



TRANS & IDROTT

Ingen ska lämnas utanför

TRANS & IDROTT

Ingen ska lämnas utanför

REDAKTÖR Mathilda Piehl

INSAMLING OCH SAMMANSTÄLLNING AV MATERIAL

Alice Armandsson och Niclas Sandin

SKRIBENTER Mathilda Piehl, Aleksa Lundberg, Jonah Nylund,
Eva Linghede, Moa Hansson och Dorna Behdadi

FOTO Elisabeth Ohlsson Wallin, Anna Åberg och Marie Leander mfl.

FORSKNINGSHANDLEDARE Professor Håkan Larsson, GIH

FAKTAGRANSKNING OCH REDIGERING Edward Summanen
och Karin Lenke

KORREKTUR Sharon Wagiella

ILLUSTRATIONER Nathalie Ruejas

GRAFISK FORM Johanna Bjuhr Escalante

OMSLAG Anna Åberg

FINANSIÄR Svenska Postkodstiftelsen

UTGIVARE RFSL

ISBN 978-91-519-5739-5



15

TRANSPERSONERS HÄLSA & LEVNADSVILLKOR

Transpersoner som grupp upplever sin hälsa som dålig jämfört med befolkningen i stort. Det finns en ökad risk för psykisk ohälsa och stillasittande fritid. Unga är särskilt otrygga.



25

IDROTTENS BETYDELSE

Idrotten är Sveriges största folkrörelse med över tre miljoner medlemmar. Den är ofta könsuppdelad men det finns också idrotter som upplevs som frizoner för hbtq-personer.



41

ERFARENHETER, FAKTA & TIPS

110 transpersoner berättar om sin erfarenhet av idrott. Slentrianmässig könsuppdelning, omklädningsrum och otrygghet skapar hinder för idrottande.



Innehåll

Ingen ska lämnas utanför	6
Några förbund berättar varför de vill arbeta med transinkludering	8
TRANSPERSONERS HÄLSA & LEVNADSVILLKOR	15
IDROTTENS BETYDELSE	25
Idrottens könsuppdelning	30
Vithet & kön	33
Queera uttryck inom idrott	34
FN:s Globala mål för hållbar utveckling	36
Mål för en inkluderande idrott	37
ERFARENHETER, FAKTA & TIPS	41
Sammanfattning & tips	128
Trans Active – ett framgångsrikt exempel från Sydafrika	131
Testosteron	134
Vägledning – könsuppdelning	140
Framtidsvision	144
Hälsning från Riksidrottsförbundet	146
Hjältar som inspirerar	150
Begrepp	183
Sammanfattning	190

Ingen ska lämnas utanför

Många transpersoner vittnar om att man inte vågar delta i föreningsidrott på grund av könsuppdelning, osäkerhet kring omklädningsrum och en oro för att inte bli bemött på ett respektfullt sätt.

Agenda 2030 är en gemensam plan för FN:s medlemsländer som syftar till att utrota extrem fattigdom, orättvisor och ojämlikheter, samt lösa klimatkrisen. De 17 delmålen syftar

“Vår förhoppning är att idrottare med transerfarenhet ska kunna delta i idrotten genom hela livet och bli inkluderade i idrottens fantastiska värld.”

till att alla människor ska kunna leva sina liv till fullo och utnyttja sin fulla potential. Länderna som undertecknat avtalet har kommit överens om devisen “ingen ska lämnas utanför”, och insatser som fokuserar på att lyfta de som ligger längst efter ska prioriteras. God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och bidra till samhällets utveckling. I ett folkhälsoperspektiv tillhör transpersoner en grupp som ligger långt efter majoritetsbefolkningen: Transpersoner är mer stillasittande än andra i Sverige och har generellt en sämre psykisk och fysisk hälsa.

RFSL vill med den här skriften skapa förutsättningar för att inkludera transpersoner i svensk idrott. Den riktar sig framförallt till dig som på något sätt är verksam inom idrotten och som vill bidra till en välkomnande och inkluderande miljö.

Som läsare kommer du att få en bakgrund till allmänna levnadsvillkor för transpersoner i Sverige, men också specifik kunskap relaterad till idrott, och de villkor och utmaningar som

finns för transpersoner inom idrotten

Vi har frågat 110 personer med transerfarenhet om deras relation till idrott. På så sätt får du veta vad som oroar och vad som kan göras bättre. Men också vad som redan är bra och vad som motiverar till idrottande.

Slutligen vill RFSL ge några rekommendationer. Löpande genom texten får du tips och råd, med särskilt fokus på att skapa vägledande riktlinjer för hur din förening eller ditt förbund kan hantera könsuppdelning och andra utmaningar som skapar hinder för transpersoners idrottande.

Idrotten är en viktig folkrörelse

med möjlighet och mandat att skapa bättre förutsättningar för människor, särskilt barn och unga. Vår förhoppning är att idrottare med transerfarenhet ska kunna delta i idrotten genom hela livet och bli inkluderade i idrottens fantastiska värld.

Ett perspektiv som är viktigt att hålla i minnet under läsningen av dessa texter är att idrottsverksamheterna inte är serviceinrättningar där man själv bara intar ett kundperspektiv. Man kan givetvis tänka att man vill se en förändring innan man deltar. Men det går också att tänka, enligt den gamla folkrörelseidén, att man engagerar sig för att förändra.



*Deidre Palacios,
Förbundsordförande RFSL*



*Mathilda Piehl,
Redaktör och Sakkunnig
hbtq och idrott RFSL*

TIPS Vill du veta mer om trans, relevanta ord eller hur världen ser ut, läs sista kapitlet *Begrepp*, sid 183 först.

Några förbund berättar varför de vill arbeta med transinkludering

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



NAMN: Håkan Sjöstrand
TITEL: Generalsekreterare

Varför vill ni arbeta med transinkludering?

Vi behöver få mer kunskap om transpersoner och de utmaningar som finns för att man ska kunna idrotta på samma villkor som cispersoner.

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

Vi jobbar och lever efter vår värdegrund där vi visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och är pådrivande i arbetet för jämställdhet och integration. Bland annat genom *Alla Är Olika – Olika Är Bra*.

Vad prioriterar ni just nu vad gäller transpersoners idrottande?

Att skapa förutsättningar så att alla kan delta i fotbollsverksamhet och känna sig välkomna.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Att transpersoner ska känna sig delaktiga i hela svensk fotbolls vision: *Fotboll – Nationalsporten – För alla överallt*.



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET



NAMN: Märit Bergendahl
TITEL: Förbundsordförande

Varför vill ni arbeta med transinkludering?

Vi behöver kunskap om transpersoner och de utmaningar de möter inom idrotten. Vi behöver kunskapen för att kunna leva efter vårt styrdokument *Svensk Innebandy Vill*.

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

En del i vår värdegrund är att vi ska vara inkluderande, att vi ska behandla alla jämlikt och med respekt. Vi låter alla vara med. Vi ser alla och gör dem delaktiga. För att kunna leva upp till det behöver vi se över om vår idrott är öppen för alla och hur vi kan underlätta att vara en idrott för alla och mer än en sport.

Vad är prioriterat just nu vad gäller transpersoners idrottande?

Att se över våra tävlingsregler så att vi kan skapa förutsättningar så att alla kan delta.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Ett av Svenska Innebandyförbundets strategiska mål till år 2025 lyder: ”Förutsättningar (som exempelvis regler, policys, spelformer) är uppdaterade så att innebandyn är så enkel som möjligt att börja och fortsätta med samt komma tillbaka till – för alla människor.” Just nu satsar vi på att nå det uppsatta målet.

“En del i vår värdegrund är att vi ska vara inkluderande, att vi ska behandla alla jämlikt och med respekt.”

SVENSKA VOLLEYBOLLFÖRBUNDET



NAMN: Martin Kihlström
TITEL: Nationell förbundschef

“Att verka för en inkluderande idrott och arbeta mot alla former av diskriminering finns i vår verksamhetsidé.”

Varför vill ni arbeta med transinkludering?

För oss är det en självklarhet att vilja vara med. Vi vill att alla ska känna sig välkomna inom vår sport. Idrotten, glädjen och gemenskapen är det som är i fokus och tävlingsindelningar som exempelvis dam/herr/mixed ska inte vara ett hinder för någon som vill spela volleyboll. Genom RFSL:s expertis får vi draghjälp och kan lära av varandra, för att exempelvis ta bort hinder och förändra om det finns exkluderande regler.

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

Att verka för en inkluderande idrott och arbeta mot alla former av diskriminering finns i vår verksamhetsidé. Frågan är ständigt aktiv i vårt arbete och vi vill att det ska genomsyra vår kommunikation. Ett annat konkret exempel är att tänka inkluderande när vi exempelvis förändrar i tävlingsbestämmelserna för våra tre grenar volleyboll, beachvolley och snowvolley.

Vad prioriterar ni just nu vad gäller transpersoners idrottande?

Det ska vara enkelt att vara med i rätt lag eller träningsgrupp utifrån den aktive och just nu ser vi över vår information och rekommendationer till våra 190 föreningar runt om i landet. När det gäller barnidrott gäller barnkonventionen och att alla barn ska känna sig trygga och välkomna.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Att alla ska känna sig välkomna till idrotten i allmänhet och Svensk volleyboll i synnerhet, så att vi skapar möjligheter för ett livslångt idrottande – för alla.

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET



NAMN: Maurine Filip
TITEL: Ordförande

Varför vill ni arbeta med transinkludering?

Vi har arbetat med en genderpolicy inom en av våra idrotter (roller derby) under några år och är mycket stolta över att vi har en sådan progressiv och inkluderande idrott i vår organisation. Vi ser att vi behöver bli bättre på att jobba med inkludering av hbtq-personer i våra övriga verksamheter och att vi har ett behov av kunskapsutveckling i dessa frågor. Arbetet med inkludering är viktigt och vi som förbund behöver arbeta med frågan kontinuerligt.

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

Vi arbetar efter RF:s värdegrund och att alla ska vara välkomna i vår idrott. Vi är ett litet förbund och använder oss därför av RF:s utbildningsmaterial på olika nivåer och vi har en nära relation med våra föreningar vilket ger oss möjligheten till personlig dialog.

Vad är prioriterat ni just nu vad gäller transpersoners idrottande?

Att få ett genomslag i alla våra idrotter i den här frågan.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Att alla känner sig välkomna och har en självklar plats i alla våra idrotter.



SVENSKA BASKETBOLLFÖRBUNDET



NAMN: Mats Carlson
TITEL: Ordförande

Varför vill ni arbeta med transinkludering?

Vi vill lära oss mer för att säkerställa att vi inte av okunskap utestänger någon från vår verksamhet. Alla ska känna att de är välkomna att spela basket!

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

Allas rätt att delta är en av grunderna i vår värdegrund och vision. I vårt pågående strategiarbete är en viktig uppgift att säkerställa att vi lever efter detta i varje förening och distrikt. Vi har tagit fram utbildningsmaterial kring dessa frågor som alla kan ta del av och vi pratar om dessa frågor i betydligt fler sammanhang nu än tidigare.

Hur ser ert arbete ut just nu?

Vi har diskuterat dessa frågor men vi kan inte säga att vi är perfekta ännu, det finns mer att göra. Vi har haft ett fall på elitnivå som lärde oss mycket och erfarenheterna från detta tar vi med oss i det fortsatta arbetet. Vi ska bli ännu bättre på att inkludera alla.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Vi vill att alla ska vara lika välkomna i vår idrott! Är det någon i Baskettsverige som ännu inte förstått detta kommer de att göra det i samband med vårt pågående strategiarbete där vi verkligen trycker på allas rätt att delta samt värdet av olikheter.

“Vi vill lära oss mer för att säkerställa att vi inte av okunskap utestänger någon från vår verksamhet.”



SVENSKA BUDO & KAMPSPORTSFÖRBUNDET



NAMN: Fredrik Gundmark
TITEL: Ordförande



Varför vill ni arbeta med transinkludering?

Kampsporten har länge ansetts vara inkluderande i sådan mening att både unga och äldre, människor med olika socioekonomisk bakgrund, etnicitet och funktion har kunnat utöva sporten tillsammans. Det finns en grundidé om att alla ska vara välkomna.

Vi ser dock att kampsporten fortfarande domineras av maskulinetsnormen och att kvinnor och hbtq-personer inte blir naturligt inkluderade i alla våra idrotter. Vi vet att människor har lättare att inkludera det en känner till och att vi lär oss genom dialog och kunskapsutbyte. Vi inom kampsporten ser att vi behöver bli bättre på att jobba med inkludering av hbtq-personer i våra verksamheter och styrelser och att vi har ett behov av kunskapsutveckling i dessa frågor. Vi vill fortsätta vara kända för att vara en inkluderande idrott och vara den idrott som accepterar och inkluderar alla.

Hur arbetar ni för en inkluderande idrott?

Vi arbetar utifrån Riksidrottsförbundets direktiv och i samarbete med Riksidrottsförbundet för att

lyfta dessa frågor i vårt eget styrelserum och i olika sammanhang med våra underförbund och föreningar. Bland annat genom utbildning av unga ledare, tränarutbildning och konferenser där vi bland annat haft workshops tillsammans. Vi har sedan tidigare en policy som vi kallar *Öppen Mångfald* men den är under omarbeting och snart hoppas vi kunna presentera förslag på våra egna förhållningssätt och vår värdegrund utifrån diskrimineringsgrunderna och vi vill involvera våra medlemmar i det arbetet på olika sätt, bland annat genom dialog och feedback på idéer och förslag.

Vi har under flera år varit representerade under Pridefestivalen i Stockholm.

Hur ser ert arbete ut just nu?

Prioritet är att alla transpersoner ska känna sig välkomna inom våra idrotter i kampsportsförbundet.

Men för att det ska hända behöver vi synas mer. Vi måste bli ett självklart val för transpersoner när de ska välja idrott. Så ser det inte ut idag.

Hur ser er vision ut vad gäller transpersoners idrottande?

Att vara det självklara valet.



TRANS-
PERSONERS
HÄLSA &
LEVNADS-
VILLKOR

I den statliga utredningen Transpersoner i Sverige – Förslag för en stärkt ställning och bättre levnadsvillkor (Folkhälsomyndigheten 2015) konstateras att transpersoner som grupp lever med en stor utsatthet. Transpersoner blir i större utsträckning än övriga befolkningen utsatta för kränkningar, trakasserier, våld och hot om våld. Det påverkar gruppens hälsa negativt, även om transpersoner utgör en grupp med många skiftande erfarenheter och bakgrund.

LÄS MER

Transpersoner i Sverige – Förslag för en stärkt ställning och bättre levnadsvillkor. Statens offentliga utredningar. SOU 2017:92.



SÄMRE UPPLEVD HÄLSA

Det är vanligare att transpersoner upplever sin hälsa som dålig jämfört med befolkningen i stort. Det är också betydligt vanligare att transpersoner har suicidstankar eller har genomfört suicidsförsök. På individnivå är det vanligt att vara utsatt för trakasserier, våld eller kränkningar, exempelvis i hemmet, i skolan och på offentliga platser.

Folkhälsomyndigheten genomförde 2015 en undersökning där bara

hälften av de svarande transpersonerna uppgav att de hade ett bra eller mycket bra allmänt hälsotillstånd. Cirka en femtedel svarade att de hade ett dåligt allmänt hälsotillstånd.

Över hälften angav att deras arbetsförmåga eller vardag är nedsatt i någon grad på grund av en fysisk eller psykisk sjukdom, och det gäller framför allt bland yngre transpersoner.

LÄS MER

Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige. Folkhälsomyndigheten 2015.



FAKTA

Hälsosituationen för ickebinära – Organisationen Transgender Europe (TGEU) genomförde 2016 en undersökning bland transpersoner i fem europeiska länder, däribland Sverige. Den visar att det är betydligt vanligare att ickebinära upplever sin hälsa som dålig, jämfört med transkvinnor och transmän. Ickebinära som grupp kan därmed antas ha ännu sämre hälsa än transkvinnor och transmän som grupp, men få studier har jämfört hälsoskillnader inom gruppen transpersoner.

SYNS DU SÅ FINNS DU

Upplevelsen av att vara osynliggjord i samhället är vanlig bland transpersoner, särskilt hos ickebinära som beskriver hur detta osynliggörande ofta är en ovälkommen del av det vardagliga livet. Det är väldigt vanligt att transpersoner får sin könsidentitet ifrågasatt av omgivningen. För binära transpersoner tar det sig uttryck i att man förväntas ha ett stereotypt könsuttryck för att visa att man är en ”riktig” man eller kvinna. För ickebinära kan ifrågasättandet handla om huruvida man är transperson “på riktigt”. Det kan också handla om att ens könsidentitet förökljas eller förnekas.

Endast 11 procent uppgav till

“Det är väldigt vanligt att transpersoner får sin könsidentitet ifrågasatt av omgivningen.”

Folkhälsomyndigheten 2015 att man helt kunde leva enligt sin könsidentitet. En tredjedel uppgav att man i stort sett levde enligt sin könsidentitet och en tredjedel att man gjorde det till viss del. En fjärdedel svarade att man alltid eller för det mesta dolt sin transerfarenhet. Att leva dolt var vanligare i de äldre åldersgrupperna.

Transgender Europes undersökning visar att svenska transmän, 76 procent, och transkvinnor, 71 procent, i större utsträckning än ickebinära, 42 procent, har möjlighet att alltid eller nästan alltid leva i enlighet med sin könsidentitet.

Betydelsen av att kunna leva i enlighet med sin könsidentitet återspeglas i hur de olika grupperna upplever sin egen hälsa. Personer som inte kan leva öppet upplever i större utsträckning sin hälsa som dålig jämfört med personer som kan leva i enlighet med sin könsidentitet.

De tre huvudsakliga skälen till att transpersoner i Sverige inte kan leva i enlighet med sin könsidentitet är generella reaktioner från samhället, rädsla att bli diskriminerad och föräldrars reaktioner.



ÖKAD RISK FÖR PSYKISK OHÄLSA

Forskning om transpersoners psykiska hälsa visar att transpersoner som grupp har höga tal av psykisk ohälsa exempelvis när det kommer till stress, oro och nedstämdhet.

Transpersoner som har diagnosen könsdysfori har fem till sex gånger så hög sannolikhet jämfört med befolkningen som helhet att vårdas för depression och ångestproblematik. Den ökade risken för depression och ångest minskar dock mer och mer ju längre tid som går efter genomförd könsbekräftande vård, något som talar för att ångest och depression kan ha att göra med obehandlad könsdysfori.

I Folkhälsomyndighetens undersökning var en fjärdedel av de svarande transpersonerna nöjda med sitt psykiska mående medan en dryg tredjedel var missnöjda eller mycket missnöjda. Över en tredjedel uppgav att man känt sig nedstämd de senaste veckorna. Andelen var högre i de yngre åldersgrupperna. Bland unga mellan 15 och 19 år var andelen så hög som 58 procent. Över en tredjedel rapporterade att man hade ett problematiskt förhållande till mat och ätande. Detta svar var vanligare bland de yngre åldersgrupperna än bland de äldre.

FAKTA

- Vanligt med flera psykiatriska diagnoser.
- Många som diagnostiseras med könsdysfori har även en hög förekomst av flera andra psykiatriska diagnoser; vanligt är autism, depression och ångestsjukdomar.



MINORITETSSTRESS

Att tillhöra en, eller flera minoritetsgrupper eller att vara i minoritetsposition kan i kombination med allmän livsstress ha negativa effekter på fysisk och psykisk hälsa. En förklaring till skillnaderna i hälsa mellan hbtq-personer och den övriga befolkningen är teorin om minoritetsstress.

Teorin beskriver den ökade psykosociala stress och de påfrestringar som kommer av att över-

skrida, avvika eller bryta mot heteronormen och/eller könsnormer. Minoritetsstress inkluderar utsatthet för fördomar, stigma och diskriminering och rädsla för att bli negativt bemött eller avvisad samt försök att undkomma detta. Minoritetsstress inkluderar även internaliserad homo-, bi- och transfobi, det vill säga att en person tar på sig omgivningens negativa attityder och gör dem till en del av sin självbild.

STILLASITTANDE FRITID

När det gäller den fysiska hälsan uppger en fjärdedel av de svarande i Folkhälsomyndighetens rapport från 2015 att man är nöjd med sin kroppsliga hälsa. Lika många uppger att de är missnöjda. Transpersoner har en betydligt mer stillasittande fritid än befolkningen i allmänhet. Enligt den nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, är 66 procent av befolkningen fysiskt aktiva 30 minuter om dagen. Bland transpersoner är motsvarande siffra endast 19 procent.

Det är vanligt att vilja träna mer än man gör, men man är begränsad på grund av sin transerfarenhet eller oro för att bli illa bemött. EU:s byrå för grundläggande rättigheter genomförde år 2012 en enkätundersökning som riktade sig till hbtq-personer i olika EU-länder.

I den uppger 26 procent av de svarande transpersonerna i Sverige att man under de senaste tolv månaderna upplevt diskriminering på en idrotts- eller träningsanläggning på grund av att man är transperson. Motsvarande siffra för homo- och bisexuella kvinnor och män var sex procent.

“Transpersoner har en betydligt mer stillasittande fritid än befolkningen i allmänhet.”

UNGA TRANSPERSONER ÄR SÄRSKILT OTRYGGA

Flera undersökningar visar på en särskild utsatthet bland unga transpersoner. Den yngsta tillfrågade gruppen, upplever i störst utsträckning otrygghet (mer än 50 procent) och har också blivit utsatta för psykiskt våld.

Bland unga är det också flest personer som allvarligt övervägt att ta sitt liv. Folkhälsomyndighetens rapport från 2015 visar att mer än hälften (57 procent) av alla transpersoner i åldern 15-19 år allvarligt har övervägt suicid vid minst ett tillfälle under de senaste 12 månaderna. 35 procent av unga har allvarligt övervägt suicid vid flera tillfällen. Siffrorna är alarmerande höga jämfört med befolkningen som helhet (där siffran ligger på 6 pro-

cent). Totalt 5 procent har genomfört suicidförsök det senaste året, vilket är en fem gånger så hög siffra jämfört med befolkningen som helhet. 35 procent av unga transpersoner i åldern 15-19 år hade genomfört suicidförsök för mer än ett år sedan.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) genomför regelbundet en nationell ungdomsenkät i åldersgruppen 16 till 25 år. Den visar att transungdomar och unga som är osäkra på sin könsidentitet i lägre utsträckning än cisungdomar är nöjda med sin arbets-/skolsituation, sin hälsa, sina familjerelationer, sin utbildning och sitt liv i helhet. De är också mindre optimistiska inför framtiden.

Många beskriver situationen i skolan som svår, men är även begränsade på sin fritid avseende när och var man väljer att gå ut samt vilken typ av fritidsaktiviteter man utövar. Tillgången till trygga mötesplatser på fritiden och mötesplatser som är riktade specifikt till hbtq-ungdomar har lyfts fram av unga själva som en hälsofrämjande faktor.

“Flera undersökningar visar på en särskild utsatthet bland unga transpersoner.”

EKONOMISK UTSATTHET

Det finns vissa indikationer på att transpersoner i Sverige utgör en ekonomiskt utsatt grupp. Det gäller i synnerhet unga transpersoner.

Enligt Folkhälsomyndigheten är andelen arbetslösa i gruppen högre än i befolkningen i sin helhet. Över hälften är låginkomsttagare med en rapporterad inkomst under 14 000 kronor per månad.

Det är också betydligt vanligare bland unga hbtq-personer att ha haft svårigheter med löpande utgifter såsom mat och hyra en eller flera gånger under det senaste halvåret, än bland andra unga. Det är också en mindre andel unga hbtq-personer som upplever att de har möjlighet att få ekonomisk hjälp av närstående.

LÄS MER

- *Minority stress factors as mediators of sexual orientation disparities in mental health treatment: a longitudinal population-based study*, i Journal of Epidemiology and Community Health, 2017.
- *Reduction in Mental Health Treatment Utilization Among Transgender Individuals After Gender-Affirming Surgeries: A Total Population Study*, i American Journal of Psychiatry, 4 okt 2019.
- MUCF (2010) *Hon Hen Han*. En analys av hälsosituation för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner. Stockholm: MUCF.
- MUCF (2012) *Om unga hbtq-personer – fritid*. Stockholm: MUCF
- MUCF (2019) *Olika verkligheter. Unga hbtq-personer om sina levnadsvillkor*.
- *Global health burden and needs of transgender populations: a review*, i The Lancet vol 388, July 23.



IDROTTENS BETYDELSE

Idrotten, organiserad under Riksidrottsförbundet, är Sveriges största folkrörelse och 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening. Rörelsen bygger på ideellt engagemang och har över tre miljoner medlemmar.



Den svenska idrottsrörelsen har över 19 000 föreningar runt om i Sverige, 880 000 personer med ledaruppdrag och 3,3 miljoner medlemmar. 71 specialidrottsförbund organiserar fler än 250 olika idrotter.

De flesta ledare inom idrottsrörelsen jobbar utan lön och 71 procent av alla barn mellan 6 och 12 år är medlemmar i en idrottsförening.

Idrottsrörelsen är en folkrörelse där man engagerar sig i självständiga föreningar och betalar medlemsavgift. Föreningarna är organiserade i specialidrottsförbund, huvudsakligen organiserade utifrån olika idrotter. Några förbund, så kallade fleridrottsförbund, riktar sig istället till särskilda grupper. Exempel på det är Skolidrottsförbundet, Sveriges Akademiska Idrottsförbund och Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet (RF) samlar i sin tur de olika specialidrottsförbunden och fleridrottsförbunden, och är idrottens huvudorganisation.

“I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande.”

Riksidrottsförbundet delar in idrotten efter ålder och ambitionsnivå.

Barnidrott avser idrott för barn till och med 12 års ålder, ungdomsidrott avser idrott för tonåringar och unga vuxna mellan 13 och 25 år och vuxenidrott avser idrott för personer över 25 år.

I såväl ungdomsidrott som vuxenidrott finns breddidrott och elitinriktad idrott. I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande.

IDROTTENS VÄRDEGRUND

Idrottens värdegrund bygger på glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med samt rent spel.

Läs om idrott på rf.se och i *Idrotten vill*.



ANDI UTVECKLADES INOM IDROTTE

“

För femton år sedan började jag träna boxning och det är bland det bästa jag gjort. Det är en sån där sport man alltid kan komma tillbaka till då det inte behövs så mycket. Bara ett par handskar och en säck. Egentligen handlar det inte endast om att slå, utan att träna konditionen, koordinationen och balans. Man kan göra en massa övningar utan vare sig mitsar eller motpartner.

Kampsportens koncentration, beslutsamhet, respekt för tränaren och passet, allt det där får mig att rysa av välbehag när jag tänker på det. Boxning ett par dagar i veckan var en viktig rutin för mig, match någon gång då och då, och sen den egna träningen på gymmet eller i löpspåret.

Jag utvecklades inom idrotten och genom idrotten, det var otroligt stärkande.

IDROTTENS KÖNSUPPDELNING

På elitnivå såväl som på breddnivå är den organiserade idrotten en könsuppdelad verksamhet.

Man kan säga att tävlingsidrotten i sin struktur bygger på ett antagande om att det finns två kategorier av människor. I näst intill alla idrotter finns en tävlingsklass för kvinnor/flickor och en annan för män/pojkar.

Motivet till könsuppdelningen – även om det sällan uttalas – handlar

om att män antas ha så pass stora fysiska och prestationsmässiga fördelar att det skulle bli orättvist för kvinnor med en gemensam tävlingsklass.

Ibland åtföljs könsuppdelningen av en ”anpassning” av reglerna i tävlingsklassen för kvinnor; en Anpassning som syftar till att göra förutsättningarna i tävlingssituationer mer likvärdiga. Det kan exempelvis röra sig om mindre bollar, lättare kulor, kortare distanser, lägre häckar, tacklingsförbud, speciella tävlingsdräkter eller könsspecifika discipliner.

