



VI MÅR

BÄTTRE

TILLSAMMANS

En guide till hur RFSL:s avdelningar kan arbeta suicidpreventivt och med att främja psykisk hälsa för hbtq-personer i allmänhet och transpersoner i synnerhet.

INNEHÅLL

03	Introduktion
04	Kort om psykisk (o)hälsa
05	Psykisk hälsa och suicid bland hbtq-personer
06	RFSL gör skillnad
08	Orsaker till psykisk ohälsa
09	Minoritetsstress
10	Hälsofrämjande faktorer
14	Tryggare mötesplatser inom RFSL
16	Konkreta exempel
18	Hållbart engagemang och att undvika stress
20	KASAM: känsla av sammanhang
22	Fokus på suicidpreventivt arbete inom RFSL
26	Suicidpreventiv kommunikation
26	Ansvar och roller
27	Arbeta vidare
28	Stöd RFSL – bli medlem



Foto: Tine Alavi

VI MÅR BÄTTRE TILLSAMMANS 2018

RFSL, Box 350, 101 26 Stockholm
Besöksadress: Saltmätargatan 20
113 59 Stockholm

Grafisk form: Linnea Risinger
Omslagsfoto: Katja Sandström
Tryck: TMG Sthlm 2018



VI MÅR BÄTTRE
TILLSAMMANS

INTRODUKTION

Målet med den här guiden är att du som är aktiv inom RFSL ska känna till hur RFSL:s avdelningar kan arbeta hälsofrämjande för hbtq-personer i allmänhet och transpersoner i synnerhet. Fokus ligger på att främja psykisk hälsa och åtgärder som kan kopplas till suicidprevention.

Guiden innehåller även grundläggande kunskap om psykisk ohälsa och suicid samt information om hållbart engagemang och om att undvika stress. Guiden fokuserar på RFSL:s arbete och vad du som enskild engagerad medlem kan ha nytta av att veta eller tänka på. Guiden tar inte upp olika diagnoser och behandlingar kopplat till psykisk ohälsa.

Texten är framtagen av Edward Summanen, socionom och sakkunnig i transfrågor på RFSL:s förbundskansli. Flera personer har gett input på texten, bland annat Vierge Hård, sakkunnig transfrågor RFSL Ungdom, Sebastian Thelander Sjöstrand, organisationsutvecklare RFSL Ungdom, Fredrik Nilsson, medlemschef RFSL, och Linnea Risinger, föreningsutvecklare RFSL.



KORT OM PSYKISK (O)HÄLSA

Vi har alla en psykisk hälsa. Precis som med den fysiska hälsan har vi olika förutsättningar för vår psykiska hälsa. Den individuella psykiska hälsan kan också variera stort över tid.

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp som innefattar allt från psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar våra dagliga liv till olika psykiska sjukdomar¹. Psykisk ohälsa kan även leda till eller hänga ihop med olika fysiska symptom, såsom huvudvärk, magbesvär, kroppslig värk, trötthet eller yrsel.

I Sverige har tre av fyra egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller erfarenhet av att någon man har en nära relation till lever med psykisk ohälsa. Socialstyrelsen beräknar att mellan 20 och 40 procent av Sveriges befolkning lever med psykisk ohälsa. I denna grupp beräknas 10-15 procent behöva behandling i form av läkemedel och/eller samtalsbaserad behandling.

¹ Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016-2020

De tre vanligaste områdena som diagnoser ställs inom är depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa, men långt ifrån alla med besvär söker vård och får en diagnos. Många vill eller vågar inte vara öppna med sin psykiska ohälsa. Enligt Försäkringskassan är psykisk ohälsa idag den vanligaste sjukskrivningsorsaken och allra vanligast är stressrelaterade besvär².

² nsph.se/hjarnkoll/om-psykisk-ohalsa 2018-06-25

Psykisk ohälsa är väldigt vanligt och något som vi alla behöver förhålla oss till.

PSYKISK HÄLSA OCH SUICID BLAND HBTQ-PERSONER

Hbtq-personer har sämre psykisk hälsa än befolkningen i allmänhet. Oro, ångest, nedstämdhet och stress är mer utbrett bland hbtq-personer jämfört med genomsnittet³.

Särskilt bland unga bisexuella kvinnor och unga transpersoner är förekomsten av suicidtankar och suicidförsök hög⁴. Även i gruppen unga personer som är osäkra på sin sexuella läggning finns en betydande förekomst av psykisk ohälsa⁵.

Unga hbtq-personer mår överlag sämre än äldre hbtq-personer. När det gäller transpersoner i åldern 15-19 år uppger 40 procent att man någon gång försökt ta sitt liv⁶. Siffrorna är oroväckande. Parallellt med det är vården och stödet inte alltid hbtq-kompetent. Det leder till att personer drar sig för att söka vård eller inte får adekvat stöd.

Självklart är det många hbtq-personer som inte upplever psykisk ohälsa, suicidtankar eller som försöker att ta sitt liv. Men det är viktigt att komma ihåg att siffran är högre bland hbtq-personer jämfört med genomsnittsbefolkningen.

Det är inte enbart en viktig politisk fråga för RFSL utan det påverkar även organisationen på flera plan: inom vår organisation är det många som lever med psykisk ohälsa, antingen genom egen erfarenhet eller genom en närstående, vänner eller andra ideellt engagerade.

3) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 16

4) Se exempelvis Folkhälsomyndigheten (2015) *Hälsan och hälsans bestämmningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige* och Folkhälsomyndigheten (2014) *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämmningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer*.

5) Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2010) *Hon ben han – en analys av hälsosituationen för homo- och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*.

6) Folkhälsomyndigheten (2015).





RFSL och andra hbtq-organisationer har en viktig uppgift i att förbättra hälsan för hbtq-personer.

Foto: XXX

RFSL GÖR SKILLNAD!

Allt ansvar ligger inte på RFSL men det vi kan och vill göra spelar en oerhört stor roll. Det handlar exempelvis om att RFSL erbjuder mötesplatser, förebilder, trygghet och en känsla av sammanhang.

Vi erbjuder även rådgivning och stöd när förutsättningarna finns. Sist men inte minst bedriver RFSL ett omfattande politiskt påverkansarbete.

Sammantaget fyller RFSL en viktig funktion i att främja hälsan för hbtq-personer. Alla inom RFSL bidrar till detta!



Gör skillnad du också!

Swisha in valfritt bidrag till
123 900 40 86 och bidra till
RFSL:s viktiga verksamhet!
Du kan också sätta in direkt
på **BG/PG 900408-6**

“En befrielse att kunna gå på
ett evenemang där man kan
vara sig själv utan att dömas.”

“

Vi har många olika sociala träffar.

Vår torsdagsfika drop-in är för många “vägen in” till vår verksamhet. Vi har också träffar för grupper inom hbtqi+, som gruppen för transpersoner eller Newcomers. Det senaste året har vi också startat upp mer aktivitetsbaserade grupper.

Vi har märkt att det är viktigt att kunna erbjuda en bredd av aktiviteter eftersom det finns många olika behov, men framförallt att det ska vara lätt att komma med idéer och att kunna ta

initiativ som medlem. Vissa vill träffa andra hbtq-personer generellt, andra vill träffa personer som har eller har haft liknande situation och erfarenheter som en själv.

Det är inget fel med att testa sig fram för att hitta vilka initiativ som kan bli återkommande.”

Saga Karlsson

ordförande

RFSL Uppsala

“

På Transformeringsmejl

svarar vi som är sakkunniga på alla möjliga frågor om trans och könsidentitet. Vi lyssnar och vi ger stöd. För oss är inga frågor om trans konstiga eller dumma.

Det är jätteviktigt att det finns information som riktar sig till, och inte enbart handlar om, trans- personer och som är korrekt, relevant och bekräftande. Väldigt många behöver höra att de inte är ensamma om sina erfarenheter och sina tankar.

Att få följa personer är utan tvivel en av de allra bästa sakerna med vårt arbete. Det kan vara en förälder som hör av sig och berättar att nu säger alla rätt pronomen i familjen, någon som berättar att hen just ska få börja med könsbekräftande behandling eller helt enkelt att någon säger att i kontakt med Transformering känner hen att hen blir trodd. **Här behöver en inte bevisa något.**”



Vierge Hård

sakkunnig

transformering.se





ORSAKER TILL PSYKISK OHÄLSA

Alla människor kan i perioder uppleva psykisk ohälsa eller suicidtankar. Det finns ingen som är immun mot psykisk ohälsa, även om nivåerna av motståndskraft kan vara olika för olika personer.

