# Transperson och 65+?



## Ditt liv, dina erfarenheter, din rätt!

TRANSAMMANS
förbundet för transpersoner och närstående

**Transperson och 65+?**
**Ditt liv, dina erfarenheter, din rätt!**
Utgivare: Transammans – förbundet för transpersoner och närstående 2025
Text: Linn Storm, Transammans
Faktagranskare: Edward Summanen
Illustrationer: Emma Hanquist
Form: Zie
Tryck: Ljungbergs Tryckeri 2026
ISBN 978-91-531-8010-4
Citera gärna men ange källa.

Skriften är framtagen med projektstöd från Allmänna Arvsfonden.

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

## Hej!

**Den här broschyren riktar sig framför allt till dig som är transperson och 65 år eller äldre.** Här får du information om vilka rättigheter du har inom vård och omsorg samt tips på vart du kan vända dig om du behöver stöd.

Broschyren har tagits fram som en del av projektet **Transliv** (2024–2026) som drivits med stöd av Allmänna arvsfonden. Projektets syfte var att bidra till tryggare vård- och omsorgsmöten och bättre hälsa och livsvillkor för transpersoner 65 år eller äldre. Projektet drevs av **Transammans – förbundet för transpersoner och närstående**.

**Transammans** arbetar för att förbättra transpersoners rättigheter och livsvillkor i Sverige. Vi sprider kunskap om transfrågor, erbjuder stöd samt arrangerar mötesplatser för transpersoner och närstående. Vi finns för transpersoner och närstående i alla åldrar. Du kan läsa mer om vårt arbete på **transammans.se**. Där kan du också bli medlem.

# Erfarenheter formar oss

Många äldre transpersoner vittnar om att ens livserfarenheter, både positiva och negativa, har lett till att man blivit starkare och mer motståndskraftig. Samtidigt kan negativa erfarenheter också lämna spår som gör en mer sårbar i vissa situationer. Hur det är för dig vet bara du. Men en sak är säker. Du har rätt att bli bemött med värdighet och att få vård och omsorg utifrån dina behov.

**»Runt 65+ har man skaffat sig en massa erfarenhet från både nära och kära, relationer såväl privata som arbetsmässiga. Man har fått kunskap från ett eller flera yrken och arbeten, som kan vara väldigt värdefulla att dela med sig till andra. Man har tagit sina törnar och gått livets hårda skola och man har slipats ner och fått mjukare former – både kroppsligen och själsligen. Man har fått kompromissa med andra och med sig själv, fått kämpa med sig själv under många år. Kanske ända sedan tidig ålder. Men på sätt och vis har man – mänskligt sett – blivit en mycket, mycket rikare person. Ofta också en lyckligare person.«**

**Eva, grundare av Transammans seniornätverk**

# Att må bra genom livet

### Starka föreställningar kring kön

Det finns flera saker som påverkar hur vi mår, oavsett vilken ålder vi är i. Att känna trygghet är ofta en grundläggande faktor för välmående. Likaså att ingå i en gemenskap och kunna spegla sig i andra. Det är även centralt att känna sig erkänd och bekräftad, vare sig det är i relationer med andra människor eller att vara erkänd av samhället, exempelvis genom att kunna ha rätt juridiskt kön. En annan förutsättning för god hälsa är tillgång till trygg och säker hälso- och sjukvård. Även om de flesta hälsofrämjande faktorer är gemensamt för oss alla är hälsa och välmående också något individuellt, där våra behov och vad vi vill fokusera på kan variera. Vad får just dig att må bra?

Att ha kontakt med människor som bekräftar dig?