Det underliggande antagandet om att alla som tilldelats könet man har en orättvis fördel gentemot alla som tilldelats könet kvinna har tillbakavisats av en rad forskare. Men trots dokumenterad överlappning mellan kvinnors och mäns idrottsprestationer, liksom kunskap om att skillnaderna inom gruppen män ofta är större än skillnaderna mellan grupperna, verkar föreställningar om att män alltid är bättre på idrott vara seglivade. En förklaring till detta är att antaganden om binära kön och manlig överlägsenhet sällan utmanas – utan snarare förstärks – i en så könsupp-

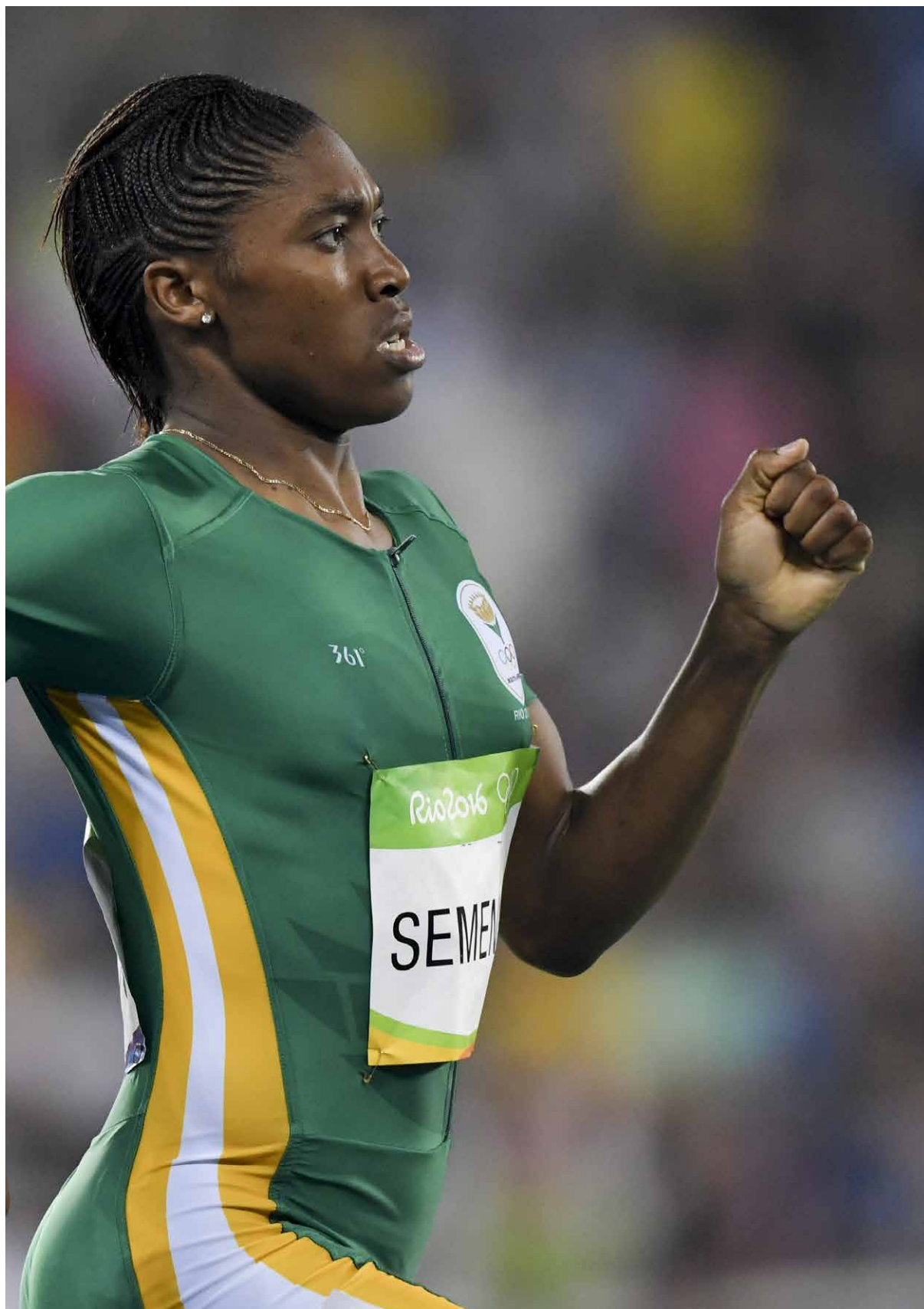
“Man kan säga att tävlingsidrotten i sin struktur bygger på ett antagande om att det finns två kategorier av människor.”

delad verksamhet som idrott.

Könsuppdelningen sker också tidigt, ofta redan inom barnidrotten, trots att den etablerade kunskapsbildningen framhåller att kön inte spelar någon avgörande roll före puberteten.

Som Håkan Larsson skriver i *Genus och heteronormativitet inom barn och ungdomsidrott* får idrottande barn redan från början lära sig både att det bara finns två kön och att pojkar och flickor inte ska mäta sig mot varandra i tävling.





VITHET & KÖN

Cas, idrottens skiljedomstol, har fattat ett beslut till internationella friidrottsförbundets fördel. Kvinnliga idrottare som är intersex och som har testosteronvärden över en specificerad maxgräns måste sänka den med medicinsk behandling för att få delta i damklassens medeldistansgrenar. Diskussionerna både före och efter beslutet har framförallt kommit att handla om huruvida kvinnliga idrottares intersex-status innebär en orättvis fördel och ett hot mot damklassen, eller om ”konstester” och krav på behandling i själva verket är förnedrande och diskriminerande.

Även om transpersoners och intersex-personers deltagande i idrottstävlingar ofta regleras separat, finns viktiga gemensamma frågor. Debatten kring internationella friidrottsförbundets regler synliggör särskilt en aspekt som ofta förbises. Det är framförallt svarta och bruna kvinnor som har fått sitt deltagande i damklassen ifrågasatt och utrett. De nya reglerna omfattar dessutom i dagsläget endast vissa av friidrottens medeldistansgrenar. Grenar som historiskt har dominerats av deltagare från öst- och nordafrika. Detta trots att höga testosteronvärden, i teorin,

borde gynna prestation i kast- och hoppgrenar i minst lika hög grad. Detta till synes godtyckliga urval av vissa idrottare och vissa grenar kan tolkas som uttryck för rasistiska strukturer. Kroppar, uttryck och beteenden bedöms som mer eller mindre ”kvinnliga” eller ”feminina” utifrån hur väl de uppfyller vita och västerländska normer och ideal. Och rasistiska fördomar leder till att vissa idrottare misstänkliggörs i högre grad än andra.

“Det är framförallt svarta och bruna kvinnor som har fått sitt deltagande i damklassen ifrågasatt och utrett.”

QUEERA UTTRYCK INOM IDROTT

Idrott kan vara en miljö där stereotypa könsnormer och heteronormer överskrids, förhandlas och förändras. Det finns många idrottare som utmanar dominerande föreställningar om hur tjejer och killar ”är”, liksom att de är antingen tjejer eller killar, vilka idrotter de ska gilla, hur de ska uppträda samt vilka de ska bli attraherade av. De kan ge oss ledtrådar och öppningar till andra, mer inkluderande, idrottsvärldar.

För cis-pojkar/män har det visat sig att deltagandet i kvinnligt kodade idrotter som ridsport, dans och gymnastik kan öppna upp för mindre stereotypa sätt att vara kille än i traditionellt manligt kodade idrotter. Samma sak, fast omvänt, verkar gälla för cis-flickor/kvinnor som ägnar sig åt manligt kodade idrotter, exempelvis ishockey, styrkelyft, boxning och skateboard. Det har också visat sig att idrotten kan vara en frizon för personer som inte lever heterosexuellt. Framförallt gäller det cis-flickor/kvinnor inom lagsporter.

För binära och ickebinära transpersoner kan idrottsmiljöer där könsuppdelning och könsanpassningar suddas ut öppna upp för queera

platser och sammanhang.

Ridsporten, där det finns en gemensam tävlingsklass för alla, är ett exempel på en idrott där kön inte spelar så stor roll i själva utövandet.

Det finns också gymnastik- och parkour-föreningar som medvetet börjat bedriva en könsneutral verksamhet där alla, oavsett kön och kropp, tränar tillsammans och med samma redskap, liksom de danssportsammanhang där du själv väljer om du vill vara ”förare” eller ”följare”. I sådana idrottskontexter blir det självklart lättare att röra sig mellan eller bortom tvåkönsmodellerna.

Inom roller derby finns en genderpolicy som uttryckligen inkluderar binära och ickebinära transpersoner, och det har också visat sig att rollerderby är en idrott som lockar transpersoner.

Överlag kan man säga att queera frizoner för idrottare med transerfarenhet lättare uppstår i nyare, mindre traditionella, idrotter – idrotter där tävling inte anses vara det yttersta syftet med verksamheten. Förmodligen för att föreställningar om vad såväl idrott som kön ”är” och ”ska vara” är mindre cementerade i sådana idrottskontexter.

LÄS MER

Heteronormativitet och gränsöverskridanden inom elitidrotten. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2014:5 och Jag är en normal kille liksom. Att göras och göra sig till ridsportkille. Svenska Ridsportförbundet



FN:S GLOBALA MÅL FÖR HÅLLBAR UTVECKLING

FN:s globala mål för hållbar utveckling finns till för att uppnå fyra saker till år 2030: Att avskaffa extrem fattigdom, att minska ojämlikheter och orättvisor i världen, att främja fred och rättvisa och att lösa klimatkrisen.

Agenda 2030 syftar till att alla människor ska kunna leva sina liv till fullo och kunna utnyttja hela sin potential. Alla världens länder har kom-

mit överens om devisen att “ingen ska lämnas utanför” och att insatser som fokuserar på att lyfta de som ligger längst efter ska prioriteras.

Utvecklingsmålen berör de flesta delarna av en människas liv, samt samhället vi lever i tillsammans.

Inget av de 17 målområdena är viktigare än något annat och alla mål måste arbetas med samtidigt.



MÅL FÖR EN INKLUDERANDE IDROTT

Målområden som berörs av inkluderingen av transpersoner i idrotten är bland annat att utrota fattigdom, säkerställa hälsa och välmående, utbildning och livslångt lärande, jämställdhet, tillgång till vatten och sanitet, ekonomisk tillväxt och tillgång till arbete, minskad ojämlikhet, samt att göra städer inkluderande och säkra.

Motion och idrott förbättrar såväl fysisk och psykisk hälsa, vilket i sin tur leder till bättre skolresultat, bättre prestationer i arbetslivet, högre inkomst och ett mer självständigt liv. Den påverkar även möjligheten att ta del av och vara en del av det civila samhället och föreningslivet.

Transpersoner är en särskilt relevant målgrupp att nå för att inte någon ska lämnas utanför i arbetet för en god och jämlik hälsa enligt de svenska folkhälsomålen samt Agenda 2030.

Sveriges städer och samhällen behöver bli mer inkluderande och alla personer ska ha tillgång till idrottshallar och gym, samt vatten och sanitet såsom duschrum och toaletter. Transpersoners möjlighet att delta i idrott är därför en jämställdhets- och jämlikhetsfråga.

“Transpersoners möjlighet att delta i idrott är därför en jämställdhets- och jämlikhetsfråga.”

HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer och mål tre; God hälsa och välbefinnande i Agenda 2030 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar.

RESOLUTION

Den 22 mars 2019 antog FN:s råd för mänskliga rättigheter i Geneve en resolution som uttryckte oro över diskriminerande regler och praktiker som tvingar vissa idrottare att på medicinsk väg sänka sina testosteronnivåer. Resolutionen lades fram av Sydafrika som efterfrågade en rapport om skärningspunkterna mellan diskriminering på grund av kön och ras inom idrotten.

INKLUDERANDE IDROTT – AV SÄRSKILT HÖGT VÄRDE

I FN-rapporten ”Skydd mot våld och diskriminering på grund av sexuell läggning och könsidentitet” från 2019 konstateras att program som syftar till en inkluderande idrott är av särskilt högt värde.

FAKTA

5 524 hbtqi-personer från 28 länder inom EU har deltagit i en undersökning om idrott.

90% anser att homofobi och särskilt transfobi är ett problem inom idrotten.

70% tycker att det är viktigt att kända idrottare kommer ut, för att själva kunna hantera diskriminering.

82% vittnar om homo- och transfobiskt språk inom idrotten, under de senaste 12 månaderna.

33% stannar i garderoben i samband med sitt idrottande.

38% vet inte vart de ska vända sig när de utsatts för diskriminering inom idrotten.

Transpersoners icke-deltagande i idrott beror på negativa erfarenheter eller att man helt enkelt inte passar in i systemet.



ERFAREN-
HETER
FAKTA & TIPS

110 personer med transerfarenhet svarade under sommaren 2019 på två enkäter: en för de som idrottar och en för de som inte deltar i föreningsidrott. Enkäten spreds via RFSL:s sociala medier och var utformad på så sätt att man kunde utveckla sin svar genom citat eller kortare berättelser.

De som deltog fick också ange om de ville ställa upp på djupintervjuer. Resultatet blev 10 intervjuer som redovisas nedan, tillsammans med siffror och kommentarer från den kvantitativa studien.



DELTAGARNA



Av de som idrottar är de flesta födda på 80- och 90-talet och av de som inte idrottar är de flesta födda på 90-talet. I några fall har en förälder svarat i sitt barns ställe.

Så totalt 78 procent av den totala andelen svarande tilldelades könet flicka, och totalt 22 procent tilldelades könet pojke.

Idag definierar sig totalt 12% som flicka, 40% som pojke och 48% som till exempel ickebinär, intergender, så lite som möjligt, queerkönad, trans, genderfluid, genderqueer, agender, femme-presenting, ickebinär kille, ickebinär transman, ickebinär transmaskulin.

De flesta anger att omgivningen känner till könsidentiteten och bara en uppger att ingen känner till den.

44% anger "annat" som sexuell läggning, 15% att de är bisexuella, 12% heterosexuella, 24% homosexuella, och 5% vet ej.

13% bor på landsbygden, 22% i en liten stad, 20% i medelstor stad, 4% i Malmö, 14% i Göteborg och 27% i Stockholm.

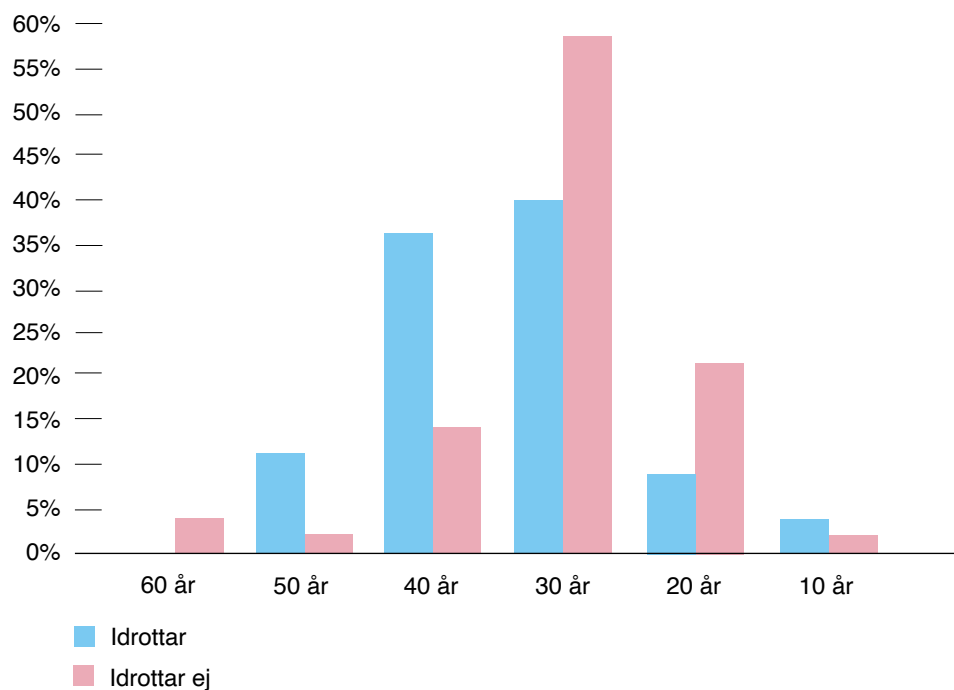
Deltagarna är aktiva inom ett brett spektrum av idrotter. 6% idrottar på elitnivå, 77% på motionsnivå och 17% vet ej. De flesta tränar tre, fyra dagar i veckan, och 66% har angett att de idrottar i en förening. 74% av dem som tävlar har angett att det är i den könskategori de vill tävla i.

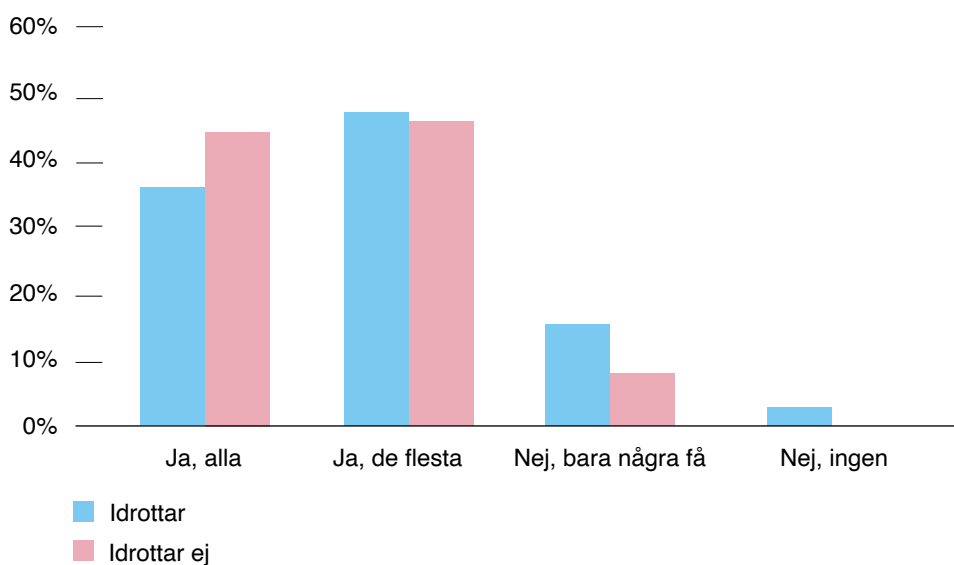
“Av de som idrottar beskriver en majoritet sin psykiska, fysiska och sociala hälsa som bra.”

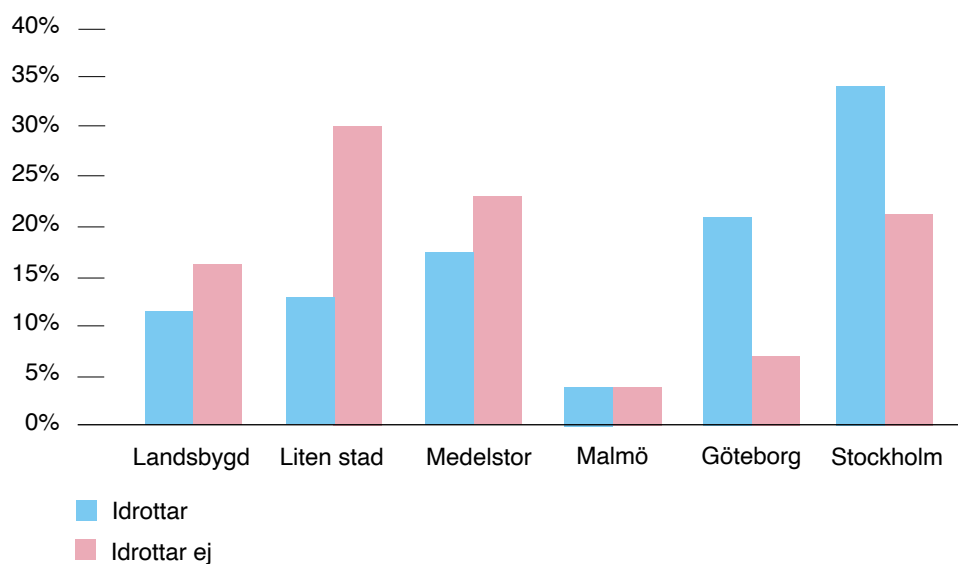
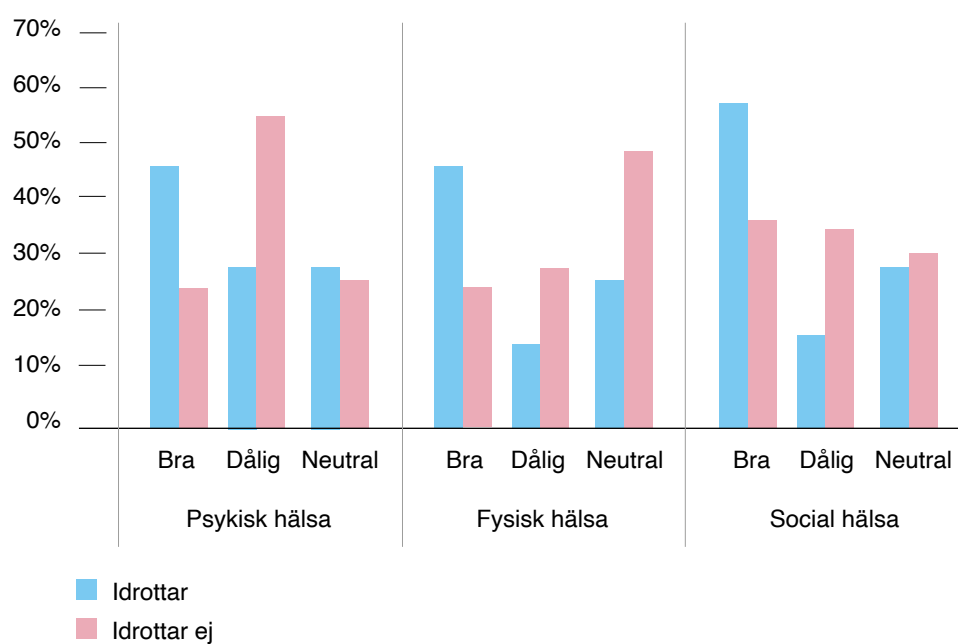
Av de som angett att de inte idrottar är det 37% som motionerar på egen hand, framförallt med gym/styrketräning, cykling och löpning. 19% motionerar eller tränar inte. 49% har inte svarat på frågan.

Av de som idrottar beskriver en majoritet sin psykiska, fysiska och sociala hälsa som bra. Av de som inte idrottar beskriver en majoritet sin psykiska, fysiska och sociala hälsa som dålig.

Det finns en stor underrepresentation av svarande med en annan bakgrund än svensk. Särskilda rekryteringsinsatser gjordes för att nå fler ur denna målgrupp men tyvärr kvarstår en underrepresentation. Detta kan bero på att kanaler för att nå målgruppen saknats, men också på att det kan finnas en underrepresentation av transpersoner med annan bakgrund än svensk som deltar i föreningsidrott.

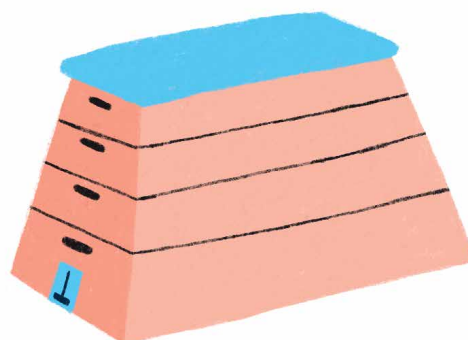
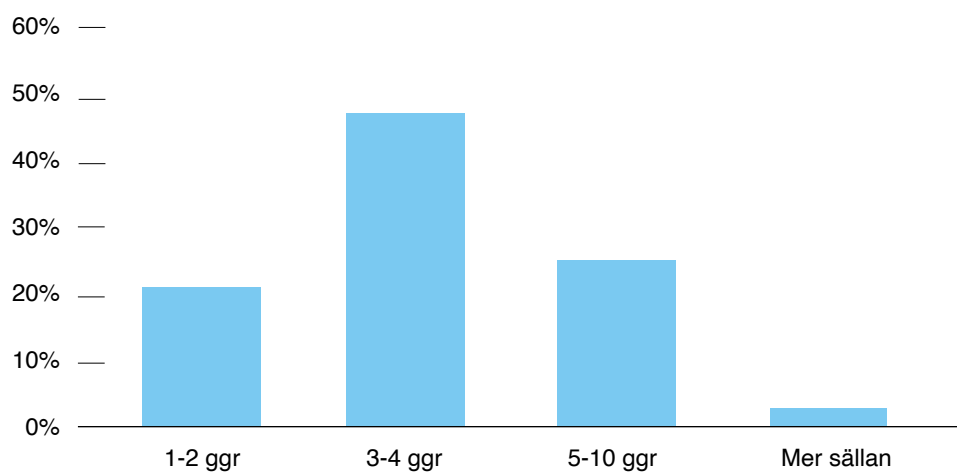
Skillnader i ålder mellan de som idrottar och de som inte idrottar

Känner omgivningen till könsidentiteten?

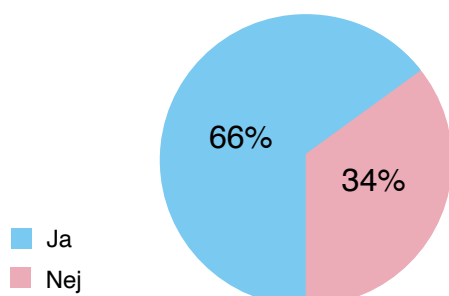
Bor i**Egen beskrivning av hälsan**

DE SOM IDROTTAR

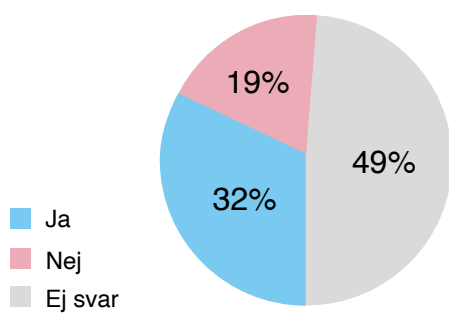
Så många gånger i veckan tränar man



Idrottar i en förening

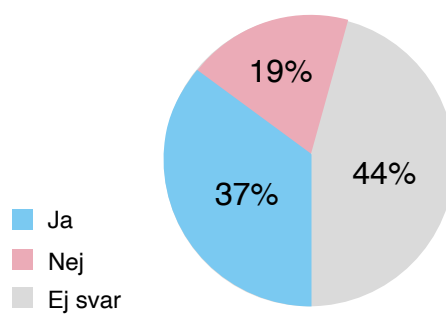


Anger att man tävlar i den kategori man vill idrotta/tävla i

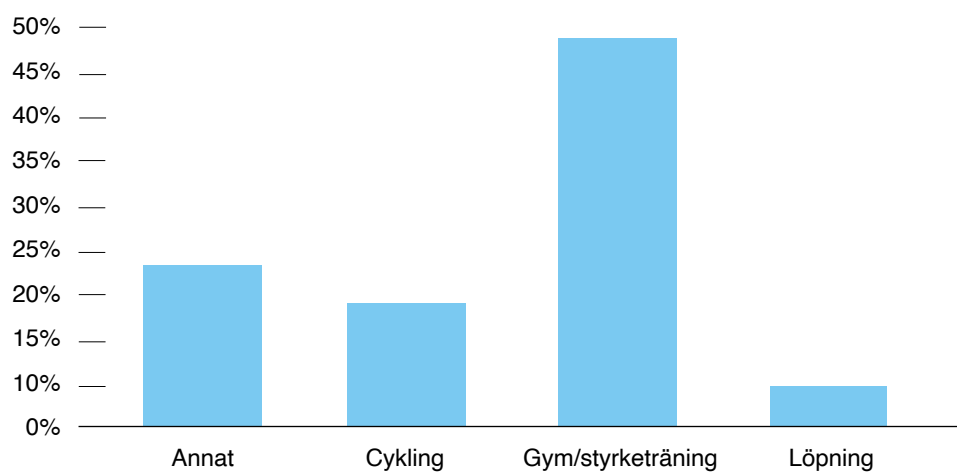


DE SOM INTE IDROTTAR

Motionerar/tränar på egen hand



Om ja, hur?





LEON AVSLUTADE KARRIÄREN

Hockeymålvakten Leon Reuterström avslutade karriären vid 21 års ålder för att få könsbekräftande vård. Händelsen fick medial uppmärksamhet men det som inte återgavs i intervjuerna var att han ibland känt sig utanför inom hockeyn.

Redan som femåring började Leon Reuterström sin bana som hockeyspelare. En granne tog med Leon för att prova sporten. Han älskade den från första stund och som liten fick Leon spela med killarna.

– Det var naturligt inom hockeyn att tjejer spelar med killar, för det fanns inget lag för flickor. Jag var bara en i gänget och mådde bra av det. Det var inga konstigheter, idrotten var i fokus.

“Jag fick börja byta om i en skrubbe för mig själv.”

Men när lagkamraterna kom in i puberteten blev Leon ”tjejen” i laget.

– Jag fick börja byta om i en skrubbe för mig själv och den där naturliga inkluderingen försvann. Plötsligt var jag inte bara en i gänget.

Leon fick inte heller följa med på turneringar eftersom det ansågs vara för dyrt att hyra extra omklädningsrum bara för honom. Attityder som att ”tjejer inte kan spela hockey” började också poppa upp.

– Jag fick inte längre chansen att bevisa mig på plan och det var jobbigt såklart.

Leon menar att utanförskapet som uppstod följde med ut på rink- en. Att missa umgänget i omklädningsrummet gjorde att han förlorade kopplingen till sina lagkamrater. Tankar om att han inte var tillräckligt bra började snurra och könsdysforin han bar på förstärkte de negativa känslorna.

– Den här tiden har tyvärr satt sina spår. Det är svårt att tvätta bort ensamheten i laget, år efter år. Jag tror aldrig riktigt man kan förstå om man inte varit i den situationen själv.



Man är livrädd för att bli felkönad, man är livrädd för att inte få vara med, eller få en tuffare tackling eller ful klubba i ryggen bara för att någon inte tycker om att man är med.

Leon berättar om okunskapen kring trans och om hur fördomar och machokultur spelar in.

– Jag vet inte riktigt hur bekväm jag skulle vara att gå in i ett omklädningsrum fullt med killar och byta om utan att känna oro för att bli mobbad.

Leon accepterade till slut en plats i damlaget. Men att bli sedd och behandlad som tjej kändes inte bra och klumpen i magen förvandlades till tunga stenar. Det var då, för ungefär fyra år sedan, han fick en remiss för utredning av könsdysfori.

– Det hade kommit till stadiet att

jag hatade allt med min kropp. Jag mådde verkligen skit och till slut gick det inte längre.

När Leon får frågan om vad sporten har betytt för honom är svaret kort och enkelt – allt. Sedan barnben har hockeyn varit hans sätt att få kroppen att må bra, lära sig om sig själv och hur man samarbetar med andra. Den har även gett honom hans sociala kontaktnät och i tonåren, när han började må dåligt, var hockeyrinken hans frizon. Han beskriver hur hockeyn, trots allt, både räddat och stjälpit honom.

– Diagnosen fick jag ju mitt under säsongen och jag insåg direkt att det här är min sista säsong. Någonstans kände jag att det blev för mycket, jag insåg att jag inte skulle orka hålla på att tjafsa och bråka om massa regelverk, när jag liksom inte hade landat själv.

