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor oavsett kön.

Cisnorm

Förväntan på att alla människor ska definiera sig som det juridiska kön de tilldelades vid födseln. Det juridiska könet bestäms utifrån nyfödda barns biologiska kön.

Cisperson

En person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön alltid hängit ihop enligt normen, det vill säga en person som inte har erfarenhet av att vara transperson. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

Hbtq

Hbtq står för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer.

Hen

Ett könsneutralt pronomen att använda i stället för *hon* eller *han*.

Heteronorm

Förväntan att alla människor ska vara heterosexuella cispersoner och bilda familj med en person av så kallat motsatt kön. Personer som följer denna norm ges ofta fördelar i fråga om lagstiftning, känsla av sammanhang och bekräftelse.

Heterosexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av annat kön än en själv.

Homofobi

Hat, avsky och fördomar mot homosexuella eller personer som tolkas som homosexuella. Begreppet har inget med rädsla att göra.

Homosexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av samma kön som en själv.

Icke-binär

Person som varken känner sig som tjej eller som kille. Ofta används hen som pronomen. Vissa använder *intergender* i en liknande bemärkelse.

Komma ut

Begreppet syftar ofta på att berätta för sin omvärld att man inte är cisperson eller heterosexuell. Komma ut är inget som sker en enda gång utan det sker genom hela livet: i skolan, på arbetsplatsen, för nya vänner och kollegor, i möte med vården och i möte med äldreomsorgen. Skälet till att man behöver komma ut är att det finns en heteronorm och en cisnorm. Man berättar alltså något om sig själv för att omvärlden i mångt och mycket förutsätter att man har en viss könsidentitet eller sexuell läggning.

Kön

Begreppet består av flera olika delar:

- *könsidentitet* (det kön en person känner sig och definierar sig som)
- *könsuttryck* (kläder, kroppsspråk, frisyr med mera)
- *biologiskt kön* (könsorgan och hormonnivåer)
- *juridiskt kön* (det som står i ens pass och framgår av ens personnummer).

Normkritik

Benämns även som *normkritiskt förhållningssätt* eller *normmedvetenhet*. Det anses mycket effektivt för att kontinuerligt arbeta mot diskriminering och för likabehandling. Fokus ligger på att granska normer, reflektera kring vad som ses som självklart och diskutera privilegier i relation till normer och makt. Normkritik innebär även att aktivt

synliggöra normbrytare och att förändra de strukturer som gör att vissa människor ses som mer självklara eller ges fördelar på bekostnad av (oftast) minoritetsgrupper.

Pansexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av alla kön. Begreppet tydliggör att det finns fler kön än två.

Pride

Politisk festival för hbtq-personers rättigheter som firas över hela världen i syfte att synliggöra hbtq-frågor, ta plats och att vara stolt.

Queer

Brett begrepp som kan avse en teori som växt fram inom den akademiska sfären (queerteori), aktivism eller identitet. Queer som identitet innebär att på något sätt bryta mot heteronormen. Queeraktivism handlar om att synliggöra queer och ifrågasätta normer kring kön och sexualitet.

Regnbågsfamilj

Syftar vanligtvis på en familj bestående av vuxna och barn där någon eller några av föräldrarna är homo- eller bisexuella. Ibland inkluderar begreppet även familjer där en eller fler av föräldrarna är transpersoner.

Sexuell läggning

Definieras utifrån vem eller vilka en person blir förälskad i, attraheras av eller har sexuella relationer med. De sexuella läggningar som inkluderas i diskrimineringslagen är homosexuell, bisexuell och heterosexuell.

Stjärnfamilj

Ett begrepp som omfattar alla typer av familjekonstellationer och som syftar till att

inte värdera någon familjekonstellation som bättre eller sämre än någon annan.

Begreppet kan exempelvis omfatta familjer med eller utan barn, familjer med en eller flera vuxna eller så kallade bonusföräldrar eller bonussyskon. I begreppet ingår att "familj" inte måste hänga samman med biologiska band.

Transfobi

Hat, avsky och fördomar mot transpersoner eller personer som tolkas som transpersoner. Begreppet har inget med rädsla att göra.

Transperson

Ett paraplybegrepp som omfattar en mängd olika transidentiteter, till exempel icke-binära och transsexuella. Gemensamt för transpersoner är att man är en person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön inte alltid har hängt ihop enligt normen. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

Transsexuell

Person vars könsidentitet inte överensstämmer med det biologiska och juridiska könet och som önskar förändra detta. Ofta används termen *könsbyte* för att förklara denna process, men könet byts inte – det är kroppen och det juridiska könet som förändras för att överensstämma med könsidentiteten.

Våld

Här avses våld i avsikt att använda som fysiskt våld eller makt, hotande eller faktiskt, mot sig själv, en annan person eller mot en grupp eller ett samhälle, som antingen leder till eller riskerar att orsaka personskador, dödsfall, psykisk skada, omsorgssvikt eller deprivation.

Referenser

Folkhälsomyndigheten (2014). *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer – resultat från folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten (2015.) *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*. Halmstad: Folkhälsomyndigheten.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015a). *Särskilt utsatta ungdomsgrupper. Ungas sexuella och reproduktiva rättigheter, del 2*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällefrågor.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015b). *Öppna skolan! – om hbtq, normer och inkludering i skolans år 7–9 och gymnasiet*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

RFSL Ungdom (2010). *Är du kille eller tjej? En intervjustudie om unga transpersoners livsvillkor. Andra upplagan*. Stockholm: RFSL Ungdom.

