

Trans- kunskap

Handbok
för dig som är
närstående

TRANSAMMANS 

Transkunskap – Handbok för dig som är närstående

Utgivare: Transammans – förbundet för transpersoner och närstående

Text: Edward Summanen, Transammans

Illustrationer: Ruhani

Form: Zie

Tryck: Ljungbergs 2026, Andra upplagan

ISBN 978-91-531-8007-4

Citera gärna men ange källa.

Skriften är framtagen med stöd från Allmänna Arvsfonden.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Inledning	5
Vad är trans?	7
Könseufori och könsdysfori	8
Transerfarenheter är inte något nytt	9
Cisperson är normen	9
Att vara närstående	11
Komma på och komma ut som transperson	14
Om könsidentitet och att komma på vem man är	14
Namn och pronomen	16
Komma ut	17
Könsbekräftande vård och behandling	21
Utredning på könsdysforimottagning	22
Könsbekräftande behandling	24
Ändra juridiskt kön	26
Hur mår personer som genomgår vården?	27
Hantera väntan	28
Privat vård och självmedicinering	29
Ånger och detransition	31
Transpersoners hälsa och livsvillkor	33
Vad påverkar hälsa?	33
Många förändringar under 2000-talet	35
Rätten att vara sig själv i skola, vård och arbetsliv	38
Hur är det att leva som transperson i Sverige idag?	39
Stötta som närstående	41
Namn, pronomen och ordval	42
Fråga och lyssna – men sök också kunskap på egen hand	43
Respektera integritet och självbestämmande	45
Ta ställning	47
Oombedda initiativ	48
Hantera egna känslor	48

Till dig som är förälder	50
Till dig som är partner	52
Till dig som är vän	54
Vanliga frågor som närstående	56
Läsa mer	67
Ordlista	68
Om Transammas	70

Hej!

Den här skriften vänder sig till dig som är närstående till en eller flera transpersoner, vare sig du är förälder, partner, vän, syskon eller närstående på något annat sätt. Du hittar information om vad olika ord betyder, vanliga behov och tankar hos närstående, hur vård vid könsdysfori fungerar och vad det kan innebära att stötta som närstående. Ju mer du vet, desto lättare är det att finnas där för människorna nära dig och hantera olika situationer som uppstår.

Handboken är gjord av **Transammans – förbundet för transpersoner och närstående**. Vi är en förening som arbetar för att förbättra transpersoners hälsa och livsvillkor. En stor del av vårt arbete handlar om att sprida kunskap, ge stöd och erbjuda mötesplatser för transpersoner och närstående. Du kan läsa mer om oss och allt vi gör på vår hemsida transammans.se. På hemsidan kan du även bli medlem för att stötta vårt arbete för transpersoners hälsa och rättigheter.

Längst bak i handboken hittar du en ordlista. Beroende på hur mycket du vet sedan tidigare kan det finnas en poäng med att läsa den först av allt, även om en del ord även förklaras löpande i själva texten, och särskilt i delen med titeln **Vad är trans?**

I skriften finns citat från transpersoner och närstående. De kommer från två enkäter vi på Transammans genomfört: den ena besvarades av 279 transpersoner/personer med funderingar kring sin könsidentitet i åldern 12–25 år under hösten 2022, den andra av 567 närstående under våren 2023. Citat med färgen ● kommer från unga, och citat med färgen ● från närstående. Båda enkäterna är sammanställda till rapporter som du hittar på transammans.se

Trans är ett stort ämne, och den här handboken är tänkt att fungera som en form av introduktion. Det finns många aspekter av både transpersoners och närståendes liv som inte inkluderats just här. Transammans förhoppning är att handboken kan ge dig värdefull kunskap, möjlighet till reflektion och vägledning om var du kan vända vid behov av ytterligare information eller stöd.



Vad är trans?

Det finns olika sätt att vara transperson på. Den gemensamma nämnaren att inte passa in i förväntningar för könsidentitet eller könsuttryck. En del frågor som angår transpersoner berör även personer som funderar kring sin könsidentitet eller befinner sig i en process av att utforska den.

Alla människor får ett kön tilldelat vid födseln. Med det menas att vårdpersonal tittar på den nyfödda bebisen och om barnet har en snippa blir barnet kategoriserat som »flicka« i folkbokföringen och kallas oftast för »hon«. Om barnet har en snopp blir det istället kategoriserat som en pojke och kallas oftast för »han«. Omgivningen förväntar sig att barnet upplever sig som det kön som andra tror att det har, det vill säga ha en könsidentitet som stämmer överens med det tilldelade könet. Och för majoriteten är det just så, men inte för alla.

Väldigt många transpersoner känner sig som ett annat kön än det som tilldelades vid födseln, och oftast när vi pratar om trans så menar vi just detta sätt att vara transperson på. Till exempel att ha blivit tilldelad könet »pojke« men istället inse att du är tjej eller ickebinär.

Det finns många olika ord för att beskriva sin könsidentitet och en del av dem hittar du i ordlistan längst bak i den här skriften. Tre vanliga könsidentiteter är tjej/kvinna, kille/man och ickebinär. Det är även dessa tre identiteter som återkommer i denna skrift. Begreppet **transkille/transman** betyder att ha registrerats som flicka vid födseln men ha en könsidentitet som kille. För **transtjejer/transkvinnor** är det tvärtom. **Ickebinär** är att vara varken tjej eller kille. Många ickebinära använder **hen** eller **den** som pronomen istället för han eller hon. Ickebinär kan vara det ord som beskriver ens könsidentitet men det kan också användas som ett paraplybegrepp som samlar många andra identiteter som exempelvis **genderfluid**, **genderqueer** eller **demiboy**. Gemensamt är att dessa identiteter inte passar in i en binär uppdelning av kön, det vill säga en uppdelning i antingen tjej eller kille.

Ett annat sätt att vara transperson på är att klä om i ett annat könsuttryck och att det är en viktig del av ens identitet. Du kan göra det ibland eller ofta och olika mycket. Vanligt är att som man klä om i kläder som anses kvinnliga, sminka sig och tillfälligt använda ett annat förnamn. Det vill säga att ändra sitt könsuttryck för en stund. Ofta är det något som man mår bra av och som känns viktigt att få leva ut. Samtidigt känner man sig fortfarande som könet som registrerades vid födseln. Det kallas ofta för att vara **transvestit** eller **crossdresser**.

De senaste 15 åren har vi fått allt mer kunskap om hälsa och livsvillkor för transpersoner, och oftast med fokus på att ha en annan könsidentitet än den som registrerades vid födseln. Den här handboken handlar därmed främst om detta sätt att vara transperson på, och väldigt lite om att vara transvestit.

Trans handlar om vem du är och inte om vem du blir kär i eller attraheras av. Som transperson kan du ha vilken sexuell läggning som helst, till exempel bisexuell, homosexuell eller heterosexuell.

Könsdysfori och könseufori

Många transpersoner, men inte alla, känner **könsdysfori**. Det är att må dåligt av att ens könsidentitet inte stämmer överens med könet som andra ser en som eller hur ens kropp ser ut. Könsdysfori kan kännas olika från person till person. Den kan handla om kroppen, som att inte kunna relatera till den man ser i spegeln, ha väldigt svårt för vissa delar (till exempel skäggväxt eller bröst) eller att tycka att det är jobbigt att höra sin egen röst eftersom den låter »fel«. Könsdysfori kan även vara social, som att må dåligt när någon säger fel pronomen (som »hon« istället för »han« eller »hen«) eller att bli kallad för »bror« istället för »syster« eller »syskon«. Könsdysfori kan göra att man känner sig ledsen eller att man undviker vissa platser eller situationer. Man kan bli begränsad i sin vardag och det kan vara påfrestande för ens mående. Om man upplever könsdysfori kan man vilja söka könsbekräftande vård.

Könseufori handlar om att bli bekräftad i och må bra kopplat till

könsidentitet. Det kan innebära social könseufori, till exempel att bli glad och känna sig sedd när andra använder rätt pronomen. Könseuforin kan också vara kroppslig, som att känna sig lycklig över att delar av kroppen speglar ens könsidentitet. Precis som att inte alla transpersoner upplever könsdysfori är det inte alla som upplever könseufori. En del personer känner sakerna parallellt, till exempel könseufori när andra använder rätt namn men könsdysfori över blödningar (menstruation).

Transerfarenheter är inte något nytt

Att leva som ett annat kön än det som tilldelades vid födseln är inget nytt, även om just ordet »transperson« började användas först på 1900-talet. Förståelse av kön har också varierat beroende på tid och plats. Det är svårt att sätta etiketter på personer som levde för tusentals år sedan och vars egna ord sällan finns bevarade men ju närmare vi kommer nutiden, desto fler skildringar kan vi hitta i form av brev, dagböcker eller andra former av dokumentation. Det finns berättelser från 1800- och tidigt 1900-tal som starkt liknar hur många transpersoner beskriver upplevelser och behov här och nu.

Personer som vi kan benämna som ickebinära, transkillar eller transtjejer har funnits länge. Däremot har synligheten och begreppen utvecklats från 1920-talet och framåt. Möjligheten att genomgå könsbekräftande vård kom för omkring 100 år sedan, och allra först i Tyskland. I Sverige blev vården tillgänglig för omkring 55 år sedan, runt år 1970. Transpersoner har dessutom blivit mycket mer synliga de senaste 15 åren. Det är viktigt, för det gör att fler vågar komma ut och har gjort att transpersoner fått fler rättigheter.

Cisperson är normen

Om du inte är transperson kan du istället använda ordet **cisperson** för att beskriva dig själv. Att vara cisperson är att känna sig som könet du blev tilldelad vid födseln. Cis handlar om kön, och inte om vem du blir kär i eller attraheras av. Som cisperson kan du ha vilken sexuell

läggning som helst, till exempel bi, homo eller hetero. Ordet cisperson uppstod ur ett behov av att kunna sätta ord på normen, det förväntade.

En vanlig fråga är hur många som är cispersoner respektive transpersoner. Det är inte helt enkelt att besvara eftersom få befolkningsundersökningar har ställt frågor om könsidentitet och eventuell transerfarenhet. Men på senare tid har några större svenska undersökningar inkluderat frågor som rör könsidentitet och/eller transerfarenhet. På så sätt kan vi få en uppskattning om hur många som är trans respektive cis. Siffrorna varierar men i nyare studier med fokus på unga vuxna (upp till 25 år) är det omkring 2,0–2,5 procent som är trans på något sätt. I befolkningen som helhet är det runt 0,5 procent. En klar majoritet är därmed cispersoner, vilket också delvis kan förklara varför så många har väldigt lite kunskap om trans eller saknar erfarenhet av att möta transpersoner.



Att vara närstående

Transammans definierar närstående som alla som är nära någon som är transperson. Framför allt samlar vi många föräldrar, partners och vänner men även syskon, mor- och farföräldrar, barn, ex-partners eller närstående på andra sätt. Även personer som i sin yrkesroll har en viktig roll i enskilda transpersoners liv har behov av kunskap och att veta hur man kan stötta, och söker sig ibland till sammanhang för närstående. Det kan till exempel handla om fritidsledare, gode män, arbetsterapeuter eller tränare för idrottslag.

Du kan vara närstående till en eller flera transpersoner, och närstående på olika sätt. Du kan till exempel både vara partner till någon som är trans och ha vänner som är transpersoner. Dina förkunskaper om trans kan variera stort, och även vilka behov både du och personer omkring dig har, eller hur nära ni är. Självklart kan du som är närstående också själv vara transperson. Närstående är – precis som transpersoner – olika.

Några teman återkommer dock i många närståendes liv. Ett är att söka olika former av kunskap. Vanliga områden att vilja lära sig mer om är vad trans är, hur könsbekräftande vård fungerar, vilka rättigheter transpersoner har eller hur du kan bemöta frågor från din omgivning.

»När min partner kom ut för mig för tre år sedan var det som att en helt ny värld öppnade sig. En värld jag inte vetat något om men jag från och med då ville lära mig allt om. Jag har främst pratat med min partner, men även med andra transpersoner och partners till transpersoner, liksom läst mycket facklitteratur och tittat på dokumentärer.«

»Min egen kunskap får jag genom att följa olika sidor på Instagram, till exempel Transammans. Sedan delar jag till exempelvis mina föräldrar som på så sätt lär sig mer och försöker behandla sitt barnbarn med respekt.«

Ett annat tema är att känna sig otillräcklig eller osäker på hur man kan vara ett bra stöd. Att få höra att stöd från närstående är en viktig faktor för att främja hälsa hos transpersoner kan väcka rädsla för att göra fel eller att inte göra tillräckligt. Det kan vara svårt att navigera i vad som är bästa sättet att stötta personen du har nära dig.

»I början hade jag jättesvårt att veta hur jag skulle bemöta mitt barn. Men efter att ha läst på som tusan har jag blivit mycket mer säker. Det har även hjälpt mig att läsa skönlitterära ungdomsböcker för att kunna förstå och bemöta bättre. Mycket har jag och mitt barn dessutom läst tillsammans vilket har öppnat upp för samtal.«

Ett tredje tema är vikten av att träffa andra närstående, och särskilt personer som är närstående på samma sätt som du själv. Många finner ett stort utbyte i att träffa andra som delar ens erfarenheter. Det kan även vara värdefullt att få råd och inspiration från andra, vare sig det rör att hantera oförstående släktingar, hur olika skolor löst situationen med omklädningsrum eller vilka barnböcker man använt för att skapa igenkänning för barn där den ena föräldern är transperson.

»När det var 'nytt' för oss att vårt barn var trans var det superviktigt att ha kontakt med andra föräldrar till transbarn.«

»Transammans har varit vår absolut största källa till kontakt och stöd, både genom föreläsningar, informationsbrev, aktiviteter och direkt dialog via mejl. En fantastisk livboj i en otroligt ny och omvälvande livssituation. Utan Transammans hade det nog känts otroligt tungt och oöverkomligt.«

Närmare inblick i transfrågor kan komma att utmana ens världsbild. Många närstående saknar kunskap om att kön är mer komplext än vad man lärt sig under sin uppväxt. Det kan väcka funderingar. Vad är egentligen kön? Har alla en könsidentitet? Skulle personer vara trans eller cis i en värld utan könsnormer?

Den som är transperson har sällan svar på allt, och kan dessutom ha fullt upp med sin egen process. Just därför kan det vara givande att söka kontakt med andra närstående, som kanske har haft eller har liknande frågor, funderingar och känslor.