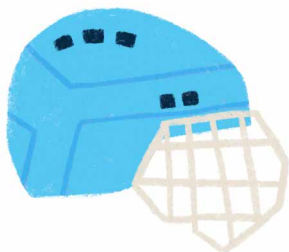
Eftersom testosteron är ett dopningsklassat preparat kändes tävlande i damkategorin hopplöst för Leon:

– Jag googlade och jag vet att de kommer och tar dopingtest. Och sen, vad exakt det står i regelverken det har jag inte kollat upp,

Enligt Leon är det lätt att säga ”nämen alla är välkomna”, men reglerna sätter ändå stopp.

– Det är ingen i min klubb som har föreslagit att jag ska spela med herrar eller frågat hur de kan hjälpa mig att

“Diagnosen fick jag ju mitt under säsongen och jag insåg direkt att det här är min sista säsong.”



fortsätta. De hade kunnat fånga upp mig och säga ”vi vill ha med dig”, då hade de visat att alla är välkomna.

För att underlätta för transpersoner som vill idrotta tar Leon upp möjligheten att lättare få dispens:

– Man måste verkligen börja se över regelverken. Man borde kunna se till just den personen och tänka: ”hur ska vi hjälpa den här in i idrotten?” Inte: ”okej, nej vi förbjuder alla som tar hormoner”. Man vet inte riktigt hur idrotten ställer sig – får jag vara med? – Hur ska jag vara med? På vilka villkor kan jag vara med? Det tror jag att alla idrotter

“Man vet inte riktigt hur idrotten ställer sig – får jag vara med?”

skulle behöva klargöra, vad det är som gäller. Det händer saker i samhället och jag tycker att idrotten har en viktig uppgift att hänga med och ikapp, för den ligger en bit efter.

LEON REUTERSTRÖM

Ålder: 24 år

Familj: Sambo

Bor: Sandviken

Gör: Arbetar i butik

Det kan idrottsrörelsen lära sig om trans:

Rörelsen saknar kunskap om transpersoners verklighet och villkor överlag. Jag välkomnar alla initiativ som främjar inkludering. Idrotten är ju jätteviktig för både fysisk och psykisk hälsa. Kärleken till sporten känns lika stark för alla utövare oavsett vem man är.

KÖNSDYSFORI OCH BRIST PÅ KÖNSBEKRÄFTANDE VÅRD

Könsdysfori kan beskrivas som en stark och ihållande känsla av att vara tilldelad fel kön. Ofta är denna känsla förknippad med ett psykiskt lidande och kan medföra en nedsatt förmåga att fungera i vardagen. Det är många som anger könsdysfori som en orsak till att de slutat idrotta eller aldrig börjat idrotta. Flera säger också att de avstår från idrott i väntan på könsbekräftande vård.

57% av de svarande som angett att de idrottar säger att de någon gång avstått från att idrotta på grund

“Könsdysfori kan beskrivas som en stark och ihållande känsla av att vara tilldelad fel kön.”

av hur de har blivit bemötta eller riskerat att bemötas utifrån könsidentitet/könsuttryck kopplat till könsdysfori eller brist på vård. 14% av de som inte idrottar har tidigare idrottat men slutat på grund av könsdysfori eller att de ännu inte fått vård. Lou, 20 år, beskriver det som att den “fysiska och sociala könsdysforin blev för stark”.

32% av de som inte idrottar anger också könsdysfori och/eller brist på könsbekräftande vård som en orsak till att de inte börjat idrotta. Vide, 22 år, har till exempel alltid varit obekvämt med att träna i grupp på grund av den låga självkänslan:

– Jag har ofta känt mig obekvämt med min kropp. Sedan jag insåg/accepterade att jag är genderqueer och kom ut har det känts ännu mindre tillgängligt.

Av de som inte idrottar anger 23% att tillgång till könsbekräftande vård skulle kunna få dem att börja träna.

Isak, 15 år, ger ett exempel:

– Att genomgå en könskorrigering,

framförallt att operera bort bröstet.

Ett problematiskt förhållande till den egna kroppen gör sammanfattningsvis att många väljer bort idrott. I vissa fall är det idrottssammanhanget i sig som beskrivs som mest problematiskt, för andra handlar det om att könsdysforin är så stark att den hindrar en från att leva livet fullt ut mer generellt i vardagen.



TIPS

Idrotten har en unik möjlighet att bidra till en subjektiv positiv kroppsuppfattning, där du värderar kroppen utifrån vad den kan göra och inte utifrån hur den till exempel ser ut. Erbjud en miljö där människor utifrån sina egna förutsättningar får chans att uppskatta det kroppen kan göra.

ALBIN TRYGGARE ATT IDROTTA GENOM KÖNSBEKRÄFTANDE VÅRD

“Mitt liv skulle nog vara ganska tomt utan idrotten.”

Albin, 35, började träna i en roddklubb bara ett halvår efter sin mastektomi. Innan dess hade han olustkänslor över hur tydligt bröstkorgen framhövdes när han rörde på sig och kände ett obehag inför kroppen överlag. Idag känner han sig mer hemma i sin kropp och tränar regelbundet.

– Mitt liv skulle nog vara ganska tomt utan idrotten, säger han.

Albin är uppväxt i ett litet samhälle med närhet till naturområden. Som barn var det därför enkelt att vara ute och röra på sig mycket. Men då sökte han sig oftast till ensamaktiviteter som långa skogs promenader, löpning och ridning, eftersom han till en början inte ville hålla på med lagidrott.

För att kunna samarbeta i grupp behöver man också vara bekväm med sig själv och sin kropp, utvecklar Albin.

– Och det var jag inte innan min mastektomi (borttagande av bröst-

FAKTA

Mastektomi är en operation där man tar bort bröstvävnad för att skapa en plattare bröstkorg.



“Att röra mig med kroppen jag hade var obekvämt, och det blev mer och mer olustigt.”

vävnad för att skapa en platt bröst-korg). Då valde jag träningsformer som spinning, för där får man sitta still iallafall. Jag kunde välja en plats längst bak i rummet och låtsas som om de andra inte var där. Att lida av könsdysfori kan innebära att det är obehagligt när man känner hur bröstet guppar när en rör på sig till exempel.

Under en period tränade Albin sporadiskt eftersom han inte var bekväm med hur andra uppfattade hans kropp och det fanns en rädsla

för att bli felkönad.

– Det gick ut över mitt mående mycket. När jag började med testosteron, innan mastektomin, var det väldigt svårt med omklädningsrum. Det kändes minst hotfullt att byta om på damernas, vilket jag gjorde, men jag var egentligen inte bekväm där heller.

Men i takt med att testosteronet förändrade hans kropp blev det allt svårare att byta om bland kvinnorna, eftersom folks blickar följde honom mer och mer intensivt.

– Jag försökte tänka bort det och jag ser ju ganska dåligt utan mina glasögon, så det hjälpte ju till, förklarar Albin och skrattar.

Det hela slutade med att han bytte om hemma innan träningen, eller på någon tillgänglighetsanpassad toalett.

Albin menar att jobbiga situationer kopplade till kroppen även kan uppstå under själva träningen, till exempel om en tränare väljer att ”köna” deltagarna, vilket kan leda till att någon felkönas. Han tror att så-

dana scenarion kan undvikas genom att tränare blir mer medvetna om hur problematiskt felkönande är för många transpersoner.

– Men det största obehaget var den inre kampen, poängterar han. Att röra mig med kroppen jag hade var obekvämt, och det blev mer och mer olustigt. Det är många aspekter i det här. Även om jag är mer bekväm idag, så är det inte till hundra procent och blir kanske aldrig det.

Idag står han i kö för underlivskirurgi och hoppas på att snart få slippa vara så medveten om kroppens utseende. Situationen i omklädningsrummet på roddklubben upplever han dock inte som problematisk. Han känner sig bekväm med vännerna och att någon skulle uttrycka sig hatiskt, eller bli obekvämt med hans närvaro, ser Albin som uteslutet.

Träningskläderna består av tajta åtsittande plagg och därför använder han en ”packer”, en slags penisprotes.

– Efter att ha tagit testosteron en tid och gjort mastektomin finns en ökad glädje över vad min kropp kan göra. Det skaver inte lika mycket längre, det lilla skalet av ångest är

“Efter att ha tagit testosteron en tid och gjort mastektomin finns en ökad glädje över vad min kropp kan göra. Det skaver inte lika mycket längre.”

borta och det försvinner mer och mer.

Och det här ger honom också en positiv kick i idrottandet:

– Ja, jag skulle säga det och kommer absolut att fortsätta träna! Jag behöver det för att må bra och för att hantera livet på något sätt. Jag skulle nog känna att mitt liv var ganska tomt utan idrotten.

CASSANDRA VILL FORTSÄTTA SPELA I TJEJLAGET

“Det är tryggt
att vår klubb
kämpar för oss.”

Cassandra, 12, kände en oro eftersom hon inte visste om hon som transtjej skulle vara välkommen, när hon sökte sig till den lokala fotbollsklubben, men blev positivt överraskad då hon välkomnades till tjejlaget med öppen famn. Den lilla oro som återstår handlar om att få spela i de kommande seriematcherna.

– Fotbollsförbundets regler känns oklara, men det är tryggt att vår klubb kämpar för oss, säger Cassandras mamma Mona.

När Cassandra och hennes familj flyttade till en större stad tog de kontakt med den lokala fotbollsklubbens ordförande för att fråga om Cassandra, som är transtjej, kunde spela i deras flicklag. De fick genast veta att det inte skulle vara några problem. Även om klubben

inte har en officiell policy gällande inkludering av transpersoner så är ledstjärnan att ”alla ska få vara med”, berättar mamma Mona.

I och med att Cassandra fyller tretton år under 2020 och laget är på väg att avancera, har den lokala klubben skickat in en dispensansökan till Svenska Fotbollförbundet. Cassandra är fortfarande registrerad som pojke juridiskt eftersom det i Sverige inte går att ändra juridiskt kön förrän tidigast vid 18-års ålder. Detta kan innebära att hon inte får spela match med de andra tjejerna. Den egna klubben har dock lovat att göra vad de kan för att hon ska få vara med även fortsättningsvis.

– Fotbollsförbundet kan ge henne dispens, men det känns osäkert vad som gäller för transtjejer. I grunden handlar det om att man ser en risk med att tjejer som Cassandra har fördelar i och med sin fysik, förklarar mamma Mona.

Efter en stund ansluter även pappa Rolf till samtalet och det blir tydligt att familjen känner en viss maktlöshet inför den uppkomna situationen.



Cassandra går sedan en tid tillbaka på stopphormoner och har fått veta av sin endokrinolog (hormonläkare) att de fysiska fördelarna, jämfört med lagkamraternas, inte längre ska vara några problem.

– Vi vet däremot inte hur pass väl insatta Fotbollsförbundet är i de här frågorna. “Är de vana vid liknande ansökningar eller kommer beslutet baseras på fördomar?”, undrar Mona som får medhåll av Rolf.

Beskedet väntas komma inom en snar framtid och fram tills dess kan familjen bara hålla tummarna. Träningen kommer Cassandra dock att få fortsätta med oavsett utgång.

“Är de vana vid liknande ansökningar eller kommer beslutet baseras på fördomar?”

– Men det skulle inte kännas bra att inte få vara med på matcherna, säger Cassandra med eftertryck.

Om hon och hennes familj ska ge ett råd till de som engagerar sig i föreningsidrott för barn och unga så är det att skippa könsuppdelning i så stor utsträckning som möjligt.

– Man gör det nog mycket av slentrian, att tjejerna och killarna ska vara separerade. Många tänker nog inte på att det kan vara jobbigt för de som är trans, menar Mona.

Hon betonar dock gärna att inkluderingen av hennes dotter i den lokala klubben, och det självklara stödet de känner från tränarna, är viktig att lyfta.

– De kämpar verkligen för att vår tjej ska få vara med att spela och det är viktigt att säga, för man hör ju om så mycket negativt när det kommer till transpersoner. Förutom den här osäkerheten så har vi nästan bara positiva erfarenheter. Jag hoppas vår situation kan fungera som ett gott exempel, slår Mona fast.

Cassandra instämmer i bilden hennes mamma målar upp. Med undantag för en fotbollsresa då hon avstod från att följa med, eftersom det fanns en oro för könsuppdelade

omklädningsrum och sovarrangemang, har hon aldrig avstått från att idrotta på grund av sin transerfarenhet. Hon har fått många nya vänner i sitt lag, varav en blivit bästa kompis, och känner sig så pass trygg med sin omgivning att hon vågar vara öppen.

– Alla har tagit det jättebra och det kändes tryggt att berätta, säger Cassandra.

“Alla har tagit det jättebra och det kändes tryggt att berätta.”

FAKTA

Svenska Fotbollförbundet samarbetar med RFSL under 2020 för att ta fram en policy för inkludering av idrottare med transerfarenhet. I dagsläget ser Svenska Fotbollförbundets tävlingsregler ut enligt nedan:

- Dam- och flickspelare får delta i herr- och pojklag.
- Herr- och pojkspelare kan beviljas dispens att delta i ett dam- eller flicklag.

Vid dispensprövningen ska samtliga omständigheter i det enskilda fallet beaktas, till exempel ålder, tävlingsnivå och skaderisk för berörda spelare. Svenska Fotbollförbundet låter medicinsk expertis yttra sig över en dispensansökan innan ett beslut fattas.

CIM VET INTE OM HEN HADE LEVT UTAN IDROTTEN

Som tonåring tränade ickebinära Cim, 32, kampsport men slutade snabbt på grund av homofobiska uttalanden från tränare. Drömmen om att idrotta sloknade aldrig helt men väcktes på nytt först i vuxen ålder, när hen fick inbjudan till ett roller derby-lag. Idag är Cim en aktiv roller derbyspelare och starkt kritisk till idrottsvärldens behandling av ickebinära.

– Vi som varken är män eller kvinnor glöms lätt bort, till och med när man behandlar transfrågor, menar hen.

“Vi som varken är män eller kvinnor glöms lätt bort, till och med när man behandlar transfrågor.”

Det började med att en vän ville att Cim skulle följa med på en träning för några år sedan, vilket Cim inledningsvis var skeptisk till. Hen tyckte att sporten mest verkade vara en modefluga. Filmen ”Whip it”, om en ung kvinna som trotsar sin mammas vilja att bli skönhetsdrottning och istället börjar spela roller derby, hade precis haft premiär och många i umgängeskretsen var nyfikna på att testa.

– Det kändes mycket som en trend. Men jag följde med och började så småningom lära mig åka rullskridskor. Jag var inte så dedikerad, men efter typ ett år började vi spela match och då hände någonting. Jag förstod att jag inte sög på idrott, utan kunde bli bättre och att det fanns en möjlighet att bli riktigt duktig.

I och med att matcherna kräver en viss fysisk styrka tränar Cim på gym några gånger i veckan, för att bygga muskler och hålla fysiken i trim. Det har bidragit positivt till den psykiska hälsan.

– Jag vet inte ens om jag hade levt idag utan idrotten, så det skrämmer mig att det var så slumpartat som jag



“Derbyn var den första sport jag provat som funkade för mig.”

hittade derbyn. Speciellt som vuxen kan det vara svårt att börja träna om man inte gjort det tidigare; motivationen och lusten kommer inte bara till en. Derbyn var den första sport jag provat som funkade för mig.

En viktig anledning till att hen vågade prova är att den internationella huvudorganisationen Women's Flat Track Derby Association (WFTDA) tagit fram en inkluderingspolicy, så att personer av alla kön och identiteter ska kunna

vara med. Även spelare som står på hormonbehandling inkluderas.

Cim skulle även vilja prova på andra sporter, som till exempel styrkelyft, men rädslan för ett negativt bemötande i den mer normativa idrottsvärlden håller hen tillbaka.

– Roller derbyn är inte heller helt fri från transfobi, men det är ljusårs skillnad jämfört med den etablerade idrottsvärlden. Jag vet ju att en viss utveckling skett för mer binära transpersoner, men jag är verkligen jätteorolig för hur ickebinära kan tas emot. Vi som varken är män eller kvinnor glöms lätt bort. Går det att byta om i det omklädningsrum jag vill och kommer folk använda rätt pronomen?

– Det är någonting med idrottsvärlden som gör den oerhört konservativ i sin syn på kön”, slår Cim fast och menar att det finns ideal och normer som är så starka att det

kommer bli svårt för binära och ickebinära att tävla sida vid sida.

– Idrottsrörelsen måste förändras i grunden och vi måste göra upp med könsuppdelningen. Det är som om vi tror att kvinnor ska skyddas i en egen kategori för att ha en chans att vinna. Samtidigt som manskategorin ses som öppen; inom den får hormonnivåer variera så länge man inte har tagit någonting externt.

Cim känner att idrottsrörelsen generellt inte tar transfrågorna på allvar och att mycket kan göras anorlunda. Att börja utbilda ledare och administrativ personal är en bra start, anser hen. Det behövs mer kunskap om trans, och aktiva inom idrottsrörelsen måste få upp ögonen för vilka problem transpersoner möter.

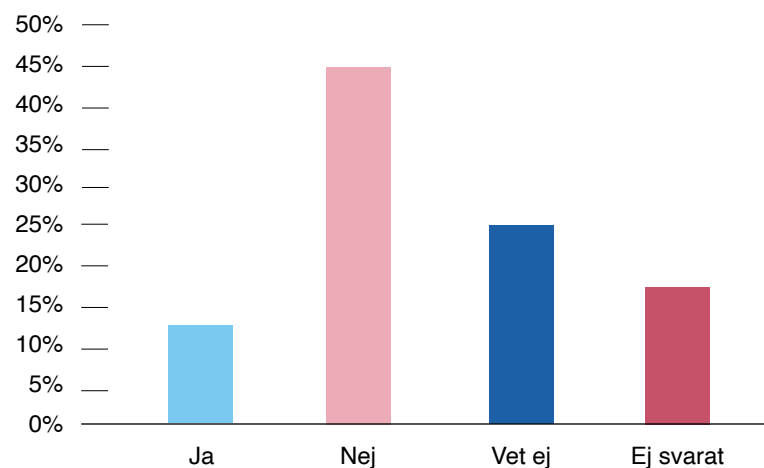
– Annars blir det nog svårt för dem att komma med kreativa lösningar, säger Cim med eftertryck.

“Det behövs mer kunskap om trans, och aktiva inom idrottsrörelsen måste få upp ögonen för vilka problem transpersoner möter.”



FEL KATEGORI, PASSAR INTE IN

Fråga: Har din förening någon policy för inkludering av transpersoner?



Källa: RFSL:s idrottsenkät, 2019

“I system där människor enbart delas in efter biologiskt kön utesluts dock transpersoner ofta helt från att delta.”

Många idrotter är könsuppdelade och både träning och tävling sker i dam- eller herrkategori. Även barn delas, ofta slentrianmässigt, in efter kön. Detta är dock inte praxis överallt och hela tiden. Inom små idrotter, särskilt på mindre orter, kan antalet utövare till exempel vara så få att det inte går att dela in efter ålder eller kön. Andra har medvetet tagit beslutet att inte separera barn i flick- och pojkgrupper.

I en del sammanhang kan

icke-könsuppdelade verksamheter exkludera dem som är i minoritet. Om majoriteten av utövarna är cis-pojkar kan cis-flickor – och transpersoner – ha svårt att känna sig hemma och inkluderade. Då kan könsuppdelning vara bra, om det bidrar till att cis-flickor och transpersoner får ett tryggt sammanhang att utöva idrotten i.

I system där människor enbart delas in efter biologiskt kön utesluts dock transpersoner ofta helt från att delta. Eli, 8 år, vill egentligen spela fotboll, men alla klubbar föräldrarna tittat på är uppdelade i tjej/kille-kategorier.

– Eli kan tänka sig att spela med killarna, men vill inte ta fajten att få vara med, som ny i ett lag. Istället har vi valt idrotter som inte är uppdelade i pojk- och flickkategorier i låg ålder. Ett annat exempel är en period då vårt barn inte ville gå till simningen för att hen inte visste om det var ok för omgivningen att hen hade badbyxor istället för baddräkt.

Alla idrottare med transexfarenhet har inte en könsdysfori-diagnos. Men för dem som har det är tidsperspektiven långa. Efter att en könsdysfori-diagnos ställts får man tillgång till könsbekräftande behandling. För den som genomgår kirurgiska ingrepp behövs tid för återhämtning och läktid som kan påverka möjligheten till fysisk aktivitet. Hormonbehandlingen är ofta ivsläng.

“Vad som är ännu allvarligare är att det finns indikationer på att människor skjuter upp beslutet att söka könsbekräftande vård på grund av att man inte vill sluta idrotta.”

Eftersom det handlar om lång tid då idrottsdeltagande kanske är svårt eller rent av omöjligt försämrar utgångspunkten för ett fortsatt idrottande.

Vad som är ännu allvarligare är att det finns indikationer på att människor skjuter upp beslutet att söka könsbekräftande vård på grund av att man inte vill sluta idrotta. Ett sådant beslut kan få livsavgörande konsekvenser. Albin, 35 år, menar att det är en omöjlig ekvation:

– Få elitidrottare i rätt ålder har fått behandling som barn. De har

“Liam, 17 år, har flera gånger avstått från att tävla.”

antagligen hållit på med elitidrott inom sitt tilldelade kön och slutat för att transitionera och då kommer de ofta inte tillbaka, och framförallt inte på elitnivå. Det är nog omöjligt i många sporter. Då förlänger jag nog min karriär så länge det går och så länge jag är bekväm i mitt könsuttryck och sen så släpper jag det.

Icke-binära riskerar vidare att aldrig passa in i den kategoriskt könsuppdelade idrotten och måste alltför ofta välja idrott utifrån vad som som är möjligt istället för utifrån vad som verkar roligt.

Åtta av de som angett att de idrottar säger att det de någon gång avstått på grund av hur de har blivit bemötta eller riskerat att bemötas utifrån en könsidentitet/könsuttryck kopplad till könsuppdelning. Liam, 17 år, har flera gånger avstått från att tävla på grund av sin könsidentitet:

– I den senaste tävlingen jag var med på hade de upprop som vanligt, domaren skrattade åt mitt namn. Jag kände mig väldigt nedvärderad och därför avstår jag ofta från tävlingssituationer.

11% av de som idrottar säger att förändringar inom systemet kan göra

idrotten mer tillgänglig för dem.

Chris, 31 år, säger:

– Öppna upp för icke-binära. Ta bort tvåkönsindelningen om den inte absolut tjänar ett syfte som är vetenskapligt underbyggt.

12% av de som inte idrottar har tidigare idrottat men slutat på grund av könsuppdelning. Sixten, 51 år, har till exempel önskat träna hela livet men gav upp då han kom i puberteten eftersom han inte passade in.

33% av de som inte idrottar anger också könsuppdelning som en orsak till att de inte idrottar och 25% av de som inte idrottar anger att en mer flexibel uppdelning, blandade grupper eller könsneutrala kategorier, skulle kunna få dem att börja idrotta. Vide, 22 år, efterfrågar möjligheter att “träna i en situation där jag inte måste kategorisera mig som man/kvinna”. Sixten, 51 år, önskar en inkluderande förening “där jag accepteras och antingen får hänga med gubbarna, eller där herr och dam blandas”.

Det är tydligt att slentrianmässig könsuppdelning baserad på biologi och personnummer, utan alternativ, utesluter idrottare med transerfarenhet. Därför bör det vara av högsta prioritet att ta fram riktlinjer för hur detta problem ska angripas. Att komplettera med könsneutrala kategorier eller tillåta människor att delta utifrån egen definition måste inte utesluta en satsning på trygga sammanhang för till exempel flickor/kvinnor.

TIPS

Läs mer i kapitlet om vägledande rekommendationer kring hur föreningar och förbund kan arbeta med frågor som rör könsuppdelning.

Att arbeta med inkluderande idrott innebär inte att könsuppdelning aldrig är bra, bara att man måste ta hänsyn till transpersoners möjlighet att delta och att könsuppdelning inte bör ske slentrianmässigt.

FAKTA

Du kan läsa mer om könsuppdelning i *Genus och heteronormativitet inom barn- och ungdomsidrott*, *Könsmönster i idrottsdeltagande och regelverk inom idrott*.

TIPS

INTEGRITET: Under inga omständigheter får en idrottsutövande transpersons erfarenheter exponeras utan tillstånd. All medicinsk information ska behandlas konfidentiellt.

MEDIA: Representanter för idrotten som kommunicerar med media bör få information om lämplig terminologi, korrekt användning av namn och pronomen och om aktuell policy.

KÖNSNEUTRALA KATEGORIER SKULLE GÖRA DET ENKLARE FÖR ÅTTAÅRIGA ELI

Eli, 8, tränar gympa, simning och ridning på fritiden. Han får ofta frågan ”är du kille eller tjej?” från träningskompisar. Situationen känns tärande för Eli, men från de vuxna inom klubbarna finns en rädsla för att ta tag i problemen.

– Idrottsrörelsen lägger locket på i frågor om transpersoner, menar Elis mamma Felicia.

Trots att Eli bara är åtta år så har barnidrottens könsuppdelning i

flickor och pojkar redan börjat tära på honom. I flera år har Eli befunnit sig i gränslandet mellan pojke och flicka och under en period ville han bli kallad för ”hen”. Sedan ett halvår tillbaka har identiteten som kille landat i honom. Elis mamma Felicia såg då till att meddela förändringen till de tre föreningar sonen är aktiv inom, vilket hon själv menar bemöttes med tystnad.

– Jag kunde i realtid se hur pupillerna växte i ögonen på folk, men de sa inte så mycket. Det är svårtolkade reaktioner. De kallar Eli för han, ändrar i närvarolistor och uttalar det nya namnet på träningspassen. Men jag hade velat få någon typ av reaktion. Det vore bra om tränarna öppnade upp för en dialog om det här, så att det blir lättare att prata om, både för barnen och de vuxna.

Felicia berättar om hur Eli under en period värderade sina dagar utefter frågorna han fick om huruvida han

“Jag kunde i realtid se hur pupillerna växte i ögonen på folk, men de sa inte så mycket.”



“Min känsla är att tränarna känner sig obekväma och inte vet vad de ska göra.”

var pojke eller flicka. Ibland frågade ingen och då var det en bra dag. Andra dagar, som när han var på ett ridläger en sommar och blev hämtad av sin mamma varje eftermiddag, kunde han vara arg och upprörd.

– “Alla bara tjarar och undrar om jag är kille eller tjej”, berättar Felicia att Eli ska ha sagt. Han har aldrig passerat som tjej och folk har undrat helt enkelt. Jag tror det här med könsöverskridande identitet eller uttryck är känsligt för föreningarna, därför blir det lockat på och att de skyndar över alltihopa. Men folk har frågor och det måste ges fokus.

Felicia jämför tystnaden från idrottsföreningarna med den positiva komma ut-processen som Eli haft i sin skola. Klassföreståndaren har

gått runt i klasserna med honom och förklarat situationen och sett till att alla förstår skillnaden mellan att vara trans- och cisperson. Hon har också betonat hur modigt det är att våga stå upp för den man är – en ståndpunkt som de andra eleverna hållit med om och själva sagt till Eli att de tycker.

En förklaring till att det sett annorlunda ut i idrottsföreningarna, tror mamma Felicia, kan vara att ledarna ibland är väldigt unga volontärer som kanske inte är förankrade i klubben i fråga, utan bara dyker upp på sina pass.

– De gör sitt jobb rent administrativt, men tar inget ansvar som tränare för jobbiga situationer. Det har varit en lättnad för Eli att komma ut, men han har svårt att stå upp för sig själv om folk har frågor eller inte förstår. Min känsla är att tränarna känner sig obekväma och inte vet vad de ska göra. De borde få mer kunskap om trans så att de kan backa Eli.

Känner sig Eli utanför för att han är transperson?

– Det tror jag.

När det är dags för gymna och simning är omklädning ett begynnande problem. I simhallen måste Eli duscha inne på damernas



innan träning, vilket Felicia märker av börjar bli jobbigt för honom. Hemkommunen är dock i färd med att bygga en ny simhall och har lovat att det kommer finnas separata rum för personer ”med särskilda behov av avskildhet”.

Det finns också en förväntan från omgivningen att flickor ska ha baddräkt i simhallen och Eli hade det fram till att han var sju år. Numera har Eli istället en könsneutral våtdräkt.

– Det är nästan löjligt, de är ju bara åtta år, varför kan inte barn med flickkroppar också få ha badbyxor? Vi har försökt få tag på ett par som passar, men det går inte att köpa byxor utan extra utrymme för snoppen. Då fick det bli våtdräkt och det är han nöjd med än så länge.

Innan gympan byter Eli om hemma och sätter på sig träningskorna i tjejernas omklädningsrum, även om han nog hellre skulle vilja göra det inne på herrarnas, gissar Felicia.

Vad gäller ridningen så byter alla om hemma och tränar i mixade klasser, vilket gör att problemen med ombyte inte uppstår på samma sätt där.

När det kommer till barnidrott i stort borde all könsuppdelning slopas, tycker Felicia.

– Det borde inte vara så viktigt att dela in barn i ”flickor” och ”pojkar” på motionärsnivå. Könsneutrala kategorier skulle göra tränandet enklare för Eli och dessutom skulle han då kunna utöva lagsport. Nu har vi valt icke-lagsporter istället. Åtminstone vore det fint om föreningarna kunde erbjuda könsneutrala omklädningsrum, så att Eli kan duscha efter sin träning.

“Könsneutrala kategorier skulle göra tränandet enklare för Eli och dessutom skulle han då kunna utöva lagsport.”

VERONICA ERICSSON

TIDIGARE SVENSK
REKORDHÅLLARE
I STAVHOPP





VERONICA GÖMDE SIG BAKOM EN MUSKULÖS FASAD

Veronica Eriksson, 48, tidigare svensk rekordhållare i stavhopp, har velat leva sitt liv som kvinna så länge hon kan minnas. Men det var först 2016 hon vågade komma ut. Idag hoppas hon att yngre transpersoner ska slippa vårdas lika länge.