Regeringsbeslut (2015). *Regleringsbrev för budgetåret 2016 avseende myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. 2015-12-18. U2014/07165/UF, U2015/008842/UF, U2015/01238/UF m. fl.*

Regeringsbeslut (2016). *Ändring av uppdrag till Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor att genomföra insatser för en öppen och inkluderande miljö i skolan för unga hbtq-personer. 2016-06-30. Ku2016/01669/DISK.*

Statens folkhälsoinstitut (2005). *Homosexuellas, bisexuellas och transpersoner hälsosituation: Åtterratering av regeringsuppdrag att undersöka och analysera hälsosituationen bland hbt-personer*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2008). *Vem får man vara i vårt samhälle? Om transpersoners psykosociala situation och psykiska hälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Ungdomsstyrelsen (2010). *Hon hen han. En analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Om unga hbt-personer – Hälsa*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Bilaga 1: Enkäten

Dnr 0172/16

Det som är eller var bra

Stödjande platser och personer för unga (13–25 år) hbtq-personer

Hej!

De av oss som identifierar sig som homosexuella, bisexuella, trans eller queer upplever ofta att skoltiden är tuff. Trots det kan det finnas bra exempel på platser eller personer, i och utanför skolan, som gett stöd och gott bemötande. Identifierar du dig som homosexuell, bisexuell, queer, trans eller är du osäker? Har du någon erfarenhet av att en person eller en plats gett dig stöd och bra bemötande i att vara hbtq eller över att få fundera på om du är hbtq? Då vill vi förstå vad det är som har varit bra, så att vi kan hjälpa andra, till exempel lärare, kuratorer, idrottsklubbar, föräldrar och föreningar att bli bättre på att vara bekräftande och stödjande. Genom att du svarar på den här enkäten godkänner du att vi använder dina svar när vi utbildar om livsvillkor för unga hbtq-personer. Vi anonymiserar alla svar så att det inte ska kunna gå att spåra svar till någon särskild person. Det är helt frivilligt att svara på enkäten.

Denna enkät består av 11 frågor.

1. Hur gammal är du?
 - a. 13–15
 - b. 16–17
 - c. 18–21
 - d. 22–25

2. Var ligger eller låg din grundskola?
 - a. I en storstad
 - b. I en mellanstor stad
 - c. På landsbygd

3. Vad har du för könsidentitet?
 - a. Tjej
 - b. Kille
 - c. Queer
 - d. Ickebinär
 - e. Osäker/vet inte
 - f. Annan könsidentitet_____

4. Identifierar du dig som transperson?
 - a. Ja
 - b. Nej
 - c. Osäker

5. På vilka platser kan eller kunde du oftast vara öppen med din könsidentitet (hur du identifierar dig) och respekterad? Det går att kryssa i fler alternativ.
 - a. I skolan
 - b. På fritidsgård
 - c. På vissa platser på internet
 - i. Nämn ett eller flera forum: _____
 - d. I förening jag är med i
 - i. Den eller de heter: _____
 - e. Hemma med min uppväxtfamilj

- f. Hemma hos någon annan eller ny/vald familj
 - g. Andra platser: _____
 - h. Har inte behov av att vara öppen med min transidentitet
6. På vilka platser är eller var det möjligt för dig att vara öppen med de könsuttryck du helst vill ha och uttrycka (hur du klär dig/rör dig/uttrycker dig) och vara respekterad? Det går att kryssa i fler alternativ:
- a. I skolan
 - b. På fritidsgård
 - c. På vissa platser på internet
 - i. Nämn ett eller flera forum: _____
 - d. I förening jag är med i
 - e. Hemma med min uppväxtfamilj
 - f. Hemma hos någon annan eller ny/vald familj
 - g. Andra platser: _____
7. Vilken sexuell läggning har du?
- a. Bisexuell
 - b. Homosexuell
 - c. Heterosexuell
 - d. Queer
 - e. Osäker/vet inte
 - f. Annat _____
8. På vilka platser kan eller kunde du oftast vara öppen med din sexuella läggning och respekterad? Det går att kryssa i fler alternativ.
- a. I skolan
 - b. På fritidsgård
 - c. På vissa platser på internet
 - i. Nämn ett eller flera forum: _____
 - d. I en förening jag är med i
 - e. Hemma med min uppväxtfamilj
 - f. Hemma hos någon annan eller ny/vald familj
 - g. Andra platser: _____
9. Tänk på någon som gjort eller sagt något som gett dig stöd och fått dig att känna dig bra i din hbtq-identitet eller gett dig utrymme att vara osäker/fundera på om du är hbtq. Beskriv vad det var som du tyckte var bra att den gjorde/sa:
10. Tänk på en plats som gett dig stöd och fått dig att känna dig bra i din hbtq-identitet eller i din fundering kring eventuell hbtq-identitet. Beskriv vad det var som du tyckte var bra med den platsen. Det kan vara en fysisk plats eller en plats på internet:
11. Är eller var det någon annan eller något annat som ger dig stöd i din hbtq-identitet eller ger dig utrymme att vara osäkerhet på om du är hbtq?

Tack för att du delade med dig!



© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2016

projektledare **Malte Sundberg och Jonah Nylund**
språkgranskning **Ingrid Bohlin**

distribution **MUCF, Box 17801, 118 94 Stockholm**
webbplats **www.mucf.se**
e-post **info@mucf.se**
tfn **08-566 219 00**

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Vi tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor och om det civila samhällets förutsättningar. Vi ger stöd till föreningsliv, kommuner och internationellt samarbete.