

Insatser för att förbättra hbtq-personers psykiska hälsa

- En beställningslista till kommuner, landsting och regioner

Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter
The Swedish federation for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer Rights

Telefon: +46 8 50 162 900
Postadress: Box 350, SE-101 26 Stockholm, Sweden
Besöksadress: Sveavägen 59, SE-113 59 Stockholm, Sweden
E-mail: forbund@rfsl.se
rfsl.se

Version 1 – 2017-07-01

Bakgrund

De flesta homo- och bisexuella uppger att de har ett bra eller ett mycket bra allmänt hälsotillstånd. Trots detta finns stora skillnader i den självrapporterade hälsan jämfört med heterosexuella, både vad gäller hälsan och hälsans bestämningsfaktorer (Folkhälsomyndigheten, 2014). Bland transpersoner är självmordstankar, diskriminering, våld och kränkande behandling vanligt förekommande (Folkhälsomyndigheten, 2015).

Socialstyrelsen har visat på en ökad psykisk ohälsa bland personer som lever i samkönade äktenskap jämfört med personer som lever i olikkönade äktenskap. Risken att ha en depression eller ångestproblematik är cirka dubbelt så hög bland personer i samkönade äktenskap jämfört med personer i olikkönade äktenskap (Socialstyrelsen, 2016). Rapporten visar även att män och kvinnor i samkönade relationer använder mer psykofarmaka, vilket ter sig adekvat i förhållande till den ökade sjukdomsburden i gruppen.

Bland transpersoner uppger över en tredjedel av respondenterna i Folkhälsomyndighetens studie (2015) att de minst en gång under de senaste tolv månaderna allvarligt övervägt att ta sitt liv. En tredjedel angav att de någon gång försökt att ta sitt liv. Självmordstankar och/eller självmordsförsök är inom gruppen transpersoner vanligast förekommande bland de yngre. Bland personer i åldersgruppen 15-19 år svarade hela 40 procent att de försökt ta sitt eget liv någon gång (Folkhälsomyndigheten, 2015).

För att uppnå förändring krävs att förebyggande insatser riktas specifikt till hbtq-personer vad gäller såväl suicidprevention och psykosocialt stöd. För att detta ska ske krävs strategiska insatser som satsar specifikt på gruppen och deras behov.

Handlingsplaner för psykisk hälsa

Inom Uppdrag Psykisk Hälsa har kommuner, landsting och regioner formulerat analyser av den psykiska hälsan lokalt och handlingsplaner med insatser för att öka tillgänglighet till stöd och behandling av god kvalitet och att förebygga och motverka psykisk ohälsa.

Ett av fokusområdena för analyser och handlingsplanerna är utsatta grupper, där hbtq-personer nämns som en grupp som särskilt ska beaktas i dessa dokument.

RFSL har gått igenom dessa handlingsplaner. En del av landstingen, regionerna och kommunerna har uppmärksammat i sina analyser att hbtq-personer är en utsatt grupp som behöver särskilda åtgärder. Trots detta är det dock få som har formulerat konkreta åtgärder för att förebygga psykisk ohälsa hos hbtq-personer eller hur hbtq-personer med psykisk ohälsa ska få vård av hög kvalitet.

Därför har RFSL i denna skrift formulerat förslag på insatser som kommuner, landsting och regioner skulle kunna inkludera i sina handlingsplaner för att främja hbtq-personers psykiska hälsa, både ur förebyggande och vårdgivande aspekter.

Övergripande målsättning

Personer med psykisk ohälsa och/eller suicidproblematik får vård och stöd som de behöver, oavsett könsidentitet, könsuttryck och sexuell läggning.
Hbtq-personers utsatthet för psykisk ohälsa och suicidproblematik förebyggs genom riktade och strategiska insatser som utgår från målgruppernas särskilda behov.

Insatser inom landsting/regioner

Mål: Hbtq-personers särskilda behov inkluderas i de insatser som genomförs i syfte att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och suicid i landstingets/regionens alla verksamheter.