»Mina föräldrar förstod inte alls, men hittade en anhöriggrupp. Jag vet inte vad de gjorde där, men efter det så verkade de fatta mer och var schysstare. Jag är väldigt glad att de hittade det sammanhanget att ventileras i så att jag inte behövde ta deras processer.«

Närstående är ofta en roll du tilldelas, och därmed något som är bortom din kontroll. Det kan kännas utmanande eller svårt. Eller så känner du att det här var rätt väntat och enkelt att navigera. Eller så är det många olika känslor samtidigt. Oavsett känslor upplever många det som en läroprocess. Du kan även komma att upptäcka att du genom denna roll får tillgång till helt nya sammanhang, bekantskaper, kunskap och insikter.

Komma på och komma ut som transperson

Transpersoner är en bred grupp, där erfarenheter varierar. Berättelser kan vara väldigt olika sinsemellan, exempelvis hur gammal man var när man insåg att man har en annan könsidentitet än det kön som registrerades vid födseln. Det skiljer sig också åt hur öppen man vill vara med sina tankar, hur man berättar och för hur många.

En del vet tidigt i livet vilket kön man känner sig som men för många väcks tankarna i samband med puberteten då de kroppsliga förändringar som uppstår inte känns rätt. Och många inser det som vuxna. För en del kommer insikten när man inser att det faktiskt går att vara transperson.

Om könsidentitet och att komma på vem man är

Exakt hur könsidentitet formas är oklart. En del menar att den är medfödd. Men ingen vet säkert, utan det är som sexuell läggning: vi vet inte hur den uppstår, bara att det finns variationer inom mänskligheten. För många spelar det ingen roll varför vissa är trans och andra cis, utan det viktiga är att acceptera alla precis som man är. Det verkar vara olika hur starkt man upplever sin könsidentitet: många cispersoner uttrycker att det är omöjligt att förstå vad det innebär att ha en könsidentitet eftersom man själv inte känner sig som något särskilt kön. Kanske är det så att könsidentitet främst märks för den som bryter mot normen? Eller så är könsidentiteten olika stark?

Hur man hanterar tankar på könsidentitet varierar. En del skjuter ifrån sig tankarna och bär på dem i många år innan man på allvar börjar sätta ord på vad man känner, medan andra mer omgående börjar utforska tankarna som dykt upp. Vagar till att komma till insikt om sin egen könsidentitet kan vara att lära sig mer om trans och könsdysfori, ta del av transpersoners berättelser för att se om man

känner igen sig i dessa eller att utforska olika könsuttryck. För de flesta är processen viktig, oavsett om man kommer fram till att man är transperson (och på vilket sätt) eller cisperson.

»När jag ville prova att ha herrkläder tog min mamma med mig och shoppade, och när jag ville prova att lägga till ett manligt kodat namn hjälpte hon mig att komma på något bra. Min första slips fick jag av min styvfar. Och när jag sedan gick tillbaka till ett mer kvinnligt könsuttryck var det ingen som ställde svåra frågor om varför. Jag fick prova på olika sätt att vara jag och det har gjort mig till en så mycket mer självsäker vuxen nu.«

Det är även vanligt att söka sig till exempelvis vänner eller en kurator för samtal om den egna identiteten och för att komma vidare i funderingarna. På vilket sätt man är trans kan också förändras: en del identifierar sig först som transkille eller transtjej för att senare komma ut som ickebinär (eller tvärtom), medan det för andra är en och samma identitet genom livet.

För yngre barn sker utforskandet oftare tillsammans med närstående, ofta föräldrar. Barnet kan ha en upplevelse av att något inte riktigt stämmer men sakna ord för känslorna. Det blir ett gemensamt utforskande, där du som är närstående blir ett stöd genom att läsa på, lyssna och fråga utan att styra vilken riktning det tar för barnet. Barnet landar steg för steg i sina tankar tillsammans med sin omgivning. Ibland handlar det om att inte passa in i könsroller.

»Respektera att man inte alltid vet eller är säker på det man är, men att det inte betyder att man inte är trans alls.«

Könsidentitet och **könsroll** är två skilda saker. Könsroller är normer för hur män och kvinnor förväntas vara och se ut. Till exempel att män inte ska gråta men däremot grilla och gilla sport, medan kvinnor förväntas ta ett större ansvar för hem, barn och social samvaro. Det här är inlärdade roller, och därmed inte medfödda egenskaper. Det finns även tydliga normer kring utseende: vilka kläder man förväntas ha, om/hur

man sminkar sig, hur man förhåller sig till kroppsbehåring och så vidare. Transpersoner är – precis som cispersoner – olika sinsemellan och det varierar hur mycket man passar in i en viss könsroll. Däremot har många binära transpersoner upplevt att det är lättare att mötas av respekt och bli tagen på allvar om man försöker passa in i förväntningar kring könet man känner sig som. Det kan också kännas bekräftande att personer antar att man kan vissa saker, utifrån en könsidentitet.

»Jag känner mig bekräftad i min könsidentitet när jag får göra saker som kodas som manliga, till exempel byta däck på bilen eller måla om huset. Även om jag vet att det bara är stereotyper.«

Som ickebinär kan man uppleva att man förväntas vara androgyn eller klä sig könsöverskridande, och att det blir svårare att tas på allvar om man inte gör det.

Namn och pronomen

Som ett led i att komma på vem man är kan man vilja testa olika pronomen för att se vilket/vilka som är rätt. Även att testa ett nytt namn kan vara ett steg i att landa i sin könsidentitet.

»Att komma fram till sin egen könsidentitet kan ta flera år, och den kan förändras och utvecklas. Ge personen tid och respektera om personer vill testa sig fram med könsuttryck, pronomen, namn och så vidare.«

»Att få höra sitt rätta namn och pronomen är en obeskrivlig befrielse.«

En del byter förnamn flera gånger. Det namn som kändes bra när man var 13 år känns kanske inte rätt när man blir äldre, eller så upptäcker man att namnet man valt är vanligt bland transpersoner och man vill hellre ha ett namn som inte lika många heter.

Hur man väljer sitt namn varierar. En del förändrar sitt givna namn (exempelvis ändrar Emil till Emilia), andra vill ha en nystart. En del väljer ett namn som är vanligt för personer i samma ålder, för att slippa få återkommande frågor, medan andra väljer något som sticker ut. Ibland vill man involvera närstående och be om input, ibland inte. Ens namn är ofta en central del av ens identitet och det kan kännas för intimt att bjuda in andra till att ge inspel.

För en del är det viktigt att testa ett nytt namn och pronomen, för att sedan återgå till det namn och pronomen som gavs vid födseln. Att testa ett nytt namn och nytt pronomen (ibland en kortare period, ibland under flera år) kan vara ett sätt att utforska vem man är. För en del kan funderingarna återkomma senare under livet, och man vill testa på nytt.

»Under den första transitionstiden frågade mamma frågor då och då, som till exempel »har du funderat på ett namn?«. Våldigt vardagligt vilket hjälpte till att avdramatisera hela processen för oss båda.«

Komma ut

I transsammanhang betyder »att komma ut« ofta de allra första gångerna man berättar för andra att man är transperson eller att man funderar på om man är trans. Helt enkelt att berätta för andra vem man är. En del berättar för en relativt okänd person först (som en anonym stödperson via en ungdomsjour) för att uttala tankarna högt och se hur det landar. Andra berättar istället omgående för dig som är exempelvis partner, vän, syskon eller förälder. En del vänder sig först av allt till den som man anar kommer ta emot det på bästa sätt eller som kan stötta i att berätta för andra, till exempel om det finns en släkting som också är transperson. Man kan vilja vänta med att berätta för närstående där man känner sig orolig för hur det ska tas emot.

»Jag har varit ute som transperson i ungefär ett och ett halvt år men haft tankarna och funderingarna i ungefär tre år. Det tog ett tag innan jag vågade komma ut eftersom jag inte själv visste vilket kön jag kände mig 'hemma' med.«

»Det bästa man kan göra för en närstående som kommer ut är att vara lugn. Visa att personen är trygg. Fråga vad personen är bekväm med att bli kallad, hur hen vill att man hanterar andra som felkönar, och öva på att säga rätt om det känns svårt att vänja sig vid nytt namn och pronomen. Gör inte heller en stor grej av det om man råkar säga fel. Rätta bara och gå sedan vidare.«

En viktig del i att komma ut är ofta att ändra namn och pronomen. För personer som är minderåriga krävs att alla vårdnadshavare skriver under ansökan till Skatteverket för att namnbytet ska godkännas. Det går att välja förnamn fritt, oavsett juridiskt kön.

Att »komma ut« kan också innebära att redan leva som det kön man är och berätta för andra om ens transbakgrund när det känns viktigt att de känner till den. Till exempel om man får nya kompisar, börjar dejta någon, byter skola/jobb eller går på läkarbesök. För en del är det något som känns enkelt, andra vill att så få som möjligt ska veta. Det behöver heller inte alltid vara en stor sak utan kan vara något som nämns i förbifarten. För en del är det inte ett val att komma ut: man kan ha ett namn som inte överensstämmer med hur andra uppfattar en. På så sätt kan omgivningen förstå att man är transperson. Som ickebinär är det också oftast nödvändigt att komma ut för att andra ska använda rätt pronomen: många människor använder inte hen som pronomen om de inte vet att det är det som gäller.

»När andra använder rätt namn och pronomen. Jag tror det är det mest väsentliga, även om jag är mer än min könsidentitet, men att respektera mina pronomen är på något sätt grunden för att se mig för den jag är.«

Många transpersoner har erfarenhet av att mötas av frågor när man kommer ut. Det kan vara frågor om ens egen identitet och behov, eller om hur könsbekräftande vård fungerar och hur könsidentitet formas. Frågorna kan komma från närstående men också från bekanta eller främlingar. Många transpersoner tycker att det är svårt att svara på frågorna, eller att frågorna är för närgångna.

»När jag kom ut för mina föräldrar kom omedelbart frågan från en av dem vad jag hade tänkt göra med min kropp. Operationer? Hormoner? Något annat? Det var en fråga jag definitivt inte var redo för då och jag skulle fortfarande inte vara redo för den om den kom så direkt på. Min förälder hade gärna fått spara frågorna till senare och frågat på ett mjukare sätt.«

Kom ihåg att din närstående kanske inte vill att alla ska veta att hen är transperson. Att till exempel upptäcka att ens syskon berättat för hela skolan att man är trans kan kännas jobbigt. Hör därför efter med personen hur öppen hen vill vara. Var också uppmärksam på att det kan förändras över tid: när man precis kommit ut kan man under en period vilja vara väldigt öppen för att bli rättkönad men längre fram – när man lever i enlighet med sin könsidentitet – kan det kännas obekvämt att andra får höra om ens transbakgrund.

»För fyra år sedan kom jag ut till nästan alla i mitt liv – familj, vänner, lärare, min gymnasieklass osv. När jag i större utsträckning började bli rättkönad av främlingar slutade jag med att ständigt komma ut. Många kollegor jag haft på sistone har inte vetat om att jag är trans.«

Även du som närstående kan komma att möta nyfikenhet från omgivningen, och känna att frågorna är för privata. Till exempel om din partner ändrar namn och du informerar släktingar om det eller att kollegor på ditt jobb upptäcker att din man är den som är gravid och bär ert gemensamma barn. Inte heller du ska känna krav på att informera eller att kunna svara på alla frågor, utan du kan tipsa om relevanta hemsidor för den som vill veta mer.

»Kollegor har ställt nyfikna frågor om min partners operationer där jag har fått markera.«

»Vi får ofta frågor som visar att det finns en hel del förutfattade meningar om vad det innebär att vara trans. Inte av ovilja utan av okunskap. Vi behöver t.ex. ofta förklara att man inte väljer att vara trans, för ganska ofta kommer frågan om varför vår transdotter 'väljer' att vara tjej.«



Könsbekräftande vård och behandling

Om man upplever könsdysfori kan man vilja ha könsbekräftande vård och behandling. Tidigare kallades det för könskorrigering eller könsbyte, vilket är begrepp som numera kan upplevas stötande eller missvisande av en hel del personer.

Könsbekräftande vård och behandling förknippas framför allt med att förändra kroppen så att den bättre stämmer överens med ens könsidentitet. Innan någon typ av behandling kan bli aktuell inom svensk hälso- och sjukvård krävs dock att personen genomgår en så kallad **könsdysforiutredning**. Vilken vård som kan bli aktuell varierar, och beror till exempel på personens ålder och vårdbehov. Det krävs även vårdkontakt (men inte specifikt med en könsdysformottagning) för att ändra juridiskt kön.

Alla transpersoner har inte behov av könsbekräftande vård och/eller att ändra juridiskt kön, men för många är vården central för ens välmående. Som närstående kan det vara bra att veta att det är en flerårig väntan på vård.

Vården är en del av den offentliga hälso- och sjukvården och omfattas av högkostnadsskyddet. Sedan 1 januari 2024 är delar av vården klassad som så kallad nationell högspecialiserad vård, vilket innebär att Socialstyrelsen delar ut tillstånd för vilka regioner som får bedriva vården och som i och med det förbinder sig att leva upp till vissa grundläggande krav.

Om man känner sig väldigt osäker på sin könsidentitet eller vill samtala med någon om identitet så är rekommendationen att i första hand vända sig till exempelvis ungdomsmottagning, BUP eller samtalsmottagning för hbtq-personer, och inte direkt till en könsdysformottagning. På ett fåtal orter finns så kallade samordnare vid könsdysfori som kan svara på frågor, erbjuda stödsamtal och sedan ordna med remiss till könsdysforiutredning om det blir aktuellt.

Enligt lagen om fritt vårdval kan en person söka sig till vilken som

helst av landets sex könsdysforimottagningar. Det är möjligt att söka ersättning för resor om mottagningen ligger på en annan ort än ens bostadsort, men det krävs särskild remiss eller avtal med ens hemregion.

Utredning på könsdysforimottagning

För att få könsbekräftande vård behövs först av allt en remiss till någon av landets sex könsdysforimottagningar för att påbörja en könsdysforiutredning. Remissen skrivs oftast av BUP (för minderåriga) eller allmänpsykiatri (vuxna). Praxis är att vårdnadshavare informeras när remissen gäller någon som är minderårig. Könsdysforimottagningarna gör ingen utredning av prepubertala barn: det krävs att den unges pubertet kommit igång för att könsdysforiutredning ska kunna genomföras.