I början av 2000-talet tävlade Veronica Eriksson i herrklass och var Sveriges bästa stavhoppare, med bland annat EM-medalj och svenskt rekord på meritlistan.

Att Veronica Eriksson är kvinna har hon vetat om sedan barndomen, men att sätta ord på upplevelsen är något förhållandevis nytt. Under

“Tiden som elitidrottare var på ytan en framgångssaga.”

åren som aktiv idrottare försökte hon reda ut vad som pågick inom henne.

– Jag tänkte att ”det hade varit roligare att få vara kvinna, men nu är jag man, då får jag vara riktigt jävla mycket man”, förklarar Veronica. Jag hade inte en tanke på att komma ut som kvinna, det kändes till och med osannolikt att jag skulle vara transsexuell.

Veronica beskriver tiden i garderoben som att någonting ständigt surrade i bakgrunden. Hon har varken haft suicidstankar eller allvarlig psykisk ohälsa, könsdysforin har snarare känts som en sten i skon, förklarar hon.

Tiden som elitidrottare var på ytan en framgångssaga. Veronica satte svenskt rekord i stavhopp på 5,80 meter, tog hem sex SM-guld och ett EM-silver. 2003 avslutade Veronica, sin professionella karriär. Träningen fortsatte, men staven byttes ut mot gymredskap. I sin kamp mot könsdysforin gömde hon sig bakom en

muskulös fasad.

– Jag fick väldigt mycket muskler och de finns kvar, men styrkan är borta. Det var ju inte bra, en slags omvänd anorexi nästan. Det var så viktigt att bevisa sig som ”riktig man”.

Samtidigt var det på gymmet som Veronica först vågade tänja på könsgrensarna. Med tiden började hon sminka sig både före och efter träning, och efter ytterligare en tid vågade hon bära kjol offentligt.

– Gymmet var en bra plats att experimentera på, det var aldrig någon som sa något. Folk kollade ju lite, men jag sminkade mig framför spegeln och gick bara därifrån efteråt, så det kändes väldigt enkelt trots allt.

Det är lätt att tro att Veronica skulle ha vågat komma ut tidigare, om idrotten varit öppnare gentemot transpersoner. Men själv är hon inte lika säker på att svaret är så pass enkelt.

– Jag vet inte om det var just idrotten som var trångsynt, attityderna fanns ju i hela samhället. Jag visste knappt om transbegreppet, det var ganska okänd mark. Men visst hade det varit lättare om jag fått påbörja processen som yngre.

På frågan hur folk har reagerat på att hon idag lever som kvinna, blir svaret att omgivningen varit mestadels positiv.

– Alla tycker jag är så stark, men jag tycker jag var starkare innan, för det var ju då allt kändes jobbigt. Att komma ut har varit en lättnad, en

sten som fallit från mina axlar.

Vad tänker du om idrottens indelning av tävlande i män och kvinnor?

– Det är ju en indelning som funnits i alla tider, men som kanske inte funkar längre. Det vore ju väldigt bra om frågan lyftes upp på agendan nu när problemet faktiskt är känt. Det är väl inget som hindrar att idrotten går i bräschen för det här, det vore ju tvärtom ganska elegant!

Vad kan idrottsrörelsen göra då?

– Det är viktigt att informera om transpersoners existens. Tränar du tolvåringar i hockey, till exempel, är det förmodligen någon av dem som bär på det här. Jag tror vi måste få in den förståelsen i tränarutbildningar och liknande. Man skulle införa något slags körkort för blivande tränare. Ju högre upp i nivåerna man kommer behöver ribban sedan höjas förstås, så det blir en mer inkluderande miljö för alla, slår Veronica fast.



ISAC

Den 16-åriga längdskidåkaren Isac började åka skidor i tioårsåldern och går idag på skidgymnasium. Isac kommer från en liten ort och tävlar för en skidklubb. Han har gått från att tävla i damkategori till herrkategori.

– Nu när jag får tävla med killarna känns det roligare.

Att byta tävlingskategori var inga problem. Men det kan bli svårigheter om Isac bestämmer sig för att påbörja en könsbekräftande behandling.

– Pappa mejlade till skidförbundet och jag vet inte riktigt vad de sa, men det var inga problem då. Det blir mer problem sen om man ska

börja med hormoner, eftersom det kan räknas som doping. Då måste man söka dispens.

Idrotten betyder mycket för Isac och är något han behöver för att må bra. Tanken är att satsa helhjärtat på skidåkning och se hur långt det bär.

– För min del blir det mycket tuffare motstånd i herrklass, eftersom de är fysiskt starkare. Jag har ändå valt det själv, och det är det som känns rätt.

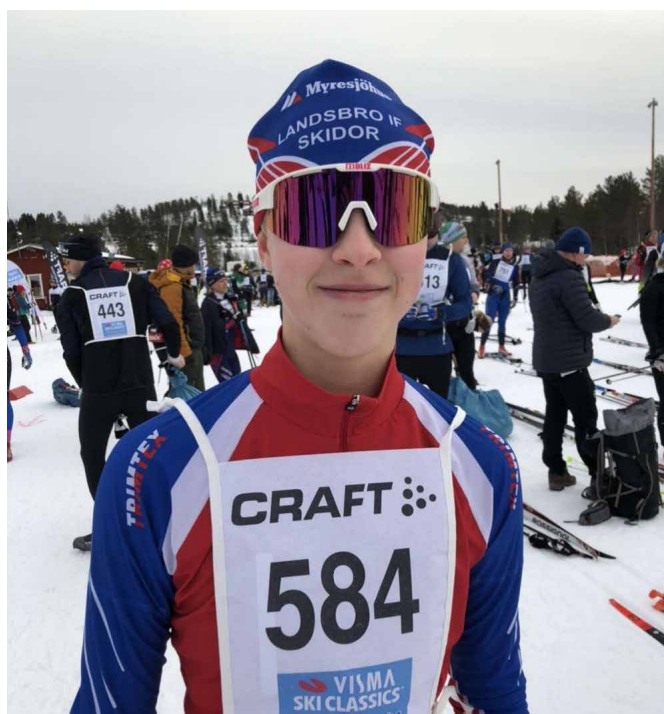
Isac tror att känslan av att inte passa in och tankar om vad andra ska tycka är den främsta anledningen till att många idrottare med transerfarenhet slutar.

För att förenkla för transpersoner som vill idrotta ger Isac en rad förslag:

– Först behöver klubbarna kunskap. Sen behöver man jobba för att idrotten ska bli mer öppen. Framförallt när man är liten behöver det inte spela någon roll om man spelar i ett tjejlag eller killag, eller åker i tjejklass eller killklass liksom. När man är liten ska man hålla på med idrott för att det är kul, det behöver inte var så uppdelat som det är idag.

“Idrotten betyder mycket för Isac och är något han behöver för att må bra.”

“Isac tror att känslan av att inte passa in och tankar om vad andra ska tycka är den främsta anledningen till att många idrottare med transerfarenhet slutar.”



AXEL TIPSAR OM HUR MAN KAN JOBBA MED OMKLÄDNINGSRUM

“De flesta ställen har ju separata omklädningsrum, men det finns oftast ingen information om det på sajterna.”

Det är få av träningskompisarna i klättringssällskapet och aktivitetsföreningen som vet om att Axel, 28, är transkille. Han väljer att inte berätta då han passerar väl och inte vill bli definierad utifrån sin transerfarenhet. Det ställer krav på idrottsrörelsen att adressera frågor som rör trans och hitta lösningar.

När Axel flyttade till en medelstor stad i Sverige med omkring 80 000 invånare, var träningen ingången till att träffa nya kompisar. Vännerna han haft sedan tidigare känner såklart till hans transbakgrund, men de nya har han valt att inte berätta det för.

– Jag skulle aldrig ljuga om någon frågade mig, men jag berättar inte på eget initiativ. Min könsidentitet är viktig för mig personligen, men att vara transperson i det offentliga, det är inte riktigt jag. Det finns så mycket annat som bättre definierar vem jag är.

Idag är det klättringen som tar upp det mesta av träningstiden, men Axel är också ledare i en aktivitetsförening och utövar yoga ett par gånger i månaden.

Fram tills för ett drygt år sedan undvek han att träna i grupp, eftersom han var rädd för att klä om tillsammans med andra, men med tiden har han hittat strategier för att slippa visa hela kroppen.



– Det kan vara så enkelt som att täcka vissa delar med handduken tills man är vid duscharna, och då välja båset som har duschdraperi, berättar Axel.

Hans erfarenheter som transman, med en önskan om att slippa avslöja sin bakgrund, har fått honom att se på idrottsrörelsen som lite slapphänt när det kommer till inkludering. Per-

soner med transerfarenhet ska inte själva behöva driva på utvecklingen, menar han.

– Föreningarna behöver ta mer aktivt ansvar för att folk ska känna sig välkomna på olika nivåer. Om vi tar omklädningsrum som exempel så skulle jag vara hjälpt av att handdukskrokarna satt så nära duscharna som

PRONOMENRUNDOR

Ett sätt att skapa trygghet är att använda pronomenrundor. Det innebär att alla deltagare får presentera sig med namn och pronomen (exempelvis hon, hen, han, den). Det är för att säkerställa att alla deltagare blir omnämnda med rätt pronomen. Men pronomenrundor passar inte alltid. De måste också genomföras på rätt sätt för att inte bli kontraproduktiva och istället skapa otrygghet för transpersoner. Tänk därför på att:

- Förklara tydligt för gruppen varför ni har en pronomenrunda. Berätta vad pronomen är och att ni har rundan för att det aldrig går att veta vilket/vilka pronomen någon har och att det är viktigt att använda rätt pronomen.
- Säg att det alltid är okej att säga "pass". Ingen ska behöva berätta sitt pronomen om den inte vill.
- Om deltagare skämtar bort pronomen-rundan, markera snabbt att det inte är okej.

Kom också ihåg att det kan finnas deltagare som inte vågar vara öppna med sitt pronomen och att ens pronomen kan förändras över tid.

möjligt, eftersom jag vill skyla mig. Ett problem som Axel menar är lätt för olika föreningar att åtgärda, är att lägga ut information om omklädningsrum och separata duschar på hemsidorna.

– De flesta ställen har ju separata omklädningsrum, men det finns oftast ingen information om det på sajterna. När jag ska besöka en förening eller anläggning vill jag se över möjligheten att byta om eller duscha avskilt, och står det utskrivet så vet jag ju om jag kan gå dit eller inte. Det vore också bra om det fanns möjlighet att anonymt lämna förslag på förbättringar. Jag tycker att det är så enkelt, men det handlar väl om okunskap när de inte gör det.

Axel önskar att ledare inom olika föreningar skulle kunna fungera som stöd när transpersoner kommer ut. Man behöver vara medveten om att alla som tränar inte är cis och att transpersonerna inte nödvändigtvis är binära. Om någon är ny i föreningen kan ledaren till exempel ta initiativ till en pronomenrunda.

– Det försöker jag göra som ledare i aktivitetsföreningen. Medvetenhet om att det kan finnas transpersoner bland deltagarna är jätteviktig, även om jag inte känner till att någon är det.

– När jag tänker tillbaka på min egen process så tror jag att det hade behövts en ledare som kunde ta det praktiska vidare åt mig, efter att jag berättat. Så jag inte måste sitta och förklara först för tränaren, sedan träningskamraterna och sist ledningen, utan att det fanns en person som hjälper till med sådant. Det

“Om vi tar omklädningsrum som exempel så skulle jag vara hjälpt av att handdukskrokarna satt så nära duscherna som möjligt, eftersom jag vill skyla mig.”

hade ju varit drömmen.

Generellt sett har Axel övervägande positiva erfarenheter från idrottsrörelsen och han tror att bristen på inkludering av transpersoner primärt handlar om okunskap, vilket kan åtgärdas genom utbildning och att rörelsen tar ett mer aktivt ansvar för transfrågorna.

– Idag känns det ändå ganska okej att vara trans eller hbtq, det är som om idrotten blivit mer tillåtande för variationer. Det är i varje fall min bild. Sedan beror det såklart på var man är någonstans, vilken sport man håller på med och sådana saker, tror Axel, som trots önskemålen om en mer inkluderande idrott ser ljus på framtiden.

LOKALPLANERING- ENS BETYDELSE

Idrottsanläggningar är ofta byggda så att man måste passera genom omklädningsrummen för att komma till själva träningslokalen. Omklädningsrummens uppdelning bygger ofta på tydliga könstillhörigheter. Det hör även ihop med felaktiga föreställningar om att sexuell attraktion endast kan uppstå mellan personer av olika kön eller att sexuella övergrepp enbart utövas av män mot kvinnor.

Albin, som är 35 år och bor i en medelstor stad, berättar att han ibland valt bort träning på grund av rädsla inför omklädningsrummen. Det har gått ut över hans mående och psykiska välbefinnande att avstå från träning. Han beskriver det som att han är rädd för hela omklädningsrumssituationen;

“Jag brukade byta om inne i kvinnornas omklädningsrum, jag var inte bekväm med det men det kändes minst hotfullt.”

– När jag började på testosteronbehandling och innan min mastektomi var det väldigt svårt med omklädningsrum. Jag brukade byta om inne i kvinnornas omklädningsrum, jag var inte bekväm med det men det kändes minst hotfullt. Sen kom det till en gräns när jag kände att det här kommer inte att funka. Folk tittade ganska mycket. Då bytte jag om innan eller på en tillgänglighetsanpassad toalett. Jag är inte bekväm i killarnas omklädningsrum heller, inte att duscha i alla fall. Det känns inte som en trygg situation.

Många utarbetar strategier för att uthärda den obehagliga situation som uppstår i omklädningsrummen. Det kan vara att byta om på toaletten, hemma eller att själv komma på speciallösningar.

23% av de som angett att de idrottar säger att de någon gång avstått från att idrotta på grund av hur de har blivit bemötta eller uppfattat att de riskerat att bemötas kopplat till omklädningsrum. Alice, 31 år, säger:

– Jag har tidigare haft problem med idrott, bland annat på grund av omklädningsrum och mobbning.

En del vill gå in i “rätt” omklädningsrum utifrån sin könsidentitet, men är inte välkomna där eller oroar sig för att inte vara välkomna där. Andra väntar på könsbekräftande vård och passerar i dagsläget inte enligt sin könsidentitet. Ickebinära passar ofta inte in någonstans.



“Blir ofta granskad av nyfikna medlemmar och orkar inte alltid träna då i och med den mentala påfrestningen.”

För Vilde, 27 år, spelar även social ångest in:

– Det känns som att min könsidentitet blir bortpetad när jag går in i ett segregerat omklädningsrum, och min sociala ångest gör det svårt för mig att be om nyckel till ett enskilt rum.

5% av de som inte idrottar har tidigare idrottat men slutat på grund av problem kring omklädningsrum och 33% av de som inte idrottar anger också omklädningsrum som en orsak till att de inte idrottar. Leo, 29 år, vågar inte använda omklädningsrum eller testa nya pass och aktiviteter av rädsla för oförstående personal/motionärer.

– Blir ofta granskad av nyfikna medlemmar och orkar inte alltid träna då i och med den mentala påfrestningen. Vill testa nya idrotter

men vågar inte.

Att könsuppdelade omklädningsrum utgör ett hinder för deltagande är tydligt, det positiva är att det finns många lösningar att ta till som kan undanröja hindret och skapa förutsättningar för likvärdigt deltagande. Det kan handla om bås där man både kan byta om och duscha, ett tredje könsneutralt omklädningsrum eller flexibla lösningar där samma omklädningsrum har flera olika sektioner. Det finns många sätt att arbeta med omklädningsrum, där flera olika behov tillgodoses.

45% av de som idrottar säger att omklädningsrum tillhör det område som kan förbättras inom idrotten.

Andrea, 38, har ett förslag:

– Att införa könsflexibla omklädningsrum eller åtminstone privata duschmöjligheter, inte bara bakom ett sladdrigt halvtransparent dusch draperi, inne i de könade omklädningsrummen.

19% av de som inte idrottar har angett att de skulle kunna tänka sig att börja idrotta med en annan typ av omklädningsrum.

I princip alla som deltagit i undersökningen har ett problematiskt förhållande till omklädningsrum. Även om idrottsföreningar inte själva äger eller utformar de lokaler som man vistas i måste denna problematik beaktas i dialog och samarbete med lokalförvaltare.

TIPS

- Alla ska kunna använda det omklädningsrum, den dusch och toalett som överensstämmer med könsidentiteten. Alla omklädningsrum bör erbjuda några privata och separata omklädningsbås, duschar och toaletter.
- Informera på hemsidan om hur omklädningsrummen ser ut och vilka alternativ som finns.
- Vid nybygge och renovering kan din förening vara med och påverka, i samarbete med skolor, kommuner och andra aktörer, så att lokaler ses över och utformas tillgängligt.

ANDERS VET INTE VART MAN VÄNDER SIG EFTER KRÄNKNINGAR

23-åriga Anders, som kommer från Malmö, beskriver hur han hitintills inte stött på någon transfobi inom idrotten. Tvärtom blev han både uppbackad och fick fin respons från sina träningskompisar och tränare när han som ung vuxen kom ut med att vilja söka könsbekräftande vård. Men snart efter att han berättat lade han idrotten på hyllan, för att kunna påbörja utredning och testosteronbehandling.

– Jag har fått vara med om så mycket bra som idrottare, men de två sista åren av träningar och tävlingar mådde jag inte bra. Det var riktigt illa. Jag har aldrig tyckt om att bli sedd som tjej och att inte få träna med killarna, jag vill ju bara få vara med dem. Så jag valde att komma ut och när det väl var sagt behövde jag ta tag i mitt liv.

Anders berättar att han mått psy-

kiskt dåligt på grund av sin könsdysfori, och att suicidstankar dykt upp i de mörkaste stunderna.

Även om Anders inte upplever att han utsatts för påhopp på grund av att han är transperson har han erfarenheter av trakasserier på grund av sin hudfärg.

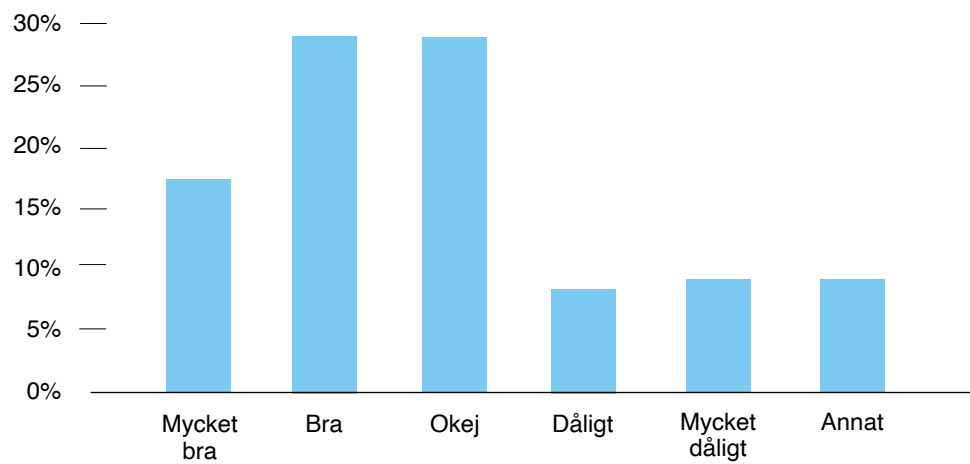
När Anders utsattes för rasism vid en tävling visste han inte hur han skulle få uppbackning från idrottsrörelsen. Situationen var djupt kränkande och träningskompisar och tränare tyckte att Anders skulle vända andra kinden till.

Anders började idrotta redan som åttaåring och har för det mesta känt sig skyddad från omvärlden när han idrottar. Men det är inte ovanligt att idrottsrörelsen lägger locket på när jobbiga situationer uppstår, menar Anders. Själv vet han inte vart man ska vända sig för att få stöd och hjälp.

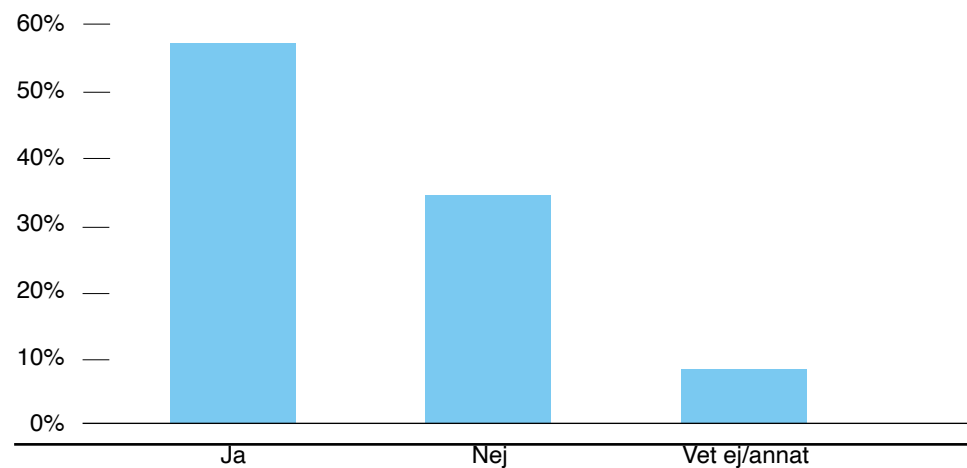


MOBBNING OCH MINORITETSSTRESS

Hur de som idrottar tycker att de blivit bemötta inom idrotten utifrån könsidentitet/könsuttryck.



Har de som idrottar någon gång avstått från att idrotta på grund av hur de har blivit bemötta eller riskerat att bemötas utifrån könsidentitet/könsuttryck?



Några har varit utsatta för mobbing, andra upplever en känsla av utanförskap eller känner rädsla och otrygghet. En del är så oroliga för hur de ska bli bemötta att de inte ens vågar prova idrott.

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. Wilma, 28, beskriver det så här:

– Hypervaksamhet hela tiden. När jag tittar ut över en folkmassa ser jag alltid blickarna, kroppsspråket, jag pekar ut farozoner.

Det är den stressen som kallas minoritetsstress. I samhället finns starka normer kring kön, som gör att transpersoner 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 kan vara blickar, frågor och kommentarer som speglar oförståelse eller fördomar. Den som bidrar till detta är ofta omedveten och det kan vara svårt för den som utsätts att sätta fingret på vad som är fel. Det kan vara händelser som ofta upprepas och bildar ett negativt mönster. Välmenande men olyckliga kommentarer kan också förstärka normen, som till exempel: "Är du trans, vad spännande". Även privata och intima frågor kan befästa normen om vems privatliv och kropp som förtjänar respekt.

“En del är så oroliga för hur de ska bli bemötta att de inte ens vågar prova idrott.”

19% av de som idrottar säger att de någon gång avstått från att idrotta på grund av mobbing eller otrygghet. Mika, 22 år, avstod länge från att idrotta helt:

– För att jag inte visste vart jag skulle passa in eller hur jag skulle bli bemött. Kompromissen blev till slut att jag började idrotta men har bara kommit ut för en av mina lagmedlemmar.

53% av de som idrottar säger också att frågor som rör mobbing och otrygghet tillhör det område som kan göras bättre inom idrotten för dem. Mika fortsätter:

– Många klubbar har en allmän värdegrund om att respektera varandra, men jag tror det skulle hjälpa att säga mer konkret att "transpersoner är välkomna och SKA respekteras".

Leo, 29 år, understryker vikten av "enkla statements", som till exempel en prideflagga i lobbyn:

– Välkomnande ord och uttryck. Fokus på funktion och inte på kön.

“Ett ställe där man fick vara den man är liksom. Ett ställe utan fokus på kön. Även innan och efter träning.”

Neutrala omklädningsrum. Tydlig handlingsplan mot kränkande beteenden. Möjlighet att leka/tävla utanför könstillhörigheter.

9% av de som inte idrottar anger mobbning och otrygghet som en orsak till att de inte idrottar. De sammanfattar med ord som ”transfobi”, ”utfrys” och ”otrygghet”.

30% av de som angett att de inte idrottar säger att ett bra bemötande, inkludering, förändrade attityder och ökad trygghet skulle kunna få dem att idrotta. Edvin, 13 år, beskriver det så här:

– Ett ställe där man fick vara den man är liksom. Ett ställe utan fokus på kön. Även innan och efter träning.

Och Belle, 22 år, säger:

– Om jag fick spela som kvinna, och hitta en bra plats där jag inte behöver vara rädd. Det första får jag inte och det andra orkar jag inte leta efter.

Flera vet inte vart de ska vända sig om de blir utsatta för trakasserier, Jamie, 30 år:

Jamie – Jag tror att jag skulle försöka vända mig till styrelsen inom föreningen först. Men utöver det, om de inte skulle reagera, då vet jag inte vart jag skulle vända mig någonstans.

Hur tycker du att idrottsrörelsen i stort hanterar frågor gällande transpersoners villkor, transfobi och diskriminering?

Jamie – Det finns väl typ inte?

Det finns ingen sån hantering?

Jamie – Inte vad jag har sett eller hört av så. Jag tror att det är väl därför många transpersoner drar sig för att utöva sport.

Flera beskriver sina erfarenheter med ordet mobbning, men de allra flesta är oroliga för vad som skulle kunna hända. Det går att beskriva det som att de samlade, berättade erfarenheterna har en avskräckande effekt. Roller derby beskrivs som en trygg idrott, men den generella känslan får ändå beskrivas som att man känner sig otrygg i idrottssammanhang.

FAKTA

Det är 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. Det kan upplevas som både tröttsamt och som ett ifrågasättande.

TIPS

Gör det tydligt på hemsidan och i andra informationskanaler vart man som idrottare kan vända sig när man utsatts för diskriminering.

BIANCA OROAR SIG FÖR VAD FÖRENINGEN SKA TYCKA

Bianca, 32 älskade att simma som barn, men avskydde killarnas omklädningsrum och badbyxorna hon tvingades bära. Kärleken till idrotten trumfades obehaget, men sedan hon kom ut som transkvinna har det inte känts tryggt att fortsätta idrotta.

– Det är tvådelat, det ena har med mig och min kroppsuppfattning att göra och det andra handlar om andra människors reaktioner på att man är trans, berättar Bianca.

Bianca berättar att komma ut-processen inneburit sjukskrivning på grund av utbrändhet och depression. Hon har därför tvingats flytta ifrån sina vänner och en åtråvärd an-

ställning, till staden där hon en gång föddes.

Bianca vill egentligen hitta sätt att röra på sig mer och kunna träffa folk, men förutom hennes dåliga mående är andra människors reaktioner ytterligare ett hinder.

– Vilket omklädningsrum kan eller får jag använda? Kan det strula till sig då jag fortfarande inte fått byta juridiskt kön? Kan någon säga att jag ofredar kvinnor ifall jag byter om på damernas, jag har ju inte fått ändra min kropp heller?, frågar sig Bianca.

Vad gäller den organiserade föreningsidrotten så poppar det upp tankar hos henne om vad ledarna i en förening skulle tycka om hon sökte sig dit.

– Det är lite som ett socialt minfält känns det som att vara transperson. Du har ingen aning om vad någon tycker eller hur de ska reagera, förrän du faktiskt blir utsatt.

I alla samhällsskikt finns det de som absolut inte gillar transpersoner, menar hon.

“Det är lite som ett socialt minfält känns det som att vara transperson.”



“Man behöver explicit uttrycka att transpersoner är välkomna och det är förstås särskilt viktigt att tränarna är tydligt transinkluderande.”

Vad skulle krävas för att du skulle känna dig trygg nog att börja idrotta i en förening?

– Man behöver explicit uttrycka att transpersoner är välkomna och det är förstås särskilt viktigt att tränarna är tydligt transinkluderande. Inte bara ”ja, ja, det är väl okej”

utan ”ni är jättevälkomna”. En sak föreningar kan göra är att skriva ut på hemsidorna att det råder nolltolerans mot rasism och hbtq-fobi till exempel, säger Bianca.

Bara ett stenkast från lägenheten ligger en simhall, vilket egentligen är perfekt då Bianca fortfarande har kvar kärleken till simningen. Men efter ett telefonsamtal till anläggningen om hur det ser ut med separata omklädningsrum känner hon sig inte bekväm med att träna där.

– De förstod inte riktigt vad jag pratade om och jag behöver det där stödet och att känna en uppmuntran, att de vill att man kommer dit och badar oavsett vem man är. Eftersom jag inte heller mår så bra nu känner jag en uppgivenhet, jag orkar inte ta kampen. Forskningen visar ju att det är bra att motionera när man är deprimerad eller utbränd, men jag är inte stark nog att också utstå frågetecken från personal eller folks dömande blickar.

I en närliggande stad, ungefär tjugofem minuters bilfärd från där Bianca bor, har det öppnats en ny

simhall med tillgång till könsneutrala omklädningsrum, bland annat av hänsyn till just transpersoner. Hon har hittills besökt anläggningen en gång för att simma.

– Det fungerade rätt bra, de hade skåpen i det gemensamma utrymmet och duscharna i separata mindre rum. Jag tror att det här är bra för föräldrar med barn eller personer med personlig assistans. Sedan tyckte jag inte det var så kul med folk som stirrade när jag väl hade bytt om. Men det är ett annat problem.

Även om samhället och idrottsrörelsen har en bit kvar att gå vad gäller inkludering av transpersoner ser Bianca det som ett framsteg när anläggningar och föreningar tar frågan på allvar och kommer med lösningar på problemen.

– Det gör att jag tar mig till de ställena, byter om och kommer ned i bassängen. Det är en stor skillnad gentemot andra platser dit jag inte ens tar mig, förklarar Bianca.

“Eftersom jag inte heller mår så bra nu känner jag en uppgivenhet, jag orkar inte ta kampen.”