Ibland är psykisk ohälsa kopplat till kroppsliga faktorer som D-vitaminbrist eller kommer som biverkning av en medicin. Ibland kan ohälsa kopplas till en konkret livskris. Men det finns även faktorer eller situationer där det är vanligare att uppleva psykisk ohälsa eller suicidtankar och där vi kan se tydliga förklaringar till de högre ohälsotalen bland hbtq-personer. När vi har mer kunskap om orsakerna blir det lättare att motverka den psykiska ohälsan. Dessa förklaringar är exempelvis:

Minoritetsstress. Minoritetsstress omfattar flera olika olika områden och går in i flera av de områden som nämns här. Läs mer på nästa sida.

Könsdysfori. Könsdysfori samvarierar ofta med olika slags psykisk ohälsa, som depression och ångesttillstånd. Könsdysfori är det lidande eller obehag som uppstår när ens tilldelade kön inte överensstämmer med ens könsidentitet.

För en del transpersoner kan erfarenhet av långvarig psykisk ohälsa och/eller svåra upplevelser i barn- och ungdomen (exempelvis mobbning) medföra att psykisk ohälsa finns kvar även efter transition. Detta trots att könsbekräftande behandling ger minskad könsdysfori och ökad livskvalitet för de allra flesta¹.

Låg inkomst/arbetslöshet. Det är vanligare med psykisk ohälsa och suicidtankar hos personer som är låginkomsttagare eller arbetslösa. Eftersom många hbtq-personer, och särskilt transpersoner, är låginkomsttagare kan det alltså vara en delförklaring till hälsosituationen².

Alkohol. Hög alkoholkonsumtion leder till psykisk ohälsa och kan även kopplas till förhöjd risk för suicid. Hbtq-personer nyttjar alkohol i högre utsträckning än befolkningen i stort.³

1) Cecilia Dhejne (2017) *On gender dysphoria*.

2) Se exempelvis *Ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention* (Folkhälsomyndigheten) och *Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016-2020*.

3) Se exempelvis *Ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention* (Folkhälsomyndigheten)

MINORITETS- STRESS

Erfarenhet av migration. Många hbtq-personer har erfarenhet av asylprocess/migration, något som kan kopplas till en förhöjd risk för psykisk ohälsa och suicidförsök. Detta kan bero på påfrestningen det kan innebära att söka asyl och att lämna ett välkänt sammanhang. Den rasism och de utmaningar man kan komma att möta i det land man migrerat till påverkar också.

Våld och trakasserier. Det finns tydliga kopplingar mellan psykisk ohälsa och att ha varit utsatt för fysiskt och psykiskt våld, diskriminering och/eller trakasserier.

Lågt förtroende för vård. Framförallt transpersoner undviker i hög utsträckning att söka vård på grund av tidigare negativa erfarenheter och personalens okunskap om transfrågor. Det leder till att man inte söker stöd och behandling trots att man behöver, vilket ytterligare kan försämra måendet.

Stress. I en vilja att förändra världen är det vanligt med stress: hur mycket man än gör så kan det kännas som att det aldrig räcker. Utmattningsyndrom är vanligt förekommande inom civilsamhället och det är inte ovanligt att den som är utbränd/utmattad även blir deprimerad. Därför är det viktigt att vi inom civilsamhället tar hand om oss själva och varandra. Läs mer om detta på sidorna 18-20.

Ofrivillig ensamhet, social isolering, låg självkänsla och avsaknad av nära relationer.

Dessa är alla områden där det finns kopplingar till psykisk ohälsa, och där hbtq-personer har en högre förekomst av detta än genomsnittsbefolkningen. Att undvika situationer där man kan bli utsatt på grund av att man är hbtq-person (till exempel att gå på stan på egen hand, gå och träna, gå på sociala evenemang och att flirta) är en vanlig strategi vilket bidrar till social isolering.⁴

Sammantaget är det alltså inte förvånande att hbtq-personer har en sämre psykisk hälsa än befolkningen i allmänhet. Det finns helt enkelt en stor mängd riskfaktorer, och de hälsofrämjande faktorerna (läs mer om dessa på nästa sida) kan ofta vara för få och/eller bristfälliga för att svara mot målgruppens behov.

Utöver dessa mer hbtq-specifika faktorer är det viktigt att även minnas att det finns ett stigma kring psykisk ohälsa, vilket gör att det redan där kan ta emot att söka stöd.

Teorin kring minoritetsstress används för att förklara hur återkommande kränkningar och andra negativa erfarenheter påverkar personer som tillhör en minoritetsgrupp, till exempel hbtq-personer.

I korthet innebär teorin att normbrytande personer utsätts för en ökad psykosocial stress och påfrestning, vilket på sikt leder till ohälsa. Idag hänvisas ofta till minoritetsstress för att till viss del förklara skillnaderna i hälsa mellan heterosexuella cispersoner och hbtq-personer.

Minoritetsstress innefattar utsatthet för fördomar, stigma, diskriminering och trakasserier men också rädsla för att bli negativt bemött, ifrågasatt eller avvissad. Det inkluderar även den ansträngning som kommer av att försöka undkomma dessa delar. Sist men inte minst inkluderar begreppet internaliserad homo-, bi- och transfobi, alltså att ta till sig omgivningens negativa attityder.⁵

Ett exempel på minoritetsstress är att ständigt bli omnämnd med fel pronomen, men även att oroa sig för att bli felkönad eller att fundera på hur en ska bemöta detta. Minoritetsstress kan också vara att ständigt behöva vara på sin vakt och beredd på att bli utsatt eller ifrågasatt.

Ett annat relevant begrepp i sammanhanget är *mikroaggressioner*, det vill säga mer eller mindre subtila kränkningar eller ifrågasättanden i form av exempelvis negativa kommentarer, hån eller osynliggörande. Om man ofta möter mikroaggressioner kan det leda till minoritetsstress.

Alla hbtq-personer upplever inte minoritetsstress men det är viktigt att känna till begreppet. Det är även viktigt att komma ihåg att många hbtq-personer upplever minoritetsstress utifrån fler faktorer än sexualitet, könsidentitet och könsuttryck. Det kan exempelvis handla om hiv-status, hudfärg eller funktionalitet.

4) Se exempelvis Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2010), Folkhälsomyndigheten (2015).

5) Folkhälsomyndigheten (2017) Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer, s 16



HÄLSOFRÄMJANDE FAKTORER

Foto: Thea Holmqvist - Norran

Det räcker inte att ha kunskap om vilka faktorer som kan leda till psykisk ohälsa och självmordstankar – vi behöver också veta hur vi kan arbeta förebyggande och med att främja psykisk hälsa för hbtq-personer. Samtidigt är kunskapsläget oklart: det saknas mycket kunskap om effektiva metoder för att främja god hälsa och förebygga ohälsa bland hbtq-personer.

Trots att kunskapsläget är oklart har Folkhälsomyndigheten landat i några slutsatser kring metoder som man ser fungerar hälsofrämjande för hbtq-personer.

DET ÄR METODER SOM

- bekräftar och stärker ens identitet som hbtq-person
- utförs av personer med kompetens kring hbtq-personers livsvillkor
- skapar en trygg miljö där eventuella negativa erfarenheter kan bearbetas.⁶

Tidigare har exempelvis såväl MUCF som RFSU Ungdom lyft vikten av tryggare sammanhang.⁷ Ofta menas då miljöer där man blir bekräftad, där personer har hbtq-kompetens och där man kan vara sig själv och slipper bli ifrågasatt, det vill säga det som beskrivs av Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten lyfter även att minoritetsstress specifikt kan motverkas genom förändringar på strukturell nivå, i form av policyer, utbildning och andra insatser. Det finns även behov av direkta insatser för enskilda individer. Exempelvis kan en del personer behöva stöd i att förändra en negativ självbild som uppkommit till följd av minoritetsstress.⁸

6) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 13

7) Se exempelvis Ungdomsstyrelsen (2010) *Hon ben han*, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2016) *Stödande och stärkande – Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer*, Laetitia Zeeman, Kay Aranda, Nigel Sherriff & Chris Cocking (2017) "Promoting resilience and emotional well-being of transgender young people – research at the intersections of gender and sexuality" *Journal of youth studies*

8) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 17

Vad är då hälsofrämjande faktorer rent konkret? Nedan listas ett antal områden som kan bidra till att skapa ett tryggare sammanhang eller fungera som en egen aktivitet i syfte att främja hälsa.