När remissen gått iväg kan det dröja innan man blir kallad till könsdysforimottagningen. Flertalet mottagningar har väntetider på flera år för ett första möte (för aktuella väntetider: se respektive mottagnings hemsida). Det finns inget sätt att gå före i kön utan personer kallas i turordning. För många är detta en stor besvikelse, likaså att upptäcka att stödet man får under väntetiden kan vara väldigt begränsat.

På könsdysforimottagningarna jobbar personal i ett team med särskild kunskap om könsdysfori och består av psykiatriker (läkare), psykolog och kurator. Deras uppgift är inte att utreda könsidentitet utan att ta reda på om det är just könsdysfori man upplever och om könsbekräftande vård är rätt väg för personen ifråga.

Utredningen ska ta reda på hur könsdysforin tar sig uttryck och på vilket sätt den påverkar personen. Man vill också titta närmare på personens förutsättningar (om det finns behov av annat stöd) och om det finns en realistisk förväntan på vården. Det gör man genom samtal och att fylla i olika skattningsformulär. I samtalen pratar man bland annat om personens tankar om sin identitet, hur länge hen känt så, om hen behöver hjälp med fler saker än könsdysfori och hur livet i stort ser ut. Ibland kan andra tillstånd behöva utredas (exempelvis

autism) för att vid behov anpassa könsdysforiutredningen utifrån det. Under utredningen ska man få veta mer om vilka typer av vård som finns, och om fördelar, nackdelar och risker med olika behandlingar. Om personen är under 18 år ska vårdnadshavare vara med på flera samtal med mottagningen, inklusive information om behandlingar.

Utredningen tar olika lång tid, och det beror bland annat på hur gammal man är, hur man mår i stort och hur länge man varit säker på sin könsidentitet. Varken vården eller den som sökt vården ska känna att det går för fort. Det spelar också roll hur många anställda mottagningen har: det är vanligt att det dröjer det mellan besöken eftersom de inte har tillräckligt med personal. Det är därför svårt att säga exakt hur många år utredningen tar men när utredning inleds ska vården kunna ge information om hur lång tid de flesta utredningar tar för tillfället.

Utredningen kan även resultera i att man inser att det inte finns någon könsdysfori och/eller behov av könsbekräftande behandling, vilket är en precis lika viktig slutsats som att inse att det finns vårdbehov: utredningen handlar om att komma fram till vad som är rätt för individen. Ofta är även den som sökt utredningen nöjd med detta men om man inte håller med om denna slutsats har man rätt till en ny bedömning. Det händer även att personer avbryter utredningen av olika skäl, exempelvis för att den tar för mycket energi eller för att man inser att vården inte längre känns aktuell. Ibland tar man upp utredningen senare i livet, ibland inte.

»Jag har i stort sett positiv erfarenhet av den könsbekräftande vården. Det har varit kunniga och sakliga personer som gett mig som förälder bra information om både vilka effekter och bieffekter behandling kan ge.«

»Att reda ut sig själv kan ta tid och det kan gunga fram och tillbaka. Var tydlig med att du kommer att acceptera och stötta personen oavsett vad hen kommer fram till. Ibland slutar man på samma plats där man började eller någon helt annanstans man inte trodde.«

Könsbekräftande behandling

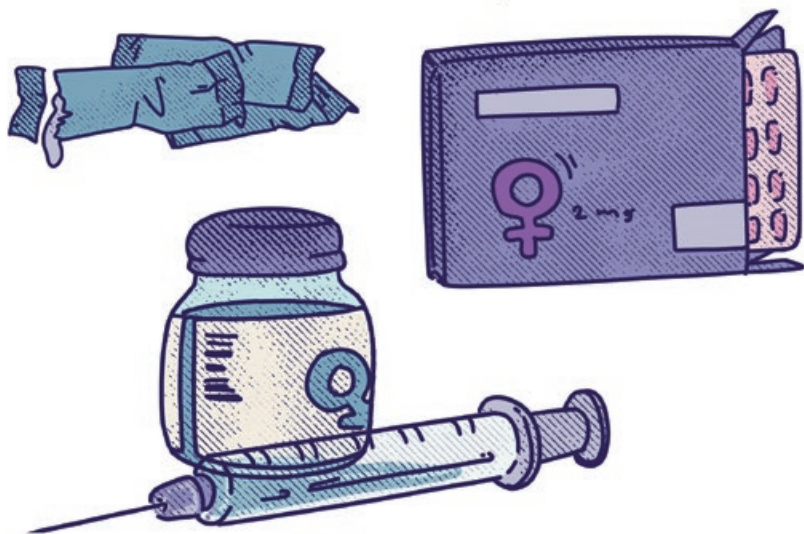
Om utredningen konstaterar att man upplever könsdysfori och har behov av behandling ställs en så kallad könsdysforidiagnos. Diagnosen är det som gör att man kan få olika typer av könsbekräftande vård. Det är inte att vara trans som är en diagnos utan könsdysforin, eftersom det är den som kan behandlas. Vården är individuell och ska anpassas efter vad man behöver: det finns inget krav att genomgå alla tillgängliga behandlingar och man ska inte ta emot vård man inte behöver. Målet med behandlingarna är att minska könsdysforin och vägen dit ser olika ut för olika individer.

Även andra yrkeskategorier med kunskap om könsdysfori är kopplade till könsdysforimottagningarna, som logoped (som arbetar med rösten), endokrinologer (hormonläkare) och kirurger. När könsdysforidiagnos fastställts kan man komma att träffa dessa olika yrkeskategorier.

De behandlingar och insatser som kan bli aktuella är:

- ▶ hormonbehandling
- ▶ röstträning med logoped
- ▶ hårborttagning
- ▶ olika typer av kirurgi
- ▶ hjälpmedel (exempelvis penisprotes eller peruk vid håravfall)
- ▶ fertilitetsbevarande åtgärder (spara ägg eller spermier)

Alla behandlingar är inte tillgängliga för alla åldrar eller kön. Innan en behandling påbörjas ska det informeras om eventuella biverkningar och förväntade resultat. Vissa behandlingar, som medicinering med hormoner, ska följas upp regelbundet. Vissa effekter är permanenta medan andra går tillbaka om man slutar med hormonerna. För många blir därför hormonbehandling ett läkemedel som används hela livet med återkommande läkarbesök. Hormoner kommer i olika former, exempelvis som spruta, gel eller plåster. Dos och form bestäms utifrån personens hälsa och förutsättningar. Alla typer av hormoner finns heller inte i varianter: testosteron tas antingen som gel eller spruta. Östrogen tas däremot ofta som plåster, men också som gel. Även



sprutor eller tabletter förekommer. Östrogen kombineras även ofta med läkemedel som minskar kroppens egen testosteronproduktion.

En behandling som kan bli aktuell i vissa situationer är pubertetsblockerare (»stopp-hormoner«). Detta läkemedel pausar kroppens pubertet och är samma läkemedel som ges till barn som kommer in i puberteten för tidigt. Läkemedlet ges ibland till unga med könsdysfori, givet att ett antal förutsättningar uppfyllts. Det krävs bland annat att ungdomen redan har påbörjat sin kroppsegna pubertet. Syftet med behandlingen är till stor del att undvika irreversibla kroppsliga förändringar av kroppens egen pubertet.

Pubertetsblockerare ska, precis som all annan behandling, följas upp av personal med expertis inom området för att säkerställa en god och trygg vård, där personens hälsa är i centrum.

Det är vanligt att ha frågor om olika typer av behandlingar, både som närstående och som den som ska genomgå vården. Det gäller särskilt olika typer av hormonbehandling. På nätet (exempelvis Socialstyrelsen) eller i dialog med behandlande läkare kan du få en bild av såväl effekter som kända risker och biverkningar.

Könsdysforimottagningens personal kan även berätta hur risker hanteras inom sjukvården och hur de väger risker mot nytta.

Hur lång tid det tar att genomgå könsbekräftande vård varierar beroende på vilka behandlingar man har behov av, vårdköer och ens egen hälsa. Men för en person som har behov av olika typer av kirurgi och vill uppnå maximal effekt av hormoner är det inte ovanligt att processen tar 5 år eller mer, efter att diagnos fastställts.

Ändra juridiskt kön

Att ändra juridiskt kön innebär att få ett nytt kön registrerat i folkbokföringen och att de fyra sista siffrorna i ens personnummer byts ut. Ansökan ställs till Socialstyrelsen. Till ansökan ska intyg från legitimerad läkare, psykolog, psykoterapeut eller hälso- och sjukvårdskurator bifogas. Ofta är ett enda möte tillräckligt för att få intyget, och mötet kan ske digitalt. Det finns inget krav på könsdysforidiagnos. När Socialstyrelsen godkänt ansökan är det Skatteverket som tilldelar det nya personnumret.

I Sverige finns idag bara två juridiska kön: kvinna och man. Som ickebinär går det ännu inte att få ett juridiskt kön som stämmer med ens könsidentitet. Man kan dock byta till det andra alternativet om det passar bättre.

Ett nytt juridiskt kön tar ofta mycket tid och energi från personen under den första tiden, eftersom recept måste förnyas, nya ID-handlingar göras och så vidare. Det kan även försvåra tillgången till bankkonton under några veckor. Både Socialstyrelsen och Skatteverket har information om vilka som kan behöva informeras om ändringen.

Du kan läsa mer om hur vården fungerar, åldersgränser och på vilka orter det finns könsdysforimottagningar på transammans.se. Du hittar även mycket information hos Socialstyrelsen, som både handlägger ansökan om juridiskt kön och tar fram rekommendationer för vården. Vid frågor om en enskild persons medicinska situation, kontakta hälso- och sjukvården.

Hur mår personer som genomgår vården?

För många som genomgår en transition är det en omvälvande process. Det kan vara psykiskt påfrestande att komma ut för sin omgivning och att eventuellt förlora sammanhang man haft tillgång till. Transitionen kan samtidigt vara förknippad med frihetskänslor och lättnad, och en känsla av att livet äntligen startar på riktigt. Man kan få tillgång till nya sammanhang och insikter. Det kan även uppstå stress över att vården är tidskrävande eller kännas jobbigt att inte kunna träna efter kirurgi. Det kan vara både spännande och utmanande att navigera i en värld där man plötsligt uppfattas annorlunda av omgivningen. För den som är ickebinär kan det vara frustrerande att fortsätta uppleva social könsdysfori i många sammanhang eftersom världen är uppbyggd kring en tvåkönsnorm.

Vården pågår ofta över lång tid: vid kirurgi kan det krävas flera ingrepp, och tid att läka emellan. Väntetider inom vården kan leda till ytterligare väntan. Hur många ingrepp som görs varierar från person till person. Men vid exempelvis mastektomi (borttagande av bröstvävnad för att skapa en mer maskulin bröstkorg) är det inte ovanligt med flera ingrepp, och det kan gå ett år eller mer mellan operationerna. Det är heller inte ovanligt att känna sig nedstämd efter kirurgi: detta är vanligt för kirurgi överlag, inte bara den könsbekräftande vården. Det kan också finnas behov av stöd i vardagen efter kirurgi eftersom vissa operationer medför att man har väldigt ont eller inte kan lyfta saker en tid efteråt.

Även hormonbehandling kan påverka hur man mår. Vissa upplever ökad energi och glädje, andra känner sig tröttare. Kroppsliga förändringar kan kännas välkomna men långt ifrån alla är det: det kan exempelvis finnas sorg över att tappa håret som transkille eller ickebinär på testosteron. Det tar flera år innan maximal effekt av hormonerna uppnåtts, om det är målet, och för en del känns det som att förändringarna går för långsamt. En del önskar bara stå på hormoner under en begränsad tid, och att sluta med hormoner kan också påverka måendet.

Som närstående är det bra att vara lyhörd för den enskilda personens behov, tankar och känslor under en transition. Eftersom processen

ofta väcker olika känslor är det viktigt att närstående förstår att inte alla känslor måste vara odelat positiva utan att exempelvis sorg, frustration eller oro kan förekomma, och att inte förutsätta att det innebär att transitionen som helhet känns fel eller ångras.

Den könsbekräftande vården löser inte alla ens problem utan ska minska könsdysfori, vilket i sin tur främjar välmående. Om man har andra problem eller ohälsa behöver det behandlas separat. På sikt är dock syftet med vården att man ska må bättre och ha bättre förutsättningar att klara av andra motgångar eller bearbeta annan ohälsa.

Hantera väntan

De långa väntetiderna i vården kan vara påfrestande, vare sig det är väntan på att börja utredning, väntetider inom utredningen eller väntan på olika behandlingar. En del upplever att hela livet sätts på paus. Hur man hanterar väntan är olika från person till person. Vanliga strategier är att:

- ▶ Tillfälligt fortsätta leva som ett kön man inte är och istället avvakta med att komma ut tills utredning påbörjats. Det är vanligt att försöka skjuta undan tankarna, även om det kan vara svårt. En del bestämmer en tidpunkt längre fram för att börja leva som den man är, exempelvis att komma ut på jobbet först när man fått kallelse till första besöket på könsdysforimottagning.
- ▶ Göra det man kan genomföra utan vårdens inblandning: ändra frisyr, utforska nya könsuttryck, ändra namn och pronomen, ändra juridiskt kön, bekosta egna åtgärder (som hårborttagning), röstträning via YouTube, träning för att påverka kroppens form (exempelvis träna för att få bredare axlar), använda hjälpmedel som minskar kroppslig könsdysfori (exempelvis en binder som gör bringan tillfälligt platt, bröstprotes eller penisprotes).
- ▶ Vistas i sammanhang där man kan vara sig själv och andra omnämner en på rätt sätt, exempelvis mötesplatser för transpersoner, med nära vänner eller online.

En del använder väntan till att göra sådant som kan underlätta utredningen, exempelvis genomgå andra behandlingar/utredningar som man tror att könsdysforimottagningen ändå kommer vilja att man gör (exempelvis om det finns pågående missbruk) eller samtala med kurator för att ännu tydligare formulera förväntningar på vården och tankar om den egna identiteten.

För den som upplever ångest, nedstämdhet eller självskadebeteende är det ens hemregion som ska behandla det. Även om det inte minskar själva könsdysforin kan besvären mildras, i alla fall tillfälligt, med exempelvis läkemedel eller strategier för att hantera ångest.

Privat vård och självmedicinering

En konsekvens av de långa väntetiderna är att allt fler som har ekonomiska möjligheter söker vård privat eller börjar självmedicinera.