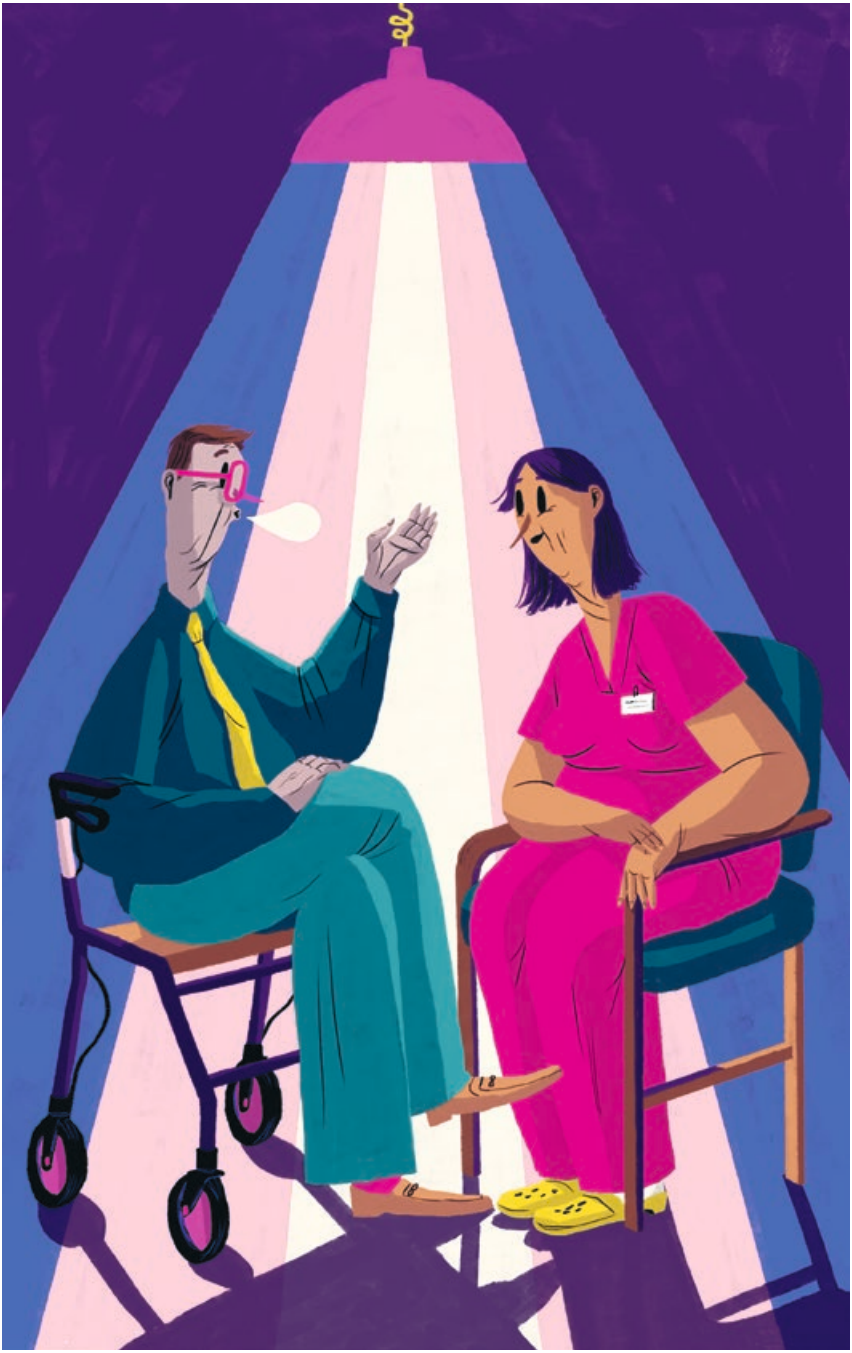
Att vara fysiskt aktiv på ett sätt som känns lustfyllt?

Att söka stöd när du känner dig ensam eller orolig?

Att fortsätta utforska intressen och sammanhang som du blir glad av?

### Du har rätt att bli bra bemött inom vård och omsorg

När du får vård eller omsorg har du rättigheter som ska bidra till att du känner dig trygg, respekterad och delaktig. Det gäller alla, oavsett könsidentitet, könsuttryck eller ålder. Här kan du läsa mer om några av de viktigaste rättigheterna och vad du kan göra om du inte får det bemötande eller den vård och omsorg du har rätt till.



### Bli bemött med respekt

Du har rätt att bli behandlad med respekt och bli sedd för den du är. Personal inom vård och omsorg ska bemöta dig på ett respektfullt och professionellt sätt. Du ska inte behöva utsättas för diskriminering, trakasserier eller kränkande bemötande på grund av könsidentitet eller könsuttryck. Diskriminering på sådana grunder är förbjuden enligt diskrimineringslagen.

### Vara delaktig i beslut om din vård och omsorg

Du har rätt att få information om din vård och omsorg och att vara delaktig i beslut som rör dig. Informationen ska kommuniceras så att du kan förstå den och kan ta ställning till olika alternativ. Dina önskemål, behov och erfarenheter ska tas på allvar. Du har också rätt att ställa frågor och framföra vad som är viktigt för dig.