WILMA BLEV UTSKÄLLD

När Wilma, 28, kom ut som trans-tjej för sin aikido-klubb kände hon av en ovilja till inkludering. Efter att ha blivit felkönad av sin tränare upprepade gånger, utan att någon tog hennes parti, blev situationen ohållbar. Idag har hon bytt förening, men avstår från träning tills hon märker att sporten som helhet tar tag i förlegade strukturer.

– Aikidon marknadsförs som att alla är välkomna, men det tycker inte jag stämmer. När jag har frågat om hur de konkret kan bli bättre får jag inget svar, berättar Wilma.

Det var för fem år sedan som Wilma tog steget ut ur garderoben och berättade för sina tränare och vänner i klubben om sin transition. Då fick hon höra att den som inte kunde acceptera henne var ”dålig på aikido”, eftersom idrotten som sådan välkomnar alla.

“Jag rättade honom men han svarade bara »jag förstår inte«.”

Men det visade sig med tiden att folk hade svårt att säga rätt namn och pronomen, något som viftades bort med skratt och ursäkter som ”ja, just det”.

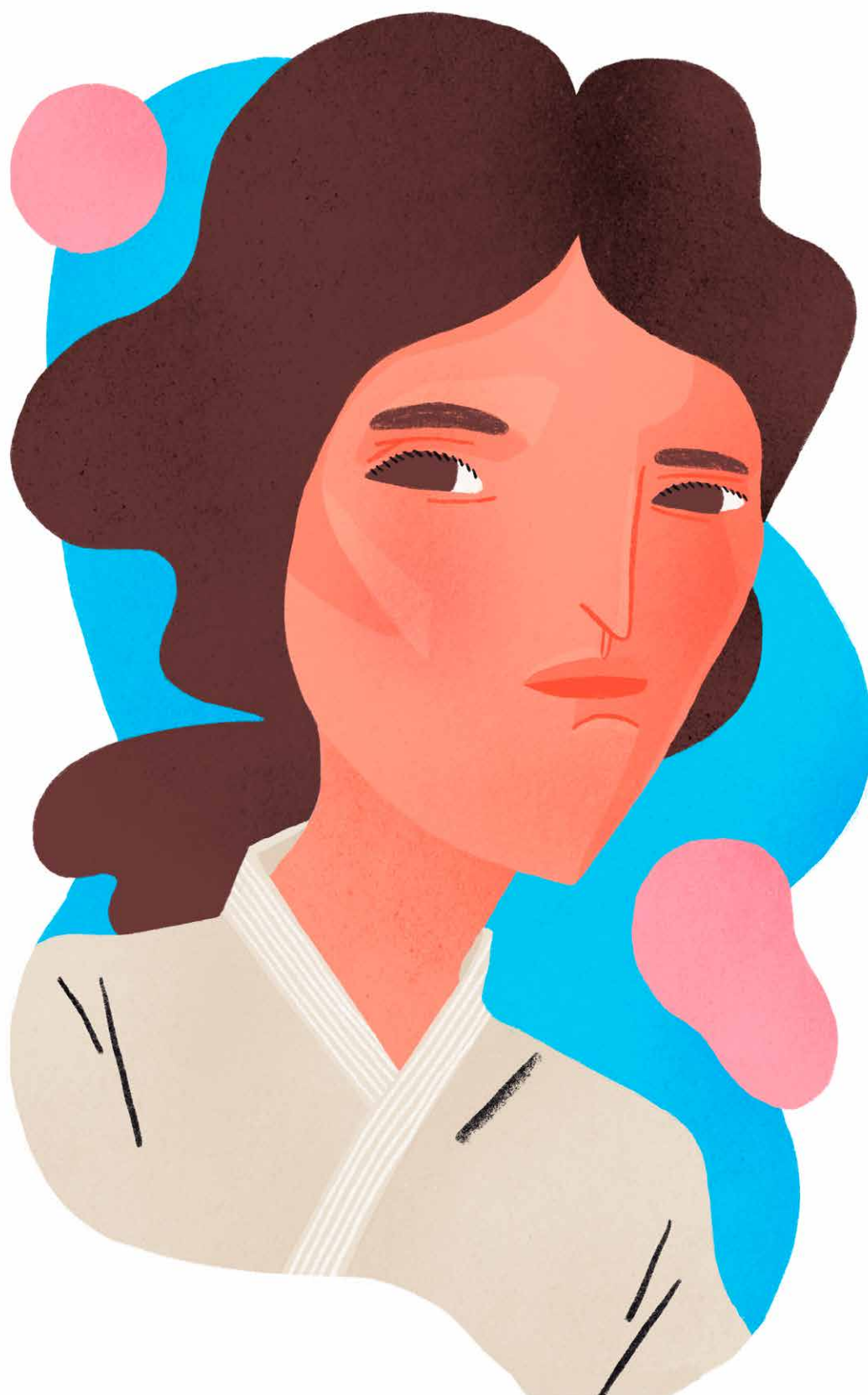
När en gästtränare med gott renommé var på besök för att leda ett träningspass blev hon konstant felkönad.

– Jag rättade honom men han svarade bara ”jag förstår inte” och ”fokusera mer på din träning”. Efter att jag blivit felkönad igen och jag sagt ifrån, sa han barskt ”är det här svensk identitetspolitik?”. Jag accepterade inte det och gick av mattan.

En av de fasta tränarna i klubben sprang efter Wilma och frågade vad som hänt. Då brast det för Wilma och hon började gråta i korridoren utanför träningssalen, som i aikido-sammanhang kallas dojon.

– Tränaren sa: ”Jag gör inga ursäkter för honom, men du kan ju försöka tänka på att han kommer ifrån en annan tid.” Därefter kom gästtränaren och skällde ut mig, han sa: ”Det finns ingen illvilja här, men du kan inte ta in din identitet i dojon. Det är samma villkor för alla. Jag tar inte upp att jag är en världskänd professor, men jag är ju det.”

Trots att gruppen som Wilma tränade med känts som en andra



familj var det ingen som stöttade henne.

– Det var jävligt tufft. Gästtränaren tyckte att jag var småsint som ens tagit upp att han felkönade mig. Jag var mitt uppe i transition och mådde inte så bra. Det var jobbigt att genomgå utredningen, jag kände mig ensam och så blev jag utskälld utan att få support från vare sig vänner eller tränare.

Situationen klarades aldrig upp utan avslutades med att den fasta tränaren verkade bli trött på Wilma, efter att ha tröstat henne en stund, och sedan försökt att förklara för gästtränaren att Wilma genomgick en transition, vilket han inte tycktes ta in.

– Jag bad senare om återkoppling från klubben, för jag kände mig ju inte trygg med att han fått göra såhär. Det gick sex månader utan att någonting hände. Jag fortsatte ligga på per mail och skrev att jag kände mig diskriminerad, men ingen respons. Det kom fram bakvägen att klubben inte tyckte jag varit öppen med hela sanningen, och att de inte gillade det jag skrev. Till slut fick jag svar att de ”respekterade min rätt att vara den jag är”, men att de också ”respekterade gästtränarens rätt att inte låta värderingar gå ut över hans träning”.

Wilma påpekar att hon anser det finnas en hierarkisk dimension i det inträffade. Klubben hade tidigare agerat enligt värdegrunden om allas lika värde när en yngre person blivit retad för att ha färgade naglar, vilket då var en fråga som rörde ungdom-

ar, föräldrar och tränare. Personen som skällde ut Wilma ska ha haft en högre rang och ”då blev det knäpptyst”, menar hon.

Wilma gick vidare med ärendet till högsta nivå inom huvudförbundet, och fick till en början medhåll om att frågan var viktig, men med tiden visade det sig saknas stöd för att arbeta aktivt med den. Hon provade med att byta klubb, men har hittills bara varit på en träning.

– Jag har inte berättat att jag är trans, men det har de säkert gissat sig till, för det fanns en person där som var med i styrelsen jag vände mig till. De vill gärna se mig på matan, men jag vet inte om jag vill lägga tid och energi på en sport med höga krav om ingen visar intresse för inkludering. Jag kan ju lägga min tid på roller derby istället, eller söka mig någonstans där folk gör det de ska.

Under tiden som Wilma funderar på hur hon ska gå vidare ser hon till att träna på Friskis & Svettis. Ibland joggar hon också eller så tränar hon fys hemma framför TV:n, så kallad ensamträning.

– Det måste finnas en öppenhet om jag ska träna med andra, annars måste jag ju dölja mig själv, förklarar Wilma.



PRONOMEN

Pronomen är ord som andra använder om en person istället för namn. Hen, hon, den och han tillhör ordklassen personliga pronomen i tredje person.

För de flesta är det viktigt att andra använder det eller de pronomen de önskar. Att bli omnämnd med fel pronomen eller andra könade ord (som syster, pojkvän eller uttryck som ”hej tjejer”) kan skapa obehag. Att istället bli omnämnd med rätt pronomen kan främja det psykiska välmåendet. Cim, 32 år, beskriver hur tränare och träningskompisar till största delen använder rätt pronomen:

– Man märker vilka som är ovana, att det tar ett tag för dem. Men folk är ofta väldigt duktiga på att rätta varann i derby. I alla fall där jag har varit, det har varit väldigt skönt för mig att inte behöva ta i det själv.

I en drömsituation skulle man inte köna alls;

– Att man inte könar en. Alltså jag tycker inte ens att man behöver köna generellt när man pratar. I min förra förening var vi väldigt duktiga på att, när vi till exempel gick igenom övningar och så, använda ett okönat språk när vi fick höra vad en spelare skulle göra och inte göra.

När man funderar över sin könsidentitet eller ska börja leva i enlighet med sin könsidentitet är ett nytt pronomen ofta ett stort och viktigt steg. Ibland ändras pronomen samtidigt som ens förnamn, ibland inte.

Människor gör på olika sätt för att meddela att det är ett nytt pronomen som gäller. En del skriver en status-uppdatering på Facebook, andra berättar för några i sin omgivning och ber dem sprida ordet till fler.

TIPS

Att använda rätt pronomen är att visa respekt. Alla kan såklart råka säga fel ibland. Då är det bara att be om ursäkt och rätta sig.

KLÄDER

I en del idrotter har män och kvinnor olika kläder. Även om klädkoder inte alltid finns inskrivna i idrottens regelverk finns det starka normer kring klädsel som kan försvåra deltagande för idrottare med transerfarenhet. Det kan handla om hur kläderna ser ut och vilken funktion de har eller saknar, men också om vilka storlekar som finns tillgängliga.

4% av de som idrottar säger att

“Allt är för långt eller trångt över formerna.”

andra kläder skulle underlätta. Elias, 19 år, har problem med storlekarna på kläderna:

– Allt är för långt eller trångt över formerna.

7% av de som inte idrottar anger kläder som en orsak till att de inte idrottar. Claude, 26 år, säger:

– Det är dyrt med kläder och jag är ett freak redan utanför en lokal med snortajta kläder.

4% av de som inte idrottar säger att de skulle kunna tänka sig att börja idrotta med andra kläder. Toni, 21 år, beskriver vad som skulle underlätta för honom i simhallen:

– Tillgänglighet till rimliga badkläder, till exempel en binder som fungerar i vatten och som godkänns av simhallen.



FAKTA

Många killar och en del ickebinära som inte genomgått mastektomi använder binder. Det är ett särskilt plagg som plattar till och jämnar ut bröstet så att de inte ska synas. En del uppger att det är ett problem att bindern kan göra det svårt att andas, särskilt vid ansträngning.

TIPS

Idrottare bör tillåtas att klä sig lika bekvämt som andra, i enlighet med sin könsidentitet eller efter könsuttryck. Behovet av könade klädkoder bör utvärderas.

Kläderna bör utformas för att passa olika kroppstyper och ett stort utbud av storlekar bör finnas tillhands.

EN AV ANLEDNINGARNA TILL ATT SIXTEN KOM UT SENT VAR BRISTEN PÅ FÖREBILDER

Sixten, 51, drömmer om att få spela lagsport men på grund av rädsla för dåligt bemötande vågar han inte ta steget att ansluta sig till en klubb. På fritiden ser han istället till att träna på egen hand och investerar varje år i ett gymkort.

– När transitionen är klar hoppas jag bli mer bekväm med min kropp. Idag är jag rädd för att någon ska reagera negativt om jag byter om i klubbarnas omklädningsrum, berättar han.

“När transitionen är klar hoppas jag bli mer bekväm med min kropp.”

Sixten är redan ombytt när han kommer till gymmet eller så byter han om på toaletten i herrarnas omklädningsrum. Han skäms inte för att vara trans, men är än så länge obekvämt med sin kropp. Det är bara två år sedan han kom ut som transman för familj och vänner och efter det har allt gått snabbt. Sedan i februari har han gått på hormoner och i början av nästa år hoppas han få ändra juridiskt kön.

Att fram tills nu ha ”levt i garderoben” för sig själv och andra har hindrat Sixten i hans idrottsutövning, berättar han. Komma ut-processen hjälper honom att våga mer, men det finns fortfarande en bit kvar att gå.

– Jag skulle gärna gå till badhuset och ge mig ut i bassängen. Men jag har ju gjort en mastektomi som inte har läkt färdigt ännu. Om jag klev



“Även om jag är rätt kaxig utåt, så har jag en del ångest, vilket jag förknippar med allt som jag tidigare har undertryckt.”

in barbröstad i ett upplyst badhus skulle jag inte känna mig bekväm med min överkropp.

I hemkommunen finns ett innebandylag där vissa av medlemmarna är hbtq-personer. Sixten har fått en inbjudan att vara med, men känner sig inte redo för att ansluta sig till ett lag riktigt än.

– Även om jag är rätt kaxig utåt, så har jag en del ångest, vilket jag förknippar med allt som jag tidigare har undertryckt. Jag tror att jag hade mått bättre av att få hjälp med könskorrigering tidigare i livet, när jag var ung. Eftersom jag har levt så länge med att känna att något är fel, så sitter det kvar.

Som liten var Sixtens stora dröm att spela fotboll, en sport som fortfarande ligger honom varmt om hjärtat. Men han hindrades av sin mamma som menade att fotboll ”inte är för flickor”.

– Jag tyckte jag var pojke, men det tyckte ingen annan, så det var bara

att tugga i sig.

Sixten berättar att ytterligare en anledning till att han inte vill försöka ansluta sig till en förening är bristen på synlig transrepresentation. Han känner till vissa yngre transkillar som sportar, men även med transerfarenhet i hans egen ålder kan vara svåra att hitta. Därför blev Sixten glad när han för några år sedan kom över ett tv-klipp med triathleten Lukas Svärd.

– Han är en superbra förebild! När jag kom ut var han hos Malou von Sivers och pratade. Det är superviktigt, för en av anledningarna till att jag kom ut sent är att jag inte hade några förebilder överhuvudtaget. De första som kom var ju transkvinnor och jag relaterade inte till det alls, för transkvinna är ju någonting som jag inte är.

Trots svårigheterna och det inre motståndet mot träning i grupp anser Sixten sin övriga sociala hälsa som god. Han är en engagerad politiker och bedriver studier i mångfaldsfrågor på ett universitet. På fritiden umgås han med både gamla och nya vänner, där de som tillkommit senare i livet också är hbtq-personer. Tillsammans med dottern tränar han regelbundet på det lokala gymmet och får även motion genom hundpromenader.

– Om man räknar gym och lätt jogging med hundar som idrott, så idrottar jag, säger han och skrattar. Men visst skulle jag vilja vara med i ett lag framöver. Kanske innebandy, men allra helst fotboll!

NÅGON SOM VISAR VÄGEN

Förebilder är viktiga eftersom de visar på möjligheter. Det finns få öppna transpersoner inom idrotten och några av de mest omskrivna svenska idrottarna har i samband med att de kommit ut som trans också avslutat sina elitsatsningar. Det visar på att det är svårt att vara idrottare och transperson. Att det blir stor medial uppståndelse kring de få som faktiskt kommer ut kan också göra att man inte vill eller vågar vara öppen.

Hela 72% av de som idrottar har

angett att de saknar idrottare med transerfarenhet som förebilder, 28% anger att de har förebilder.

Några av de förebilder som nämns är: Aleksei Weaver, Andreas Krieger, Balian Buschbaum, Chloe Jönsson, Jaycee Cooper, Kian Sigge, Sam Swords, The Smacktivist, Lukas Svärd och vänner som idrottar på olika nivåer. Chris Mosier nämns av flera, samt de svenska idrottarna Leon Reuterström, Loui Sand och Noel Filén Hammarström.

TIPS

Tänk på representation på hemsidan och i tryckt material. En bild på en öppen transperson inom idrotten är ett enkelt sätt att bidra till inkludering.



NOEL FILÉN HAMMARSTRÖM

ATT VARA

ELITIDROTTANDE

TRANSPERSON



NOEL

Den 23 januari 2020 spelade Noel Filén Hammarström sin första match med herrlaget Södertälje Knights, och skrev därmed historia. Noel började spela basket i Södertälje i tioårsåldern. Han spelade 25 matcher med damlaget Telge Basket i debutsäsongen och har även gjort 53 matcher för Sveriges u-landslag. Noel har blivit utsedd till *Nordens bästa spelare* och har ett EM-brons på meritlistan.

Våren 2018 tog Noel ett beslut som förändrade hans liv. I samband med att han fick könsbekräftande vård, slutade han med basket. Noels resa till att få spela basket igen har varit allt annat än en dans på rosor. Även om tränaren Jocke stöttade ett fortsatt idrottande:

“Noels resa till att få spela basket igen har dock varit allt annat än en dans på rosor.”

– Jocke googlade och kollade vad man kunde göra. Skulle jag spela med tjejer eller killar? Vi hittade ingen information i Sverige och Jocke sa att det säkert kommer bli en process, men om du är redo, så är jag redo. De började med att kontakta Basketförbundet och Riksidrottsförbundet:

– De hade aldrig stött på något liknande och visste knappt vad en transperson var. Noel upplevde det som att det var svårt för förbunden.

– Vart ska vi placera Noel, i vilket lag ska han vara. Ska han starta ett eget lag? Det kändes inte välkomnande eller inkluderande.

Könsuppdelning och okunskap kring transpersoner tror Noel är en av de faktorer som försvårar idrottandet för många idag:

– Det är uppdelat i killar och tjejer, och det finns inget fack däremellan. Jag kan inte kliva in i tjejernas omklädningsrum men jag kan inte heller kliva in i killarnas omklädningsrum, utan det blir en handikapptolett. Man säger att man välkomnar alla, och basketen är absolut en av de sporter som är mest jämställda, men en transperson visste de inte ens vad det var för något.

Noel beskriver hur idrotten inte är jämställd och att det gör det ännu svårare för transpersoner.

– Vi finns liksom inte. Det finns inget program för vad man ska göra för transpersoner eller hur man ska agera som tränare. Förbunden har inga punkter som de följer kring transpersoner eller kunskap om hormonbehandling som medicin. Min hormonbehandling var ju inte avsedd som doping.

Med en känsla av att aldrig riktigt känna sig hemma berättar Noel om hur extremt mycket en idrott kan betyda. Han kände sig alltid välkommen och trygg i Täljehallen, och med de människorna som fanns där.

I tonåren blev basketen ett sätt att fly verkligheten och ett sätt att kunna fokusera på något annat än hur dåligt han egentligen mådde. Den psykiska ohälsan och självskadebeteendet knuffades undan och basketkarriären gick bättre och bättre. Noel sökte sig till en könsdysforiutredning. Vintern 2018 fastställdes Noels könsdysfori-diagnos och han fick därmed möjligheten att påbörja könsbekräftande vård. Han drog då slutsatsen att det skulle innebära slutet på basketkarriären.

– Så nervös som jag var när jag



“Så nervös som jag var när jag skulle lägga ut inlägget om det här på sociala medier har jag nog aldrig varit.”

skulle lägga ut inlägget om det här på sociala medier har jag nog aldrig varit. Jag fattade att det skulle påverka min idrottskarriär, i min skalle var det ”okej nu lägger jag ut det här och så blir min sista basketmatch någonsin”. Sen kommer jag aldrig mer röra en basketboll. Jag har aldrig tidigare hört talas om någon transsexuell som idrottar. Så det var en sorgprocess jag gick igenom under den säsongen. Nu säger jag hejdå till mitt lag och nu säger jag hejdå till sporten, fast jag egentligen inte ville och tackade nej till EM.

Noel beskriver det som ett vägskäl när han var 17 och verkligen kände att han var tvungen att välja. För Noel var det tufft men han kom fram till att han måste älska sig själv.

Noel menar att det konkret behövs regler och riktlinjer:

– Riktlinjer, såklart. Se över hur bemötandet ska se ut, utbilda tränare och förbund och olika distrikt om vad en trans är. Sen självklart också regler om vad som är okej och vad som inte är okej när det kommer till matcher och så, till exempel att det ska vara smidigt att söka dispens. Jag fick sitta och vänta och skriva massa komplicerade saker för att ens få söka dispens. Jag tycker att det ska finnas ett enklare sätt.

Noel menar att dispens som han tänker sig, skulle ha varit bra då han ännu inte kände sig redo att gå över till herrlaget för att spela med killar. Han ville fortsätta spela med damerna men stoppades på grund av att hans medicinering med testosteron klassades som doping:

– Om jag skulle fått spela med tjejer till en början, när min kropp inte var riktigt redo att spela med killar. Det är ju skitsvårt att gå in direkt och spela med killar, jag försökte vara så tydlig som möjligt med förbunden och dopingkommittén med att jag är inte här för att jag ska lära mig dunka, jag är inte här för att vinna varenda match med hjälp av testosteron – jag är här för att detta underlättar min vardag, idrotten hjälper mig.







EKONOMISKT UTSATT GRUPP

Det finns indikationer på att transpersoner kan utgöra en ekonomiskt utsatt grupp, särskilt unga. Andelen arbetslösa är högre än i befolkningen i sin helhet och många är låginkomsttagare. En del upplever också att de inte har möjlighet att få ekonomisk hjälp av närstående.

9% av de som inte idrottar anger ekonomi som en orsak till att de inte idrottar. Jean, 31 år, har svårt att ta sig för saker på grund av utmattning och kronisk värk:

– Skulle behöva parallell hjälp från sjukgymnast, men har haft svårt att hitta en jag trivs med, och det är så rörigt att ha med vården att göra. Går på soc, har inte råd.

11% av de som inte idrottar anger att bättre ekonomi eller billigare träning skulle kunna få dem att börja idrotta. Dana, 44 år, säger:

– En ny binder, så fort jag får råd med en ska jag börja träna igen.

“En del upplever också att de inte har möjlighet att få ekonomisk hjälp av närstående.”

TIPS

När idrotten anpassas för att nå människor i ekonomisk utsatthet, tänk på att transpersoner kan ingå i denna målgrupp.

TRÄNINGSKOMPISARNA ÄR EN ANDRA FAMILJ FÖR JAMIE

Jamie, 30, är ickebinär och trivs som fisken i vattnet i sin roller derby-förening, där hen både känner sig inkluderad och respekterad. Receptet för att skapa ett tryggt rum för alla innefattar öppenhet, lyssnande och en vilja till förändring.

– Roller derbyn kommer ur den feministiska rörelsen så det finns en koppling till ett normbrytande och därför söker många queera sig dit,

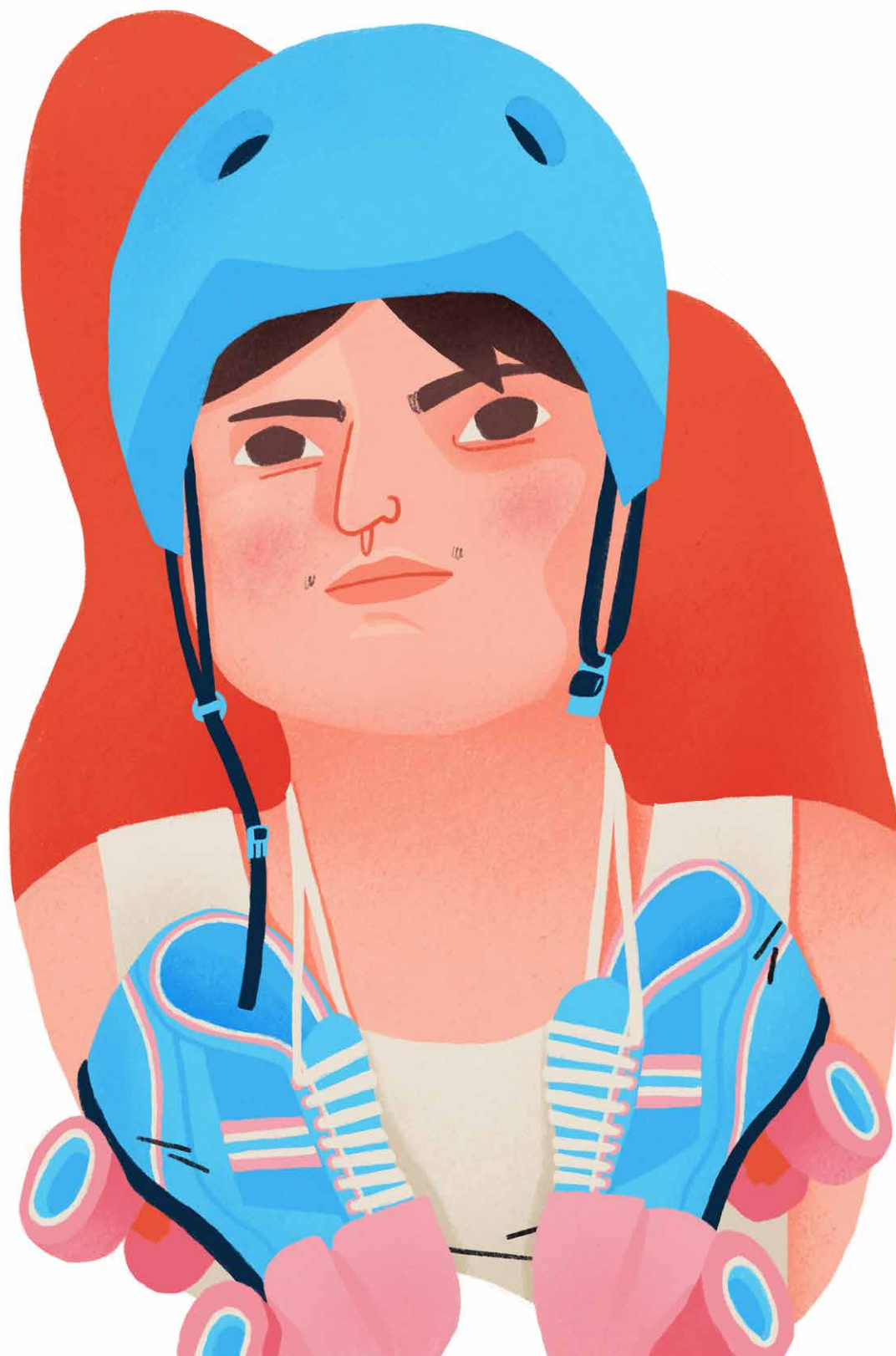
“Ingen annanstans inom idrottsrörelsen har Jamie stött på en sådan gemenskap som i roller derbyklubben.”

tror Jamie.

Ingen annanstans inom idrottsrörelsen har Jamie stött på en sådan gemenskap som i roller derbyklubben. Det som lockade med sporten var att kvinnor och normbrytande personer ges utrymme att vara tuffa och tacklas, men det som får hen att stanna kvar är att träningskompisarna blivit som en andra familj. Det existerar inga förebråelser om man behöver ta paus på grund av psykisk ohälsa, utan istället peppar man varandra och bryr sig om hur de andra mår.

– Det finns spelare som fått ångestattacker under matcher, och det är okej. Det ska också få ta plats. Vi är inte bara idrottare, utan människor också, och vi spelar för att det är roligt. Men så är vi ett lag som inte brukar vinna heller, säger Jamie och brister ut i ett hjärtligt skratt.

Även utanför spelplanen umgås hen med sina träningskompisar, ibland bjuder de över varandra för att se ett VM hemma hos någon



“Det är en trygg gemenskap, ingen tycker att det är konstigt om du är trans, lesbisk eller polyamorös till exempel.”

eller så ordnar de loppis för att få in pengar till matchresor.

– Det är en trygg gemenskap, ingen tycker att det är konstigt om du är trans, lesbisk eller polyamorös till exempel. Vi har alltid pronomenrundor när det kommer nya och det bidrar till en öppen stämning.

Det var först i tidiga tjugooårsåldern som Jamie förstod att hen inte

såg sig som tjej, utan som ickebinär. Det var då hen började sin könsidentitetsutredning och började ta könshormonet testosteron. För några år sedan gjorde hen även en mastektomi, ett ingrepp där bröstet avlägsnas. Mer än så vill Jamie dock inte göra och hen planerar nu att avsluta testosteron-behandlingen.

– Mitt mål var att få en mörkare röst, jag vill inte få behåring i ansiktet, så nu när rösten sänkts är jag nöjd, förklarar hen.

Laget Jamie spelar i kallas ”damlag”, men inom roller derbys värld är det allmänt känt att även personer som identifierar sig på andra sätt förekommer. Alla utom cismän (vilka hänvisas till herrlagen) är välkomna, berättar Jamie. Det bidrar till en avslappnad inställning till att det finns olika typer av kroppar i laget, vilket gör att Jamie känner sig bekväm med att byta om tillsammans med kompisarna. Hen ser också upp till några av sina lagkamrater, vilka har liknande kroppsliga förutsättningar som hen själv.

Genom dem blir Jamie inspirerad att utvecklas.

– Jag ser ju vad de kan göra och blir triggad. Sådär bra ska jag också bli, liksom.

I policyn slår man fast att spelarens identitet och pronomen i största möjliga mån ska respekteras. När de högre ligorna spelar match och spelarna har olika pronomen, löser man situationen genom att använda ett könsneutralt språk om alla spelare.