Självmedicinering innebär att köpa eller få hormoner via exempelvis nätet eller vänner. Läkare är sällan involverade i behandlingen. Det finns risker med självmedicinering, exempelvis att man tar en för hög dos eller att preparatet visar sig vara något helt annat än det man tror sig ha köpt. En del som självmedicinerar tar blodprov för att följa sina värden men det kan vara svårt att tolka resultatet. Det är även viktigt att känna till att handel med läkemedel regleras i lag. Det gäller särskilt dopingklassade preparat som testosteron och man kan dömas till böter eller fängelse för att köpa, sälja, ge bort eller föra in testosteron i landet utan nödvändiga tillstånd.

Privat vård ges och följs istället av vårdpersonal, fast privat. Det vanligaste förekommande är kontakt med kliniker i andra länder som kan förskriva hormonbehandling och regelbundet följa upp behandlingen. Det finns privata mottagningar som specialiserat sig på personer i behov av könsbekräftande vård. Oftast skrivs hormoner ut enligt principen om informerat samtycke, och det görs ingen könsdysforiutredning av det slag som sker i den svenska vården. Det innebär att eventuell diagnos som satts av denna klinik inte är giltig i Sverige utan att man fortfarande behöver göra en utredning i Sverige för att få behandling inom den svenska vården och inom ramen för högkostnadsskyddet.

En annan typ av privat vård är privat kirurgi. Det kan till exempel vara **mastektomi** (skapa en platt bröstorg) på privata kliniker i Sverige, som personer bland annat söker på grund av långa väntetider eller BMI-krav inom den offentliga sjukvården. Privat kirurgi kan även innebära vård som inte ges inom ramen för den svenska sjukvården eller där man tycker att kliniker i andra länder är bättre på ingrepp, som feminiserande ansiktskirurgi.

På senare tid har flera könsdysforimottagningar infört nya rutiner för minderåriga som påbörjat hormonbehandling privat eller genom självmedicinering. Det kan påverka ens möjlighet till könsdysforiutredning i Sverige: man kan behöva vänta tills man fyllt 18 år med att göra utredningen om man redan börjat med hormoner. Reglerna bestäms av varje könsdysforimottagning och kan komma att ändras över tid. Det skapar stor osäkerhet och situationen är svår både för unga och vårdnadshavare. Det har även förekommit att könsdysforimottagningar gjort orosanmälan till socialtjänst när de fått vetskap om att vårdnadshavare bekostat privat vård av detta slag.

För personer över 18 år har mottagningarna sällan reagerat negativt på att man sökt vård privat innan utredningen påbörjats, vare sig det handlar om kirurgi, hormonbehandling eller någon annan typ av vård.

Andra typer av privat vård kan vara att själv bekosta hårborttagning eller läppförstoring. Det kan även handla om privat röstträning, privat fertilitetsvård eller privata alternativ för psykiatri/samtalsstöd, som att ventilera tankar om identitet med en privat psykolog eller att gå i parterapi.

»Att få träffa en kurator för inledande stöd borde gå fort. Istället får vi bekosta det privat. Vi har båda haft väldigt låg inkomst länge pga sjukskrivning men så fort min partner började jobba igen hittade vi en privat psykolog med hbtq-kompetens för hen att prata med. Det har gjort otrolig skillnad på bara en månad. Vi ska också söka hjälp med övrig behandling privat i ett annat land eftersom det inte är hållbart att vänta på den svenska vården.«

Ånger och detransition

En vanlig fråga från närstående är frågan om ånger. Finns det risk att personen ångrar vården? Hur vanligt är i så fall det?

Ordet »ånger« kan betyda olika saker. Man kan ångra ett enskilt ingrepp, utan att ångra hela transitionen, exempelvis på grund av komplikationer eller att resultatet inte blev som man tänkt sig. En del känner ånger i perioder, men inte hela tiden. I en sammanställning från SBU (Statens beredning för social och medicinsk utvärdering) år 2023 har myndigheten samlat all forskning de kunnat hitta om ånger och detransition. Här konstateras att olika studier har olika definition av begreppen och att det är svårt att jämföra över tid. Men i de inkluderade studierna är det mellan 0 och 4 procent som upplevt någon form av ånger. Det innebär att mellan 96 och 100 procent inte upplevde ånger av något slag.

SBU har även tittat på detransition, det vill säga att återgå till att leva som könet man tilldelades vid födseln. Även här varierar definitionerna mellan studier, vilket gör det svårt att jämföra. Att testa ett nytt namn och pronomen under en period men sedan återgå till sitt tidigare namn och pronomen brukar inte räknas som detransition eftersom det är ett sätt att utforska vem man är. En del studier inkluderar dock även erfarenheter som dessa som just detransition. Studierna skiljer sig även åt kring om de inkluderat personer som i perioder eller enskilda sammanhang återgår till att leva som sitt tilldelade kön, till exempel låter bli att vara öppet ickebinära i mötet med släktingar som inte accepterar ens könsidentitet. Oavsett vilka erfarenheter som inkluderas i begreppet detransition uppger majoriteten att det främst är yttre faktorer som påverkar: könsidentiteten är oförändrad men man återgår till att leva som sitt tilldelade kön på grund av omvärldens negativa reaktioner. Det innebär att det finns transpersoner som inte kan leva i enlighet med sin könsidentitet. Vanliga skäl är svårigheter att få jobb, att man utsätts för trakasserier eller att ens familjemedlemmar inte accepterar en.

En del personer inser även under vårdens gång att ens könsidentitet var annorlunda än man först trott: från att ha levt som transkvinna till att istället komma ut som ickebinär. Ibland förändras vårdbehovet,

och det kan uppstå känslor av att ha tagit emot för mycket vård eller vård som inte var rätt för en. Och en del personer återgår till att identifiera sig med könet som registrerades vid födseln.

Det har dessutom publicerats ytterligare svensk forskning efter SBU:s kartläggning. En svensk studie från Uppsala universitet år 2025 konstaterar att det är ytterst få som ändrar tillbaka till ett tidigare juridiskt kön: färre än en procent av personerna som bytt juridiskt kön i Sverige under åren 2013–2023 har återgått till könet de fick vid födseln. Det har inte ökat över tid. När forskarna sedan använde en statistisk metod för att beräkna sannolikheten för att det juridiska könet består efter tio år visade analysen att det var nästan 98 procent. Det har även publicerats ny svensk forskning om just ånger och detransition, och de erfarenheter och behov som finns. Det finns än så länge ingen forskning som styrker påståenden om att det finns ett stort mörkertal av personer som ångrar vården.

Precis som med andra stora beslut i livet sker könsbekräftande vård utifrån den information som finns tillgänglig, och utifrån vad man tror kommer att bli bäst framåt. Utredningsteamet bör dock prata med alla patienter om vad man kan göra om man känner annorlunda längre fram. Det behöver även finnas utrymme för att prata om tvivel och oro för att vården inte ska vara rätt, både innan, under och efter påbörjad behandling.

Sammantaget verkar det som att de allra flesta som genomgår könsbekräftande vård inte upplever någon form av ånger. För personen som berörs kan det dock vara viktigt att få stöd, oavsett typ av ånger eller skäl till detransition. Det kan finnas behov av samtalsstöd och – i de fall hormonbehandling och/eller kirurgi skett – behov av vård. Närstående som lyssnar utan att döma är ofta av stor vikt för personen, i kombination med kontakt med könsdysforimottagning.

Transpersoners hälsa och livsvillkor

Kanske har du redan kunskap om att det finns skillnader i hälsa och livsvillkor för transpersoner jämfört med cispersoner? På gruppnivå upplever transpersoner oftare än cispersoner ohälsa, och framför allt psykisk ohälsa. Det finns också en större risk för utsatthet, som exempelvis trakasserier. Men det är viktigt att bära med sig att det inte innebär att alla transpersoner mår dåligt eller råkar illa ut. Däremot finns det strukturer i samhället som skapar utmaningar och kan leda till orättvisor. Det är heller inte så att ens transerfarenhet är det enda som spelar in: hudfärg, ålder, bostadsort eller socioekonomiska förutsättningar är exempel på sådant som också spelar roll och där vi kan se skillnader på gruppnivå. Men även ens sårbarheter och styrkor påverkar hur man mår. Som närstående kan det dock vara bra att ha viss kunskap om hur det ser ut på gruppnivå och ifråga om rättigheter, för att bättre kunna förstå sin närståendes vardag.

Vad påverkar hälsa?

Människors fysiska och psykiska hälsa påverkas av många olika faktorer. Det finns både generella aspekter (som ärftlighet, tillgång till sjukvård, att slippa oroa sig över att få ekonomin att gå ihop eller känna att man har makt att påverka sitt liv) som gäller människor överlag och sådant som kan vara specifikt för transpersoner.

Skälen till att transpersoner upplever psykisk ohälsa oftare än cispersoner är flera. En vanlig delförklaring är teorin om **minoritetsstress**, som är något som personer som tillhör en eller flera olika minoriteter kan uppleva. Det innebär att det är påfrestande att återkommande bli ifrågasatt, inte känna sig inkluderad, oroa sig över dåligt bemötande eller att möta diskriminering. Hur starkt det påverkar en varierar, men för många transpersoner kan omgivningens

okunskap om trans och brist på respekt alltså leda till försämrad hälsa.

Andra saker som kan påverka transpersoners hälsa negativt är utsatthet för våld, bristande kunskap inom hälso- och vården, långa väntetider för vård vid könsdysfori, ofrivilligt ensamhet, brist på förebilder eller att sakna stöd från närstående.

»Att bli uppropad med fel namn eller benämnd med fel pronomen märks direkt på vår sons mående. Han tappar orken, blir ledsen och deppig direkt när vårdpersonalen inte förstår eller inte vill försöka göra rätt. Allra bäst har bemötandet varit på könsdysforimottagningen. Där har de flesta sagt rätt utan att göra en grej av det. Då släpper vår son ner axlarna och ser genast gladare ut och blir mer sig själv.«

Faktorer som kan påverka hälsan positivt är bland annat stöd från närstående, stöd från skola, tillgång till förebilder, möjlighet till fysisk aktivitet, att vistas i tryggare sammanhang och att träffa andra med liknande erfarenheter. En av de viktigaste hälsofrämjande faktorerna är att bli bekräftad i sin könsidentitet och sedd som den man är, vilket bland annat sker genom att omgivningen använder rätt namn och rätt pronomen. Många som inte själva är transpersoner kan ha svårt att förstå hur namn och pronomen kan vara så viktigt och varför det väcker starka reaktioner om det blir fel. För de flesta handlar det dels om att fel namn eller fel pronomen väcker könsdysfori (vilket i sin tur kan leda till ångest eller nedstämdhet), dels att det kan vara frustrerande att inte bli sedd som den man är. Det kan lätt skapa en känsla av att den som säger fel inte respekterar eller vill visa omsorg om en som person.

Det är även viktigt att hälso- och sjukvårdspersonal har rätt kunskap och förmåga till ett bra bemötande, för att kunna stötta på bästa sätt.

»Jag har börjat må mycket bättre sedan alla började använda rätt namn och pronomen.«

»Ingen pratade om att man kunde vara ickebinär när jag blev tonåring. Tog många år innan jag lärde mig om och kunde acceptera att det var en grej. Tror inte jag hade varit så förvirrad och ledsen om jag bara fått lära mig tidigare att det ens existerade.«

»Väldigt olika vilken kompetens som finns på olika skolor. Vårt barn blev utsatt för kränkande behandling och till slut bytte vi skola. På den nya skolan har vi fått ett professionellt och respektfullt bemötande.«

»Att se att jag inte är ensam, att andra känner som jag får mig ofta att känna mig bättre. Sedan tanken att jag förhoppningsvis kommer kunna få könsbekräftande vård inom några år hjälper också.«

Många förändringar under 2000-talet

Trots att transpersoners existens inte är något nytt har synligheten av transpersoner och transfrågor ökat först under 2000-talet. Det gäller såväl Sverige som många andra länder. Det innebär att en hel del av de rättigheter som transpersoner har idag har tillkommit relativt nyligen, och att det fortfarande finns saker kvar att förändra till det bättre.

Två stora förändringar som skett under 2000-talet är dels synligheten av ickebinära, dels att Sverige slutade kräva att personer genomgick sterilisering för att få ändra juridiskt kön.

Synligheten av ickebinära i Sverige kan delvis kopplas till att hbtq-organisationer mer aktivt lyfte viktiga frågor för ickebinära men också att »hen« som pronomen fick medial uppmärksamhet genom en barnbok år 2012. Även om »hen« redan hade använts i hbtq-sammanhang i flera år var det först nu det nådde ut brett. Fler myndigheter och beslutsfattare fick kunskap om ickebinära, och allt fler började nu ha fler än två alternativ för kön i exempelvis enkäter eller omkläd-

ningsrum. Runt år 2010 började även öppet ickebinära inkluderas i den könsbekräftande vården: tidigare hade ickebinära med könsdysfori behövt presentera sig som transmän eller transkvinnor för att kunna söka vården.

»Jag tror att det är bra att den könsbekräftane vården accepterar ickebinära mer än vad de gjorde förr (jag känner flera som gjort sin utredning för 10+ år sedan och de blev inte trodda på utan behövde låtsas vara binära) och att bemötandet blivit bättre på den punkten, men det är inte helt jämställt än tyvärr. Ofta utgås från en binär bild i grunden. Många av mina närstående oroar sig därför för om de kommer att tas på allvar, få tillgång till all vård de vill ha eller tvingas in i vård de egentligen inte vill ha.«

Steriliseringskravet för transpersoner kom från den lag från 1972 gällande ändring av juridiskt kön. Där stod att man var tvungen att sakna fortplantningsförmåga för att få ändra juridiskt kön. I förarbeten till lagen framträder Sveriges historia av att vilja reglera vilka som får bli föräldrar, vilket präglats starkt av normer och värderingar. Transpersoner är inte den enda grupp som pressats till sterilisering, men däremot den grupp där kravet avskaffades allra sist. För att få ändra juridiskt kön behövde man dels genomgå kirurgi (sterilisering), dels förstöra eventuella sparade ägg eller spermier man hade fryst ned. Staten ville säkerställa att man inte kunde bli genetisk förälder. Det var först 2013 som kravet försvann, och då genom en rättsprocess. Någon formell ursäkt har inte lämnats av den svenska staten men under åren 2018–2020 var det möjligt att ansöka om skadestånd om man behövt genomgå sterilisering för att få sin könsidentitet erkänd juridiskt. Ersättningen var på 225 000 kr per person. Eftersom det är så pass nära i tid som kravet försvann är det många transpersoner som lever med denna erfarenhet idag, och det kan påverka ens tilltro till samhället. Det kan också finnas sorg över att ha förlorat möjligheten att få genetiska barn. Att förändring uppnåddes genom rättsprocess, och inte genom att regeringen tog initiativ till att förändra lagen, är även det något som många bär med sig.

