



MINORITETSSTRESS

- en bild och en text att reflektera runt

Att som del av en minoritetsgrupp vara utsatt, eller behöva vara på sin vakt och beredd på att bli utsatt eller ifrågasatt, leder för många till en psykosocial stress. Det är den stressen som av forskare kallas minoritetsstress. I samhället finns starka normer kring kön och sexualitet, som gör att hbtqi-personer osynliggörs och exkluderas men också utsätts för fördomar, okunskap, hat, trakasserier och våld.

Även vardagliga, mer eller mindre subtila negativa händelser kan bidra till minoritetsstress. Det brukar kallas mikroaggressioner. Det kan vara blickar, frågor och kommentarer som speglar oförståelse eller fördomar. Mikroaggressioner är ofta omedvetna för den som utför dem och kan vara svåra att sätta fingret på för den som utsätts. Det här handlar om händelser som ofta upprepas och som enligt principen “många bäckar små” blir ett negativt mönster. Välmenande men olyckliga komplimanger kan också fungera som mikroaggressioner, då de sätter fingret på att den som utsätts avviker från normen, som till exempel: “Aha, du är icke-binär, vad spännande, nu kommer jag få lära mig massor”.

Det är därför viktigt att vara medveten om att en kommentar eller en fråga som du ställt i all välmening, kan vara en fråga som personen har fått höra otaliga gånger tidigare. Så kan det bli om frågan förutsätter att den du har framför dig lever enligt samhällets normer och föreställningar kring familj. Två pappor i en samkönad relation som söker vård för sitt barn, kanske gång på gång får frågan var barnets mamma är. En mamma som inte själv fött sina barn kan få kommentaren: “Småbarnsmamma? Sa du inte tidigare att du aldrig varit gravid och fött barn?”

Med illustrationen vill vi lyfta hur en ständig beredskap kring att bli utsatt eller ifrågasatt kan stå i vägen i ett vårdmöte, och hur viktigt det är att vara medveten om att personen framför dig kan ha flera negativa upplevelser av tidigare vårdmöten med sig i bagaget. Barnmorskan på bilden tänker på den gravidas kroppsspråk som att “taggarna är utåt”. Ibland kan vi människor fälla upp våra taggar för att skydda oss. När du som vårdpersonal möter detta, är det en möjlighet för dig att undersöka vad som händer i dig själv. Kanske väcks en nyfikenhet kring vad som döljer sig bakom “taggarna”, och varför de är “utåt”? Kanske väcks en rädsla att göra fel? Vissa vårdmöten är mer utmanande för en själv som vårdpersonal. Där är det viktigt att hitta olika sätt att nyfiket utforska vad som händer inuti, vilka normer som utmanas och vilka känslor som väcks i dig. Genom att göra detta kan du som vårdpersonal hitta sätt att övervinna hindren för en god kontakt, och därmed skapa en tryggare vårdrelation. Det blir en del av din hbtqi-kompetens. Du som vårdgivare har också en skyldighet att möta personen där den befinner sig. Genom att granska ditt språk och dina föreställningar runt kön och sexualitet samt utöka din hbtqi-kompetens, har du möjlighet att minska hbtqi-personers minoritetsstress.

Utifrån det du vet om minoritetsstress, reflektera kring följande frågeställningar:

Har du egna exempel på välmenande kommentarer som du tänker skulle kunna upplevas som mikroaggressioner?

Har du exempel på någon mindre bra bemötandesituation? Reflektera över hur samhällets normer och föreställningar kan ha påverkat situationen.

Reflektera över hur du generellt kan undvika att bidra till minoritetsstress men också hur du i din roll som vårdgivare skulle kunna minska hbtqi-personers minoritetsstress.