Faktorerna är hämtade dels från befintlig forskning, dels från empirisk erfarenhet, det vill säga hälsofrämjande faktorer som vi som har arbetat länge med dessa frågor ser har spelat stor roll för många personer.

Respekt och bekräftelse

Behovet av respekt och bekräftelse gäller alla, men för hbtq-personer kan det specifikt handla om att få sitt/sina namn och pronomen respekterade eller att ens partner(s) ses som självklara familjemedlemmar. Det kan också handla om exempelvis vuxna som agerar mot kränkningar i skolan.⁹ Det finns studier som visar att det finns en koppling mellan psykisk hälsa och att få sitt självvalda namn respekterat: unga transpersoner vars rätta namn används av omgivningen upplever i mycket mindre utsträckning depression och självmordstankar.¹⁰

Träffa andra med liknande erfarenheter

Många hbtq-personer upplever det som hälsofrämjande att få träffa andra som är eller har varit i en liknande situation. Detta gäller alla åldrar, men särskilt unga hbtq-personer eller personer som reflekterar över sin identitet. Sommarläger, kafékvällar, samtalsgrupper och specifika Facebook-grupper är exempel på hälsofrämjande aktiviteter. Det kan även vara stödgrupper där man tillsammans lär sig förebygga ohälsa. Folkhälsomyndigheten lyfter att stödgrupper förebygger ohälsa.¹¹

Synliggörande

Det finns positiva samband mellan minskad andel suicidtankar/suicidförsök och insatser som synliggör och inkluderar hbtq-personers behov och rättigheter.¹² Synliggörande kan exempelvis ske genom normkritisk skolundervisning och inkludering i likabehandlingsplaner i skolan. Pridefestivaler är en annan typ av synliggörande.

Ta del av andras berättelser

Hbtq-personer, och kanske särskilt bisexuella och transpersoner, osynliggörs ofta. Många som funderar kring sin könsidentitet kan känna sig ensamma med sina tankar och erfarenheter. Många ickebinära personer upplever ett återkommande osynliggörande, bland annat på grund av att tvåkönsnormen är oerhört stark.¹³ Att få ta del av och spegla sig i andras berättelser minskar känslan av ensamhet och kan bekräfta den egna erfarenheten. Det kan ske exempelvis genom Youtube eller i böcker, men också i form av samtalsgrupper eller föreläsningar. Det kan vara viktigt att få lyssna till personer i olika åldrar och genom olika tider: yngre, äldre och jämånånga.

Förebilder

Det är viktigt att barn och unga kan föreställa sig själva som tonåringar eller vuxna. Unga behöver därför ha förebilder som själva är hbtq-personer, till exempel RFSL-aktiva eller offentliga personer. Även personer som kommer ut senare i livet kan ha ett stort behov av hbtq-förebilder. Andra viktiga förebilder kan vara personer som tar ställning för alla människors lika värde.

Stöd från närstående

Stöttande närstående är en av de största framgångsfaktorerna för att främja hälsa för unga transpersoner. Det finns en direkt koppling mellan en stöttande familj och en lägre frekvens av psykisk ohälsa och suicidtankar.¹⁴ Att närstående inte bara accepterar utan även bekräftar är centralt för många välmående. Stöttande kan innebära att respektera namn och pronomen, följa med på läkarbesök och att försvara en inför andra. En del närstående behöver vägledning i hur man kan vara ett bra stöd, exempelvis genom närståendegrupper på Facebook eller genom en organisation. För unga vars tilldelade familj inte kan eller vill fungera som ett stöd är det särskilt viktigt att hitta trygga vuxna som bekräftar och respekterar en.

9) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 36

10) Se exempelvis Russell S.T., Pollitt A.M., Li G. & Grossman A.H. (2018) *Chosen Name Use Is Linked to Reduced Depressive Symptoms, Suicidal Ideation, and Suicidal Behavior Among Transgender Youth*.

11) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 29

12) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 29

13) Se exempelvis RFSL (2017) *"In society I don't exist, so it's impossible to be who I am." Trans people's health and experiences of healthcare in Sweden*, (SOU 2017:92) *Transpersoner i Sverige – förslag för stärkt ställning och bättre levnadsvillkor*

14) Se exempelvis Kristina R. Olson, Lily Durwood, Madeleine DeMeules & Katie A. McLaughlin (2015) *"Mental health of transgender children who are supported in their identities"* Pediatrics

Tillgång till språk och medvetenhet om strukturer

En del personer, framförallt unga, saknar ord för att beskriva sin könsidentitet, sin sexualitet eller sina relations- och sexpraktiker. Att få tillgång till ord och begrepp som man kan identifiera sig med är en viktig del av identitetsskapandet. På samma sätt är det värdefullt att få kunskap om hur exempelvis normer eller minoritetsstress fungerar, eftersom det erbjuder en förklaring till varför man kan möta motstånd eller uppleva ohälsa. Detta erbjuder RFSL genom att förmedla information om exempelvis begrepp och konsekvenser av heteronormen.

Nära relationer och känsla av sammanhang

För de allra flesta är meningsfulla relationer med andra människor en viktig hälsofrämjande faktor. Men hbtq-personer kan gå miste om detta, om man exempelvis inte kan vara öppna för familj, partner(s), vänner och kollegor. RFSL och andra hbtq-sammanhang kan då fungera oerhört hälsofrämjande och erbjuda relationer och sammanhang där man kan vara sig själv fullt ut.

Allierade

I USA är det inte ovanligt att skolor har elevorganisationer där hbtq-personer och heterocispersoner tillsammans arbetar för hbtq-personers rättigheter. Det finns ett samband mellan förekomst av så kallade Gay/Straight Alliances-grupper och minskat suicidalt beteende.¹⁵ Det saknas dock studier för Sverige och det är inte känt i vilken utsträckning liknande grupper förekommer i Sverige.

Tillgänglig och korrekt information

Hbtq-personer som söker asyl i Sverige samt transpersoner i behov av könsbekräftande vård är två grupper som kan uppleva att det är svårt att hitta relevant information utifrån ens egna specifika situation, vilket kan bidra till stress och ohälsa. Genom exempelvis RFSL förmedlas korrekt kunskap och information på flera olika språk.

15) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 28

Tillgång till könsbekräftande vård

För personer med könsdysfori är det centralt att få tillgång till könsbekräftande behandling. Även om behandlingen inte minskar alla typer av psykisk ohälsa minskar den ofta det obehag som kommer av könsdysforin samt exempelvis depression som kan ha direkt koppling till könsdysfori.

Rättigheter

Kampen för hbtq-personers rättigheter pågår över hela världen. I exempelvis Sverige har mycket hänt och RFSL har varit oerhört drivande i detta arbete, men mycket arbete finns fortfarande kvar att göra. Flera rättigheter som kommit till under senare år är hälsofrämjande, till exempel möjligheten att fritt byta förnamn oavsett ens juridiska kön, tillgång till assisterad befruktning för samkönade par och ensamstående samt att transpersoner inte längre tvingas till sterilisering. Det kan även ha en hälsofrämjande effekt att vara medveten om att hatbrott ses som särskilt allvariga brott mot demokratin. Man kan helt enkelt känna sig skyddsvärd, och det kan främja hälsan. En studie visar att det finns ett samband mellan framsteg i lagstiftning, attityder m.m. och minskad psykisk ohälsa för homosexuella personer. Samma koppling fanns dock inte för bisexuella personer. Transpersoner var inte med som en egen kategori.¹⁶

Kompetent bemötande & särskilda mottagningar

Det är viktigt att alla delar av hälso- och sjukvården har hbtq-kompetens. Det finns även ett behov av specifika mottagningar enbart för hbtq-personer, exempelvis i form av gynekologiska mottagningar eller samtalsmottagningar.¹⁷ Detta kan vara avgörande för att personer ska vilja söka stöd eller få rätt typ av behandling. RFSL:s hbtq-certifiering och egna kuratorer är därmed en viktig hälsofrämjande faktor.