Exempel på insatser

Insats	Goda exempel
Handlingsplaner och strategier som tas fram har en tydlig inkludering av hbtq-personer och andra utsatta grupper.	Norrbottnens läns landstings handlingsplan för psykisk hälsa samt Stockholms läns landstings handlingsplan innehåller skrivningar om hbtq-personers psykiska hälsa lokalt samt konkreta insatser för att öka den psykiska hälsan i målgruppen. Flera landsting/regioner, såsom Stockholms läns landsting, Region Örebro Län och Landstinget Sörmland har tagit fram en särskild hbtq-strategi/handlingsplan för hur man ska arbeta med hbtq-personers hälsa inom landstinget/regionen.
Folkhälsoarbete i landstinget/regionen riktar sig både till befolkningen i stort och har ett tänk kring särskilt utsatta grupper, såsom arbete med ANDT, hivprevention, sexuell hälsa, kost och motion etc.	
Landstingets/regionens ledning utbildas inom hbtq-frågor och normkritik	
Uppföljning och forskning kring hbtq-personers hälsa lokalt genomförs.	
Insatser som görs för att förbättra hbtq-personers hälsa utvärderas och utvecklas kontinuerligt.	

Mål: Riktade insatser till gruppen genomförs av landstinget/regionen där det är nödvändigt.

Exempel på insatser

Målgrupp	Insats	Goda exempel
Transpersoner	<p>Landstinget/regionen har en upparbetad riktlinje för hur personer, oavsett ålder, som söker könsbekräftande vård ska remitteras och omhändertas under och efter utredningen.</p> <p>De landsting/regioner som har könsdysfori-enheter säkerställer att dessa har tillräckliga resurser för sitt arbete och god kompetens att ge vård till alla transpersoner inklusive barn och ungdomar och icke-binära. Vården ska vara tillgänglig inom vårdgarantin och ta emot patienter med egenremiss.</p>	<p>Värmlands läns landsting har en riktlinje där det framgår hur remiss till könsutredningsteam ska ske och hur stödet/vården i hemlandstinget för patient och anhöriga under och efter utredning ska se ut.</p>
Unga hbtq-personer	<p>Landstinget/regionen har minst en BUP-enhet med uttalad hbtq-inriktning och gedigen hbtq-kompetens.</p> <p>Alla ungdomsmottagningar har gedigen hbtq-utbildning och kompetens.</p>	<p>31 ungdomsmottagningar runt om i Sverige har redan hbtq-certifierats av RFSL, och flera har hbtq-utbildats på annat sätt.</p>
Hbtq-personer med psykisk ohälsa/behov av stöd	<p>Landstinget/regionen har en särskild mottagning dit hbtq-personer kan vända sig för att få tillgång till hbtq-kompetent terapi, med god tillgänglighet. I större landsting/regioner kan detta vara en specifik hbtq-mottagning, i mindre landsting/regioner kan det vara en reguljär mottagning med särskild hbtq-kompetens och omfattande utbildning.</p>	<p>I Stockholms läns landsting finns hbt-hälsan, en terapimottagning för hbtq-personer. Det finns även en särskild mottagning för hbtq-personer med beroendeproblematik.</p>
Hbtq-personer, anhöriga och vänner till hbtq-personer	<p>Utbildning i första hjälpen vid suicidtankar erbjuds hbtq-personer och personer som är närstående till hbtq-personer.</p>	
Anhöriga till transpersoner	<p>Varje landsting/region har minst en kurator/psykolog med uppdrag att ge stöd till anhöriga till transpersoner, gärna individuellt men också kanske i grupp.</p>	
Våldsutsatta män och transpersoner	<p>Landstinget tillser att våldsutsatta och våldtagna personer, oavsett kön, kan få den akuta hjälp de behöver.</p>	<p>Mottagningen för våldtagna i Stockholm öppnade sin verksamhet för alla, oavsett kön.</p>

Mål: RFSL och RFSL Ungdom lokalt stöds av landsting och regioner för att arbeta direkt med målgrupperna genom egna suicidpreventiva insatser, stärkande aktiviteter samt stödverksamhet till de som behöver det

Exempel på insatser

Målgrupp	Insats
RFSL och RFSL Ungdom	Landstinget/Regionen avsätter medel för att stötta RFSL och RFSL Ungdoms lokala verksamhet för att stötta och stödja hbtq-personer, utifrån lokala förutsättningar och behov. Det kan handla om stödgrupper för unga hbtq-personer, unga transpersoner, transpersoner, nyanlända hbtq-personer, äldre hbtq-personer, anhöriggrupper, grupper för hbtq-personer med funktionsnedsättning. Det kan handla om kurators- eller psykologstöd i RFSL:s regi, sommarläger för specifika målgrupper, mentorsverksamhet eller fritidsverksamhet för unga hbtq-personer. Det kan vara politiskt påverkansarbete eller lokala pride-firanden.
Transpersoners egna organisationer	Landstinget/Regionen avsätter medel för att stötta transpersoners egna organisationer lokalt för att stötta och stödja transpersoner, utifrån lokala förutsättningar och behov.