Andra viktiga förändringar under 2000-talet är möjligheten att fritt få välja förnamn oavsett juridiskt kön, skydd mot diskriminering och att transmän som föder barn slipper registreras som barnets »moder«. Flertalet av dessa förändringar har drivits som rättsprocesser, ofta av organisationer för mänskliga rättigheter. De har också underlättats av att det finns andra länder som gått före Sverige att inspireras av, och internationella styrdokument för mänskliga rättigheter.

»Det har definitivt hänt mycket de senaste fem åren och medvetenheten om transpersoners existens har definitivt ökat. Men det har också gjorts att fler har åsikter, inklusive de som har negativa åsikter. Det är långt fler idag som har åsikter om könsbekräftande behandlingar. Något som tidigare främst var en fråga mellan transpersonen själv och vården (och eventuellt föräldrarna) har nu blivit något som alla tycker sig ha rätt att tycka till om.«

Trots att mycket förändrats till det bättre finns det områden kvar att arbeta med. Hbtqi-organisationen ILGA Europe följer rättigheter för hbtqi-personer i Europa. I kartläggningen 2023 konstateras att Sverige lever upp till 69 procent av grundläggande rättigheter för hbtqi-personer. Det är särskilt rättigheter för transpersoner och personer med **intersexvariationer*** som saknas för att nå upp till 100 procent. ILGA konstaterar bland annat att Sverige inte har en lag som uttryckligen förbjuder omvändelseförsök (att försöka förändra någons könsidentitet genom bland annat förbön eller oetisk terapi) och att Sverige saknar ett juridiskt kön för ickebinära. ILGA kritiserar även brister i situationen för asylsökande transpersoner.

Lagar och riktlinjer spelar en viktig roll för att uppnå samhällsförändring. Det finns också många andra områden som spelar en central roll för hälsa och trygghet, som skildringar i media, synlighet i populärkultur samt allmänhetens kunskap om och acceptans för minoriteter.

*Intersex är ett paraplybegrepp för olika tillstånd där man är född med en kropp eller genetik som inte passar in i de medicinska normerna för kön. Det kan röra könskörtlar, yttre könsorgan, kromosomer och/eller hormoner.

Rätten att vara sig själv i skola, vård och arbetsliv

Rättigheter i skola Alla elever har rätt att bli bemötta med respekt för sin identitet, att vistas i en trygg miljö och få likvärdiga möjligheter att ta del av utbildningen, oavsett könsidentitet eller könsuttryck. Alla elever ska enligt diskrimineringslagen och skollagen ha en skolmiljö som är fri från diskriminering och kränkande behandling, och skolan måste agera om en elev kränks eller behandlas illa. Dessutom ska alla skolor arbeta med aktiva åtgärder som ska förebygga diskriminering och främja allas lika rättigheter. Elevers pronomen ska respekteras av skolpersonal och det är skolans ansvar att se över hur man kan underlätta deltagande i gymnastik (till exempel ordna enskild omklädning). Läs mer hos Skolverket eller hos DO.

Rättigheter inom vård Det är en grundläggande mänsklig rättighet att få sjukvård på lika villkor, och man har rätt att slippa diskrimineras i vården. All hälso- och sjukvård ska ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet. Det framgår av hälso- och sjukvårdslagen och i diskrimineringslagen. Man har alltid rätt att byta mottagning och/eller behandlare om man skulle vara missnöjd, och man behöver inte uppge någon anledning. Man har också rätt att bli omnämnd med rätt pronomen i sin journal. Om man fått ett dåligt bemötande eller sjukvården brister i sina rutiner ska man i första hand vända sig till mottagningens chef med klagomål. Om det inte hjälper: kontakta patientnämnden i ens region. Diskriminering kan anmälas till antidiskrimineringsbyrå eller DO.

Rättigheter inom arbetslivet Diskrimineringslagen förbjuder diskriminering både på arbetsplatsen och i samband med att man söker jobb. Myndigheten för arbetsmiljökunskap rekommenderar därtill att arbetsplatser ska ha beredskap att underlätta för anställda som kommer ut som transpersoner och/eller genomgår transition. Många arbetsplatser har även policys som syftar till att säkerställa en god social arbetsmiljö. Läs mer hos DO eller hos Myndigheten för arbetsmiljökunskap.

Hur är det att leva som transperson i Sverige idag?

Transpersoner är en bred grupp med olika erfarenheter och livsvillkor. Transpersoner finns i alla åldrar, alla yrkeskategorier och alla delar av landet. Personer har olika sexuell läggning, olika drömmar och kan tillhöra flera olika minoritetsgrupper. Hur man lever och hur man mår kan påverkas av alla dessa aspekter.

»Varje upplevelse är unik, har du träffat en transperson så har du träffat EN transperson. Anta inte hur jag känner, eller att jag har mycket könsdysfori eller mår dåligt på grund av min könsidentitet, för även om det är så ibland så är det också det vackraste jag vet att vara ickebinär, och det hade jag velat att närstående förstod. Att det inte är en sorg utan något vackert.«

Tittar vi på gruppnivå finns det dock – precis som för många andra minoritetsgrupper – en förhöjd risk för ohälsa och att utsättas för trakasserier. Det förekommer diskriminering, exempelvis på arbetsmarknaden. Samtidigt har ökad synlighet och ökade rättigheter lett till att det är lättare att kräva sin rätt och få upprättelse om någon behandlat en illa. Som transperson har man idag lagstadgad rätt att bli likvärdigt behandlad och slippa kränkande behandling inom de flesta områden, och därmed möjlighet att säga ifrån och kräva upprättelse.

En viktig del av många transpersoners vardag är det som ofta kallas för **transcommunity**. Helt enkelt gemenskap med andra transpersoner, vare sig det är genom organisationer, onlineforum, fritidsgårdar eller olika former av kultur. Det finns mängder av sammanhang som kan erbjuda trygghet, igenkänning och kunskap. När man kommer ut som transperson får man ofta tillgång till helt nya kontexter och bekantskaper. Där kan det gå att ställa frågor eller utbyta erfarenheter som kanske inte går att lyfta någon annanstans.

»Varje dag stöter jag på transpersoner, främst på TikTok, med liknande tankar och erfarenheter. Det betyder ofantligt mycket för alla oss som ser det och relaterar och kan prata i kommentarsfälten och känna oss mindre ensamma.«

»Det är med andra transpersoner jag kan känna mig fri på riktigt, men även sörja och få styrka och ilska till aktivism.«

Ordet »passera« dyker upp i många transpersoners liv. Att passera innebär att bli sedd som den man är, och oftast innebär det också att omgivningen inte förstår att man har transbakgrund. Exempelvis att som transkvinna röra sig i offentliga rum och ses som en kvinna, utan att riskera att möta transfobi. Det är inte alla transpersoner som passerar, och hur man förhåller sig till det varierar. För vissa är det jobbigt och kan leda till könsdysfori, för andra spelar det ingen roll. Många ickebinära är fullt medvetna om att det är svårt att passera som ickebinär i ett samhälle där många inte ens vet om att ickebinära finns. Ibland kan det vara extra viktigt att ha tillgång till tryggare sammanhang där man blir sedd för den man är, som en motvikt till resten av omvärlden.

»Jag mår bra när människor uppfattar mig som det kön jag tror att jag är, utan att jag ens pratat med dem. Jag mår även bra när jag kan kolla i spegeln och känner att jag ser mig själv.«

En del personer som genomgår könsbekräftande vård ser trans som något man lämnat bakom sig: man är inte längre transperson eftersom man numera lever i enlighet med sin könsidentitet. Hur man förhåller sig till det är olika. Det kan också vara så att man inte tänkt så mycket på sin transbakgrund under flera år men så inträffar en livsförändring som leder till nya behov. Till exempel att man blir förälder och känner ett behov av att få kontakt med andra transpersoner med barn.

»Jag har hittat bekräftelsen inom mig själv, det känns bra. Förut spelade det roll vad andra tyckte och sa, men nu vet jag att jag kan klä mig hur jag vill, göra vad jag vill, folk kan felköna och inte fatta, men jag vet vem jag är. Jag trodde inte att jag någonsin skulle komma hit, men efter tio år så är jag äntligen trygg i min identitet.«

Stötta som närstående

Både studier och erfarenhet kan konstatera att stöd från närstående är viktigt för att främja transpersoners hälsa, inte minst den psykiska hälsan. Särskilt när det gäller unga transpersoner visar forskning att stöd från närstående minskar depression och tankar på att inte vilja leva längre. Men vad innebär egentligen stöd?

Till att börja med: det finns ingen universell mall för att stötta någon som är transperson. Individer är olika, och med olika behov och önskemål. En del uppskattar när närstående ställer frågor om ens transition eller identitet, medan andra inte vill ha några frågor alls. En del vill ha med sig någon på läkarbesök som stöd, och andra vill absolut inte det. Förslagen du hittar i denna handbok utgår från kunskap om vad många transpersoner upplever som stöttande, men det är inte en absolut sanning om vad som gäller för alla. Ha gärna en dialog med personen du vill vara ett stöd för om vad hen vill och behöver. Beroende på vem du själv är och vilken relation ni har kan också vissa råd kännas fel: en del saker kan passa bättre om du är partner eller vän än om du är förälder, och vice versa.

»Mina kompisar gör sitt bästa för att säga rätt pronomen, och hinner rätta sig själva innan jag ens registrerar att de sa fel. Om vi pratar om problem som jag har med att vara trans brukar de mest lyssna och stötta. Det är väldigt skönt i kontrast mot hur mina föräldrar oftast försöker komma med lösningar eller försöker vända något väldigt negativt till något positivt.«

»Jag tycker inte att folk borde göra en stor grej av att man är transperson. Det som känns bäst för mig är att bli behandlad som alla andra och att bli respekterad för den jag är.«

Namn, pronomen och ordval

Det mest konkreta sättet att bekräfta någons könsidentitet (vilket också är hälsofrämjande) och visa att du stöttar är att använda rätt namn, pronomen och andra beskrivande ord (som dotter eller barn istället för son). Reflektera gärna över andra ord som kan upplevas som könande, till exempel stilig (används oftare om män), vacker (oftare om kvinnor) eller snygg (könsneutralt). Använd rätt ord även när du pratar om personen med andra och hen inte är med. Om du refererar till något längre tillbaka i tiden: använd det namn och pronomen som gäller här och nu, även om hen inte hette det då.

»När dom inte bara säger rätt pronomen, utan refererar mig som deras bror, son, pojkvän, killkompis, pappa. Det är allt stöd jag behöver, att få uppleva och känna att jag blir accepterad.«

»Så fort min pappa pratar om något som hände när jag var liten använder han mitt dödnamn fastän jag har uttryckt att jag inte vill höra det, med argumentet 'vadå, du hette ju det'. Det får han gärna låta bli.«

Gör ingen stor sak av det om det blir fel utan rätta dig och gå vidare i samtalet. Undvik att återkommande berätta för personen hur svårt det är för dig att säga rätt. Risken finns att det sårar eller att hen känner sig som en belastning. Rätta gärna andra som säger fel namn och pronomen: det är ofta värdefullt att ha någon som avlastar i att rätta andra som säger fel. Men det förutsätter att personen är öppen och bekväm med det, så fråga hur hen vill ha det. Att rätta någon kan innebära att säga »Faktiskt så är X hen, och inte hon« men också att helt enkelt kontra med en mening där rätt pronomen används.

»Det är alltid skönt när mina vänner rättar andra människor när de felkönar mig. Det tar bort all press på att jag ska stå upp för mig själv och jag känner att jag har människor som håller upp mig och står vid min sida.«

»Min partner har alltid varit tydlig med att hen är tillsammans med en man, samt lyssnar och tar allvarligt på min dysfori. Hen använder maskulina ord för att beskriva mig för att få mig att må bättre och om jag inte kan göra något som exempelvis köpa 'feminina produkter' så gör hen det istället.«

Det händer att närstående, oftast föräldrar, uppmanar personer att inte berätta för exempelvis äldre släktingar om sitt nya namn och pronomen. Oftast sker det av omsorg, där man tänker att den äldre generationen inte kommer att förstå. Men den som blir ombedd att hålla sin identitet hemlig kan känna sig sårad eller påverkas negativt i sin självkänsla. En annan lösning är att istället hjälpas åt att påminna släktingen om vad som gäller och varför.

»Vi har ofta fått påminna omgivningen om att åtminstone försöka använda rätt pronomen. De verkar ha dålig koll på hur ledsen vår son faktiskt blir när man säger fel.«

Fråga och lyssna – men sök också kunskap på egen hand

I den enkät Transammans genomförde för 12–25-åringar kunde två tydliga teman urskiljas i fritextsvaren: dels vikten av att lyssna som närstående, dels att läsa på. När det gäller att lyssna framhölls vikten av att som närstående inte fastna i egna eller mediala föreställningar om vad det innebär att vara transperson, utan att lyssna in hur det faktiskt är för personen ifråga. Ibland är det som man själv vill och tänker långt ifrån de berättelser som oftast tar plats i media. Lyssna in hur det är för personen nära dig.

»Jag tycker att bilden av transpersoner som visas i media oftast handlar om transpersoner som har upplevt kraftig könsdysfori under hela livet och som har vetat om att de är trans sedan tidig ålder. Själv upptäckte jag inte att jag var trans förrän några månader innan jag fyllde 18.«

När det gäller att läsa på handlar det till stor del om att unga själva ska slippa utbilda närstående i transfrågor eller förväntas ha gedigen kunskap och dessutom kunna förmedla det pedagogiskt. Flera lyfter dock att de gärna berättar för närstående var man kan läsa mer, för att säkerställa att det är korrekt information som du som närstående får ta del av. Om du först läst på om hur exempelvis vård vid könsdysfori fungerar eller vad specifika begrepp betyder kan det underlätta samtalen med din närstående och du kan vara mer öppen för att lyssna in vad just hen behöver.

»Jag gillar när personer i min närhet gör egen research och frågar mig därefter, typ söker online om vad ickebinaritet innebär, och sedan frågar mig vad det innebär för mig. Då har de redan the basics och jag behöver inte gå igenom allt från ruta ett.«

»Lyssna mer än du frågar. En del frågor kan kännas som att man blir förminskad eller att ens identitet måste försvaras.«

Flertalet i enkäten lyfte även en önskan om att närstående skulle ställa fler frågor eller intressera sig för hur det går för en. Unga beskrev att det rådde en tystnad kring ens identitet och att man önskade sig frågor om det som är viktigt för en, som hur det känns i skolan eller om man hört något från könsdysforimottagningen om man står i kö och väntar på en kallelse dit. Även fler frågor om hur man mår eller om man som närstående kan hjälpa till med något efterfrågades.