### Få vård på lika villkor

Alla människor har rätt till god vård och omsorg utifrån sina behov. Din könsidentitet eller transbakgrund ska inte påverka kvaliteten på den vård eller omsorg du får. Du ska få det stöd och den behandling du behöver utifrån dina individuella behov.

### Använda ditt namn och pronomen

När personal har informerats om vad som är rätt namn och pronomen bör de använda dessa. Oavsett om du ändrat ditt juridiska namn och kön eller ej. Att använda rätt namn och pronomen är en viktig del av ett respektfullt bemötande.

### Framföra synpunkter om du blir dåligt bemött eller felbehandlad

Om du inte är nöjd med vården eller omsorgen har du rätt att framföra synpunkter eller klagomål. Du kan till exempel berätta för personalen eller ansvarig chef vad som har hänt och vad du tycker behöver förändras. Du kan också vända dig till andra instanser om du vill gå vidare med ditt klagomål. Du ska inte behöva acceptera ett kränkande eller diskriminerande bemötande.

# Om du vill lämna synpunkter eller klagomål

Om du varit med om något som inte känns bra i mötet med vård- eller omsorgspersonal är det viktigt att du, om du orkar, lämnar dina synpunkter och klagomål till vården. Att framföra synpunkter eller klagomål kan bidra till att du får det stöd du behöver och att vården eller omsorgen kan förbättras.

### Kontakta aktuell mottagning

I första hand är det bäst om du tar kontakt med mottagningen där du blivit dåligt bemött. Att prata med den personal som behandlat dig dåligt kan vara svårt, men det kan samtidigt kännas bra att få berätta hur du upplevde hens bemötande. Om det inte känns som ett alternativ kan du ringa eller mejla till chefen för mottagningen. Gäller det kommunal hälso- och sjukvård, som exempelvis hemtjänst, kan du även kontakta kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska (MAS).

Vårdgivaren är skyldig att bevara dina klagomål. Du har alltså rätt att få svar och förklaring från dem.

### Kontakta patientnämnden

Varje region har en fristående och opartisk organisation, en patientnämnd, som finns för att ge stöd och ta emot klagomål när något brustit i vården. Du kan vända dig direkt till patientnämnden med dina synpunkter och klagomål, du behöver alltså inte ha kontaktat mottagningen först. Att kontakta patientnämnden är kostnadsfritt.

### Kontakta inspektionen för vård och omsorg, Ivo

Ivo utreder allvarliga händelser inom vård och omsorg. För att kontakta dem måste du först ha kontaktat mottagningen som har behandlat dig illa.

### Anmäl diskriminering till Diskrimineringsombudsmannen, DO

Diskriminering och kränkande behandling är förbjudet enligt lag. Om du blivit nekad vård på grund av din könsidentitet eller ditt könsuttryck eller om någon personal utsatt dig för kränkningar, verbalt, fysiskt eller skriftligt, exempelvis i läkarutlåtanden eller journal, kan du anmäla det till DO.

## Du har rätt till stöd på dina villkor

Att bli äldre kan innebära förändringar i livet och ibland kan man behöva mer stöd. Kommunens stöd till äldre ska utgå från dina behov och dina rättigheter. Din könsidentitet eller könsuttryck ska inte vara ett hinder för att få den hjälp du behöver.

### Det finns stöd att få

Beroende på dina behov kan kommunen bland annat erbjuda:

► Hemtjänst, till exempel hjälp med mat, inköp, städning eller personlig omvårdnad.

► Trygghetslarm, om du känner dig otrygg hemma eller är rädd för att ramla.

► Mötesplatser och aktiviteter, där du kan träffa andra och uppleva gemenskap.



► Bostadsanpassning, om du behöver göra ditt hem tryggare eller mer tillgängligt.

► Särskilt boende, om du har omfattande behov av omsorg.

► Anhörigstöd, om du hjälper eller vårdar en närstående.

► Ekonomisk rådgivning, om du har problem med ekonomin eller skulder.

Du behöver inte själv veta vilken insats du behöver. Kontakta kommunens äldreomsorg eller en biståndshandläggare och berätta om din situation. De kan informera dig om vilket stöd som finns och hur du ansöker.