Mål: Aktörer som jobbar med psykisk hälsa och/eller suicid inom landsting och regioner erhåller nödvändig kompetens, kapacitet och verktyg att jobba hbtq-inkluderande

Alla yrkesgrupper som möter människor behöver ha grundläggande hbtq-kompetens och medvetenhet. Vissa yrkesgrupper behöver särskilt gedigen hbtq-kompetens och specialkunskaper om hbtq-personers särskilda behov, exempel på dessa listas nedan.

Exempel på yrkesgrupper som behöver särskilda utbildningsinsatser inom hbtq-frågor.

Målgrupp	Insats	Goda exempel
BUP	BUP behöver bland annat ha mycket god hbtq-kompetens samt kännedom om Socialstyrelsens kunskapsstöd vid vård för könsdysfori, samt beredskap att göra remisser till könsutredningsteam, samt möjlighet att stödja unga transpersoner under och efter utredning.	Södermanlands läns landsting har utbildat all personal inom BUP kring unga transpersoners behov och hälsa.
Psykiatri	Psykiatri behöver bland annat ha mycket god hbtq-kompetens samt kännedom om Socialstyrelsens kunskapsstöd vid vård för könsdysfori.	
Ätstörningsenheter	Ätstörningsenheter utbildas för att kunna ta emot personer oavsett kön och könsidentitet med ätstörningsproblematik.	

Beroendevård	Beroendevård för alkohol och droger, samt sprutbytesprogram får hbtq-kompetens och särskild kunskap om hbtq-kvinnors behov av stöd samt kunskap kring homo- och bisexuella män som använder droger i samband med sex (även kallat chemsex).	Beroendecentrums hbt-mottagning i Stockholm är hbtq-certifierat.
Ungdomsmottagningar (om landstingsdriven verksamhet)		31 ungdomsmottagningar runt om i Sverige har redan hbtq-certifierats av RFSL, och flera har hbtq-utbildats på annat sätt.

Insatser inom kommuner

Mål: Hbtq-personers särskilda behov inkluderas i de insatser som genomförs i syfte att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och suicid på alla nivåer inom kommunens arbete.

Exempel på insatser

Insats	Goda exempel
Handlingsplaner och strategier som tas fram har en tydlig inkludering av hbtq-personer och andra utsatta grupper.	Göteborgs stad har en plan för att förbättra hbtq-personers livsvillkor lokalt. Kalmars kommun har en flerårig handlingsplan för hur kommunen ska arbeta med hbtq-frågor.
Folkhälsoarbete i kommunen riktar sig både till befolkningen i stort och har ett tänk kring särskilt utsatta grupper, såsom arbete med ANDT, hivprevention, sexuell hälsa, kost och motion etc.	Leksands kommun har inkluderat hbt-utbildning på skolor som en indikator i sin generella folkhälsoplan.
Kommunledning hbtq-utbildas	Kalmar kommun har gett sin kommunledning 4 timmars hbtq-utbildning, samt utbildat förtroendevalda inom kommunens nämnder.
Skolan arbetar normkritiskt och motverkar mobbing och diskriminering av hbtq-elever och lärare	
Att kommuner tillgängliggör idrottsanläggningar för transpersoner på så sätt att ombyte kan ske i en avskild och trygg miljö samt att ungdomsidrotten görs inkluderande för hbtq-personer.	Sundbybergs kommun har hbtq-certifierat sin simhall och i den processen gjort ett könsneutralt och separat omklädningsrum för transpersoner och personer med assistans.
Uppföljning och forskning kring hbtq-personers hälsa lokalt genomförs.	
Insatser som görs för att förbättra hbtq-personers hälsa utvärderas och utvecklas kontinuerligt.	

Mål: Riktade insatser till gruppen genomförs av kommunen där det är nödvändigt.