»Närstående får gärna visa intresse och ställa frågor om min transition. Så att de inte tippar på tå runt mig och undviker ämnet helt och hållet. Det visar att de bryr sig om mig och att jag inte behöver gå igenom alltihopa ensam. Ibland kan det vara jobbigt att prata om det men då vill jag mycket hellre att de frågar och att jag säger att jag inte känner för att prata om det än att de inte frågar alls.«

Respektera integritet och självbestämmande

När någon kommer ut som transperson för dig kan det vara bra att stämna av vilka som redan vet och vilka du får berätta för. Det kan vara så att personen inte vill att särskilt många ska veta. Fråga också om det finns någon du kan hjälpa till att berätta för. Se till att ha stämt av vad du får berätta och för vem, av respekt för personens integritet. Att berätta att någon är trans utan att den samtyckt till det kan allvarligt skada hens förtroende för dig men också påverka hens mående och vardag negativt.

»Mamma har frågat om hon skulle hjälpa mig komma ut till hennes kompisar. Jag sa nej, men frågan var skön att få.«

»Min mamma och min partner hjälpte mig att skriva brev till mina närmaste släktingar om mitt namnbyte.«

På temat integritet kan det även vara bra att fundera på vad du behöver veta och vad som är okej att fråga om. Du kan vara tydlig med att personen gärna får säga till om någon fråga du har känns konstig och att hen inte behöver svara om hen inte vill. Du kan komma att märka att andra också har frågor, antingen till dig eller till den som är transperson. Märker du att det blir för många eller privata frågor kan du gärna påpeka detta för den som ställer frågorna.

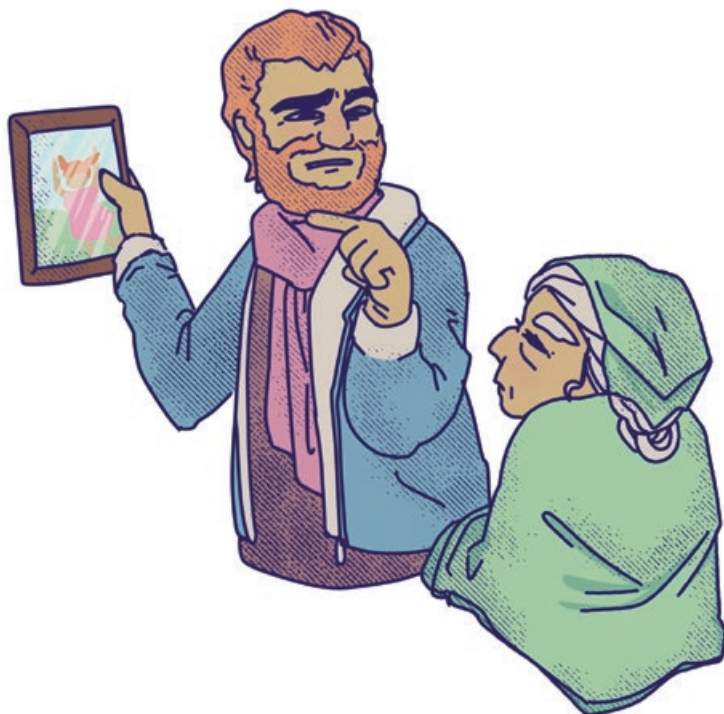
Använd inte en persons gamla förnamn: de allra flesta som bytt

namn vill inte att det tidigare namnet används eller berättas om för den som är nyfiken på vad man hette tidigare. En del kallar det för **dödnamn**, för att namnet är »dött« och inte längre används.

Om personen genomgått transition eller av andra skäl ändrat sitt könsuttryck: stäm av vilka bilder som är okej att dela och tagga inte personen i äldre bilder på sociala medier utan att först fråga om det går bra.

Var också medveten om att din närstående troligen tänkt på sin identitet under en längre tid, och att det kan kännas jobbigt om man upplever att ens tankar inte tas på allvar.

»Närstående får gärna tänka på att inte ifrågasätta för mycket. Vi som transpersoner blir redan ifrågasatta i en massa olika sammanhang. Vi behöver inte känna att närstående också ifrågasätter oss.«



Ta ställning

Ett annat sätt att visa stöd är att ta ställning för och engagera sig i frågor som rör transpersoners hälsa och rättigheter. Det kan du göra på många olika sätt och det kan variera beroende på tid, kunskap och resurser. Till exempel genom att säga ifrån när andra uttrycker sig negativt om transpersoner (även på sociala medier), värva medlemmar till transrättsorganisationer, delta i manifestationer, dela artiklar som står upp för transpersoners lika värde, vara med i en styrelse i en organisation för transpersoners rättigheter eller skriva på namninsamlingar. Det kan också innebära att du erbjuder dig att vara så kallad hjulvakt i en Prideparad, är rösträknare på ett årsmöte, engagerar dig i en aktivitetsgrupp inom Transammans (till exempel arrangerar fikaträffar eller hyra av simhallar) eller baka bullar till en transfilmfestival. Det finns många olika sätt att visa att du inte bara stöttar den enskilda personen som du har nära dig utan att du också värnar om hens och andras rättigheter och livsvillkor. Alla har inte samma möjligheter eller kunskap men alla behövs. Vare sig du gör en dokumentärfilm, är medlem i transorganisationer, delar relevanta inlägg på sociala medier eller ordnar en insamling till ett sommarläger för unga transpersoner spelar ditt engagemang roll.

»Bli aktiv. Följ med på demonstrationer om möjligheten och förutsättningen finns, och visa stöd inte bara i ord utan även i aktion.«

»Ta oss i försvar när någon ifrågasätter oss, vår identitet eller pronomen. Fortsätta älska oss som förut. Var lyhörda på saker som kan trigga mycket dysfori, särskilt i början.«

Tänk också på att den som är transperson kan påverkas av negativa uttalanden om transpersoner. Få uppskattar att du skickar vidare varje artikel du ser där någon uttrycker sig okunnigt om transpersoner för att fråga om hen sett denna artikel och vad hen tänker om det som står där. Däremot kan det vara en bra idé att fråga hur

personen mår om det stormat extra kring transfrågor, exempelvis om det varit ett reportage som fått mycket uppmärksamhet.

Känner du dig osäker på hur du kan engagera dig? Du är varmt välkommen att kontakta Transammans!

Oombedda initiativ

För många är oombedda initiativ något som spelar stor roll i att känna sig stöttad och bekräftad. Det vill säga: när du som närstående gör små eller stora saker utan att ha blivit oombedd att göra det. Fundera på vad du tror att just din närstående skulle kunna uppskatta, och ta gärna inspiration i den här handboken. Exempel som lyftes i Transammans enkät för unga var bland annat att uppmärksamma ens nya namnsdag, föreslå att se en specifik film som berör transfrågor, erbjuda sig att följa med och shoppa kläder, själv söka information eller att ge en present i transflaggens färger. Det centrala här är att det inte är något som personen aktivt efterfrågat utan att närstående tar egna initiativ. På så sätt visar du att du är mån om att bekräfta personen och engagerad i hens liv.

Fundera på vad personen nära dig skulle uppskatta. Om hen inte använder smycken är ett örhänge med en transsymbol kanske inte den bästa presenten, och om hen inte är öppen med sin transbakgrund eller inte vill göra en stor grej av att hen är trans är det kanske heller inte en bra idé att dekorera en tårta i transflaggens färger när hen fyller år och bjuda in alla ni känner. Eller så skulle dessa förslag passa just din närstående perfekt. Det måste heller inte vara fokus på presenter eller transflaggor utan du kan exempelvis ändra till rätt namn i ett gammalt fotoalbum eller på skylten över hens handdukskrok.

Hantera egna känslor

Som närstående har du rätt till alla dina känslor, men ibland kan man behöva vara varsam med vilka man delar med sig av till transpersoner omkring en. Känslor som sorg, oro, ilska eller förvirring över att någon kommit ut som transperson är oftast bättre att samtala om med

någon annan än personen det rör. Inte minst kan det uppstå en krock, exempelvis om du känner sorg eller oro, medan personen som nyligen kommit ut för dig känner sig glad, förväntansfull och stolt över att äntligen börja leva som sig själv och vilja dela det med dig. Risken finns att er relation påverkas negativt när ni tar plats med så olika känslor inför situationen. Det kan även uppfattas som att du ser hens identitet som ett problem.

Kanske kan du prata med någon du känner privat eller någon professionell, som en kurator? Detsamma kan gälla tankar kring din egen identitet, vilket kan vara särskilt aktuellt om du är partner till någon som kommer ut som trans. Det är viktigt att dina känslor och tankar får plats och kan ventileras i ett forum som blir bra för alla inblandade.



Till dig som är förälder

Som förälder kan det finnas specifika saker att tänka på i den roll du har, och i vissa fall gäller det särskilt om du är vårdnadshavare till en omyndig person. Men råden här gäller i stor utsträckning även för dig som har vuxna barn eller som inte är vårdnadshavare till ditt barn.

- ▶ Tillåt barn och unga att utforska olika könsuttryck. Följ med och handla kläder, erbjud att visa hur man kan sminka sig om det är aktuellt, låt personen ändra frisyr. Var öppen för att det kan finnas behov av att utforska olika könsuttryck och att kom ihåg att könsuttryck och könsidentitet inte är samma sak.
- ▶ När det gäller yngre barn som funderar kring sin könsidentitet kan du som förälder ibland bli den som söker information, läser barnböcker som rör tankar om trans eller könsidentitet, eller initierar samtal om identitet. Du kan också erbjuda barnet sammanhang där hen får möjlighet att träffa andra i samma ålder med liknande funderingar, till exempel på träffar genom Transammans.
- ▶ En vanlig fundering från föräldrar vars barn kommer ut som trans som tonåringar eller vuxna är om det inte borde funnits tecken under uppväxten. Det kan därför vara bra att veta att långt ifrån alla transpersoner bröt mot könsnormer som barn eller signalerade att det fanns tankar om könsidentitet (inte minst för att det kanske faktiskt inte fanns några sådana tankar där och då).
- ▶ Finns det smeknamn du använt men som känns som att de tydligt hör ihop med könet hen levde som tidigare? Fundera igenom vilka ord du vill använda istället, och fråga också gärna ditt barn om detta.
- ▶ Låt barnet påbörja könsdysforiutredning om hen har behov av det och är tillräckligt gammal. För minderåriga personer behöver vårdnadshavare vara involverade i vården.

- ▶ Tillåt namnbyte om ditt barn vill ändra namn juridiskt. Det krävs att alla vårdnadshavare skriver under ansökan om barnet är under 18 år.
- ▶ Finns det syskon? Tänk på att syskon kan komma att få frågor i skolan om sitt syskons namnbyte eller bli påverkad av negativa uttalanden om transpersoner. Även syskon kan därmed behöva stöd.
- ▶ Finns det foton uppsatta som väcker könsdysfori? Prata gärna med ditt barn om vilka bilder som känns bra/mindre bra. Kanske kan ni hitta foton som inte är lika svåra att se på. Självklart ska du spara alla foton du vill ha kvar men ditt barn kanske inte måste möta dem dagligen och i varje rum. Tänk också på att foton kan leda till frågor från vänner eller bekanta som inte känner till ditt barns transbakgrund, och att det handlar om att värna barnets integritet.
- ▶ Stäm gärna av med ditt barn inför släkträffar eller liknande, särskilt om det finns en historia av att barnet blir ifrågasatt i dessa sammanhang. Hur ska eventuella utmanande situationer bemötas?
- ▶ Erbjud dig att följa med på möten med vården eller skolan även när barnet är tonåring eller vuxen. Läs gärna på innan om exempelvis rättigheter. Prata med ditt barn om vad hen hoppas få ut av mötet eller vill få svar på.
- ▶ Vid behov: Möjliggör ändring av juridiskt kön och sätt dig in i vad ändringen innebär. Från 16 års ålder kan personer ändra juridiskt kön om alla vårdnadshavare skriver under ansökan. Om du känner dig osäker på vad som blir bäst för ditt barn kan du med fördel söka stöd hos en kurator eller prata med andra vårdnadshavare som behövt ta ställning till detta beslut.
- ▶ Om ditt barn är myndigt och planerar att ändra juridiskt kön: fråga om det finns något hen behöver hjälp med. Det första halvåret efter ändringen kan innebära en del utmaningar. Den första veckan är det även vanligt att personen inte har tillgång till sina bankkonton och kan behöva att någon annan tillfälligt betalar räkningar.

Till dig som är partner

Det finns specifika saker som kan vara viktigt att tänka på när du stöttar en person som du har en kärleks- och/eller sexuell relation med. Det kan även gälla relationer där man har barn tillsammans, vilket kan innebära att den du stöttar exempelvis är ditt ex eller en vän som du har barn ihop med.

- ▶ Finns det ord (fru/make/partner) eller smeknamn du använt men som känns som att de tydligt hör ihop med könet hen levde som tidigare? Fundera igenom vilka ord du vill använda istället, och fråga också gärna din partner om detta.
- ▶ När det kommer till sex och annan kroppskontakt: fråga din partner om det finns delar av kroppen som det inte känns bra att du tar på. Och tvärtom: vilka delar känns bra? Tänk också på att du kan bekräfta din partners könsidentitet med olika ord för kroppsdelar eller sexpraktiker. Prata tillsammans om vilka ord som kan passa.
- ▶ Finns det bröllofsfoton eller liknande som din partner inte känner sig bekväm med eftersom hen levde som ett annat kön då? Fundera på om ni vill ta nya foton som bättre speglar er relation idag.
- ▶ Kan du fungera som ett stöd mot oförstående släkt? Exempelvis kontakta släktingar inför större event och tydliggöra vilket namn och pronomen som gäller.
- ▶ Finns det barn med i bilden? Stäm av med din partner om hur ni ska prata med barnen och vilka ord ni välkomnar. Folk är olika: en del tycker det känns bra att fortsätta kallas »mamma« även efter att ha kommit ut som kille eller ickebinär medan andra tycker att det känns obekvämt, särskilt om det skapar förvirring hos omgivningen.

► Planerar ni att skaffa barn tillsammans? Om din partner ska bära barnet (som transkille eller ickebinär), prata gärna igenom tankar om det. Var medveten om att det kan väcka könsdysfori och kännas jobbigt parallellt med glädje och förväntan över att bli förälder.