Samtidigt är det viktigt att vara medveten om att det

16) Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 37

17) Se exempelvis Folkhälsomyndigheten (2017) *Metoder för att främja god hälsa bland hbtq-personer*, s 37 och Folkhälsomyndigheten (2015) *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*, s 50.



också finns många hbtq-personer som inte vill gå till specifika hbtq-mottagningar. Kompetens kring hbtq-frågor behöver därför finnas även inom den generella hälso- och sjukvården. Det är bra att RFSL:s avdelningar har kännedom om vilka mottagningar som finns i den aktuella regionen, både vilka som eventuellt riktar sig specifikt till hbtq-personer och vilka som rent generellt har god hbtq-kompetens för att smidigt kunna hänvisa hjälpsökande rätt.

Tillgång till alkoholfria sammanhang

Många hbtq-personer har ett missbruk eller riskbruk av alkohol. I och med att alkohol kan bidra till ångest, suicidtankar, suicidförsök och psykisk ohälsa överlag är det centralt att det finns alkoholfria miljöer. RFSL behöver därför aktivt arbeta med och ifrågasätta alkohollnormer och erbjuda verksamheter fria från alkohol. Verksamheter som är fria från alkohol har också den fördelen att personer oavsett ålder kan delta.

Träning och fysisk aktivitet

Träning – i rimlig nivå – kan vara ångestlindrande och hälsofrämjande. Det är dock viktigt att det inte kopplas till kropps- och kostideal om det ska vara hälsofrämjande: en stor andel hbtq-personer, och särskilt transpersoner, har eller har haft ätstörningar. Kommentera därför aldrig vad eller hur mycket eller hur lite någon äter. Undvik även att prata om bantning eller liknande i RFSL-sammanhang.

I och med att könsuppdelade omklädningsrum eller förväntningar att vara avklädd ihop med andra kan hindra exempelvis transpersoner från att träna kan det vara relevant att som avdelning hyra en idrottsanläggning för egna lag/grupp-sportaktiviteter eller bedriva påverkansarbete för att få igenom förändringar på lokala träningsanläggningar (som exempelvis duschdraperier, könsneutrala duschbås eller mixade/enskilda omklädningsrum). Det är sedan viktigt att infon sprids till målgruppen.



RFSL kan erbjuda relationer och
sammanhang där
man kan vara sig själv fullt ut.



TRYGGARE MÖTESPLATSER INOM RFSL

Utöver kännedom om hälsofrämjande faktorer är det viktigt att veta hur RFSL som organisation kan motverka kränkningar internt och vara en tryggare mötesplats för fler. Här presenteras exempel på strategier och konkreta metoder.

Pronomenrundor som metod

En etablerad metod inom RFSL är pronomenrundor. Pronomen handlar om hur man vill bli omnämnd, som exempelvis hon, hen, han eller den. Syftet med en pronomenrunda är att säkerställa att alla omnämns med rätt pronomen, eftersom man aldrig kan se på en annan människa vilket eller vilka pronomen som är rätt.

Metoden kan dock komma att skapa otrygga rum istället för tryggare rum, exempelvis om personer skojar bort det eller inte förstår avsikten. Tänk därför på att alltid förklara syftet med en pronomenrunda för en grupp och att säga att det alltid är okej att säga "pass". I vissa grupper är det direkt olämpligt att göra en pronomenrunda eftersom det kan leda till att personer känner sig tvingade att komma ut, exempelvis om det är en kortare utbildning med deltagare som aldrig träffats tidigare och aldrig kommer att ses igen.

Då kan det vara bättre att ha gruppregler som säger "Vi förutsätter ingens pronomen utan omnämner varandra med förnamn istället". Ibland är det av större vikt att gruppen får veta gruppleadarens eller

utbildarens pronomen, förutsatt att hen vill/kan berätta detta. Om det är däremot en styrelse som ska träffas regelbundet är det oftast relevant att ha en pronomenrunda. Kom ihåg att pronomen kan ändras över tid. Det är därmed viktigt att ha rundorna återkommande.

Vikten av rätt begrepp och information

För att säkra att alla känner att RFSL är välkomnande är det bra med regelbunden kunskaps- höjning. Riktlinjer och begrepp kan förändras fort. Om information sprids på hemsida eller i form av fysiskt material, ha som rutin att årligen stämma av att den fortfarande är relevant. Om ni inte själva har tid eller resurser att hålla information på den egna hemsidan aktuell är det istället bättre att länka till andra sidor. På transformering.se finns aktuell kunskap om transfrågor. Ställ även gärna frågor till personalen på förbundskansliet: personalen arbetar heltid och har därmed oftast mer tid och resurser att fördjupa sig i olika frågor. På kansliet finns bland annat sakkunnig i transfrågor, sakkunnig i hälsa och hiv samt föreningsutvecklare med särskilt fokus på Newcomers (nyanlända och asylsökande hbtq-personer).

Säg ifrån

Även inom RFSL förekommer exempelvis rasism och transfobi. Om det är grova uttalanden eller handlingar krävs givetvis ett starkt agerande, men ofta är mikroaggressionerna (de små handlingarna) mer vanligt förekommande. Det är då viktigt att försöka säga ifrån och markera att det inte är okej.

Exempel på saker att säga är:

“Det där är inte okej.”

“Vad menar du?”

“Jag vet inte om jag missförstår dig, men om jag tolkar dig rätt så är det du nyss sa faktiskt transfobiskt.”

“Det känns inte bra när du säger så där.”

“Jag håller verkligen inte med.”

Det kan också handla om att rätta personer som säger fel namn och pronomen om en annan person, oavsett om hen är närvarande eller inte. På hemsidan svarpatal.se finns så kallat verbalt självförsvar. Här samlas olika sätt att bemöta kränkande eller olämpliga kommentarer. Hemsidan finns till för att inspirera och stärka.

Synliggör alla delar av hbtq-communityt

Kom ihåg att regnbågsflaggan är en symbol som många, exempelvis transpersoner, inte per automatik känner sig inkluderade i. Det är därför relevant att i lokaler och Prideparader även ha exempelvis flaggor som symboliserar bisexualitet, intersex eller trans. Pride of Colour-grupper eller liknande sektioner i Prideparader kan fylla en viktig funktion för hbtq-personer med erfarenhet av att rasifieras. Det är även viktigt att se över vilka som syns i bildmaterial och vilka högtider ni som avdelning uppmärksammar.

Granska er externa kommunikation normkritiskt. Är det vissa som bekräftas oftare än andra? Varför? Hur kan ni förändra det? På sensus.se kan man beställa Multireligiösa almanackan. Denna och liknande sammanställningar av olika religiösa och kulturella högtider är bra verktyg för att undvika att planera in stora eller obligatoriska aktiviteter under andra högtider än de kristna och de som normativt sett firas i större utsträckning i Sverige.

Samverkan med RFSL Ungdom

Samverka gärna med RFSL Ungdom och hör efter vilka behov som finns hos RFSL Ungdom nära er! Kan ni stötta eller komplettera varandra? Kan ni dela lokaler? Kan ni utbyta information eller kunskap? Kan RFSL-aktiva fungera som förebilder eller mentorer? Parallellt med samverkan är det viktigt att unga även ges tillgång till egna rum och får möjlighet att träffa varandra utan att personer över 30 år är med. För en del unga kan äldre personer skapa otrygghet.

Alla finns i rummet

När du pratar till en grupp eller med en person du inte känner särskilt väl, förutsätt inte könsidentitet, hiv-status, relationsform, psykisk hälsa eller liknande. Undvik att prata i “de/dem”-form (“*De som har psykisk ohälsa...*”) utan uttryck dig inkluderande så att alla personer kan känna sig sedda (“*När man har psykisk ohälsa...*” eller “*Vid psykisk ohälsa...*”).

Exkluderande ord och uttryck kan skapa otrygghet och en känsla av att inte höra hemma.



A close-up photograph of two young people against a solid blue background. The person on the left has short, wavy brown hair, a nose ring, a lip ring, and a large hoop earring. They are wearing a dark top with gold sequins. The person on the right has long dark hair, a tattoo on their forehead, and a large black lip plug. They are wearing a vibrant, multi-colored geometric patterned shirt. The text 'KONKRETA EXEMPEL' is overlaid on the image in a white box.