När Jamie spelar tillsammans med sitt lag lämnas en lista över till kommentatorerna, med var och ens föredragna pronomen antecknat. Det finns inte någon särskild policy mot diskriminering i den lokala föreningen, men det beror snarare på avsaknad av trakasserier än brist på engagemang, poängterar Jamie.

– Det har bara hänt en mindre incident en gång. Det var en spelare som råkade använda fel pronomen. Vi hade en diskussion om att ta fram en policy efter det, för att hantera trakasserier, men det dog ut lite.

Det är väl beviset på att vi inte har så mycket sådant i laget, säger Jamie och ler.

Vad kan den breda idrottsrörelsen lära sig av roller derbyn?

– Att det är ganska lätt att vara inkluderande. Min uppfattning är att många tror att det är krångligt. Det räcker med att ha pronomenrundor och att visa respekt och låta alla vara med, oavsett vilket kön som står i ens pass. Mer än så behöver en inte göra.

“I policyn slår man fast att spelarens identitet och pronomen i största möjliga mån ska respekteras.”

QUEER TRÄNING & INKLUDERANDE PLATSER



Idrott behöver inte vara förknippat med otrygghet och utanförskap. Inom vissa idrotter har man inte bara lyckats skapa en välkomnande miljö utan också en miljö som upplevs som en slags frizon: en trygg plats där man skapar sociala band och får möjlighet att utvecklas och

“Att känna sig välkommen är givetvis en förutsättning för att vilja lägga tid och engagemang på sin idrott.”

stärkas i sin identitet. Albin, 35 år, ger två exempel:

– Vissa förbund är bra på att inkludera transpersoner. Jag tänker att rollerderby är ett jättebra exempel på det. Som en öppen sport. Amerikansk fotboll verkar också ha jobbat ganska mycket med detta. Det är ju såklart lättare att inte vara ensam.

Att känna sig välkommen är givetvis en förutsättning för att vilja lägga tid och engagemang på sin idrott. Wilma, 28 år, vill engagera sig, men där hon är välkommen:

– Jag ska hitta någonting som faktiskt inkluderar mig och ger mig rättvisa, som förtjänar min tid och energi, för jag har engagemang och tid och energi och passion som jag kan göra skitmycket med. Varför ska jag välja en gammal gubbstrutt-sport som inte vill ha mig?

Man kan anta att behovet av trygga rum generellt är stort hos grup-

pen. Bobbie, som är 29 år och som idrottar, menar att särskild träning för transpersoner eller queers skulle kunna göra idrotten bättre.

– Transseparatistiska träningsplatser/aktiviteter, gärna med fokus på att må bra.

19% av de som inte idrottar säger att en separatistisk miljö skulle kunna få dem att börja idrotta. Emil, 25 år, håller med Bobbie ovan:

– Om det fanns ett separatistiskt ställe skulle det vara en god grund. Personligen skulle jag nog känna mig mer bekväm i alla träningsmiljöer om jag fick komma igång på en plattform där jag enbart kunde fokusera på träningen och mindre

på allt runt omkring.

Det finns givetvis också en kompetens bland idrottarna själva som kan fångas upp och kanaliseras för att locka fler deltagare.

Intervjuare – Är du medlem i någon hbtq-organisation?

Wilma – RFSL Ungdom och RFSL. Bra grejer.

Intervjuare – Varför är du med hos dem?

Wilma – De fajtas bra med policys och lagförslag, de gör ett bra jobb.

Intervjuare – Och om RFSL ordnade idrottsaktiviteter, skulle du delta i dem?

Wilma – Absolut, jag kan lära ut skitbra.

TIPS

Upplevs din förening eller idrott som en inkluderande miljö av idrottare med transerfarenhet? Dra nytta av det, ni kan tjäna som exempel för andra.

Känner du till om din förening alltid upplevs som inkluderande och trygg? Kanske kan det vara en idé att börja med att skapa särskilt trygga mötesplatser för idrottare med transerfarenhet, ledda av andra idrottare med transerfarenhet.

ROLLER DERBY ETT BRA EXEMPEL

Roller derbys internationella förbund The Women's Flat Track Derby Association (WFTDA) har en inkluderande och antidiskriminerande policy och arbetar även aktivt med att skapa ett välkomnande och inkluderande klimat.

I Sverige har Svenska Skridskoförbundet en genderpolicy som säger att alla ligor inom roller derby aktivt kommer att arbeta för att främja ett klimat som är välkomnande och inkluderande. De vill använda sig av anti-diskrimineringsmetoder i förhållande till alla transkvinnor, transmän och ickebinära deltagare i syfte att säkerställa att alla åkares, funktionärers och medlemmars rättigheter respekteras och skyddas. Alla är välkomna som medlemmar, funktionärer, domare och personal oavsett könsidentitet och könsuttryck. Fientliga eller diskriminerande handlingar som berör könsidentitet och/eller könsuttryck tolereras inte.

Som spelare i seriespelet välkomnar roller derby *alla* som: 1. Identifierar sig som ciskvinnor, transkvinnor, ickebinära och transmän, och som 2. själva känner att en liga tillhörande Womens Flat Track Derby Association (WFTDA) är bättre för dom än en liga tillhörande Men's Roller Derby Association.







HANNES

“
När jag skejtar kan jag bli så inne i det att jag glömmet hur jag ser ut. Börjar jag tänka när jag står på brädan trillar jag. Istället gör allt fokus att jag kan njuta av varje liten rörelse. Vibrationerna i fötterna när brädan rullar på asfalt, eller den smootha känslan av betong som får hjulen att glida mer ljudlöst. Eller när jag glider över copingen med truckarna eller får till en skön rock to fakie och kommer tillbaka baklänges och vet att jag har balansen trots pirret i benen. Då upplever jag rörelsegädje.

Jag inbillar mig att jag, liksom alla andra, fötts med en lust och inre driv att röra på kroppen, men att år av samhällsnormer, kroppsideal, skolans eller idrottsrörelsens ofta så konservativa ramar långsamt nött ner den där självklara glädjen.

FAKTA

Namn: Hanne “Hannes” Liljeholm

Ålder: 33

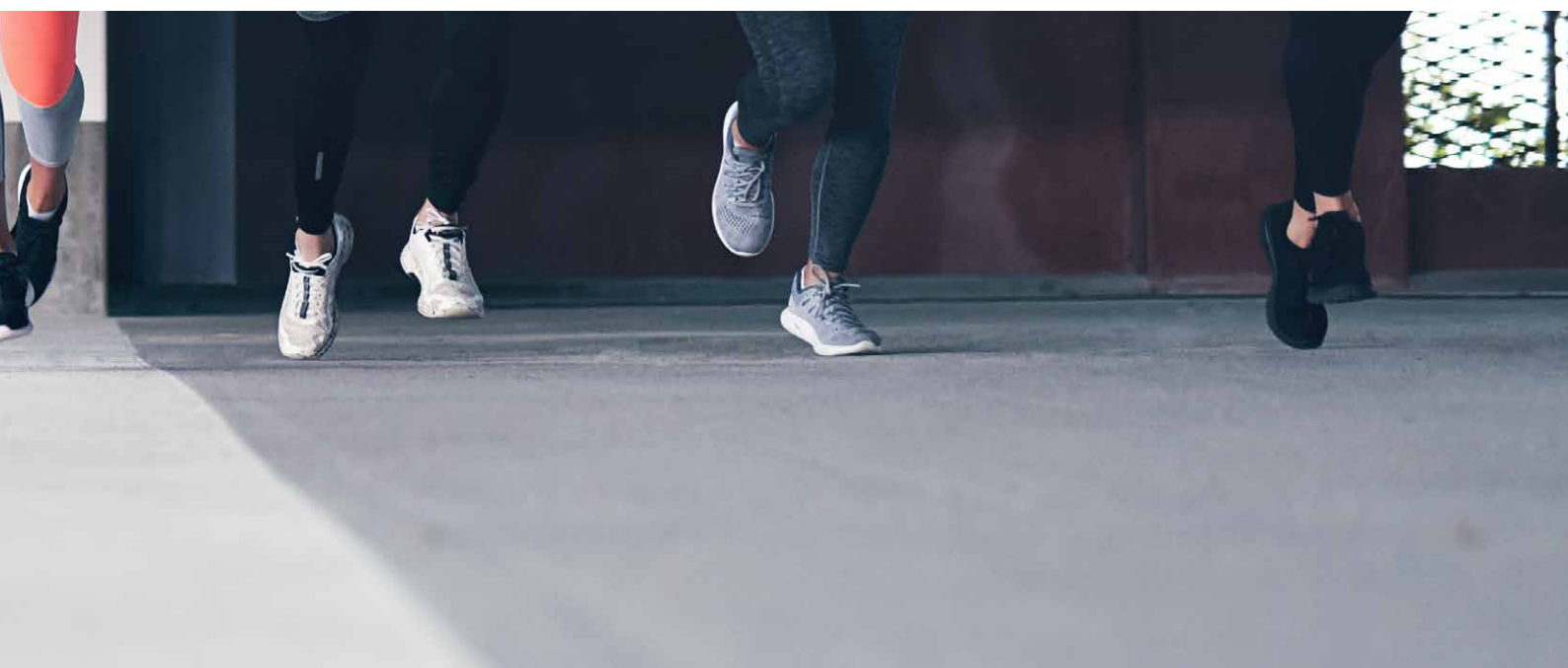
Pronomen: Hen, den, hon eller han

SAMMANFATTNING & TIPS

- Dela inte slentrianmässigt in barn i pojk- och flickgrupper.
- Utgå inte från att alla är cis bara för att ingen säger att hen är trans.
- Utgå inte från att du vet vilket pronomen någon föredrar.
- Säg inte bara ”alla är välkomna” utan var tydlig med att transpersoner är lika välkomna som andra.
- Säkerställ att alla har en trygg plats för att byta om och duscha. Duschar bör vara avskilda. Ingen ska behöva byta om i ett rum som är märkt för personer med en annan könsidentitet.
- Säkerställ att ingen känner sig rädd för eller oro inför omklädningsrummet.
- Ha inte aktiviteter så som lagsnack i omklädningsrum eller på platser som inte är tillgängliga för alla deltagare.
- Se till att det finns information på hemsidan om på vilka sätt er förening är transinkluderande.
- Stötta transpersoner, hjälp att manövrera i förbunds- och tävlingsregler och se till att andra deltagare, domare eller tränare inte behandlar någon illa.



- Läs på om minoritetsstress och vad ni kan göra för att minska den på och runt träningen. Var medvetna om att en miljö kan vara otrygg för någon även om ingen säger eller gör något som uppenbarligen är kränkande. Istället för att bekämpa otrygghet, försök att aktivt skapa trygghet.
- Se till att alla vet vart de kan vända sig om de blir illa behandlade.
- Var medveten om att könsbekräftande vård kan medföra fysiska problem i samband med idrott.
- Tänk på representation på nätet och i tryckt material. En bild på en öppen transperson inom idrotten är ett enkelt sätt att bidra till inkludering.
- Förbund bör ha kunskapsunderlag och regelverk för att ge utrymme åt transpersoner inom idrotten. Det duger inte att vänta tills det är skarpt läge.





TRANS ACTIVE – ETT FRAMGÅNGSRIKT EXEMPEL FRÅN SYDAFRIKA

TransActive är ett projekt i Sydafrika som stärker och mobiliserar kvinnor med transexfarenhet genom idrott. Det handlar om att främja hälsa och välmående men framförallt om att skapa ett tryggt psykosocialt rum.

TransActive finansierar, genom RFSL och Regnbågsfonden, två netballag som startats av lokala transaktivister. Men idrottarna spelar inte bara netball, de tränar också automatiskt på att organisera sig och får praktiska erfarenheter av ledarskap, vilket är viktigt för transcommunityt.

I Sydafrika finns en stark koppling mellan idrott och den politiska sfären. Idrotten har varit en plats för de som kämpat för social rättvisa och, allra viktigast, för de som kämpat för jämlikhet mellan svarta och vita.

Projektet startade på initiativ av transkvinnor och är en kraftfull plattform för organisering. Lagen som TransActive stöttar finns i East London, en provins i Sydafrika där

“Idrotten har varit en plats för de som kämpat för social rättvisa och, allra viktigast, för de som kämpat för jämlikhet mellan svarta och vita.”

det råder tre gånger högre risk att utsättas för hatbrott jämfört med resten av landet. Lagen tränar varje vecka och lagmedlemmarna får en plats att mötas på och ha roligt till-

“Nu använder transaktivister idrotten på samma sätt, enligt Sydafrikansk tradition, för att ena och driva kampen för transrättigheter framåt.”

sammans. TransActive räknar också med att spela en positiv, utbildande roll i samhället i stort.

Många av dem som aldrig skulle delta i en utbildningsinsats kommer däremot gärna och tittar på en bra netballmatch.

Nelson Mandela var själv amatörboxare och under tiden i fängelse såg han hur fotbollen hjälpte hans medfångar att överleva. Efter fängelsetiden använde han stora idrottsevenenemang för att skapa opinion. När han valdes till president letade han efter sådant som kunde ena det uppdelade landet. Idrotten blev, enligt många, motorn som förenade människor.

Nu använder transaktivister idrotten på samma sätt, enligt Sydafrikansk tradition, för att ena och driva kampen för transrättigheter framåt.

FAKTA

Nätboll/netball är en lagsport med rötter i basketen och är en stor sport för såväl åskådare som deltagare i Sydafrika, Jamaica, Barbados, Sri Lanka, Australien, Nya Zeeland och Storbritannien.



TESTOSTERON

Många transkillar och ickebinära som tilldelades könet tjej vid födseln tar testosteron för att förändra kroppen. Detta kan ställa till problem inom idrotten där det är ett dopingklassat preparat.

“Många transkillar och ickebinära personer som tilldelades könet tjej när de föddes tar testosteron för att förändra sin kropp.”

Testosteron kallas ofta för manligt könshormon, men de allra flesta, oavsett vilken slags kropp man har, producerar testosteron. Däremot skiljer sig mängden testosteron åt mellan olika slags kroppar. De allra flesta som tilldelades könet kille när de föddes producerar en större mängd testosteron och en mindre mängd östrogen, och de allra flesta som tilldelades könet tjej producerar en större mängd östrogen och en mindre mängd testosteron.

För en del är målet med att ta testosteron att göra kroppen mer typiskt manlig genom exempelvis skäggväxt, omfördelning av kropps-fett och mörkare röst. För andra kan målet vara att kroppen ska kännas och uppfattas som mer köns-neutral eller androgyn. Hormon-behandlingen ges i syfte att minska könsdysfori.



TESTOSTERON OCH IDROTT

Testosteron är ett dopingklassat preparat och doping är förbjudet och betraktas allmänt som fusk.

Enligt WADA (World Anti-Doping Agency) definieras doping som bedrägligt eller vilseledande användande av en substans eller metod som är potentiellt farlig för idrottarens hälsa och/eller är kapabel att förbättra idrottarens prestationer.

En idrottare som använder testosteron kan söka dispens. Dispensreglerna har tillkommit för att idrottsutövare, som av medicinska skäl måste använda dopingklas-

sade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott. Dispensreglerna inom svensk idrott är anpassade till kraven i WADA:s kod/regelverk World Anti-Doping Code, WADC.

“En idrottare som använder testosteron kan söka dispens.”

FAKTA

På Riksidrottsförbundets hemsida rf.se kan du ta reda på om du måste söka dispens.

TRANS, IDROTTENS REGELVERK OCH ANTIDOPING

Möjligheten och rätten att delta i idrott styrs på tre sätt:

1. Värderings-, regel- och målstyrning, gemensam för svensk idrottsrörelse

Idrottsrörelsens högsta beslutande organ, RF-stämman, beslutar om RF:s stadgar, inom vilka också idrottsrörelsens värdegrund finns formulerad. Stadgarna är det dokument som är bindande för alla, specialidrottsförbund (SF) och föreningar, som är medlemmar eller anslutna till RF, att följa. I princip sker revidering av stadgarna till varje RF-stämma och emellanåt även till extra RF-stämma som kan hållas mellan stämmor. Värdegrunden, eller idrottsrörelsens gemensamma värderingar, utgörs av övergripande principer vars syfte är att vägleda förbund och föreningar i beslut avseende den egna verksamheten. Ett dokument som beskriver utförligt

vad Idrotten Vill är idéprogrammet med samma namn, *Idrotten Vill*, antaget av RF-stämman 2019.

Utöver denna värderings- och regelstyrning har RF-stämman också valt att besluta om gemensamma och övergripande mål. Dessa finns samlade, tillsammans med en plan för hur verksamheten ska ledas mot målen, i den strategiska plan som RF-stämman beslutade om 2017.

Varje medlem i RF, det vill säga varje SF, liksom varje medlem i SF, med andra ord idrottsförening, är egna juridiska personer med sina högsta beslutande organ varandes förbundsmötet (årsstämma) och föreningsårsmötet. Varje enskild juridisk person är fri att fatta de beslut den vill men skulle beslut finnas strida mot organisationens stadgar, i vilken den juridiska personen är medlem, då stipulerar organisationens stadgar vad som kan bli konsekvensen.



2. Idrotters regelverk och idrotters tävlingsbestämmelser

Utöver ovanstående styrning har varje SF stadgar som fungerar som avtal mellan medlemmarna (idrottsföreningarna) i respektive SF. Här kan finnas uttryck för värderingar/värdegrund, här finns regler och utöver det har förbundsmötet förmodligen beslutat om mål. När det gäller bestämmelser för tävlingsverksamhet är det i princip uteslutande en fråga för respektive SF att hantera. I RF:s stadgar finns bestämmelser gällande RF:s-mästerskapstävlingar eftersom mästerskap på distrikts- eller nationell nivå ska godkännas av Riksidrottsstyrelsen. I allt väsentligt lutar sig detta avsnitt (12 kap) dock på SF:s tävlingsregler och/eller tävlingsbestämmelser. Dessa i sin tur lånar oftast väldigt mycket av sin utformning från det Internationella Specialidrottsförbundet inom vilket det svenska specialidrottsförbundet är medlem. För att ta ett aktuellt exempel beslutar det Internationella Frii-

drottsförbundet (IAAF) om tävlingsregler för friidrotten som därefter i hela eller valda stycken tillämpas av det Svenska Friidrottsförbundet. Eventuella dispenser från tävlingsreglerna, som till exempel i vilken tävlingsklass en transperson kan/får delta i, hanteras av det internationella förbundet eller av det svenska förbundet, beroende av tävlingens nivå.

Om idrottande begränsas till föreningsnivå är det föreningens egna stadgar samt tävlingsbestämmelser, vilka baseras på respektive förbunds regler, som reglerar hur deltagandet ser ut. Innehåller deltagandet tävling inom föreningen eller med andra föreningar då är det tävlingsreglerna för den aktuella tävlingsnivån som slår fast kriterierna för deltagande. Huvudorsaken till att regler för idrottens tävlande helt ligger på respektive idrottsorganisation är att denna anses ha bäst kunskap om den egna idrottens särart och därmed om hur tävlande på lika villkor bäst skapas.

3. Antidopingreglerna

Riksidrottsförbundet är Sveriges Nationella Antidopingorganisation (NADO), som har till syfte att försvara idrottares rätt att delta i en idrott fri från doping. Det operativa arbetet sker under benämningen Svensk Antidoping och efter årsskiftet är planen att denna verksamhet förläggs till en ny, självständig antidopingorganisation. De svenska dopingreglerna och antidopingarbetet styrs av det globala regelverket, Världsantidopingkoden, som har upprättats av Världsantidopingbyrån, WADA. Årligen uppdaterar WADA en obligatorisk standard, Dopinglistan, som talar om vilka substanser och metoder som är förbjudna inom idrotten. En idrottare som av medicinska skäl behöver använda dopingklassade preparat kan välja att göra en ansökan om medicinsk dispens. Processen följer då nedanstående beskrivning:

Fyra kriterier ska uppfyllas för att en idrottare ska kunna beviljas medicinsk dispens:

- Om idrottaren kan drabbas av betydande hälsoproblem ifall inte läkemedlet intas.
- Om läkemedlet inte har någon prestationshöjande effekt.
- Om det inte finns några andra bra behandlingsalternativ.
- Om användning av läkemedlet inte beror på biverkningar som följd av tidigare bruk av dopingpreparat.

Utöver dessa kriterier finns riktlinjedokument från WADA, som används vid bedömning om beviljande av medicinsk dispens. För transpersoner (WADA använder begreppet transgender) finns ett särskilt riktlinjedokument, se länk. Riktlinjerna kan emellertid ändras så det är viktigt att alltid konsultera WADA:s hemsida, www.wada-ama.org, för aktuell information.

Sverige har inga egna, andra riktlinjer än de som WADA publicerar och utifrån dessa handläggs varje dispensansökan individuellt.

Vem hanterar dispensansökan?

För svenska idrottare är det RF, som Sveriges NADO, som ska hantera nationella medicinska dispenser, genom den verksamhet som ansvarar för av antidopingavdelningen, Svensk Antidoping. Svenska idrottare på internationell tävlingsnivå, som hör till en kontrollpool inom Internationella specialidrottsförbundet (IF) eller deltar på tävlingar som arrangeras av IF eller stora evenemangsorganisationer såsom Internationella olympiska kommittén och Internationella paralympiska kommittén, ska ansöka om medicinsk dispens hos det aktuella IF:et alternativt till tävlingsarrangören.

Hur går ansökningsprocessen till?

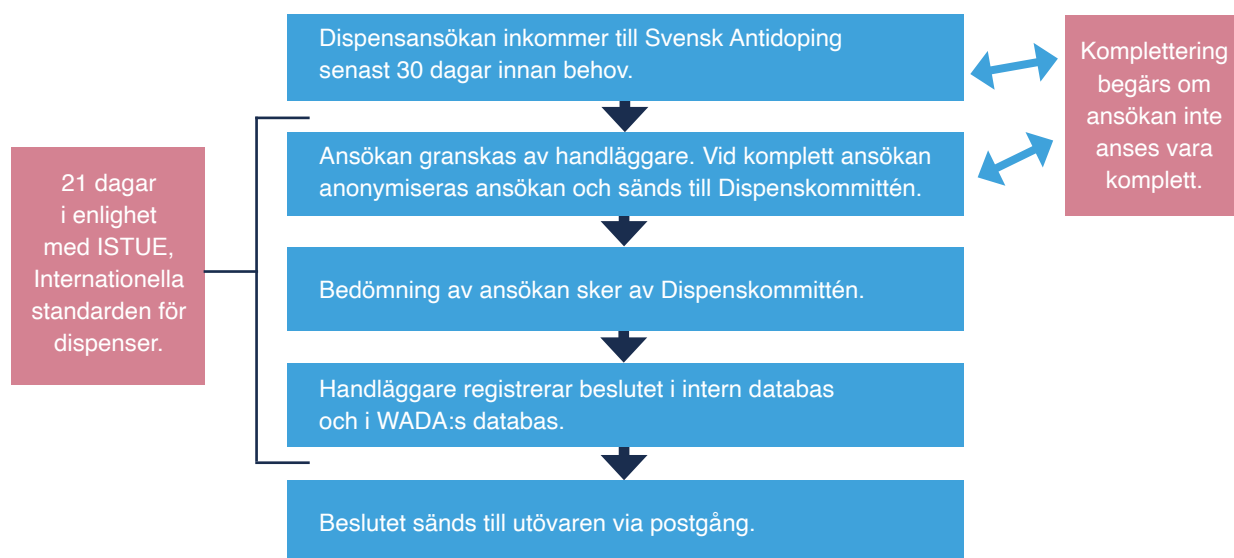
På Svensk Antidopings hemsida finns det information om hur ansökningsprocessen för nationell medicinsk dispens inom Sverige går

till (se flödesschema nedan). Om idrottaren ska ansöka till Svensk Antidoping får hen tillgång till ansökningsblanketten och instruktion om hur hen ska gå vidare.

På samma sätt finns det instruktioner på hemsidorna till IF och stora evenemangsorganisationer om det är till någon av dessa organisationer idrottaren ska ansöka om medicinsk dispens. På WADA:s

hemsida finns det en checklista för vägledning om vilken medicinsk dokumentation som ska finnas med vid en dispensansökan, se länk. Denna checklista kan emellertid ändras så det är viktigt att alltid konsultera WADA:s hemsida.

Flödesschemat nedan visar hur ansökningsprocessen vid nationell dispens går till inom Svensk Antidoping.



VÄGLEDNING – KÖNSUPPDELNING

RFSL ger här råd om hur förbund och föreningar, genom policyarbete och regelverk, kan arbeta konkret för att inkludera idrottare med transerfarenhet.

KÖNSNEUTRALA KATEGORIER

Undersök först nogsamt möjligheten att göra indelningar som inte baseras på kön för samtliga åldrar och kategorier. Alternativt vid traditionell könsuppdelning inför en tredje tävlingskategori.

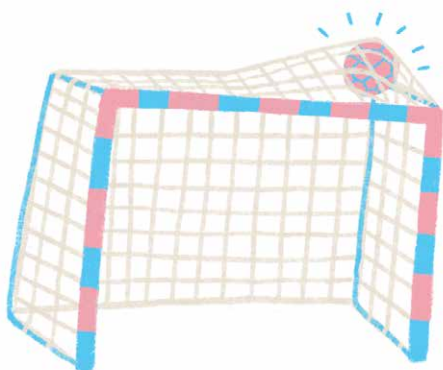
Barn och unga upp till 18 år

Idrotten ska, enligt Riksidrottsförbundets stadgar, bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och FN:s konvention om barnets rättigheter.

En konsekvens av att följa barnkonventionen är synen på barn som lika mycket värda med samma rättigheter. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa. Barn har rätt till utveckling och har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter.

Ett idrottsutövande barn bör ha rätt att delta i en verksamhet i enlighet med dennes önskan oavsett vilket kön som tilldelats barnet vid födseln.

Alla barn och unga upp till 18 år ska själva få välja kategori, lag eller grupp oavsett kön. Alla barn och ungas könsidentitet och könsuttryck ska respekteras.





BREDD- OCH MOTIONSIDROTT FÖR UNGDOM (18-25 ÅR) OCH VUXNA

Idrottens verksamhetsidé, enligt Riksidrottsförbundets stadgar, är att bedriva idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre.

För vuxna som inte tävlar bör samma rekommendationer som för barn och ungdomar upp till 18 år gälla.

För tävling bör organisatören först och främst avgöra syftet med tävlingen:

- Är tävlingens syfte att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet bör samma praxis som för barn upp till 18 år gälla.
- Är tävlingens syfte att tjäna som sporre och förbereda inför högre klasser kan reglementet för elitidrott tillämpas (se respektive internationella förbunds policy).

Beslut bör fattas i enlighet med FN:s deklARATION om de mänskliga rättigheterna och med största möjliga inkludering som ledstjärna.

“Beslut bör fattas i enlighet med FN:s deklARATION om de mänskliga rättigheterna och med största möjliga inkludering som ledstjärna.”

ELITINRIKTAD IDROTT FÖR VUXNA

Specialidrottsförbunden bör undersöka vad deras respektive internationella förbund har antagit för policy vad gäller inkludering av vuxna idrottare med transexfarenhet. Dessa bör tas i beaktande vid införande av nationell policy och regelverk.

Specialidrottsförbunden bör dock

“Idrottare oavsett kön som har ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.”

välja att arbeta för transpersoners rättigheter och inta en progressiv roll.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande, enligt Riksidrottsförbundets stadgar.

Enligt *Idrotten Vill* – idrottsrörelsens idéprogram ska alla oavsett kön och ålder ges förutsättningar att träna och tävla tillsammans.

Idrottare oavsett kön som har ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former. Tävlingsverksamheten ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, och motverkar utslagning.

Ungdomar som satsar på elitinriktad tävlingsidrott bör få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över besluten i frågor som rör dessa.

Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (barnkonventionen).



FRAMTIDSVISION

RFSL:s vision och långsiktiga mål är ett samhälle präglad av mångfald och respekt för människors olikheter, där alla människor, oavsett sexuell läggning och könsidentitet och oav-

“RFSL:s vision för idrotten är, i enlighet med Agenda 2030, att ingen ska lämnas utanför; att alla ska med, särskilt de som idag står utanför.”

sett hur de väljer att uttrycka denna läggning eller identitet, ska ha lika rättigheter och skyldigheter samt lika möjligheter att leva och verka.

RFSL:s vision för idrotten är, i enlighet med Agenda 2030, att ingen ska lämnas utanför; att alla ska med, särskilt de som idag står utanför.

Alla ska ha tillgång till idrottshallar och gym, samt vatten och sanitet såsom duschrum och toaletter.

Idrotten ska alltid bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och FN:s konvention om barnets rättigheter. Ett idrottsutövande barn ska ha rätt att delta i en verksamhet i enlighet med barnets önskan oavsett vilket kön som tilldelats barnet vid födseln.

Samtliga idrotter bör komplettera med indelningar som inte baseras på kön. Detta utesluter inte att man samtidigt skapar indelningar för att skapa särskilt trygga sammanhang för till exempel cis- och transflickor.



RFSL:S PRIORITERADE OMRÅDEN 2018-2021

- Att idrottsutövande transpersoner ska ha samma möjligheter som cispersoner att delta i idrott.
- Att idrottsrörelsen aktivt ska arbeta för att idrottsutövande transpersoner ska ha samma möjlighet som cispersoner att delta i idrott.
- Att de kommunala idrottsanläggningarna och arenornas samtliga lokaler, inklusive omklädningsrum och toaletter, ska vara fullt tillgängliga för alla, inklusive trans- och intersexpersoner.
- Att alla ledare, utbildare, anställda och frivilliga inom idrottsrörelsen ska få utbildning kring hbtqi-frågor och hetero- och cisnormativitet.