► Det varierar hur involverad en partner är i processen men ibland kan det gemensamma hemmet fungera som en bra första plats att testa att leva fullt ut i enlighet med sin könsidentitet. Och om ni inte lever ihop: kan ditt hem vara en trygg plats för din partner där hen får utforska olika könsuttryck?



Till dig som är vän

Som vän har man ofta begränsade rättigheter: trots att du kan vara den som står personen allra närmast finns det oftast ingen juridisk koppling mellan er (såvida ni inte gifter er, ingår samboavtal eller skriver testamente). Du blir kanske inte heller medbjuden på släktträffar eller involverad i vårdbesök, trots att din vän helst av allt vill ha med dig. Men att vara vän behöver inte alltid innebära att ni är väldigt nära och vet allt om varandra, utan du kanske är en kompis som känner personen till viss del men inte jättebra. Hur mycket du stöttar och på vilket sätt kan därmed komma att bero på er relation. Som vän har du också delvis unika möjligheter att stötta, för er relation kan vara väldigt olik den personen har med till exempel sina föräldrar. Ni kanske rör er i samma sociala sammanhang och delar intressen.

- ▶ Var uppmärksam på ord. Har ni kallat något för tjejmiddag eller liknande? Finns det namn på en chattgrupp som sänder signaler om att alla är av ett specifikt kön? Fundera på vilka ord som kan behöva uppdateras.
- ▶ Går ni i samma skola? Kanske kan du vara den som påpekar för lärare att transpersoner behöver synliggöras mer i undervisningen eller driva på för att det ska finnas ett tredje omklädningsrum.
- ▶ En av de platser där transpersoner riskerar att ifrågasättas är på könsuppdelade toaletter. Om du och din kompis står i samma toalettkö och det uppstår problem: stå upp för din vän. Var också uppmärksam på om din vän ber dig följa med som sällskap i kön, för det kan vara ett sätt att be om stöd.
- ▶ Erbjud dig att följa med som sällskap på föreläsningar, fritidsgård med hbtq-kväll eller andra sammanhang där din vän ännu inte känner någon.

► Är din vän i en process av att utforska olika könsuttryck? Har du kläder hemma som hen kan få testa? Då kan det kännas tryggt att få göra det hemma hos dig, för hen kanske inte kan vara öppen i sitt eget hem. Förutsatt att det är ett könsuttryck och en stil som intresserar hen såklart.

► En hel del transpersoner har en komplicerad relation till sin uppväxtfamilj. Att fira högtider kan därför vara plågsamt (om man fortfarande firar med sin tilldelade familj) eller ensamt (om kontakten brutits). Fundera på om du vill bjuda med din vän på det sätt du firar högtiden, eller att i alla fall höras en stund under dagen. Eller mötas upp på kvällen efter en konfliktfylld jullunch?



Vanliga frågor som närstående

Som närstående är det vanligt att ha många frågor. Här finns svar på en del av de frågor som Transammans återkommande möter.

Jag har svårt att lära mig det nya namnet/ett nytt pronomen. Finns det något bra knep för att lära sig säga rätt?

Människor har olika lätt för att lära sig nya namn och pronomen. För en del spelar det även roll hur länge man kallat en person ett visst namn. Några knep som personer använder sig av för att lära sig säga rätt är:

- ▶ 1 fel ger 3 rätt: Varje gång du säger fel upprepar du personens rätta namn och/eller pronomen tre gånger i olika meningar (högt eller i ditt huvud). Till exempel, om namnet blivit fel: »Nu sa jag fel om Sam igen. Jag ska bli bättre på att komma ihåg Sams namn. Jag vet ju att det är viktigt för Sam att jag säger rätt.«
- ▶ Ta hjälp av en vän: Be en vän att vara extra uppmärksam och rätta dig när du säger fel om personen.
- ▶ »Hen-träna«: En del har extra svårt att säga hen eller andra nyare pronomen om en person, helt enkelt för att man inte använder ordet i sin vardag. Börja benämna personer vars kön du inte känner till som hen i samtal. Till exempel: »Jag tänkte byta husläkare. Jag vill gärna ha förslag: viktigast är att hen är enkel att boka tid hos.« Eller prata om ickebinära offentliga personer.
De flesta människor råkar säga fel ibland, och inte bara om transpersoner. Om du säger fel: rätta dig själv utan att göra en stor sak av det.

Får jag som närstående tycka att det här är svårt eller jobbigt?

Ja. Du har rätt till dina känslor och din upplevelse. Du har din egen process och det kan vara viktigt att du får stöd i den, till exempel av en kurator eller psykolog. Du kan tycka att saker känns svåra eller jobbiga av olika skäl, och det kan vara värdefullt att få fatt i vad det är som känns utmanande och stöd i hur du kan hantera det.

Det kan dock vara bra att inte dela alla dina tankar med den nära dig som är transperson. Istället kan det vara bra att prata med en vän eller någon annan nära dig (utöver att söka professionell samtalskontakt) för att värna om er relation.

Kan barn »växa ur« sin könsdysfori?

En del av de barn som vid en ung ålder uttrycker att de har en annan könsidentitet än könet som registrerades vid födseln börjar identifiera sig med sitt tilldelade kön i samband med pubertetsstart. Några av dessa barn kommer istället ut som homosexuella. Kanske görs en undermedveten sammanblandning hos barnet i känslor för andra och den egna identiteten: »Om jag gillar andra pojkar måste jag vara flicka«?

Just för att detta är välkänt hos de som arbetar med vård vid könsdysfori görs ingen direkt utredning av könsdysfori hos så unga personer, utan man vill säkerställa att könsidentiteten är stabil även efter att puberteten startat innan man påbörjar utredning.

Oavsett vad som händer under puberteten är det viktigt för barnet att få utforska vem hen är. Det viktigaste är att barnet känner sig lyssnad på, respekterad och får veta att hen är älskad hur hen än är. Det kan vara klokt att berätta för barnet att det slutar kännas så här för en del när puberteten startar och att det håller i sig för andra, och att hur det än blir för detta barn så kommer hen få stöd och acceptans. Det är ofta viktigt för barns välmående att få utforska genom social transition (ändra namn, pronomen och ofta även könsuttryck), oavsett vad barnet landar i som tonåring.

Jag är oroad för att min närstående fattar ett förhastat beslut med att genomgå vård, vad kan jag göra?

Hur du som närstående ska förhålla dig till att någon nära dig genomgår könsbekräftande vård kan se olika ut beroende på personens ålder och mognad. Vilken relation ni har och skälen till varför du känner oro för beslutet kan också spela in.

Om personen genomgått utredning vid en könsdysforimottagning inom ramen för svensk sjukvård ska utredningen ha säkerställt att beslutet är välgrundat och att personen förstår både biverkningar och risker. Man ska även ha konstaterat att könsidentiteten kan antas vara stabil över tid och att upplevelsen av könsdysfori inte kan antas bero på något annat än just könsdysfori. Om personen istället genomgår vård privat har en sådan utredning sällan gjorts. Om personen är myndig är beslutet hens eget, även om du som närstående kan känna oro för att det är fel väg. I vissa fall kan det vara relevant att ta upp din oro med personen, i andra fall är det inte gynnsamt för er relation eller situationen i stort.

Det kan vara bra att prata med någon om oron du känner för att få mer perspektiv kring situationen. Läs mer under frågan »Vem kan jag prata med om mina tankar/min eventuella oro?« Om frågan gäller en minderårig och det handlar om att du som vårdnadshavare ska samtycka till behandling: vänd dig till personalen på den aktuella könsdysforimottagningen med dina frågor.

Vissa personer i min närhet har svårt att förstå och använder hela tiden fel pronomen eller ifrågasätter min närståendes könsidentitet. Vad kan jag göra?

Respekt för pronomen, förståelse för könsidentitet och syn på transpersoner ser väldigt olika ut. En del förstår inte hur viktigt det kan vara att bli omnämnd med rätt pronomen. Ibland hjälper det att skicka artiklar som visar att det främjar psykisk hälsa för transpersoner eller att det kan vara viktigt med rätt pronomen för att få utforska sin könsidentitet på riktigt. Ibland är det också hjälpsamt om någon som personen har stor respekt för sätter sig ner och tar ett ordentligt

Ett viktigt budskap att förmedla är att du aldrig måste förstå fullt ut vad det innebär att vara transperson, men det behöver finnas en omtanke och respekt för individen.

samtal, som tydliggör varför det är viktigt och konsekvenserna av att använda fel pronomen eller återkommande ifrågasätta en persons könsidentitet. Ibland beror agerandet på okunskap eller rädsla för att bekräfta något som i framtiden kommer att visa sig vara fel för personen ifråga. Självklart ska det finnas en öppenhet för att saker kan förändras men att aktivt ifrågasätta eller till och med nedvärdera nuet är inte hjälpsamt. Ett viktigt budskap att förmedla är att du aldrig måste förstå fullt ut vad det innebär att vara transperson, men det behöver finnas en omtanke och respekt för individen. Att inte bli behandlad hänsynsfullt kommer att påverka personen negativt, och kan även leda till att relationen tar skada. Det kan vara viktigt att betona att ingen kan förändra sin könsidentitet, men att alla kan förändra hur man bemöter personer som man inte förstår.

Alldeles för många transpersoner har behövt bryta med släktingar och bekanta, för att slippa kränkningar, gliringar eller att ständigt behöva försvara sitt grundläggande människovärde. För många handlar det om att värna det egna måendet och tryggheten. Även du som är närstående kan för din egen skull vilja bryta eller pausa kontakt med människor som ifrågasätter eller felkönar transpersoner omkring dig.

Vi är två vårdnadshavare men vi är inte överens om vad som är bäst för vårt barn. Vad händer då?

Vårdnadshavare kan ha olika syn på många saker i ett barns liv, och när det kommer till just transfrågor kan det exempelvis vara vilket namn och pronomen som ska användas hemma eller i skolan, eller vilket könsuttryck som barnet får ha. Det kan även handla om områden där de båda vårdnadshavarna behöver vara överens för att det ska gå att genomföra, som ett namnbyte eller att ungdomen ska få påbörja medicinsk behandling. Det kan skapa svåra situationer, inte minst för den unge. Även skolan eller andra i omgivningen kan ha svårt att hantera situationer där vårdnadshavare ger olika budskap.

Det viktigaste är att främja barnets hälsa, trygghet och utveckling men man kan ha olika åsikter om vad innebär. Om vårdnadshavare lever tillsammans kan olika åsikter innebära slitningar i relationen. Lever man inte tillsammans kan möjligheten till dialog ibland försvåras av ens tidigare historia. Det är därför ofta hjälpsamt att ta stöd i denna process, exempelvis genom samtal med kunnig terapeut eller personal på könsdysforimottagning. I vissa fall handlar det om att reda ut okunskap, som att den ena vårdnadshavaren inte förstått vikten av att använda rätt pronomen. I vissa fall är det relevant att ha kontakt med socialtjänsten, som bland annat kan erbjuda samtal. Om en vårdnadshavare motsätter sig dialog och samtidigt hindrar de behov som den minderåriga uttrycker kan barnet ha behov av stöd från exempelvis BUP eller ungdomsmottagning i situationen. Det kan ibland vara hjälpsamt om någon som vårdnadshavaren ifråga har respekt för (som en släkting eller en vän) resonerar med vårdnadshavaren om vikten av att söka stöd och dialog med expertis.

Går det att stötta »för mycket«?

Människor har olika behov av stöd och givetvis kan en enskild person tycka att stödet blir lite för intensivt, exempelvis om ens förälder dyker upp på varje filmkväll med muffins i transflaggans färger och en t-shirt med texten »I love my trans kid« – medan andra älskar det.

Men i frågan om det går att stötta för mycket brukar det finnas

En enskild person kan tycka att stödet blir lite för intensivt, exempelvis om ens förälder dyker upp på varje filmkväll med muffins i transflaggens färger och en t-shirt med texten »I love my trans kid« – medan andra älskar det.

en oro för att uppmuntra något för mycket, och styra personen i fel riktning. Det brukar särskilt vara en vanlig fråga från föräldrar till unga personer som nyligen kommit ut som trans. Som förälder kan du inte påverka ditt barns könsidentitet. Däremot har du ofta stort inflytande på hur mycket utrymme barnet har att utforska sin identitet och hur öppet barnet känner att hen kan vara med dig om sina tankar. Att få utforska olika könsuttryck kan vara viktigt för att komma på vem man är. Det centrala är att lyssna till barnets behov och att förmedla att barnet är älskat och accepterat. Om situationen känns svårnavigerad, sök gärna kontakt med en kunnig psykolog.

En annan aspekt av att stötta för mycket kan vara en känsla av att bidra till att någon hämmas i sin egen förmåga att lösa problem eller utmaningar, vilket i sin tur kan göra att man tappar tilltron till den egna kapaciteten. Om du funderar på om du tar för stort ansvar i en annan persons liv kan det vara bra att prata med någon om det, för att hitta vägar till att stötta men samtidigt inte bidra till ett mönster som inte är bra på sikt, varken för dig eller din närstående.

Kan en transition påverka en persons sexuella läggning?

En transition kan påverka både personen som genomgår den och partners till den som är transperson när det kommer till sexualitet och vilka ord man använder för att beskriva sin sexuella läggning.

En del transpersoner känner nyfikenhet och lust inför att utforska nya saker under/efter ens transition, vare sig det är nya sexuella praktiker eller att attraheras till fler/andra kön än tidigare. Det kan

komma att förändra vilka ord man använder för att beskriva sin sexuella läggning. Men för många är det ingen skillnad mot innan transitionen.

Den som lever med någon som genomgår en transition kan komma att omdefiniera sin sexualitet. Om du tidigare såg dig som homo-sexuell och din partner kommer ut som ickebinär eller binär transperson är det vanligt att fundera över hur det påverkar dig. Samma sak om du sett dig själv som heterosexuell. En del relationer tar slut, andra fortsätter. Det är också olika hur man reagerar på ens partners eventuella kroppsliga förändringar. En del upptäcker att man är fortsatt attraherad trots att man inte tidigare känt sig dragen till vissa kroppsliga attribut, andra att det är svårt att känna attraktion trots att kärleken finns kvar. I vissa fall börjar man se sig som som bisexuell istället för homo- respektive heterosexuell, i andra inte.

Stämmer det att många transpersoner också har en autismsdiagnos, och vad betyder det?