KONKRETA EXEMPEL

Det görs redan oerhört mycket inom RFSL som främjar hälsa och motverkar suicid. Nedan listas några konkreta exempel att inspireras av. Om er avdelning vill ha mer information om någon metod, kontakta gärna föreningsutvecklarna på RFSL:s förbunds kansli, eller på RFSL Ungdom när det rör verksamheter för unga.

Transit och samtalsgrupper för transpersoner

Transit är en metod framtagen av RFSL Stockholm och det finns två olika typer av grupper. Transit – samtal är till för personer mellan 15 och 25 år som är trans eller som har funderingar kring sin könsidentitet och/eller könsuttryck. Samtalsgruppen hålls av ledare som själva har erfarenhet av att vara trans på något sätt. Transit – stöd är en grupp för personer mellan 15 och 25 år som befinner sig i eller i väntan på könsutredning och könsbekräftande behandling. Stödgruppen leds av kuratorer.

Idag hålls Transit-grupper i bland annat Stockholm, Göteborg och Örebro. Modellen läggs upp på RFSLs intranät under hösten 2018. Föreningen Transamman – förbundet för transpersoner och närstående finns på flera orter runt om i landet och använder sig ofta av Transit-metoden. Hör gärna efter om det finns någon lokalgrupp i närheten av er och om ni i så fall kan samverka om Transit-grupper eller sprida information om varandras verksamhet: **transammans.se**

Utöver Transit-metoden så arrangerar flera avdelningar samtalsträffar, cafékvällar eller liknande specifikt för transpersoner. Några exempel är Transgruppen i RFSL Uppsala och Transcaféet som är en medlemsgrupp i RFSL Stockholm. Om er avdelning vill ha stöd i att starta upp samtalsgrupper eller andra sociala sammanhang, kontakta **avdelningstod@rfsi.se**

Stolta föräldrar och annat närståendestöd

Många föräldrar och andra närstående till hbtq-personer kan ha ett stort behov av att träffa andra som är eller har varit i en liknande situation. En del vill ha vägledning i hur man kan vara ett bra stöd. Flera avdelningar har därför medlemsgrupper specifikt för närstående, som Stolta föräldrar. Flera avdelningar har även specifika transanhöriggrupper. För denna typ av grupper krävs ofta att det finns närstående som är intresserade av att arrangera verksamheten. Första steget är då att låta närstående veta att möjligheten finns. Eftersom många närstående inte är medlemmar i RFSL kan detta behöva spridas via sociala medier eller affischer. Medlemmar kan även uppmanas att fråga sina närstående. Vissa avdelningar samverkar med Transammans: **transammans.se**

Underlätta träning eller bad

För en del hbtq-personer, och särskilt transpersoner, kan möjligheten till träning vara begränsad. Utöver att idrott (i lagom omfattning) i sig kan vara ångestlindrande kan det vara hälsofrämjande att få vara sig själv fullt ut eller att umgås med andra med liknande erfarenheter. Här finns flera möjligheter att påverka, antingen genom att som avdelning själva hyra en simhall eller annan träningsanläggning eller genom att påverka befintliga anläggningar till att bli transinkluderande. I Stockholm motionerade enskilda medlemmar till Friskis & Svettis årsmöte om just detta. Resultatet blev att ett flertal Friskis & Svettis-anläggningar i Stockholm dels köpte in dusch-

draperier till de könsuppdelade omklädningsrummen, dels började erbjuda enskild (och könsneutral) dusch och omklädning. På liknande sätt infördes en könsneutral dag på Ribersborgs kallbadhus i Malmö, "Queer Kallis": genom en motion från en enskild person bestämde sig badhuset för att en gång i månaden slopa den binära könsuppdelningen och särskilt välkomna transpersoner. Här fungerade RFSL rådgivande.

Newcomers

RFSL Newcomers är ett nätverk för och med asylsökande, papperslösa och nyanlända hbtq-personer i Sverige. Newcomers skapades för att möta ett behov av aktiviteter, stöd och vägledning eftersom många asylsökande och nyanlända hbtq-personer upplever att man varken får stöd eller information om rättigheter vid ankomsten till Sverige. Idag är Newcomers såväl en stödgrupp som en social mötesplats. Newcomers finns vid flera RFSL-avdelningar runt om i Sverige. RFSL Ungdoms verksamhet Newcomers Youth riktar sig specifikt till personer i målgruppen som är mellan 15 och 25 år. Newcomers Youth arrangerar sociala aktiviteter, som mötesplatser på olika orter och nationellt sommarläger, samt erbjuder juridisk rådgivning och ett nätverk för asylnjurister:

newcomersyouth.se

Söka medel ur avdelningsfonden

RFSLs avdelningar har möjlighet att söka medel ur avdelningsfonden för att arrangera verksamhet som är utvecklande och nyskapande för avdelningen. Det kan handla om medel för att hyra en simhall en timme och i samband med det värva medlemmar. Det kan också vara att skapa och sprida informationsmaterial om hälsofrämjande verksamhet, starta samtalsgrupper eller stödgrupper, arrangera utbildningsevenemang eller annat som ger avdelningen en nytändning. Kontakta **avdelningstod@rfsi.se** för mer info.



HÅLLBART ENGAGEMANG & ATT UNDVIKA STRESS

När omvärlden känns kaotisk eller hotfull är det lätt att bli arg, rädd eller uppgiven. Vi är många som känner att vi behöver ta ett ansvar för att skapa en bättre värld – och det är en fantastiskt viktig känsla och grunden för många engagemang. Däremot är det viktigt att inte ta på sig för mycket. Andelen personer med utmattningssyndrom (utbrändhet) ökar inom civilsamhället och det är ett problem som måste tas på allvar.

Stress är i sig inget farligt, utan något vi kan känna till och från under livet. Kortvarig stress kan till och med hjälpa oss att klara av saker vi vill. Men långvarig stress skadar kroppen och onda cirklar kan behöva brytas. Stress kan leda till depression och även till en mängd fysiska besvär som högt blodtryck, magproblem, sömnsvårigheter och migrän. Det finns ett antal strategier för att underlätta ett hållbart engagemang. Här kan du läsa mer om dessa och fundera över vad du vill och kan använda.

- **Skafter dig kunskap.** Det underlättar att känna till vad stress är och att känna igen vanliga symptom på stress och varningssignaler för utmattning/utbrändhet. Under 2018 lanserade LSU en digital plattform för projektet Hållbart Engagemang och ledarskap. Kika gärna på [hel.lsu.se](https://www.lsu.se) för mer information.
- **Prioritera återhämtning.** Planera in dagar eller kvällar då du ägnar dig åt återhämtning. Detta är särskilt viktigt efter arbetsintensiva perioder. Även förtroendevalda måste få återhämtning och semester för att ha ett hållbart engagemang.
- **Ha en mix av aktiv och passiv återhämtning.** Kroppen och hjärnan behöver både aktiv och passiv återhämtning. Aktiv återhämtning innebär exempelvis promenader eller kravlös social samvaro med andra människor.

Passiv återhämtning kan innebära att sträcktitta på Netflix eller att sova. Viktigast är att du får en bra balans just för dig.

- **Kartlägg vad som ger dig energi.** Skriv en lista på saker som gör dig glad, ger dig energi eller som du ser som lustfyllda, såväl stort som smått. Det kan vara både på ett privat plan och i ditt engagemang/arbete. Försök planera in saker som känns lustfyllda eller bra på regelbunden basis, både privat och professionellt.
- **Lär dig metoder för prioritering.** Att bli strukturerad och kunna prioritera är inte något som kommer av sig självt. Man kan behöva lära sig olika metoder för detta. Boktips är exempelvis *Klart! Bli superstrukturerad på 31 dagar!* av David Stiernholm och *Få det gjort – svart bälte i vardagseffektivitet* av David Allen.
- **Stäng av alla notifikationer på din dator och mobil.** Varje gång det piper till eller dyker upp ett fönster så störs ditt fokus. Det gör att du arbetar långsammare och att du utsätts för onödiga intryck som stressar dig. Plocka bort dessa störande moment.
- **Ha en och endast en att göra-lista.** Ha inte flera listor för samma uppdrag. Självklart kan du ha olika att göra-listor för dina olika roller: en för RFSL, en för ditt arbete och en för ditt privatliv. Men samla inte det du ska göra inom exempelvis RFSL utspjutt på post-its, i mobilen, som påminnelser, anteckningar på handen, i huvudet och i mejl utan se till att det är sammanställt på ett enda ställe så att du enkelt kan få överblick och slipper oroa dig för att du glömt något.
- **Avsätt en timme eller två varje vecka för småfix.** Schemalägg en stund där du gör alla de där småsakerna som annars lätt glöms bort eller som stressar dig.