### Du ska kunna vara dig själv

Du ska inte behöva känna att du måste välja mellan att få hjälp och att vara öppen med vem du är. Du har alltid rätt att vara den du är och bli bemött på ett respektfullt sätt.

Om du upplever att någon behandlar dig illa, ifrågasätter din könsidentitet eller inte respekterar dina önskemål kan du berätta det för ansvarig chef eller kommunen. Du kan också be någon du litar på att vara med när du tar kontakt.

**Du har rätt till ett tryggt och värdigt åldrande!**

# Om du mår dåligt eller känner dig ensam

Vårt mående varierar genom livet och det är vanligt att ha perioder där man känner sig exempelvis nedstämd, orolig, ensam eller har svårt att sova. Berätta gärna för någon du litar på hur du mår och sök stöd om du behöver det.

Du behöver inte lösa allt själv. Att be om hjälp är ett sätt att ta hand om sig själv. Det finns olika typer av hjälp och stöd att få, som samtal eller hälso- och sjukvård.

### Om du mår dåligt under en längre tid

Kontakta en vårdcentral om du har varit nedstämd, orolig eller haft andra psykiska besvär under en längre tid, eller om besvären påverkar din vardag. Du kan också kontakta en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Vårdcentralen kan hjälpa dig vidare om du behöver mer stöd eller behandling.

Om ensamhet eller oro gör vardagen svår kan du även kontakta din hemkommun för att fråga om vilket stöd som finns för äldre där du bor.

Du kan också ringa **1177** för sjukvårdsrådgivning och få hjälp att bedöma vart du kan vända dig. På **1177.se** finns även information och råd om psykisk hälsa.

### Om det är bråttom

Om situationen känns outhärdlig eller om du har planer eller påträngande tankar på att ta ditt liv ska du söka vård genast på en psykiatrisk akutmottagning eller ringa **112**.

**Om du behöver någon att prata med**

Transammans har en digital samtalsmottagning där du kostnadsfritt kan få stödsamtal med en kurator via telefon, videosamtal eller chat. Du kan anmäla att du vill prata med kuratorn via ett kontaktformulär på **https://transammans.se/hitta-stod/samtalsmottagning/** eller genom att mejla mottagningen på **samtalsmottagning@transammans.se**

**Hjälplinjen** erbjuder kostnadsfritt professionellt stöd till vuxna i alla åldrar. Du kan vara anonym. Ring **90 390** eller kontakta Hjälplinjen via **hjalplinjen.se**

Du som är äldre kan kontakta **Minds Äldrelinje** på **020-22 22 33**. Där kan du kostnadsfritt och anonymt prata med en utbildad volontär.

**Självmordslinjen** som också drivs av Mind är öppen dygnet runt via chat eller telefon **90101** för dig som har tankar på att inte vilja leva längre eller är orolig för en närstående.



# Transammans seniornätverk – vikten av en trygg gemenskap

Även om vi alla är olika och har individuella behov mår de flesta av oss bra av att uppleva gemenskap och att ha tillgång till sammanhang där vi blir sedda och respekterade som den vi är utan att behöva förklara oss. Det kan vara viktigt att få möjlighet att spegla sig i andra med liknande erfarenheter som en själv.

▸ Saknar du andra som förstår hur det var att växa upp och leva som transperson under en annan tid?

▸ Längtar du efter samtal där du inte behöver förklara din historia från början?

▸ Känner du dig ibland ensam med erfarenheter som få i din omgivning delar?

▸ Vore det värdefullt att regelbundet träffa andra äldre transpersoner?

**Transammans seniornätverk** finns för dig som söker ett tryggare sammanhang där du kan träffa andra som delar liknande erfarenheter. Nätverket samlar medlemmar i Transammans som är runt 65 år och uppåt. Hur länge man levt i enlighet med sin könsidentitet varierar. Träffarna sker både digitalt och fysiskt. Seniornätverkets medlemmar planerar och genomför aktiviteterna tillsammans. Det finns stor möjlighet att påverka vad nätverket ska vara och göra.

Vill du veta mer eller bli inbjuden till nätverket, kontakta **info@transammans.se**

**Du har rätt att vara dig själv, hela livet. Dina erfarenheter är en del av den du är och du förtjänar att mötas med respekt, värdighet och omtanke.**


TRANSAMMANS