Det stämmer att det är vanligare för personer med en könsdysfori-diagnos att även ha en autismspektrumdiagnos, jämfört med genomsnittet. Det här är något som såväl många transpersoner och transorganisationer som yrkesverksamma känner till, och det diskuteras flitigt. Det finns olika faktorer som kan antas spela roll.

En bidragande faktor är att personer som genomgår könsdysfori-utredning screenas för andra tillstånd, och ofta för **AST** (autismspektrumtillstånd) som utreds vid behov. Personer som annars inte hade fått en diagnos fångas därmed upp här. En annan är att många transpersoner tidigare haft kontakt med psykiatrin på grund av psykisk ohälsa och därmed utretts i samband med det. En del berättar att det kanske varit lättare att inse vem man är när man inte hålls tillbaka lika starkt av samhällets normer kring kön. En annan möjlig förklaring är att AST och könsdysfori oftare än genomsnittet sammanfaller hos en och samma person, utan att vi vet varför.

En del närstående känner oro: är det verkligen könsdysfori? Hur kan man veta vad som är vad? Syftet med en könsdysforiutredning är att utesluta att upplevelsen av könsdysfori beror på något annat

än just könsdysfori, och AST tas hänsyn till. AST samlar en bredd av erfarenheter och varierande behov, men det kan innebära att utredningen förlängs eller att vården är mer försiktig med att sätta in hormoner. Samtidigt ska ingen nekas vård man behöver. Utredningen ska även anpassas för att möta ens behov.

Vem kan jag prata med om mina tankar/ min eventuella oro?

Beroende på vad du som närstående behöver prata om finns flera olika alternativ.

Många närstående har stort utbyte av att prata med andra närstående. Det finns grupper på Facebook för närstående, och särskilda grupper för föräldrar respektive partners. Digitala samtalsgrupper eller fysiska träffar arrangeras återkommande och särskilt riktade till föräldrar eller partners, exempelvis inom Transammans eller via RFSL:s nätverk Stolta föräldrar. På en del orter har könsdysforimottagningar eller samtalsmottagningar för hbtqi-personer arrangerat samtalsgrupper för närstående.

För enskilda samtal kan du vända dig till privat psykiatrisk mottagning, kurator/psykolog via appar eller BRIS vuxentelefon.

Transammans digitala samtalsmottagning tar emot alla transpersoner och personer osäkra på sin könsidentitet som är minst 12 år gamla samt närstående. RFSL och RFSL Ungdoms verksamhet **Transformering** erbjuder stöd via mejl även till dig som är närstående. Beroende på din egen ålder och identitet kan ibland ungdomsmottagning eller samtalsmottagning för hbtqi-personer vara ett alternativ. Om din närstående är i kontakt med vård vid könsdysfori kan du även höra efter hur stödet ser ut där eller om de kan remittera dig vidare.

Det är vanligt att känna oro för hur det ska gå för ens närstående och hur livet kan påverkas av att komma ut som trans. Då kan det vara bra att använda dig av något av förslagen ovan. Men om du känner stark oro för att din närstående ska skada sig själv bör du söka rådgivning, exempelvis kontakta BUP om det gäller en minderårig. Ring alltid 112 om situationen är akut.

Hur kan jag prata med min närstående om hur transpersoner skildras i media/risken att utsättas för hot och hat?

Som närstående kan det vara svårt att veta hur man ska förhålla sig till att transpersoner – på gruppnivå – riskerar att möta okunskap, respektlöshet eller till och med våld.

Det kan vara tungt att upptäcka att det skrivs negativa saker om transpersoner på sociala medier eller i kommentarsfält. Särskilt barn och unga kan ha frågor om varför människor tycker illa om en bara för att man är transperson. Oavsett ålder kan man också komma att reagera negativt på snedvinklade mediala reportage, som kan leda till minskat förtroende för media i stort, vilket i sin tur bidrar till en minskad tillit till samhället eller att man undviker att ta del av nyheter.

Om du är närstående vuxen till en ung person som möter trakasserier eller ifrågasättanden kan det vara en poäng att prata med barnet om att en del personer har svårt att förstå att människor är olika, men att alla har rätt att vara sig själva. Det är de som betar sig illa som gör fel, inte den som bryter mot normen. Hjälp barnet att förstå att det inte finns något skamligt eller konstigt i att vara transperson, och att behovet av förändring ligger hos de som inte kan acceptera människors olikheter. (Självklart ska skolan eller annan verksamhet ta sitt ansvar om det är där som trakasserier sker.)

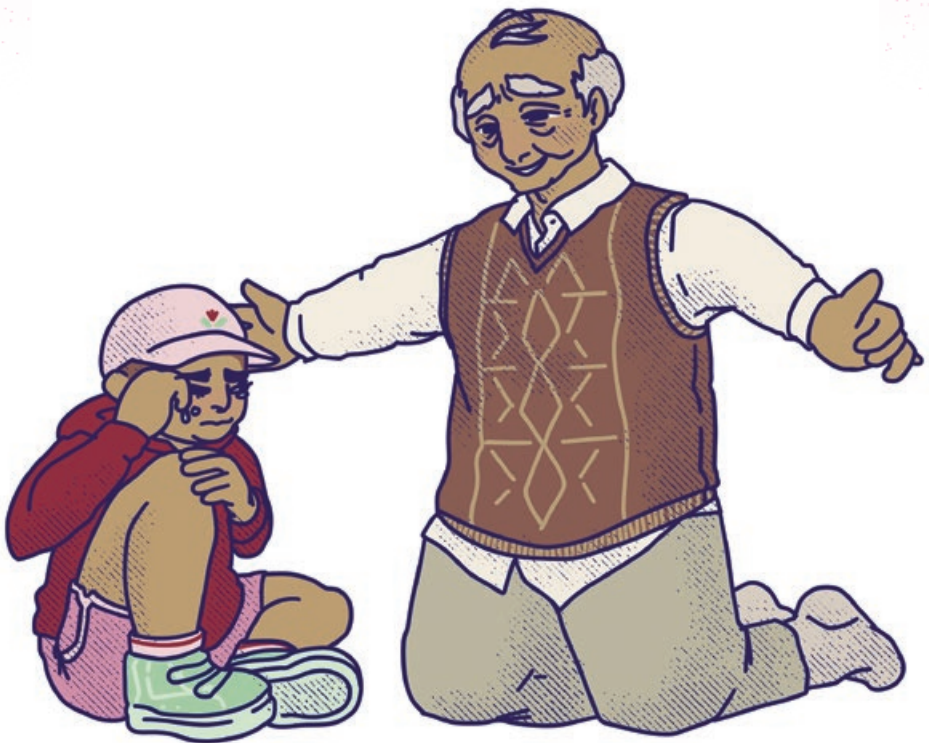
När det gäller tonåringar och vuxna kan du som närstående spela en viktig roll i att lyssna på frustrationen. Det kan också vara bra att prata om strategier för att ta hand om det egna välmåendet, som att se till att tillbringa tid med personer som respekterar en och att pausa sociala medier ibland eller att i alla fall undvika att läsa i kommentarsfält. Om det sprids ett medialt reportage eller krönika som innehåller faktafel eller respektlöst språk om transpersoner, se om det finns motvikt som du kan dela med dig av, exempelvis texter som förmedlar en mer saklig bild.

Om du som närstående är orolig för risken för våld, fundera på hur du kan hantera oron. Att uppmana personer att inte klä sig som man vill eller på andra sätt begränsa sitt liv är oftast inte hållbart på sikt. Men det kan vara bra att sakligt ha pratat igenom potentiellt farliga situationer och hur de kan bemötas, på samma sätt som många

föräldrar lär sina barn att inte följa med främlingar. Många transpersoner är dock (precis som andra minoriteter) medvetna om den ökade risken för våld och har därmed en förhöjd vaksamhet.

Prata gärna med andra närstående för att få sätta ord på oron du känner och höra hur andra hanterat liknande situationer.

Om något inträffar: uppmana personen att söka stöd hos till exempel en stödmottagning för brottsutsatta transpersoner, och sök själv samtalsstöd om du har behov av det. Understryk att man alltid ska ha rätt att vara sig själv, och att det är samhället som måste bli bättre.





Läsa mer

Vill du fördjupa dig ytterligare i transfrågor? Här är några förslag!

Rapporter och informationsmaterial

Socialstyrelsen (2023) **Stöd och behandling vid könsdysfori. Information för personer under 18 år, samt vårdnadshavare och närstående**

Transsamman (2023) **Vikten av kunskap och gemenskap – en rapport om erfarenheter och behov hos närstående till transpersoner**

Transsamman (2024) **Lyssna på oss – en rapport om unga transpersoners erfarenheter och behov**

Facklitteratur

Momquist, J. (2022) **Transvoices**

Olbers Croall, M. (2016) **I mitt namn – en bok om att vara trans**

Summanen, E. (2021) **Queera tider – hbtqi då och nu**

Summanen, E. & Wurm, M. (2023) **Trans – fakta, forskning och erfarenheter**

Hemsidor

transsamman.se

transformering.se

umo.se

socialstyrelsen.se (svar på vanliga frågor, information om att ändra juridiskt kön och rekommendationer för vård vid könsdysfori)

Som medlem i en organisation för transpersoners rättigheter eller genom att följa olika organisationer på sociala medier får du kunskap, nyheter och möjlighet att komma i kontakt med andra närstående. Exempelvis **Transsamman**, **RFSL**, **RFSL Ungdom**, **FPES** och **Patientförening för transpersoner**. Flera av organisationerna har verksamhet för närstående. Om du besöker en **Pridefestival** brukar det också vara ett bra tillfälle att lära sig mer eller träffa andra.

Ordlista

Några ord som kan vara bra att känna till.

Agender: Att inte ha någon könsidentitet.

Bigender: Att känna sig som två olika kön. T.ex. både som kille och ickebinär.

Binär transperson: Att vara antingen transtjej eller transkille.

Cisperson: Att inte vara transperson. Det vill säga att identifiera sig med könet man tilldelades vid födseln.

Detransition: Att återgå till att leva som könet som registrerades vid födseln.

Drag queen/drag king: En konstform där man klär upp sig, ofta i syfte att underhålla. Drag är inte ett sätt att vara transperson på, och både transpersoner och cispersoner kan vara dragartister.

Genderqueer: Att inte kunna/vilja passa in i förväntningar kring kön.

Hbtqi: Förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queers och intersexpersoner.

Hen: Ett könsneutralt pronomen att använda istället för hon eller han. Ett annat könsneutralt pronomen är **den**.

Ickebinär: Att vara varken kille eller tjej. Ickebinär är en könsidentitet mittemellan eller bortom uppdelningen i kvinna/man.

Juridiskt kön: Det kön som är registrerat i folkbokföringen och som står i passet.

Könsdysfori: Att känna sig begränsad eller må dåligt av att ens könsidentitet inte stämmer överens med könet som registrerades vid födseln.

Könseufori: Positiva känslor som kommer av att kunna leva som det kön man är och att bli bekräftad i sin könsidentitet.

Könsidentitet: Upplevelsen av det egna jaget. Det kön man känner/vet att man är.

Könsuttryck: Kläder, kroppsspråk, frisyr och andra yttre attribut.

Könsbekräftande vård och behandling: Vård som ska minska könsdysfori genom att få kropp och hur andra uppfattar en att stämma bättre överens med ens könsidentitet. Innan vård ges behöver man göra en könsdysforiutredning på en specialiserad könsdysforimottagning.

Pronomen: Det finns många olika pronomen, men i relation till transfrågor avses de pronomen som används när andra pratar om någon, och som signalerar kön. Som hon, han eller hen.

Queer: Att vara queer är att bryta mot normer för kön, sexualitet eller relationer.

Tilldelat kön: Den könsidentitet som andra antog att man hade när man föddes, och det juridiska kön man fick då.

Transbakgrund: Ordet används på flera olika sätt men ofta menas att tidigare ha varit transperson men att inte längre se sig som det. Det kan innebära att man genomgått könsbekräftande vård och nu lever i enlighet med sin könsidentitet. Exempelvis att numera se sig som enbart kvinna, och inte transkvinna.

Transerfarenhet: Samlingsbegrepp för alla som vid något tillfälle i livet har levt som transperson, vare man gör det idag eller ej.

Transition: Processen att börja leva i enlighet med sin könsidentitet. Det kan vara att ändra namn och pronomen, och även att genomgå könsbekräftande vård.

Transkille: En person som tilldelades könet flicka vid födseln men vars könsidentitet är kille.

Transperson: Ett samlingsbegrepp för alla som inte identifierar sig med könet som tilldelades vid födseln eller har ett normbrytande könsuttryck som är en viktig del av ens identitet. Begreppet inkluderar t.ex. transkillar, transtjejer, ickebinära samt transvestiter.

Transtjej: En person som tilldelades könet pojke vid födseln men vars könsidentitet är tjej.

Transvestit/crossdresser: När det är en viktig del av ens identitet att ibland klä om i kläder som förknippas med ett annat kön, men känna sig som könet som registrerades vid födseln.

Vi är Transammans

Transammans är Sveriges största förening för transpersoner och närstående. Vi skapar bättre livsvillkor för transpersoner i alla åldrar, bland annat genom en digital samtalsmottagning för unga, mötesplatser, informationsmaterial och dialog med beslutsfattare. Vi ser till att fler perspektiv och transefarenheter tar plats i det offentliga samtalet och engagerar oss i att förbättra den könsbekräftande vården.

En central del av Transammans arbete är att ge kunskap och stöd till närstående, vare sig du är förälder, partner, vän, syskon eller närstående på något annat sätt.

Välkommen som medlem om du är transperson, närstående eller helt enkelt tycker att alla människor ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett könsidentitet och könsuttryck! Som medlem i Transammans har du tillgång till information, sammanhang och föreläsningar. Ditt medlemskap bidrar dessutom till att förbättra transpersoners livsvillkor och gör vår röst ännu starkare. Bli medlem eller ge en gåva på transammans.se!

Transkunskap vänder sig till dig som är närstående till en eller flera transpersoner, vare sig du är förälder, partner, vän, syskon eller närstående på något annat sätt. Du hittar information om vad olika ord betyder, vanliga behov och tankar hos närstående, hur vård vid könsdysfori fungerar och vad det kan innebära att stötta som närstående.

Skriften är tänkt att fungera som introduktion till transfrågor och ge en kunskapsbas att stå på. Handboken innehåller även vägledning om vart man kan vända sig vid behov av ytterligare information eller stöd.

Transpersoner i åldersgruppen 12–25 år är i fokus men handboken är relevant även för närstående till personer äldre eller yngre än så.

TRANSAMMANS 