“Respektera ett nej. Om någon avstår från att vara aktiv eller vill ta en paus från sitt engagemang, tjata inte på personen.”

- **Dela ansvar.** Delegera till andra, ta inte på dig allt själv. Även om du själv tycker att det blir bäst gjort om du gör det: låt andra växa med uppgiften eller göra saker på sitt sätt.
- **Be om hjälp.** Blir det för mycket, säg till och efterfråga hjälp eller avlastning från andra engagerade eller närstående. Det kan också vara hjälp med saker i privatlivet, som att hämta/lämna barn på förskolan eller att bilda matlag.
- **Dokumentation.** Se till att ha ordentlig dokumentation och överlämning så att arbetet inte behöver börja om från noll varje gång en ny person kommer in. Det är även viktigt att introducera nya personer ordentligt så att de inte upplever stress på grund av att de känner att de är otillräckliga eller saknar kunskap.
 - **Hitta en lagom-nivå.** Om ni känner att ni inte fått ihop tillräckligt många personer för att genomföra en viss aktivitet, planera om så att aktiviteten bättre passar era förutsättningar. Var planen att arrangera en hel helg med aktiviteter, ändra det till en kvällssträff istället. Om ni hade tänkt arrangera ett stort Pride-firande men är för få: prioritera om och gör något som ni kan och orkar göra med de resurser ni har.
- **Respektera ett nej.** Om någon avstår från att vara aktiv eller vill ta en paus från sitt engagemang, tjata inte på personen. Uppmuntra hen att ta hand om sig på de sätt hen behöver och säg att hen är välkommen tillbaka om det passar bättre senare. Respektera även dina egna nej. Om du redan sagt nej till något du inte hinner eller orkar, håll fast vid det. Du behöver inte förklara varför men om någon är påstridig, dra en gräns. Fundera på hur du vill formulera gränsen, men det kan exempelvis vara genom att säga “Jag har redan sagt nej och det är viktigt för mig att du inte frågar mig igen. Kan vi komma överens om att du inte frågar mig fler gånger?”

- **Reflektera över vad du förmedlar till andra.** Särskilt du som har stort inflytande på andra, i egenskap av ordförande, ledare för samtalsgrupp eller liknande, behöver reflektera över hur du agerar. Skickar du ofta mejl sent på nätterna eller när du sagt att du ska vara ledig? Det kan skicka signaler om att det är okej att arbeta dygnet runt och skapa prestationsångest hos andra. För en del människor är berättelser om hur stressad man är ett sätt att visa att man är viktig och att ens arbete är betydelsefullt, men tänk på att det kan bidra till att skapa osunda mönster även hos andra.
- **Alkohol och droger påverkar måendet.** Alkohol och olika typer av droger har många negativa effekter på hälsan och kan leda till ökad ångest eller stress. Reflektera därför gärna över din eventuella alkoholkonsumtion eller drogbruk. Sök stöd om det finns behov av att ändra dina levnadsvanor. Våga även ifrågasätta normer kring alkohol: i många sammanhang är alkohol närvarande av ren slentrian.
- **Mat, vatten, sömn och rörelse.** Vi behöver äta, dricka, sova och – i enlighet med våra individuella förutsättningar – ägna oss åt någon form av fysisk aktivitet. Om kroppens grundläggande behov inte tillgodoses påverkar det både den fysiska och den psykiska hälsan negativt. Reflektera därför hur det ser ut just för dig och om det är något som du vill förändra.
- **Fundera över dina trigger-punkter.** När blir du stressad? Försök analysera om det finns situationer eller uppdrag som skapar mycket stress hos dig. Många som drabbas av utmattningssyndrom har höga krav både på sig själv och andra. Då kan det vara viktigt att arbeta med att sänka dessa krav. Ofta har den som har höga krav på sig själv en förmåga att haka upp sig på eller älta småsaker, som ett stavfel i en PowerPoint-presentation. Det kan då vara bra att utmana sig själv och låta stavfelet vara kvar, för att se att allt faktiskt fungerar ändå.
- **Påverkan på övriga livet.** Många som är stressade bär med sig det in i alla delar av livet. Man springer till bussen, äter snabbt, pratar fort, blir irriterad eller fränkopplad i nära relationer samt försöker göra flera saker samtidigt men glömmer bort vad man håller på med. Ofta sker detta omedvetet. Försök att dra ner på tempot och att undvika stress när du kan. Eller uppmärksamma åtminstone dig själv och eventuellt andra på vad det är som händer.
- **Sök stöd vid behov.** Samtalskontakt, medicin och/eller andra åtgärder kan behövas. Prata med din vårdcentral. Det finns även tester du kan göra på nätet för att se om du är i riskzonen för att bli utbränd. Sådana varningssignaler ska alltid tas på allvar.

“Om kroppens grundläggande behov inte tillgodoses påverkar det både den fysiska och den psykiska hälsan negativt.”

Läs mer

Mer tips om hur avdelningen kan arbeta med hållbart engagemang för alla sina medlemmar hittar ni i **Avdelningsguiden på intranätet** för avdelningar www.rfsl.se/avdelningssidan. För er som har en Pridefestival finns **Pridemanualen** med guider till hur ni kan ta hand om era volontärer på www.rfsl.se/pridemanualen



KASAM

KASAM är en förkortning för “känsla av sammanhang” och en teori som formulerats av sociologen Aaron Antonovsky. Antonovsky tittade närmare på vad det är som gör att en människa känner psykiskt välmående även i svåra situationer. Slutsatsen blev att det krävs en känsla av sammanhang för att en människa ska må bra. Det finns tre saker som är centrala i detta: **begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.**

- **Begriplighet** innebär att man upplever att man kan förstå varför saker sker och att det är tydligt vad som kan komma att ske, exempelvis att veta vilka regler som gäller och vilket mandat man har, hur organisationens årsplanering ser ut och vad man förväntas göra inom ramen för sitt uppdrag.
- **Hanterbarhet** innebär att man känner att man har kraft, resurser och förmåga att hantera olika situationer. Energinivå och kraft kan variera, men förmåga är något som kan utvecklas tillsammans med eller under ledning av andra.
- **Meningsfullhet** innebär som det låter att det man gör ska kännas meningsfullt och göra en nöjd, men även att man ska uppleva att det är värt att satsa tid och energi på en viss situation eller organisation. Det kan handla om att man känner att RFSL faktiskt gör skillnad i samhället eller att den sociala samvaron som RFSL erbjuder är viktig.

Alla dessa tre punkter är viktiga för ens engagemang inom RFSL och ens psykiska välmående. Ju högre grad av KASAM en person upplever, desto bättre förmåga att hantera svårigheter och stressiga livssituationer har hen, givet sina egna förutsättningar. I viss mån är det individuellt men mycket ligger även på organisatorisk nivå. Fundera gärna tillsammans på hur det ser ut just hos er avdelning.

Läs mer: vgregion.se/ov/ISM/halsa-och-arbetsmiljo/andra-risk-och-friskfaktorer/kansla-av-sammanhang

FOKUS PÅ SUICIDPREVENTIVT ARBETE INOM RFSL

På de följande sidorna hittar du grundläggande kunskap som rör suicidprevention. Suicidprevention innebär att på olika sätt förhindra att personer tar sitt liv. Det är därmed ett brett område som bland annat innefattar konkreta arbetssätt, riktade insatser och kunskap om samtalsmetodik.

En nyckelfaktor i det suicidpreventiva arbetet är att ge ökad kunskap och att bryta det tabu som ofta omgärdar frågor om suicidtankar. Detta är något som med fördel kan göras inom RFSL och andra delar av civilsamhället.

På de följande sidorna berörs vanliga föreställningar om suicid, hur man kan fråga om självmordstankar och agera om någon i ens närhet mår dåligt, men också om vad som kan vara bra att tänka på när det kommer till kommunikation. Överlag behöver kunskapen om suicidprevention öka men eftersom hbtq-personer är en av de grupper där andelen suicidförsök och suicidtankar är högre än genomsnittet är det därför särskilt relevant för aktiva inom RFSL.

I slutet av texten ges även förslag på vidare läsning för den som vill fördjupa sig ytterligare.