Exempel på insatser

Målgrupp	Insats	Goda exempel
Nyanlända hbtq-personer	Asylsökande hbtq-personer erbjuds plats i eget boende alternativt på flyktingförläggningar där personalen har hbtq-kompetens och det finns handlingsplaner för hur hatbrott och kränkningar från andra boende ska hanteras.	Attendo Asyl/PUT i Tranås är hbtq-certifierat boende.
Unga hbtq-personer	Särskild fritidsverksamhet för unga hbtq-personer inrättas. Personalen har gedigen hbtq-kunskap och är till stor del själva hbtq-personer. I de fall där RFSL eller RFSL Ungdom är starka nog att själva stå för detta, bör kommunen stötta sådan verksamhet, exempelvis genom IOP. I mindre kommuner kan detta ske i samverkan med grannkommuner. Elevhälsan har gedigen hbtq-utbildning och kompetens.	Välfungerande fritidsverksamhet finansierad av kommunen bedrivs av RFSL/RFSL Ungdom i bl.a. Stockholm och Malmö. I vissa kommuner, såsom i Linköping och Helsingborg driver kommunen själv verksamhet för hbtq-ungdomar. RFSL har hbtq-certifierat Elevhälsan i många kommuner redan, exempelvis Karlstad, Karlshamn, Östersund, Enköping.
Våldsutsatta män och transpersoner	Kommunen säkerställer att det finns tillgång till skyddat boende och stöd för män och transpersoner som utsätts för våld i nära relationer eller hedersrelaterat våld.	
Hbtq-personer med funktionsnedsättning	Kommunen skapar gruppverksamhet för hbtq-personer med olika typer av funktionsnedsättningar.	

Mål: RFSL lokalt stöds av kommunen att arbeta direkt med målgrupperna genom egna suicidpreventiva insatser, stärkande aktiviteter samt stödverksamhet till de som behöver det

Exempel på insatser

Målgrupp	Insats
RFSL och RFSL Ungdom lokalt	Kommunen avsätter medel för att stötta RFSL och RFSL Ungdoms lokala verksamhet för att stötta och stödja hbtq-personer, utifrån lokala förutsättningar och behov. Det kan handla om stödgrupper för unga hbtq-personer, unga transpersoner, transpersoner, nyanlända hbtq-personer, äldre hbtq-personer, anhöriggrupper, grupper för hbtq-personer med funktionsnedsättning. Det kan vara kurators- eller psykologstöd i RFSL:s regi, sommarläger för specifika målgrupper, mentorsverksamhet eller fritidsverksamhet för unga hbtq-personer. Det kan vara politiskt påverkansarbete eller lokala pride-firanden.
Transpersoners egna organisationer lokalt	Kommunen avsätter medel för att stötta transpersoners egna organisationer lokalt för att stötta och stödja transpersoner, utifrån lokala förutsättningar och behov.

Mål: Aktörer som jobbar med psykisk hälsa och/eller suicid inom kommunen erhåller nödvändig kompetens, kapacitet och verktyg att jobba hbtq-inkluderande

Alla yrkesgrupper som möter människor behöver ha grundläggande hbtq-kompetens och medvetenhet. Vissa yrkesgrupper behöver särskilt gedigen hbtq-kompetens och specialkunskaper om hbtq-personers särskilda behov, exempel på dessa listas nedan.

Exempel på yrkesgrupper som behöver särskilda utbildningsinsatser inom hbtq-frågor.

Målgrupper som behöver hbtq-kompetens inom kommunen	Goda exempel på utbildningsinsatser
Personal inom äldreomsorg	Kungsgårdens äldreboende (Kungsängen), Tallgården (Huddinge), Sundbybergs äldreförvaltning är hbtq-certifierade verksamheter.
Personal inom föräldrastöd	Ett relativt stort antal familjerådgivningar och familjecentraler runt om i landet har hbtq-certifierats.
Ungdomsmottagningspersonal (om kommunal verksamhet)	31 ungdomsmottagningar runt om i Sverige har redan hbtq-certifierats av RFSL, och flera har hbtq-utbildats på annat sätt.
Elevhälsan	RFSL har hbtq-certifierat Elevhälsan i många kommuner redan, exempelvis Karlstad, Karlshamn, Östersund, Enköping.
Personal inom LSS-verksamheter	RFSL har, inom funkisprojektet, utbildat LSS-verksamheter runt om i landet med mycket goda resultat.
Personal inom socialtjänsten såsom beroendeenheter och barn- och ungdomsenheter.	