Hälsning från Riksidrotts- förbundet

Kroppen är en central del i idrottsutövandet, tränandet och tävlandet. Den kan hjälpa oss att utvecklas och genom kroppen kan vi känna samhörighet med andra. På idrottsarenan kan vår kropp ge oss möjlighet att bryta normer och agera bortom det förväntade. Med hjälp av kroppen går det att förändra bilden av vad som är möjligt att göra och vem det är möjligt att vara. Människor har på idrottsarenor många gånger visat att det faktiskt går att göra det som ingen tidigare trodde var möjligt med

“På idrottsarenan kan vår kropp ge oss möjlighet att bryta normer och agera bortom det förväntade.”

hjälp av kroppen.

Att utvecklas och spränga gränser med hjälp av kroppen blir lättare om det finns främjande faktorer och personer runt individen eller laget, om det finns strukturer och regler som skyddar och möjliggör för individen att utmana sig själv i en tillåtande miljö - oavsett vilka personliga mål en har satt upp eller vilken nivå en idrottar på. Idrotten erbjuder idag inte en sådan miljö för alla (kroppar).

Det finns fortfarande en rad hinder kvar att undanröja innan alla kan träna och tävla på bra villkor. Bland annat kan det handla om könsidentitet och könsuttryck; faktorer som står i vägen för transpersoner och som villkorar transkroppars existens, och manifesterar samhällets, idrottens och individers föreställningar om vad kropp, kön och identitet bör vara. Sådana manifestationer och normer skapar minoritetsstress och exkludering från idrottens olika rum. Det kan handla om språkbruk, tävlingsregler eller klädkoder som fortfarande präglas av maskulinitets-, hetero- och cisnormer. Som tur är

är inte de normerna eller hindren statiska, utan kan förändras. De kan förändras om vi som befolkar idrotten kan se oss i spegeln, våga se våra svagheter, tänka bortom oss själva och lyssna på olika erfarenheter. Det är någonstans där idrotten befinner sig just nu; i lyssnandet och lärandet – men också delvis i görandet.

Det finns mycket kvar att göra för att se till att vi bygger en idrott för alla kroppar. På lång sikt och på kort sikt. De senaste åren har modiga röster hörts och personliga berättelser har tagit form, bland annat inom basket, ishockey, roller derby, bågskytte och handboll. De modiga rösterna har tagit oss flera steg framåt i vad det kan innebära att vara person i en könsindelad idrottsvärld med en delvis traditionell syn på kön. De personliga berättelserna, tillsammans med den forskning som finns, är viktiga pusselbitar för oss i arbetet framåt.

Ansvaret för att skapa en inkluderande miljö ligger dock inte hos individer med personliga erfarenheter utan hos oss som sitter med makten att forma förutsättningar för idrotten, och som behöver lyssna, lära och agera. Det handlar både om att öka sin kunskap som styrelseledamot, ledare, kansliställd eller tränare och att tillsammans se över de reglementen och dokument som behövs för att vi ska få en miljö där alla kan känna sig välkomna och kunna delta och leda på bra villkor. Det arbetet pågår på flera håll idag, men behöver trappas upp på andra. Viktigt att komma ihåg är att idrotten är en folkrörelse och när väl

“Viktigt att komma ihåg är att idrotten är en folkrörelse och när väl förändring sker kan det hända stora saker.”

förändring sker kan det hända stora saker. Den svenska idrottsrörelsen har över 19 000 föreningar runt om i Sverige, 880 000 personer med ledaruppdrag och 3,3 miljoner medlemmar när och berör idrottsrörelsen väldigt många. 72 specialidrottsförbund organiserar fler än 210 olika idrotter.

För att förstå lite närmare var idrottsrörelsen befinner sig idag gällande hbtq-frågor i allmänhet och transfrågor i synnerhet tar vi ett kort steg tillbaka tio år i tiden:

2011 kom Anton Hysén ut inför offentligheten som den första öppett homosexuella herrfotbollsspelaren





som berättade om sin erfarenhet i media under sin tid som aktiv. Östersunds FK, Kiruna IF och ett förbund, SAFF (Svenska Amerikansk Fotbollsförbundet) hbtq-certifierades mellan 2016 och 2018, och så även sportkanalen CMore.

Vi fick veta mer om situationen för hbtq-idrottare genom FoU-rapporterna *Hbtq och idrott och Heteronormativitet och gränsöverskridanden inom elitidrotten* som kom ut 2013 och 2014. Där blev det tydligt att hbtq-personer inte alltid känner sig

“Damidrotten har på många håll gått före i frågor som rör jämställdhet, hbtq och inkludering.”

välkomna inom idrotten. Det skiljer sig dock mellan idrotter och en rad andra faktorer spelar in.

2016 gick Riksidrottsförbundet/SISU Idrottsutbildarna i Stockholm Pride för första gången och har under de senaste åren varit den största sektionen i paraderna med ca 1800 deltagare; senast var 32 av 72 stycken specialidrottsförbund på plats. På många håll runt om i Sverige går distriktsförbund och föreningar med i Prideparader. Flera tusen regnbågsfärgade kaptensbindlar har delats ut sedan 2016, då den först dök upp, och åtta av sexton av de herrallsvenska lagen i fotboll har burit eller bär den regnbågsfärgade kaptensbindeln. Andra hoppar höjdhopp i regnbågsfärgat nagellack, spelar med regnbågsfärgade hörnflaggor, skosnören eller tejpar sin ishockeyklubba i regnbågstejp. SHL (Swedish Hockey League) anordnade en egen Pridevecka där alla lagen spelade i regnbågsfärger den 15 februari 2020. Damidrotten har på många håll gått före i frågor som rör jämställdhet, hbtq och inkludering. Att herridrotten också tar ställning och visar vad värdegrunden betyder i praktiken är inte minst symboliskt viktigt då den manliga lagidrotten varit ett av ställena där det varit (och ibland fortfarande är) svårt att vara, för normbrytare, såsom till exempel hbtq-personer.

Att regnbågsfärger verkligen spelar stor roll för vilken förening aktiva väljer eller hur väl en känner sig sedd och respekterad i ett (idrotts) sammanhang vet vi (*Heteronormativ-*

itet och gränsöverskridande i elitidrotten). Symbolerna visar att föreningen eller förbundet tar frågorna på allvar, även om många har lång väg kvar i utvecklingsarbetet. I kommande Stockholm Pride kommer transfärgerna att synas på Riksidrottsförbundets/SISU Idrottsutbildarnas ekipage. Det är viktigt eftersom vi vet att dagens symboler påverkar framtidens idrott och hur vi ser på vem som är självklar och som förväntas ta plats.

En stor kunskapsinsats har gjorts och pågår inom normmedveten idrott, för att göra det möjligt att kunna se och förhålla sig aktivt till idrottens normer samt få ökad förståelse om maktstrukturer och egna privilegier. Under åren 2017-2019 utbildades cirka 6 000 av idrottens ledare. Kunskap om tvåkönsnormen och cisnormens påverkan på idrotten är en viktig del i utbildningen och i utvecklingsarbetet framåt; att genom ökad förståelse för hur cisnormer påverkar transpersoner lägga grunden för normmedvetna och kloka beslut inom förbund och föreningar för att i praktiken bättre kunna leva upp till vår värdegrund som säger att *alla*

har rätt att vara med och hålla oss nära vår verksamhetsidé som är *må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet*.

Ett annat viktigt spår är att få in kunskap om normer, makt och privilegier i de utbildningar som redan finns och som formar samtidens och framtidens tränare och ledare. Sedan ett år tillbaka handlar en utbildningsdel om normer, makt och privilegier i idrottens tränarutbildning och det ingår i idrottens ledarskapsprogram att diskutera de egna privilegierna och hur en kan nyttja dem på bästa sätt men också hur en kan leda idrotten mot och in i framtiden; en framtid där jämställdhet och inkludering är viktiga värden för barn och unga.

I samarbete med RFSL och *Idrott för alla kroppar* har idrottsrörelsen lärt sig mycket och vi står starka tillsammans i målsättningen att framtidens idrott ska vara en *idrott för alla kroppar* där alla, oavsett könsidentitet och könsuttryck, ska ha en självklar plats i omklädningsrummet, styrelserummet och på tränings- och tävlingsarenan.

Tillsammans tar vi steg framåt och ser fram emot fortsatt samarbete framöver.



*Stefan Bergh,
Generalsekreterare,
Riksidrottsförbundet*



*Sofia B. Karlsson,
Sakkunnig och utbildningsansvarig
jämställdhet och inkludering,
Riksidrottsförbundet*





HJÄLTAR SOM INSPIRERAR

Förebilder är en källa till motivation och självförtroende. De hjälper dig att förstå vilken potential du har. Många könsuppdelade idrotter utestänger idrottare med transerfarenhet. Men trots det finns det människor som hittar inspiration, glädje och engagemang i idrottandet. De är före sin tid och de inspirerar oss andra. Författaren Aleksa Lundberg och fotografen Elisabeth Ohlson Wallin har träffat fem hjältar som kommer att förändra vår nutid, vår framtid och vårt förhållande till idrotten.

JULLE, SPELAREN SOM BERÖRDE ETT HELT LAND

Det går ett lyckorus genom kroppen på fotbollsspelaren Julle (10) när han får springa på planen, passa bollen och vara del av ett lag. Som åttaåring blev han utesluten ur pojklaget han tillhörde på grund av att han är transkille, vilket bidrog till ett stort utanförskap även i skolan. Nu har klubben bett om ursäkt och välkomnar honom tillbaka.

Julle blev känd för svenska folket efter sin medverkan i Kalla Fakta och reportaget om fotbollsföreningen som uteslöt honom ur pojklaget. Föreningens styrelse menade att ”flickor ska spela med flickor och pojkar med pojkar” och de ansåg inte att Julle var en kille, trots att han identifierar sig som det.

Kompisarna tog efter attityderna från vuxenvärlden och började reta Julle i skolan för att ”vara tjej” och ”inte någon riktig kille”. Situationen blev till slut ohållbar och Julles mamma Petra Douhane såg till att han fick byta skola.

– Innan uteslutningen ur laget fanns inga problem mellan Julle

och kompisarna, utan allt började med att vuxna gjorde den här uppdelningen. För barn är ju sånt här inget konstigt. Normer skapas av samhället, av vuxna ju, det blir som ”normbevararnas intresseförening”. Allt blir så mycket lättare när vi kan placera folk i fack, menar Petra Douhane.

Efter Kalla Faktas reportage hörde en förälder från klubben Lund FF av sig till Petra, och undrade om Julle ville spela i ett av deras pojklag istället. Det ville han mer än gärna.

– Det kändes tryggt direkt. Alla var jättevälkomnande, berättar Julle.

Hur blev du behandlad av de nya kompisarna?

FAKTA

Namn: Julle

Ålder: 10 år

Bor: Veberöd, öster om Lund

Spelar: Fotboll i Lund FF

Började idrotta: När han var 4 år

Förebilder: Gabriel Fontana,
Zlatan, Ronaldo och Leon
Reuterström



“Så fort jag får springa med bollen då skrattar jag ihjäl mig.”

– Alltså det var bara kul, jag blev behandlad som alla andra.

Även om det var mödosamt att ta sig från hemmet i Veberöd till fotbollsträningen i Lund, med tidiga morgnar och sena kvällar som konsekvens, tvekade inte Julle en sekund.

– Så fort jag får springa med bollen då skrattar jag ihjäl mig, av någon konstig anledning, säger han med ett leende som går från ena örat till det andra.

– Det är verkligen så, ett lyckorus liksom, understryker mamma Petra.

Att spela match är något Julle gillar extra mycket och det är inte ovanligt att han vinner mot sina motståndare.

– Det är lite tråkigt för de som förlorar kanske, men för mig är det kul. Jag blir glad och känner mig stolt över mig själv, att jag har kämpat på.

Han minns särskilt känslan från när han gjorde sitt första mål.

– Det var ett svårt lag vi mötte och det var en jätteliten plan. Mina lagkompisar passade till mig och jag siktade mot mål, men missade. Målvakten tog bollen i händerna och skulle skjuta iväg den, men jag fick tag på den och passade in bollen i målet.

Om man som transperson inte känner sig trygg med att sporta, eller inte vågar, hur kan man tänka då?

– Kör för fulla rullar! Det är som när man är ny på gymmet. Jag tittade på en film där någon kände att ”nu stirrar alla på mig, jag är ny här”. Bara kör på, bry dig inte om vad någon annan tycker eller tänker.

Modet att våga tror Julle att han har fått från sin mamma. Om han inte vågar be om någons autograf, till exempel, så går mamma Petra fram istället, förklarar han. Hon är en av Julles förebilder. Vid sidan av henne – och Zlatan förstås – ser Julle även upp till artisten Gabriel Fontana.

– Han är en glädjespridare med både kort och långt hår. Och höga skor. Han bryr sig inte om vad någon annan tycker. När han var med i Talang så ville han inte vinna, utan bara sprida kärlek. Visa att han vågar vara sig själv liksom. Det tycker jag är fint.

En sak som hade underlättat för Julle att utöva sin sport är om klubbarna tillät blandade lag. Han tycker inte att det ska vara så stort fokus på kön eller könsidentitet, utan vill mest bara få spela och ha kul.

– Alltså barnen kan klara sig själva, det är inte så att de vuxna behöver bestämma så mycket.

Julles förra klubb har bett om ursäkt för sitt agerande, efter att ha skrivit under ett förlikningsavtal med Petra Douhane och föreningen i Malmö mot diskriminering. Samtidigt välkomnar de honom tillbaka till laget. En person med erfarenhet av hbtq-frågor inom idrotten har också anställts, för att höja kunskapsnivån.

När vi pratar om möjligheten att gå tillbaka till laget finns en tveksamhet hos Julle och Petra, men bara några veckor efter intervjun ringer

Petra Douhane och berättar att Julle nu har börjat i hemmalaget igen.

– Det är mycket som har hänt. Det märktes tydligt på första träningen, att de som varit taskiga har en helt annan inställning nu. De var väldigt duktiga på att uppmärksamma och peppa honom. Nu får han vara en i laget och är supernöjd. Och så behöver han inte åka en timma

“Det är mycket som har hänt.

Det märktes tydligt på första träningen, att de som varit taskiga har en helt annan inställning nu.”

“Han vill ju bara spela fotboll, liksom.”

för att komma till träningen, berättar en nervös men glad mamma Petra.

Han har också valt att börja skolan i hemkommunen igen.

– Det är andra förutsättningar där nu, med nya lärare och ny rektor som tar Julles situation på allvar. De vill ge honom upprättelse. De har gjort tydlig planering och sett till att han får eget omklädningsrum när det är gympa. Och så går han tillsammans med fotbollskompisarna

som ju har bett om ursäkt.

Petra berättar vidare att hon blir stoppad på gatan av folk som tycker det är skönt att Julle är tillbaka på hemmaplan igen.

– Jag har varit väldigt nervös, men det här är så skönt. Han vill ju bara spela fotboll, liksom. Jag hoppas att det fortsätter gå bra i föreningen och att de upprätthåller det här.

Runt Julles hals hänger en nyckel med snirkligt mönster på handtaget. Den bär han för att påminna sig om att det går att öppna stängda dörrar.

– Den betyder att om man sitter i ett knepigt läge, så öppnar den alla dörrar. Då ska man bara ta fram nyckeln och låsa upp, berättar han.





FAKTA

Namn: Devine Österman

Ålder: 27 år

Bor: Eskilstuna

Idrott: MMA och Thaiboxning

Började idrotta: För elva år sedan

Förebild: Min fru. Det räcker inte att säga att hon har ett hjärta av guld, hon har stöttat mig som ingen annan någonsin.

DEVINE, EN FIGHTER FRÅN ESKILSTUNA

Devine Österman (27) från Eskilstuna har en fighter inom sig. Sedan barnsben har hon slagits mot social fobi och statusen som transtjej har spätt på känslan av otrygghet. Men tack vare kampsporterna MMA och Thaiboxning har hon funnit en fristad.

– Det är ett kul sätt att träna på och dessutom bra för känslolivet, berättar hon.

Som yngre var det inte tal om kampsport för Devine Östermans del. Hennes föräldrar ansåg det vara befängd att ”betala för att slåss”, så istället ägnade hon sig åt friidrott, främst 200 meter och 400 meter sprint. För ett halvår sedan började Devine träna thaiboxning och för drygt en månad sedan tog hon steget till den kontroversiella kampsporten MMA (Mixed Martial Arts).

– På ett sätt handlar det om att slåss. Men jag brukar tänka att det faktiskt sker fler olyckor i fotboll och ishockey. Det är mer riskabelt att åka bil än att hålla på med kampsport. Jag kan förstå de som menar att vi ”bara slåss”, men vi gör det under

väldigt kontrollerade former, menar Devine.

Det är inte bara träningen som betyder mycket, utan även kompisarna i thaiboxningsklubben, som har blivit som en andra familj.

– Jag har fått ett så himla bra välkomnande i den här föreningen. Helt plötsligt fick jag en massa vänner på köpet.

Oftast upplever Devine att hon har roligt när hon tränar, men ibland tar de jobbiga känslorna över och då

“Helt plötsligt fick man en massa vänner på köpet.”

“Det är både på gott och ont att jag gillar att vinna, för jag kan vara lite av en dålig förlorare ibland.”

är det viktigt att inte ge upp.

– Jag är inte en person som får saker gratis, utan gillar att vara aktiv och anstränga mig för att få belöningen. Efteråt, när jag kommer hem, så känner jag mig så himla avslappnad. Speciellt om jag tagit ut mig ordentligt.

Eftersom Devine är ny i kampsportens värld har hon inga erfarenheter av att vinna därifrån, men hon vet ganska väl hur det känns att stå högst på prispallen från tiden som friidrottare. I grunden är hon en vinnarskalle, som ser vinsten som ett bevis på att ansträngningen varit mödan värd.

– Det är både på gott och ont att jag gillar att vinna, för jag kan vara lite av en dålig förlorare ibland.

Men med åren har jag blivit bättre på att dölja det. På den tiden, innan jag kom på att jag hade en annan identitet, tävlade jag dock under helt andra former.

Hur menar du?

– Förut tyckte jag mig vara tvungen att tävla och träna för att bli bra, för att känna att jag har ett värde. Det var mer ett måste, inte genuint för att det var kul. Idag är det nästan bara kul. Men självklart vill jag att det ska gå bra, som de flesta andra.

Har din ”nya” inställning att göra med att du kommit ut?

– Både ja och nej. Det har såklart bidragit och hjälpt till, men jag har arbetat med mig själv och mitt känsloliv länge i terapi. Den här resan kommer aldrig bli klar, jag menar man kan slipa en sten hur många gånger som helst. Det är mycket stor skillnad mellan hur jag fungerade då och nu. Om det går dåligt på träningen tycker jag inte längre att jag är dålig som människa.

Vad vill du säga till andra transpersoner som inte vågar söka sig till idrotten?

– Dels att man ska ta det i sin egen takt och inte ha för hårda krav på sig själv. Jag önskar att jag hade jättemycket mod, men man måste inse att det inte är så lätt alla gånger. Om jag ska ta feminismen som

exempel, så pratas det mycket om att ”vi ska ha starka kvinnliga förebilder”, men det måste också vara okej att inte vara stark. För det blir ju ett krav i sig. Det måste vara okej att välja den lättare vägen. Gör det som funkar för dig själv.

Ett handfast tips från Devine till den som har blandade känslor inför att idrotta är att ta reda på vad lagen säger, för att veta vilka rättigheter man har. Ett annat tips är att börja träna tillsammans med en vän eller söka sig dit där man redan känner folk.

– För mig var det just det som underlättade, att jag har någon jag litar på och som vet om min historia i föreningen. Jag har haft problem med social fobi och just det har försvårat att börja sporta själv. Återigen, man måste inte göra stordåd, ta de lätta vägarna.

Några större hinder inom kampsporten har Devine Österman hittills inte märkt av. Som ny i föreningen har hon mest positiva upplevelser, med undantag av enstaka fall där någon omedvetet felkönat henne. Men det finns en viss oro inför stundande tävlingar.

– Jag håller på att söka dispens så jag kan tävla i damklassen och har fått veta att det inte borde vara

några större problem. Det som kan bli problematiskt är det sociala. Att vissa tycker att det blir orättvist och undrar vad jag gör där.

Oroar du dig för negativa attityder?

– Ja. Jag är rädd för att det ska bli så pass mycket att det bara blir påfrestande mentalt. Att det tar glädjen ur själva sporten. Och visst, det är klart, ibland är jag rädd för att någon fysiskt ska vilja ge sig på mig.

Oron gör att det blir lätt att tappa fokus, att hon förlorar energi och blir spänd, förklarar Devine. Men hon återkommer till att de flesta vill henne väl och att rädslan inte enbart har med hennes transerfarenhet att göra.

– Jag har i hela livet trott att människor är elaka tills motsatsen är bevisad. I terapin har jag fått lära mig att människor ju kan vara bra också. Jag försöker att inte oro mig för mycket, en negativ inställning kan göra så jag inte griper tag i livets möjligheter.

“Man måste inte göra stordåd, ta de lätta vägarna.”



Hur upplever du glappet mellan fördomar om "urmän som slåss" och verkligheten där du som transkvinna tränar MMA och thaiboxning?

– Det kan jag faktiskt förstå att man har den bilden. Många tänker nog "vadå, tjejer slåss väl inte", säger Devine och skrattar till. Det är okej för män att vara utåtagerande, men som tjej förväntas du vara lugn. Det är nog vanligare med killar som slåss när det är okontrollerat, i träningsvärlden tror jag inte man bryr sig ifall någon är tjej eller kille.

I Devines klubb blandas killar och tjejer på träningarna. Vilka man ska slåss emot bedöms efter erfarenhet, viktklass och längd snarare än efter kön.

– En tjej kan lika gärna knocka ut en kille som tvärtom, menar Devine.

– Har ni tränat lika länge och befinner er i samma viktklass, go for it.

Har du själv slagits med bilden av "mannen som slåss" och din identitet som kvinna någon gång?

– Jomen det har jag, det är bara svårt att förklara hur, säger Devine och tänker efter.

– Jag vet inte vad som stäm-

mer med forskningen, men ibland brottas jag med att jag är född i en manskropp. Om någon tycker att det inte spelar någon roll att jag tar hormoner, för "jag ändå har mina breda axlar" till exempel, så undrar jag om jag ska hålla igen eller om en tjej kan vara "så här stark". Det gör mig lite förvirrad. Tar jag i för mycket kanske jag förstör bilden av att jag är tjej, och samtidigt vill jag få ut min fulla kapacitet. Det är ju som roligast när jag gör mitt bästa.

Avslutningsvis vill Devine slå ett slag för att vi som samhälle ska komma till bukt med normbilden av mäns och kvinnors kroppar. Att vi börjar acceptera olika utseenden.

– En kropp är en kropp helt enkelt, slår hon fast.

“En tjej kan lika gärna knocka ut en kille som tvärtom.”

LUKAS, TRIATHLETEN SOM SER IRONMAN SOM ETT KUL JIPPO

Triathleten Lukas Svärd (38) älskar känslan av att ha tagit ut sig ordentligt och mår som bäst när träningen känns tuff. Efter sin könsbekräftande behandling, som gjordes för sjutton år sedan, var det till en början viktigt för honom att framstå som macho, men med åren har även de mer feminina sidorna fått ta plats.

– Det tog tio år innan jag förstod vem jag var och började acceptera hela mig själv, berättar han.

Lukas Svärd såg sig som kille redan när han var fyra år gammal. Hans största önskan var att träffa en ande som skulle ge honom tre önskningar. Han ville få bli en pojke som hette Johan, vara tillsammans med hemliga kärleken Malin och gå från fattig till att bli rik.

Lukas familj levde under svåra ekonomiska förhållanden, vilket

gjorde att han fick ärva sin storasysters kläder, något han verkligen inte tyckte om.

När han senare började högstadiet blev den psykiska hälsan sämre och sämre. Han rymde allt oftare hemifrån och fick tankar om att ta livet av sig.

– Min självkänsla var så låg. Folk hade försökt styra mig till att bli en flicka, och då var ju jag inte accepterad för den jag är.

Efter högstadiet började Lukas

A portrait of a man with short, light brown hair and blue eyes, wearing a blue athletic tank top. He has a tattoo on his left arm depicting a woman's face with the text 'Love Karin' written below it. The background is a plain, light grey.

FAKTA

Namn: Lukas Svärd

Ålder: 38 år

Bor: I Täby

Idrott: Triathlon

Började idrotta: Vid sju års ålder (först fotboll, senare ishockey, rugby och handboll)

Förebild: Jag har haft många, men de har fallit en efter en. De där machomännen visade sig inte vara så himla bra. Min fru är min förebild, Karin Svärd.

jobba istället för att fortsätta plugga på gymnasiet. Han sålde kokosbollar och var ofta ensam ute på resande fot. På så vis slapp han omgivningens tryck, men det dåliga måendet gick inte över. En dag fann han sig stå vid Motala ström i Norrköping, redo att hoppa.

– Polisen stoppade mig och körde mig till psyket. Jag fick kontakt med

en psykolog och vågade för första gången berätta för någon att jag ville göra en könskorrigering.

I början av sin transition strävade Lukas efter att passa in i den stereotypa mansrollen. Han blev jägarsoldat i försvarsmakten, utbildade sig till brandman och började träna inför Ironman, ett företag som anordnar triathlon-tävlingar med samma



namn. En av kompisarna på brandmansutbildningen hade retsamt sagt till sin klass att ”ni kommer aldrig att klara det”, vilket triggade Lukas att visa sig värdig.

Alla tävlingar runtom i världen består av fyra kilometer simning, arton mil på cykel och slutligen ett maraton (4,2 mil). Tävlingarna är kval inför den stora finalen Ironman World Championship som hålls i Kailua-Kona på Hawaii varje år.

– Det var nog en del av min resa att visa alla hur manlig jag var, samtidigt som jag alltid har gillat äventyr. Jag pushade mig nog mer än vad som är hälsosamt. Jag gick upp klockan fyra om natten, sprang tre mil och jobbade sedan i tio timmar för att därefter träna igen. Jag var inne i ett spinn som nog inte var så bra, för att jag så gärna ville nå mina mål.

Det tog ungefär tio år innan Lukas på riktigt började förstå vem han var och även accepterade sidorna han tyckte var ”kvinnliga”. Idag känner han inte att han behöver bevisa sin manlighet eller att han är värdig som triatlet. Men visst gillar han fortfarande känslan av att ta ut sig och att bräcka sitt personbästa, som än så länge ligger på nio timmar och femtiotvå minuter. Rekordtiden

“Det finns en fantastisk gemenskap under de här tävlingarna, folk ropar ditt namn och hejar. Det är en underbar känsla.”

för tävlingen i stort ligger på dryga åtta timmar.

Idag beskriver Lukas Ironman som ett kul ”jippo”, som startar klockan sju på morgonen och avslutas runt midnatt, när siste man går i mål. Alla tävlande samlas tillsammans med publiken när de är klara, och väntar in sista löparen och hejar på.

– Det finns en fantastisk gemenskap under de här tävlingarna, folk ropar ditt namn och hejar. Det är en underbar känsla.

Inför sitt allra första triathlonlopp 2014 behövde Lukas ta sig till badhuset för att träna simning. Det var första gången han skulle behöva byta om i killarnas omklädningsrum. Han satte sig på en av bänkarna, men vågade inte ta av sig kläderna, av rädsla för att någon skulle se ärren på hans bröst eller reagera på att han gjort en underlivsoperation. Han valde därför att gå hem den gången, men kom tillbaka några dagar senare och löste situationen med att byta

“Idag är jag jätteglad att jag inte struntade i simningen bara för att jag inte vågade byta om.”

om på toaletten.

– Idag är jag jätteglad att jag inte struntade i simningen bara för att jag inte vågade byta om. Du får aldrig låta en annan människa förstöra ditt liv, menar han.

Under en tid hade Lukas badbyxor på även när han duschade, för att slippa nyfikna blickar. Men efter att en äldre man läxat upp honom om att det är förbjudet med badkläder i duscharna, förstod han att han var tvungen att löpa linan ut.

– Först blev jag arg och tänkte ”du vet inte vad jag har gått igenom för att våga vara här”. Men efter att ha tänkt en gång till kom jag fram till att han hade rätt, och tog tillsägelsen som en utmaning. Idag vågar jag vara naken i omklädningsrummet och det har gått bra hittills. Folk är inte så intresserade av en som man tror, det mesta sitter i huvudet.

*Vad vill du säga till andra transperson-
er som också vill idrotta?*

– Kämpa. Och acceptera att du är transsexuell, för det gjorde inte jag

under lång tid. Sätt inte upp hinder! Tänk inte, kör bara, säger han med eftertryck.

Just detta att göra något även om det inte alltid känns bra är nyckeln som fått Lukas att ta sig förbi de flesta hinder.

Men vad hade kunnat underlätta ditt idrottande då, så du inte hade behövt kämpa så mycket?

– En mentor som tagit hand om mig när jag kom in i träningsföreningen, även om jag var vuxen när jag började. Det är lätt att folk börjar mäta sig med varandra och förstärka hierarkier, när gruppen ombildas och nya kommer in. Finns det då en person som tar emot och snackar med en, istället för att man ska stå där helt själv, då ökar chansen att man blir kvar och en del av gruppen.

Att signalera att hbtq-personer är välkomna är också viktigt, till exempel genom att hänga upp en regnbågsflagga i träningslokalen eller att tränarna använder ordet ”hen”.

– Det ska inte spela någon roll

“Jag mår som bäst när det inte spelar någon roll för folk att jag är transsexuell. Jag vill varken ha fördelar eller nackdelar av min bakgrund.”

ifall du är trans, homo eller queer.

Alla ska behandlas lika. Jag mår som bäst när det inte spelar någon roll för folk att jag är transsexuell. Jag vill varken ha fördelar eller nackdelar av min bakgrund, slår Lukas fast.