Sant eller falskt?

Det finns en mängd myter och föreställningar om självmord och det är viktigt att känna till vad som faktiskt stämmer. Osäkerhet kan nämligen påverka vårt agerande, göra oss onödigt försiktiga eller få oss att helt undvika ämnet. Några vanliga föreställningar är exempelvis:

- *“Det är farligt att fråga om självmordstankar.”*
Nej, det stämmer inte. Det är inte farligt att fråga någon om hen tänker på att ta sitt liv. Du kommer inte att väcka tankar som inte redan fanns där sedan innan.
- *“Den som talar om självmord gör det inte.”*
Nej, det stämmer inte. För en del personer är prat om självmord ett sätt att tala om att man behöver hjälp. Självmordstankar ska alltid tas på allvar.

- *“Närstående vill inte prata om vad som skett.”*

Nej, det stämmer inte. Många närstående till personer som begått självmord eller som försökt ta sitt liv har stora behov av att prata om det som skett. Att undvika ämnet eller inte beröra det som hänt kan göra det svårare för närstående att själv ta upp det. Dessutom är närstående till någon som nyligen tagit sitt liv själva en grupp med förhöjd självmordsrisk. Det är därför särskilt viktigt att prata med närstående om tankar och behov. Självklart ska man respektera om någon inte vill prata, men genom att själv ta upp det som hänt eller nämna personen som gått bort visar man att man är beredd att lyssna om den närstående vill prata nu eller senare.

- *“Det går inte att hindra den som bestämt sig.”*

Nej, det stämmer inte. De allra flesta är väldigt ambivalenta inför att ta sitt eget liv och pendlar fram och tillbaka. Det är inte heller ovanligt att självmordstankarna beror på faktorer som är föränderliga, som depression eller biverkningar av en medicin. Även när det inte finns en tydlig orsak så finns det behandling att ta del av för att må bättre och bli fri från tankarna.



Situationer att uppmärksamma

Suicidtankar kan hänga ihop med exempelvis en långvarig depression, men det finns ofta utlösande händelser. Det kan vara byte av medicin, en sjukdomsdiagnos, en närståendes dödsfall eller självmordsförsök, att komma i puberteten, avslag på asylansökan, utsatthet för våld, att bli av med jobbet eller att vara med om en separation. Det kan även handla om förändringar som ofta ses som positiva, exempelvis flytt till en ny ort eller att få barn. För hbtq-personer kan det även handla om att komma ut eller att man ställer sig i kö till könsbegränsande vård men att väntetiden är lång.

Det finns även vissa situationer som är specifika för transpersoner, som att man ibland kan uppleva

ångest eller depression i samband med att en könsutredning startar. Det handlar inte om att utredningen inte är efterlängtd utan om att den väcker mycket känslor och tankar. Personer som genomgår könsbegränsande behandling kan även fortsätta uppleva psykisk ohälsa efter transition. Detta eftersom psykisk ohälsa som inte är relaterad

till könsdysfori inte behandlas genom könsbegränsande vård. Det kan leda till stor osäkerhet och förvirring eftersom det kan ha funnits en föreställning om att den könsbegränsande vården skulle göra allt bra – något som i sin tur ytterligare kan påverka måendet.

Om någon i ens omgivning är med om en omvälvande livshändelse och samtidigt börjar dra sig undan socialt, ger bort saker som är viktiga för hen eller uttrycker livsleda (t.ex. säga saker som “jag orkar inte längre”) är det viktigt att fråga om självmordstankar. Även om det inte skett någon specifik livshändelse men du upplever att personen mår dåligt är det givetvis viktigt att fråga om detta.

Fundera på vilka uttalanden du hört om suicid och vad du egentligen vet. Du kan ta del av ytterligare fakta på föreningen Suicide Zeros hemsida:

suicidezero.se/fakta-rad/myter-och-fakta-om-sjalmvord

Våga fråga

När det kommer till att fråga om självmordstankar är rekommendationen att ställa en tydlig och direkt fråga. Det visar dels att du inte är rädd för ämnet, dels är det svårare att svara undvikande.

Det kan kännas svårt att ställa en sådan fråga så fundera gärna på hur du skulle vilja uttrycka dig. Det spelar även roll hur kontakten sker. Det kan se olika ut beroende på om det sker i ett samtal öga mot öga eller via chatt. Frågan kan exempelvis formuleras som *“Har du tankar på att ta ditt liv?”* eller *“Känner du att du inte vill leva längre?”*.

Frågan kan också utgå från ett strukturellt perspektiv där du berättar lite om hur det ser ut statistiskt sett eller för personer du möter, innan du ställer frågan *“Är det något som du känner igen dig i?”*. Det kan även formuleras som *“Många jag möter känner att de inte orkar leva längre eller har tankar på att skada sig själv. Hur ser det ut för dig?”*. Du kan också ta din utgångspunkt i detta material och säga *“Jag har precis läst en text om suicidprevention och där står att det är viktigt att fråga om självmordstankar. Jag blev oroad för dig och undrar därför om självmord är något som du tänker på?”*. Fundera kring vilken typ av formulering som känns rätt för dig.

Att ha självmordstankar är i sig inte farligt: de flesta har någon gång i livet sådana tankar. Tankarna kan fungera som en ventil eller ett sätt att hantera en jobbig situation. Oavsett så är det viktigt att fråga vidare om någon uttrycker tankar på att ta sitt liv. Hur starka är tankarna? Finns det konkreta planer på hur det skulle gå till? När man fått en tydligare bild är det lättare att avgöra hur man bäst kan gå vidare.

Vad gör man om någon mår dåligt?

Om en person nära en mår dåligt finns det ett antal saker att tänka på. Förutsättningarna kan variera, beroende på i vilket sammanhang man ses eller hur mycket stöd personen redan har omkring sig. Det kan finnas en oro för att säga fel saker eller att förstärka självmordsbenägenheten. Man kan också känna att man inte har tillräcklig kompetens eller kunskap för att fråga. En annan oro kan vara att man inte kommer att orka vara ett stöd. Några hållpunkter är därför dessa:

- **Hänvisa inte vidare direkt.** Visa att du finns kvar och lyssnar. Förmodligen behöver ditt stöd kompletteras med andra personer eller insatser men var tydlig med att du finns med parallellt.
- **Du har inte skapat något som inte redan fanns där.** Kom ihåg att din fråga inte väckte något som inte fanns sedan innan.
 - **Skuldbelägg inte.** Säg inte att personen är egoistisk eller att hen har så mycket att leva för. Lyssna istället på personens tankar.
 - **Utmana inte.** Utmana inte personen genom att säga “du skulle aldrig våga”, “du skulle aldrig göra det” eller liknande.
 - **Lyssna till personens tankar/behov.** Ställ öppna frågor om vad personen känner att hen behöver och om vad det är som gör att det känns så jobbigt. Ge inte oombedda råd, utan fråga vidare och lyssna istället.
- **Var försiktig med att ta upp egna tankar och erfarenheter.** Ett enkelt “jag känner igen mig” eller “jag har också haft sådana tankar” kan medverka till att ta bort den skam som många känner över att ha självmordstankar, men kom ihåg att samtalet ska handla om personens tankar och behov och inte skifta fokus till dig och dina erfarenheter. Du vet inte heller hur personen har det eller hur det känns för just hen, även om du själv kan relatera till det hen berättar.

“Ta hand
om dig själv -
För att kunna vara ett
så bra stöd som du vill
behöver du ta hand
om din egen fysiska
och psykiska
hälsa.”

- **Förmedla hopp men utan att ogiltigförklara känslan.**

Berätta att det finns hjälp och stöd att få. Hen kommer att kunna må bättre även om det känns tungt just nu.

- **Gå inte med på att hemlighålla planer.**

Gå aldrig med på att hemlighålla självmordsplaner. Var tydlig med att du inte kan lova det och att det är för att du bryr dig om personen ifråga.

- **Följ upp! Bestäm en tid och form och håll den.** Om det verkar som att personen inte befinner sig i akut kris, bestäm att höras eller ses snart igen för vidare samtal, gärna redan dagen därpå. Det är oftast bättre att ringas eller ses än att höras via sms eller chatt.

