

# Inte bara pojke eller flicka

*Vad är det att vara människa? Det finns inte bara två sätt att vara människa på. PRIMA Trans tar emot unga transpersoner och erbjuder hjälp enskilt och i grupp. Parallellt går en föräldragrupp där du som förälder får eget stöd i att hjälpa ditt barn.*

Det är inte alltid vår kropp är den vi vill vara i. En del upplever att de är flickor i en flickkropp, en del har en flickkropp och upplever att de är pojkar och andra tänker på sig själva som varken flicka eller pojke. Alla sätt att känna är lika bra och viktiga att lyssna på. Vi vet från både forskning, historiskt och jämfört med andra kulturer, att kön och genus har sett olika ut i olika sammanhang. Det är en fin mångfald med många uttrycksmöjligheter.

Maria Kindstedt berättar. Hon är psykolog och har en specialistkompetens inom HBTQ. PRIMA Trans på Götgatan i Stockholm välkomnar unga transpersoner mellan 13 och 18 år. De som kommer hit har en barnpsykiatrisk problematik kopplad till minoritetsstress.

När du utsätts för minoritetsstress är stöd i ursprungsfamiljen det allra viktigaste, visar

forskningen. Det stödet skapar ett skydd som är av vikt.

– Minoritetsstress kan vara svår att själv beskriva för någon som är utsatt, säger Maria. Många gånger är man inte själv medveten om den. Det yttrar sig ofta i kraftig ångest eller nedstämdhet.

Hos oss kan du få hjälp med kartläggning av kliniker som är väl medvetna om den utsatthet transpersoner lever med och som ofta skapar stress. Vi hjälper till både med KBT-behandling för det sätt som ångesten yttrar sig på, men för även samtal kring HBTQ-frågor parallellt med detta i syfte att rusta dig med kunskap, strategier och motståndskraft.

Kanske upplever du som HBTQ-person inte ett direkt hot eller utanförskap. Men när du går till skolan är det klottrat hatiska ord mot homosexuella eller meningars sägs som

indirekt förstärker din upplevda ensamhet och din känsla av utanförskap. Kanske blir du felkönad eller att någon använder fel namn. Det finns även en påtaglig stress från sociala medier. Det skapar ångest och nedstämdhet.

## STÖD I GRUPPEN

Antalet personer som får diagnosen könsdysfori har ökat markant, de som inte identifierar sig med det kön de tilldelats vid födseln. Transpersoner utsätts i större omfattning för våld, diskriminering och stigmatisering, vilket i sin tur utgör risk för psykisk ohälsa.

– Genom att gå i vår grupp med andra i liknande situation, kan du börja dela dina upplevelser. Något vi vet är en skyddande faktor mot minoritetsstress. Här känner du dig inte utsatt utan mer bekväm med dig själv.

Hos PRIMA Trans går gruppen igenom forskning kring HBTQ och lär sig verktyg och hur man kan tänka.

– Många som kommer till oss har en autismdiagnos. Med den, och att vara tonåring, är det en extra påfrestning att som trans läsa av och sätta egna gränser. Här kan vi hjälpa till att hitta de gränserna kring kroppen. När är det okej och när måste jag sätta stopp. Genom att öva på det, är det lättare att hitta sina gränser och inte riskera att bli lika utsatt i vardagen, poängterar Maria.

Ett steg i gruppen är att öva på svåra situationer. Att öva på en social övergång och börja leva i sin nya identitet. Det kan vara att delta i sociala aktiviteter tillsammans, så att man känner sig mindre utsatt som transperson. Stödet i gruppen kan vara avgörande, och det finns möjlighet till stöd från vuxna transpersoner.

## MAN FÅR REAGERA SOM FÖRÄLDER

Gruppen träffas tio gånger under tre månader och långsamt upplever ungdomarna att de får stöd och hittar strategier att förbättra sin vardag och sitt mående. Parallellt får deras föräldrar gå i en föräldragrupp, vilket är bra både för barnen och föräldrarna. Det är inte ovanligt att barnen tar känslomässigt ansvar för sina föräldrar. Nu tar PRIMA Trans ansvaret.

– Trots att föräldrarna tror att de döljer sin känslor för barnet, vet barnet hur de reagerar, säger Maria. Barn har en otrolig



Maria Kindstedt, psykolog med specialistkompetens inom HBTQ på PRIMA Trans.

förmåga att läsa av sina föräldrar.

Maria betonar att det finns en poäng att tillåta sig en krissituation som förälder. Precis som att få barn kan detta vara en omställning. Sorgen och oron måste få finnas där. Men även om föräldrarna har det jobbigt är det aldrig barnens ansvar.

– I vår föräldragrupp får man stöd i att ha ett barn som är trans. Vi bemöter inre och yttre föreställningar tillsammans. Och bara genom att lyssna till andra i gruppen lättar reaktionen. Ofta känner man ingen annan i samma situation och upplever ensamhet och isolering.

## STÖD FRIHETEN ATT UTFORSKA

– Som föräldrar önskar vi inget hellre än att stötta våra barn. Men ibland behöver vi stöd för att klara av att själva hjälpa, bekräftar Maria.

Barn behöver friheten att få utforska sin könsidentitet. Forskning inom psykologin visar att det barn som får stöd från sin omgivning att leva i sin upplevda könsidentitet har en mindre risk att drabbas av ångest och nedstämdhet. Att vara transperson kan vara lösningen på ett problem, inte ett problem.

Maria beskriver att det bästa vi kan göra för våra barn är att följa med på våra barns resa. Det skapar en trygghet för barnet att dela med sig av sina tankar och känslor, och ger en känsla av att barnet duger precis såsom det är.

– Ibland kan det finnas en oro att vi påverkar våra barn i en viss riktning genom att bekräfta dem. Det enda vi kan påverka är våra barns upplevelse av stöd, trygghet och frihet att uttrycka vilka de är.

## Några ord av värde

### HBTQI.

Ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter samt intersexpersoner.

### Könsdysfori.

Att inte identifiera sig med det kön man tilldelats vid födseln.

### Könsidentitet.

Att känna sig som det kön man identifierar sig som.

### Könsbekräftande behandling.

Ett begrepp för alla sätt att ändra på kroppen så den stämmer med könsidentiteten.

### Transperson.

Ett begrepp som rymmer alla identiteter som bryter mot samhällets normer för kön och könsidentitet. Det har ingenting med sexualitet att göra.

### Ickebinär.

Det kan man kalla sig om man varken identifierar sig som kvinna eller man.

### Cisperson.

Den person där kropp, vid födseln juridiska kön och könsidentitet hänger ihop enligt normen. Det har med identitet, inte med sexualitet att göra.



**När du utsätts för minoritetsstress är stöd i ursprungsfamiljen det allra viktigaste.**