FAKTA

Namn: Noel Andersson Köhler

Ålder: 28 år

Bor: Göteborg

Spelar: Roller derby (tidigare fotboll, bowling och rugby)

Började idrotta: När jag var sex år

Förebild(er): Miracle Wips och Mallis Babs (roller derby-spelare på elitnivå)



NOEL, PLOCKAR POÄNG PÅ HÖGA HOPP

I tio år var fotboll sporten för Noel Andersson Köhler (28), men indelningen i ”dam”- och ”herrlag” blev till slut det som fick honom att sluta. Efter att ha kommit ut som ickebinär upptäckte han rullskridsko-sporten roller derby, som är känd för att vara både kvinnodominerad och transinkluderande. Därefter var han fast.

– Jag är känd som apan i laget, eftersom jag plockar poäng på mina höga hopp, berättar han.

Första gången Noel Andersson Köhler kom i kontakt med roller derby var för tre år sedan, efter att ha sett filmen ”Whip it” (som skildrar en ung tjej som lever i utanförskap och hittar sitt sammanhang i en roller derby-klubb i Austin, Texas). Han började då fundera på om den normkreativa sporten också fanns i Sverige.

– Min nuvarande partner spelar roller derby, så hon fick mig att prova första gången. Sedan var jag fast, berättar han och skrattar till.

Som liten spelade han mycket fot-

boll, men i sena tonåren valde han att sluta då han inte trivdes med hur lagen utformades.

– Det var väldigt mycket fokus på att en bara kunde vara med i ett lag som hade en specifik könsidentitet. Jag kände mig inte bekväm med det, och inte heller med tanken på att komma ut som kille.

Idag definierar sig Noel som ickebinär. Han vet att han inte är kvinna och samtidigt är han inte heller bekväm med att försöka passa in i mansnormen. Pronomenet är fortfarande ”han”, men vad könsidentitet beträffar känns mallen ”man” aningen för trång.

– Precis i början av utredningen

“Att börja spela blev ett sätt att göra någonting för mig själv.”

för att få könsbekräftande vård kände jag att jag verkligen var ”snubbe”. Men sedan var det som att ”nä, det känns inte så heller”. Jag tror det är svårt för mig att identifiera mig med mansrollen. Den suger ju, förklarar Noel med eftertryck.

När testosteronbehandlingen började ge synliga resultat, för ungefär fyra år sedan, letade han efter nya idrottssammanhang att passa in i. Han tog kontakt med klubbar och besökte gym, men kände aldrig att han kunde slappna av helt och hållet. En incident i ett omklädningsrum för herrar har fastnat lite extra i minnet.

– Jag och en kompis tränade tillsammans och hade svårt för att byta om där, för det fanns en snubbe som var väldigt misstänksam. Jag är ju kortare än en vanlig kille och det här var tidigt i min korrigering, så jag hade inte hunnit få skäggstubb ännu.

Antingen såg jag ut som en väldigt ung pojke eller som att jag gått in i fel omklädningsrum och var jättelesbisk, berättar Noel och ler.

Men så hittade du roller derbyn...

– Ja, och det var jättepositivt! Den har betytt mycket. Jag kunde vara öppen med mina lagkamrater om att jag är transperson. Vi har alltid pronomenrundor när det kommer nya och det kändes väldigt tryggt. Precis innan jag hittade derbyn var jag ganska deprimerad, så att börja spela blev ett sätt att göra någonting för mig själv, att pusha mig på ett sätt jag inte hade gjort på länge.

Noel återkommer ofta under samtalet till att många inom roller derbyn är medvetna personer som både diskuterar könsidentitet och identitet överlag. Vissa kan vara mellan fyrtio och femtio år när de börjar träna, vilket bidrar till en mångfald av erfarenheter och perspektiv som berikar diskussionerna.

– Även om man har en dålig dag så vill man gå dit ändå, menar han.

När det är dags för match och han rullar ut på planen iklädd hjälm, munskydd och knäskydd, känner han sig fokuserad och världen runt omkring suddas sakta ut.

– Jag känner mig väldigt allsmäktig när jag spelar, säger han och brister

ut i ett hjärtligt skratt. För det här är verkligen någonting jag är bra på!

Samtidigt berättar han att det finns stunder då han blir nervös för att han idag blir sedd som en transman som spelar i ett tjejlag. Oftast kommer de känslorna när han träffar spelare från andra klubbar.

– Även om sporten är väldigt öppen, så vet jag att alla i det större communityt fortfarande inte delar de värderingarna. Folk accepterar det,

“Jag känner mig väldigt allsmäktig när jag spelar.”



men vissa känner kanske ”vad gör du här”, för det är fortfarande ett tjejlag.

Det var för ett drygt år sedan som huvudorganisationen Women's Flat Track Derby Association (WFTDA) tog fram en reviderad policy för kön och deltagande, där de tydliggjorde att organisationen strävar efter att inkludera alla sorters transpersoner,

så länge de står bakom WFTDA:s värdegrund. Däremot spelas matcher fortfarande i lag som är uppdelade efter kön och det kan vara svårt att förstå vem som får, eller inte får spela, enligt Noel Andersson Köhler. Självt har han en självklar plats i sitt tjejlag, menar han, men det ses inte alltid med blida ögon av andra.



– Min klubb arrangerade SM för inte så länge sedan och då tyckte väl vissa att det var lite jobbigt att ha kontakt med en snubbe, eftersom jag var en av samordnarna. De allra flesta tycker ju att det är lugnt, men jag tror att det är för att jag anses vara en cis-snubbe som vissa reagerar. Innan de lär känna mig.

Hade de reagerat på samma sätt om de haft kontakt med en transkvinna, tror du?

– Jag tror inte det. Det är lite lustigt, det är många fler transkvinnor som spelar på hög nivå i de öppna ligorna. Men jag vet bara om en transkille. Det kan absolut vara så att alla inte är öppna med sin transidentitet, vilket är helt okej.

Det låter som en brist på "fittfödda" transpersoner?

– Ja, och det tycker jag är så himla spännande...

Noels position i laget kallas för "jammer", och hans främsta uppgift är att ta sig förbi motståndarlagets "klunga" som består av fyra personer. Det mest minnesvärda ögonblicket hittills kommer från den första matchen, som ägde rum för bara ett drygt år sedan.

– När jag rullade in på plan tilldelades jag leadpositionen, alltså den som åker före de andra i gruppen. På mitt poängvarv gjorde jag ett "apex jump" och tog poäng (en av roller

“Jag är lite
känd som
apan i laget.”

derbyns publikfriare som ser ut som ett högt hopp i "galopp", vilket görs i hög fart och kräver mycket balans, reds anm.). Det här är något som många övar på väldigt länge, men för mig kom det naturligt. Så jag är lite känd som apan i laget, eftersom jag kan hoppa högt och långt.

Noels råd till andra transpersoner som också vill idrotta är att försöka hålla sig kvar inom sporten de gillar, även om det ibland kan kännas tufft.

– Det finns oftast en person inom varje klubb som du kan vända dig till. Och om det inte funkar så försök hitta en ny klubb. Jag tror verkligen, speciellt nu, att det alltid finns en möjlighet. Våga prova nya aktiviteter och ta med en kompis, det tror jag väldigt mycket på.

Han vill också ge en uppmaning till idrottsrörelsen i stort.

– En bredare inkludering hade underlättat för transpersoner att idrotta, att man inte könsbestämmer all idrott, slår han fast.

VIX, GYMNASTEN SOM FÖRÄNDRAR INIFRÅN

Den artistiska gymnastiken är något fantastiskt för Vix Herjeryd (34), som fann en fristad i den redan som liten. Samtidigt finns ett konfliktfyllt förhållande till en ”extremt binär” indelning av kvinnor och män, där könen i princip utövar ”två helt olika discipliner”. Vix vill därför påverka sin idrott för att skapa plats även för dem som befinner sig bortom tvåköns-mallar.

– Jag kände länge att jag spelade teater, men jag gjorde det för jag älskar sporten, berättar hen.

Det råder ingen tvekan om att den artistiska gymnastiken ligger varmt om Vix Herjeryds hjärta. Hen beskriver den som en läromästare för att våga utmana sig själv och att kämpa gentemot uppsatta mål. Det

“Man är en bra grupp som peppar varandra.”

finns många olika moment att lära sig och på så sätt kan man hitta ”sin egen grej”, menar Vix.

– Du kan känna dig stark, få mycket självförtroende och lära dig göra sådant som alla kanske inte klarar av. Det är en väldigt bra värld att fly in i där du måste vara här och nu, för tänker du på något annat så går det inte bra, förklarar hen och ler.

Vix betonar gemenskapen som uppstår mellan kompisarna i klubben som en viktig ingrediens till att gymnastiken blivit en viktig del av livet.

– Man är en bra grupp som peppar varandra, där saker runtomkring inte spelar så stor roll. Vi hjälper

FAKTA

Namn: Vix Herjeryd

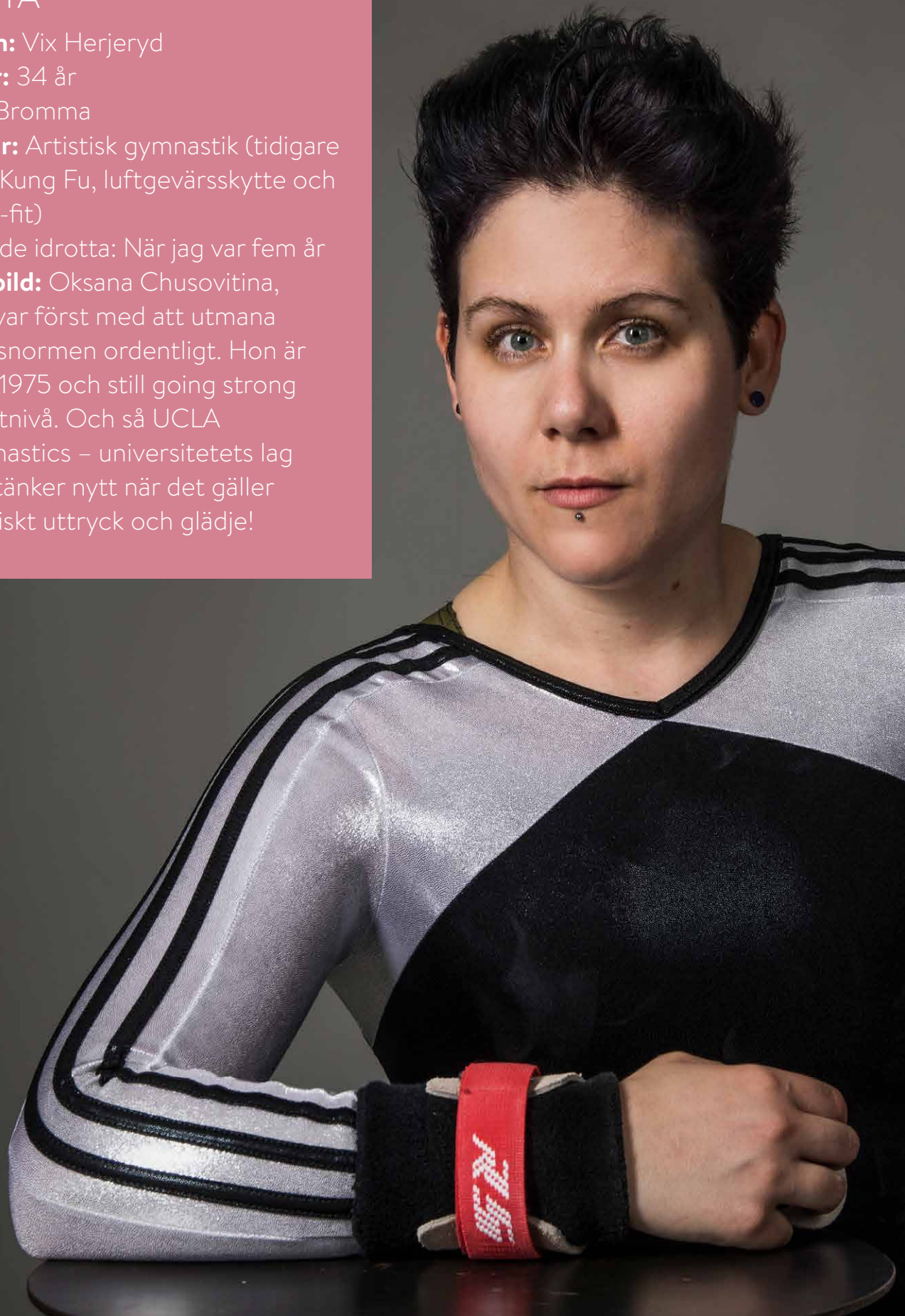
Ålder: 34 år

Bor: Bromma

Tränar: Artistisk gymnastik (tidigare även Kung Fu, luftgevärsskytte och cross-fit)

Började idrotta: När jag var fem år

Förebild: Oksana Chusovitina, som var först med att utmana åldersnormen ordentligt. Hon är född 1975 och still going strong på elitnivå. Och så UCLA Gymnastics – universitetets lag som tänker nytt när det gäller artistiskt uttryck och glädje!



varandra att lära nytt.

Som yngre såg Vix till att uppehålla sig mycket och länge i träningslokalen, för att på så sätt leda bort tankarna om att inte känna sig hemma i sin kropp. Idag definierar hen sig som ickebinär.

– Jag har ju trivts bättre med att ha muskler till exempel, vilket gymnastiken kunnat hjälpa till med. Idrotten har också varit som en identitet, vilket på ett sätt blir väldigt konstigt eftersom det för mig har varit som ett skådespel. Jag fick lägga en identitet åt sidan, till förmån för en annan och det var inte lätt.

Den artistiska gymnastiken är ”en extremt binär idrott”, enligt

“Jag fick lägga en identitet åt sidan, till förmån för en annan och det var inte lätt.”

Vix, där damerna och herrarna har olika redskap och i princip utövar två olika discipliner. Vix kände sig länge tvingad att ikläda sig rollen som ”kvinnlig idrottare”. Precis som i många liknande sporter är det till viss del även utseendet, i form av stil och personligt uttryck, som ska bedömas.

– Jag har ibland stört mig på det, för du fostras in i ett visst kroppsspråk. Om man tar tjejerna som exempel, så är det mycket glitter och tofsar som gäller. De är ofta otroligt starka, kraftfulla, och målmedvetna individer, och så döljer man det med att det ska vara lätt, glittrigt och gulligt. Killarna kan vara nöjda och applådera åt sin egen prestation, medan tjejerna förväntas gå graciöst därifrån.

Som nittonåring slutade Vix att tävla på grund av psykisk ohälsa. Men hen har aldrig lämnat sporten helt, utan har fortsatt som domare under tävlingar och tränat på lägre nivåer och i mer tillåtande miljöer. För några år sedan, när begreppet ”ickebinär” etablerades, förstod hen att det var det ordet som bäst beskrev identiteten. Idag vill Vix inte lägga den åt sidan något mer.

– Nu när jag är lite äldre och det inte spelar någon roll, har jag blivit jättesugen på att ställa upp i veteran-SM och göra en koreografi som inte alls är vad folk förväntar sig.

Vad händer då? En mer androgyn koreografi?

– Till exempel. Eller att jag anmäler mig till hälften damgrenar, hälften herrgrenar. Får jag vara med då? Det är jag supersugen på att testa, för jag tror att det krävs lite sådant för att skapa förändring.

Men det kan vara svårt att påverka den artistiska gymnastiken i mer könsneutral riktning, menar Vix, då den är tyngd av traditioner och påverkas av länder som Rumänien, Kina och Ryssland, där sporten är stor.

– Jag tar små steg i taget och försöker hitta olika sammanhang där jag kan vara mig själv och där jag orkar påverka. Jag har utbildat tränare och domare och då försökt ta med pedagogik om att se på barn som barn, att låta dem hitta sitt eget uttryck, även om det bryter mot normer.

Utbildningarna har Vix gjort för Gymnastikförbundet, där hen har kunnat blanda in egna tankar om en mer

“Det är därför jag även har skapat en egen könsneutral träning för vuxna, där alla får testa allt.”

könsneutral och inkluderande idrott.

– När deltagarna är tränare som har hand om yngre barn är det lättare, för när du kommer högre upp så ser idrotten ut som den gör. Där är det svårare att påverka. Det är därför jag även har skapat en egen könsneutral träning för vuxna, där alla får testa allt.

Vix leder idag sin träning under Hammarbygymnasternas tak i Stockholm, efter att ha hållit till hos All Star Gymnastics en tid. Där



samlas intresserade och tränar det som passar den enskilde, på den nivå och med det könsuttryck som individen själv föredrar. Drömmen är att så småningom kunna starta en förening och ett gym med fokus på hbtq-personer. Under Prideveckan hoppas hen kunna ta ett första steg genom ”provträning” i artistisk gymnastik, och även parkour, i Pride Park.

Vad vill du ge för råd till transpersoner som vill prova artistisk gymnastik, men kanske inte vågar?

– Det beror såklart lite på hur gammal du är. Om det rör sig om barn skulle jag rekommendera att föräldrar samarbetar och kanske blir ledare, eller startar en grupp själva. Att de hör av sig till en förening och kollar så det går att träna som de vill. Eller att man vänder sig till organisationer som Transammans, till exempel, där transpersoner kan prova på olika aktiviteter i ett tryggt sammanhang. Vuxna får komma och träna hos mig, skrattar Vix.

Vilka tre saker hade kunnat underlätta ditt idrottande i egenskap av transperson?

– Förebilder och en medvetenhet inom idrotten att trans finns. Se-

“Drömmen är att så småningom kunna starta en förening och ett gym med fokus på hbtq-personer.”

dan tror jag att det måste finnas en möjlighet att få prova och utforska inom ramen för idrotten du utövar. När jag var liten så drömde jag om att få köra ringar, som killarna gör. Jag ville också prova grenen räck (metallstång). Idag, som vuxen, är ringar och räck fortfarande två av mina favoritgrenar. Jag tror att det hade varit bra om det funnits möjlighet att få testa, även som liten. Jag vill bidra till att gymnaster idag faktiskt får den möjligheten.



BEGREPP

Transperson är ett paraplybegrepp som samlar en mängd identiteter, grupper och personer som på olika sätt identifierar sig med begreppet trans. Gemensamt för transpersoner är att könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med det juridiska kön som man tilldelades vid födseln.

FAKTA

Trans är inte en sexuell läggning.

KÖN

Könsidentitet är det kön en person känner sig som. Det behöver inte överensstämma med hur ens kropp ser ut eller vilket juridiskt kön man har.

Könsuttryck är hur en person uttrycker sig i fråga om kön. Det görs till exempel genom kläder, kroppsspråk, frisyra, om och hur man sminkar sig, och genom rösten. Könsuttryck är en del av socialt kön, som även omfattar de olika förväntningar omgivningen har beroende på vilket kön man uppfattas ha.

Socialt kön handlar om hur en person "lever" sitt kön ofta i samspel

“Könsidentitet är det kön en person känner sig som. Det behöver inte överensstämma med hur ens kropp ser ut eller vilket juridiskt kön man har.”

med omgivningen, exempelvis genom fritidsintressen, vilken roll man tar (eller förväntas ta) i grupper eller hur andra uppfattar en.

Kropp handlar om inre och yttre könsorgan, könskromosomer och hormonnivåer, det vill säga om äggstockar, testiklar, snippa, snopp, nivåer av östrogen och testosteron, XX- eller XY-kromosomer. Det handlar även om sekundära könskaraktäristika som skäggväxt och annan kroppsbehåring samt hur ens bröst-korg ser ut. Rent kroppsligt finns det inte bara två kön, utan en mängd variationer. Personer med **intersex-variation** har till exempel medfödda variationer i könskaraktäristika som gör att kroppen inte stämmer överens med hur en typiskt kvinnlig eller typiskt manlig kropp förväntas vara. Det finns flera olika intersextillstånd. Att vara intersexperson är inte detsamma som att vara transperson.

Juridiskt kön är det kön som registreras i folkbokföringen. Det står i passet och ibland på ens legitimation. Ens juridiska kön framgår också av personnumrets näst sista siffra. I Sverige finns det två juridiska kön: kvinna och man. Det finns andra länder som har fler juridiska kön, till exempel Tyskland, Australien, Island och Sydafrika. I Sverige tilldelas juridiskt kön vid födseln genom att vårdpersonal bedömer könstillhörighet utifrån yttre könsorgan.

FAKTA

Personliga definitioner

Många kallar sig kille, man, kvinna, tjej utan att sätta ”trans-” framför. Också om man kallar sig transtjej, transkvinna, transkille, transman, så är det könsidentiteten som avgör. En transtjej är en tjej som fick det juridiska könet ”man” när hon föddes och en transkille är en kille som fick det juridiska könet ”kvinna” när han var nyfödd.

Om man inte identifierar sig som antingen kille eller tjej kan man sakna självklara ord ifråga om kön. Istället kanske man identifierar sig som en person, en människa, ett namn eller något annat. Man får känna efter själv vad som känns bra. Könsidentiteter som exempelvis *intergender*, *ickebinär* och *genderqueer* betyder olika saker för olika personer. Man är alltså fri att själv bestämma vad det innebär för en själv.

Cisperson är, lite förenklat, den som inte är transperson. Helt enkelt en person vars kropp, juridiska kön och könsidentitet hänger ihop enligt normen. En person som föddes med snippa och fick ”kvinna” registrerat i folkbokföringen och som alltid har sett sig själv som tjej/kvinna är till exempel en cistjej/ciskvinna.

Ickebinär kan den person kalla sig som identifierar sig som mellan eller bortom kvinna–man-uppdelningen av kön. Ibland används ”ickebinär” som ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter som inte följer tvåkönsnormen. Ickebinär betyder inte samma sak för alla som definierar sig som det. En del ickebinära vill förändra kroppen med hormoner och/eller kirurgi. Många ickebinära använder *hen* eller *den* som pronomen.

KÖNSDYSFORI

Socialstyrelsen definierar könsdysfori som ett psykiskt lidande eller en försämrad förmåga att fungera i vardagen. Könsdysfori orsakas av att könsidentiteten inte stämmer överens med det kön som tilldelades juridiskt vid födseln. Den som upplever könsdysfori kan få könsbekräftande vård; det som tidigare benämndes som en

könskorrigering eller ett könsbyte. Såväl ickebinära som transkillar och transtjejer kan uppleva könsdysfori och få könsbekräftande behandling.

Att det är möjligt att diagnostisera innebär inte att könsdysfori är en sjukdom. Diagnosen beskriver ett behov av kontakt med hälso- och sjukvården och viss medicinsk hjälp.

FAKTA

Många transpersoner upplever könsdysfori. Det finns också många transpersoner som inte upplever det. Könsdysfori kan ta sig olika uttryck och kan vara både kroppslig och social. Kroppslig könsdysfori handlar om obehag eller lidande på grund av hur kroppen ser ut. Social könsdysfori handlar ofta om obehag och ångest som uppstår när andra tolkar en som fel kön eller använder fel pronomen. Såväl ickebinära som transkvinnor och transmän kan uppleva könsdysfori. Könsbekräftande vård ges för att minska könsdysfori.

DIAGNOSEN KÖNSDYSFORI

I Sverige är könsutredning och könsbekräftande behandling en del av den statligt finansierade sjukvården. För att säkerställa att människor får rätt vård görs noggranna utredningar av särskilda team inom specialistpsykiatri knutna till universitetssjukhus. Köerna till utredningsteamerna är långa, ofta med väntetider på mellan ett och två år för ett första besök.

Utredningen för den som är under 18 år tar flera år medan den för vuxna oftast tar 6-12 månader. Utredningen är individuellt anpassad och tar hänsyn till ålder, livssituation

och andra eventuella diagnoser.

Utredningen syftar till att undersöka om man upplever könsdysfori och om könsbekräftande vård är rätt åtgärd.

Teamerna som gör denna typ av utredning har spetskompetens och består vanligen av psykiatriker, psykolog och kurator. De har också andra specialister knutna till sig, som endokrinolog, kirurg och logoped.

Alla som får diagnosen könsdysfori vill inte ha könsbekräftande behandling, men många behöver viss typ av könsbekräftande behandling för att lindra könsdysforin.

FAKTA

År 2018 hade ungefär 6 000 personer i Sverige en könsdysforidiagnos. Det är dock inte synonymt med hur många som är transpersoner eller hur många som funderar kring sin könsidentitet.

KÖNSBEKRÄFTANDE VÅRD

Efter att en könsdysforidiagnos ställts får man tillgång till könsbegränsande behandling. Det innefattar bland annat möjlighet till hormonbehandling och olika kirurgiska ingrepp för den som är 18 år eller äldre. Personer under 18 år kan i vissa fall få tillgång till viss vård, exempelvis hormoner som pausar den kroppsegna puberteten och sedan hormonbehandling med östrogen eller testosteron samt överkroppskirurgi från 16 års ålder.

För att kunna ändra juridiskt kön krävs det idag att man varit i kontakt med ett utredningsteam under minst två år, har fyllt 18 år och är folkbokförd i Sverige. För att få genomgå underlivskirurgi gäller samma regler. Ansökan för både underlivskirurgi och nytt juridiskt kön ställs till Socialstyrelsens rättsliga råd, med varierande handläggningstider.

Sveriges nuvarande lagstiftning kring detta håller dock på att ses över och nya regler kan komma att gälla redan från år 2021.

Könsbegränsande vård sker successivt i olika steg under flera år. För den som vill genomgå kirurgi krävs oftast flera ingrepp, vilket innebär tid för återhämtning och läkning som kan påverka möjligheten till fysisk aktivitet. Hormonbehandlingen är livslång.



FAKTA

Du kan läsa mer om vad som ingår i den könsbegränsande vården på transformering.se. Sidan samlar information om transfrågor och drivs av RFSL och RFSL ungdom.



SAMMANFATTNING

Drygt 110 personer med transerfarenhet har berättat om sina erfarenheter från svensk idrott.

Sammanfattningsvis kan sägas att idrottens syn på kropp och fysik gör att många valt bort idrott. Det är också väldigt tydligt att slentrianmässig könsuppdelning baserad på kroppar och personnummer, utan alternativ, utesluter idrottare med transerfarenhet.

I princip alla som deltagit har ett problematiskt förhållande till omklädningsrum. Även om idrottsföreningar inte själva äger eller

utformar de lokaler som man vistas i måste denna problematik beaktas i dialog och samarbete med lokalförvaltare.

Några har varit utsatta för mobbing, andra upplever en känsla av utanförskap eller känner rädsla och otrygghet. En del är så oroliga för hur de ska bli bemötta att de inte ens vågar prova idrott.

I en del idrotter har män och kvinnor olika kläder. Även om klädkoder inte alltid finns inskrivna i idrottens regelverk finns det starka normer kring klädsel som kan försvåra deltagande för idrottare med transerfarenhet. Det kan handla om hur kläderna ser ut och vilken funktion de har eller saknar, men också om vilka storlekar som finns tillgängliga.

Förebilder är viktiga eftersom de visar på möjligheter. Det finns få öppna transpersoner inom idrotten och några av de mest omskrivna svenska idrottarna har i samband med att de kommit ut som trans också avslutat sina elitsatsningar. Det visar på att det är svårt att vara idrottare och transperson.

Många transkillar och ickebinära som tilldelades könet tjej vid föd-

“Sammanfattningsvis kan sägas att ett problematiskt förhållande till den egna kroppen gör att många valt bort idrott.”

seln tar testosteron för att förändra kroppen. Detta kan ställa till problem inom idrotten där det är ett dopingklassat preparat.

Idrott behöver dock inte vara förknippat med otrygghet och utanförskap. Inom vissa idrotter har man inte bara lyckats skapa en välkomnande miljö utan också en miljö som upplevs som en slags frizon: en trygg plats där man skapar sociala band och får möjlighet att utvecklas och stärkas i sin identitet.

RFSL uppmanar idrotten till att undersöka möjligheten att göra indelningar som inte baseras på kön för samtliga åldrar och kategorier. RFSL vill särskilt att idrottsutövande barn ska ha rätt att delta i en verksamhet i enlighet med dennes önskan oavsett vilket kön som tilldelats barnet vid födseln. Att alla barn och unga upp till 18 år själva ska få välja kategori, lag eller grupp oavsett kön. Att alla barn och ungas könsidentitet och könsuttryck ska respekteras.

RFSL:s vision och långsiktiga mål är ett samhälle präglad av mångfald och respekt för människors olikheter, där alla människor, oavsett sexuell läggning och könsidentitet och oav-

“Inom vissa idrotter har man inte bara lyckats skapa en välkomnande miljö utan också en miljö som upplevs som en slags frizon.”

sett hur de väljer att uttrycka denna. RFSL:s vision för idrotten är, i enlighet med Agenda 2030, att ingen ska lämnas utanför; att alla ska med, särskilt de som idag står utanför.

Förebilder är en källa till motivation och självförtroende. De hjälper dig att förstå vilken potential du har. Många hjältar har deltagit i arbetet med den här skriften, och vi avslutade med att särskilt lyfta fem hjältar som kommer att förändra vår nutid, vår framtid och vårt förhållande till idrotten.



Behöver du plats?
Hyr säkra förråd
från 1-30 m²



God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling.

Transpersoner har en mer stillasittande fritid än befolkningen i allmänhet och det är tydligt att könsuppdelning utesluter idrottare med transerfarenhet. Frågor om vilken kategori man ska delta i, vilket omklädningsrum man får använda, könsspecifika kläder, pronomen och en känsla av otrygghet gör att många avstår från idrott.

Samtidigt skattar transpersoner som idrottar sin psykiska, fysiska och sociala hälsa högre än de som inte idrottar.

Genom inkluderande riktlinjer vad gäller könsuppdelning, utformning av lokaler och genom att göra det tydligt att transpersoner är välkomna kan föreningsidrotten för barn och motionärer bidra till mindre stillasittande, förbättrad hälsa och trygga sammanhang för transpersoner.