- **Förstärk förändringsprat.** Om personen säger saker som "jag vill egentligen inte dö, jag vill bara inte leva", upprepa det så personen hör orden igen: "Du vill inte dö". Samma sak med alla ingångar till hjälp. Om personen säger att hen vill få hjälp att må bättre, upprepa det. Om personen pratar om drömmar hen har för framtiden, fråga vidare så att personen får en mer detaljerad bild av hur det skulle kunna bli om hen fortsätter leva. Sammanfatta gärna på slutet vad ni pratat om och vilka steg ni tar nu.

- **Involvera fler.** Det brukar vara bra att vara några stycken som tillsammans hjälps åt att stötta så att ni kan avlasta varandra.

- **Ta hand om dig själv.** För att kunna vara ett så bra stöd som du vill behöver du ta hand om din egen fysiska och psykiska hälsa. Några av tipsen under "Hållbart engagemang" i denna guide och att undvika stress kan användas för detta. MIND:s självmordslinje är också öppen för närstående: mind.se. För den som är närstående till en ung person som mår dåligt finns även MIND:s föräldralinje, Bris stödlinje för idrottsledare och Bris vuxentelefon om barn. bris.se/for-vuxna-om-barn/bris-vuxen-telefon-om-barn/

"Gå aldrig med på att hemlighålla självmordsplaner. Var tydlig med att du inte kan lova det för att du bryr dig om personen."

Olika typer av stöd

Det medmänskliga stödet spelar ofta en oerhört stor roll men brukar också behöva kompletteras med andra typer av stöd. Det kan vara:

• RFSL Stödmottagning

(tidigare brottsofferjouren), för den som utsatts för trakasserier, hot och våld. Det kan vara både i en nära relation eller av okänd gärningsperson.

- **MIND:s självmordslinje:** chatt, mejl och telefon vid självmordstankar: mind.se och telefon 90 101.
- **BRIS**, kurator för personer under 18 år bris.se
- **1177** för rådgivning om hälsa och mottagningar. Det finns även psykologer att prata med via exempelvis Kry-appen i telefonen.
- **Hjälplinjen** 0771-22 00 60. Psykologiskt stöd på telefon, alla dagar kl 13-22. Det kostar som ett vanligt samtal och man kan vara anonym.
- **Blue Call** Ring eller chatta anonymt med samtalsterapeuter, direkt i appen. Kostar cirka 400 kr för 45 minuter.
- **112 i akuta situationer** om du misstänker att en person planerar att skada sig själv eller om du får kännedom om ett pågående självmordsförsök.
- **Psykiatriska akutmottagningar**
- **Husläkare/vårdcentral**
- **Allmänpsykiatri**
- **trans@rfslungdom.se** ger stöd och information till transpersoner i alla åldrar, närstående och professionella
- **RFSLs egna kuratorer.** Finns på flera avdelningar runt om i landet.
- **Hbtq-certifierade samtalsmottagningar** eller mottagningar som på annat sätt signalerar hbtq-kompetens.
- **Rädda Barnens stödtelefon** för unga som flytt till Sverige: telefon 0200-77 88 20 raddabarnen.se/rad-och-kunskap/barn-och-unga/stodlinje-for-dig-som-flytt-till-sverige
- **Ungdomsmottagningar**, elevhälsa eller BUP
- **Företagshälsovård**

SUICIDPREVENTIV KOMMUNIKATION

Om en medlem eller välkänd hbtq-person har avlidit till följd av suicid finns det ett antal saker som det är bra att känna till när man ska kommunicera kring det som skett. Med kommunikation avses här exempelvis utskick i sociala medier, mejl eller liknande.

Werther-effekten, ibland slarvigt benämnd som "självordssmitta", kallas det fenomen som uppstår när en, oftast känd eller på annat sätt viktig, persons självmord får till följd att andra begår självmord, ofta på liknande sätt. Detta är relativt ovanligt men när det sker är det främst bland unga personer. Det är därför viktigt att kommunikationen följer nedanstående riktlinjer.

- **Berätta inte om metod.** Gå inte in på konkreta detaljer om hur personen tog sitt liv. Det kan inspirera andra.
- **Prata om tomrummet som uppstått och betona att personen är saknad.** Undvik formuleringar som "nu har hen fått frid" eller liknande. Detta för att undvika att framställa självmord som en lösning.
- **Kom ihåg att många känner skuld.** Man kan känna att man borde ha förstått att personen hade tankar på att ta sitt liv, eller att man skulle ha gjort mer eller annorlunda för att förhindra det som skett.
- **Visa att det finns hjälp och stöd att få.** Prata om vart man kan vända sig för stöd, bifoga gärna länkar. Berätta vem man kan vända sig till inom organisationen om man har tankar om det som skett.



ANSVAR OCH ROLLER

Det är skillnad på uttalat ansvar som förtroendevald inom RFSL och det ansvar man själv kan komma att ta på sig som engagerad medlem. RFSL har ingen generell policy som säger att man som ideellt engagerad ska stötta hjälpsökande personer i en viss utsträckning eller på vilket sätt. Däremot kan man känna ett medmänskligt ansvar för andra. Ibland kan det kännas som att allt hänger på en själv och det kan kännas svårt att veta hur man ska gå vidare eller hantera situationen. Detta är utmanande frågor och det finns inte ett enkelt svar eller enkla lösningar.

Det är viktigt att du som stöttar någon som mår dåligt själv har möjlighet till återhämtning och stöd. Det kan också vara bra att ha satt upp regler för sig själv och tillsammans med andra engagerade inom en viss verksamhet. T.ex. att det inte är okej att bli kontaktad på Facebook vissa tider på dygnet eller att faktiskt ta riktig semester från sina ideella uppdrag. Det är även helt rimligt att undanbe sig alla kontakter via sociala medier, även som ideellt engagerad. Kom också ihåg att du kan vända dig till medlemsenheten på förbundskansliet för vägledning.

I akuta situationer, kontakta 112 och din styrelse eller medlemsenheten på förbundskansliet. Se även till att ha läst igenom RFSL:s krishanteringsplan som du hittar i Avdelningsguiden på intranätet för avdelningar rfsl.se/avdelningssidan.

LÄS MER

WHO har, tillsammans med NASP vid Karolinska Institutet, gett ut skriften *Att Förebygga Självmord: ett stödmaterial för professionella inom media*, som kan vara användbar även vid kommunikation inom RFSL. Materialet innehåller bland annat en checklista att följa. Du kan ladda ner materialet på mind.se/wp-content/uploads/who_media_jan_2012.pdf

ARBETA VIDARE

Denna skrift har förhoppningsvis gett dig ökad kunskap, inspiration till fortsatt arbete och en ännu större förståelse för hur RFSL spelar roll när det kommer till suicidprevention och att främja psykisk hälsa. För den som vill fördjupa sig ytterligare följer nedan en kort lista för vidare läsning. Tveka inte heller att kontakta personal på förbundskansliet eller andra inom RFSL vid tankar, funderingar eller behov av ytterligare kunskap. Tillsammans gör vi skillnad!

Specifikt om hbtq-personer

Folkhälsomyndigheten (2015)
Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige

Folkhälsomyndigheten (2017)
Metoder för att främja en god hälsa bland hbtq-personer - Resultat från en kartläggande litteraturoversikt

Folkhälsomyndigheten (2014)
Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer

Om suicidprevention och psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten (2016)
Ett nationellt handlingsprogram för suicid-prevention

MIND – ideell förening för psykisk hälsa och stöd till människor i kris: **mind.se**

Nyberg, Ullakarin (2013) *Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord*

Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016-2020:
Fem fokusområden fem år framåt

Ringskog Vagnhammar & Wasserman (2017) *Första hjälpen vid självmordsrisk*

SPES – riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd: **spes.se**

Suicide Zero – ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord: **www.suicidezero.se**

WHO & NASP vid Karolinska Institutet (2009) *Att förebygga självmord: ett stödmaterial för professionella inom media.*

FRÅGOR

Frågor om innehållet i detta material? Kontakta Edward Summanen på RFSL:s förbundskansli på **edward.summanen@rfsl.se**



STÖD RFSL

– BLI MEDLEM



Att få vara sig själv är en mänsklig rättighet!

Ta ställning för hbtq-personers lika rätt i Sverige och i världen. Bli medlem på rfsl.se/engageradig eller via SMS. Det kostar 100 kronor per år. Är du under 26 år blir du medlem i RFSL Ungdom helt gratis på rfslungdom.se

Nummer
72980

