



ATT BLI & VARA FÖRÄLDER

Ett
föräldrastödjande
material för
hbtqi-personer



RFSL

RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter, är en ideell organisation som grundades 1950. RFSL:s målsättning är att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtqi-personer som för alla andra i samhället.

När du blir medlem, månadsgivare eller ger en gåva gör du skillnad för hbtqi-personer i Sverige och världen!

blimedlem.rfsl.se

Innehåll

Inledning – så här använder du materialet	4
Handledning till vårdpersonal som vill använda materialet	7
1 Familjejuridik för regnbågsfamiljer	10
2 Möta en normativ omgivning	12
3 Minoritetsstress	14
4 Normer kring graviditet, femininitet och moderskap	16
5 Normer kring maskulinitet och faderskap	18
6 Föräldraidentitet och ord för förälder	20
7 Förälder bortom genetik	22
8 Ny som förälder	24
9 Amning och flaskmatning	26
10 Förälder i regnbågsfamilj	28
Referenser	30
Tack	31

TEXT Sofia Klittmark, Anna Nordqvist och Therese Sandin
FAKTAGRANSKNING OCH REDIGERING Karin Lenke,
Edward Summanen och Matias Garzón
ILLUSTRATIONER Bitte Andersson
GRAFISK FORM Graphera
FINANSIÄR Allmänna arvsfonden
ISBN 978-91-986796-0-1
UTGIVNING RFSL 2021

Inledning

Att bli och vara förälder är ett föräldrastödande material som vänder sig till dig som hbtqi-person, både till dig som planerar för barn eller väntar barn, men också till dig som är nybliven förälder. Materialet är skapat av RFSL inom projektet *Regnbågsfamiljer i väntan* och utkommer under projektets sista år, 2021. Inom projektet har vi hållit föräldraförberedande grupper online för hbtqi-personer som väntar barn, med sammanlagt ett hundratal blivande familjer. Materialet kretsar kring erfarenheter och frågeställningar som lyfts i de föräldragrupperna, och tar upp olika teman som ger möjlighet att få reflektera kring sådant många regnbågsfamiljer möter, funderar på eller kanske oroar sig för att möta.

Hur materialet är tänkt att användas

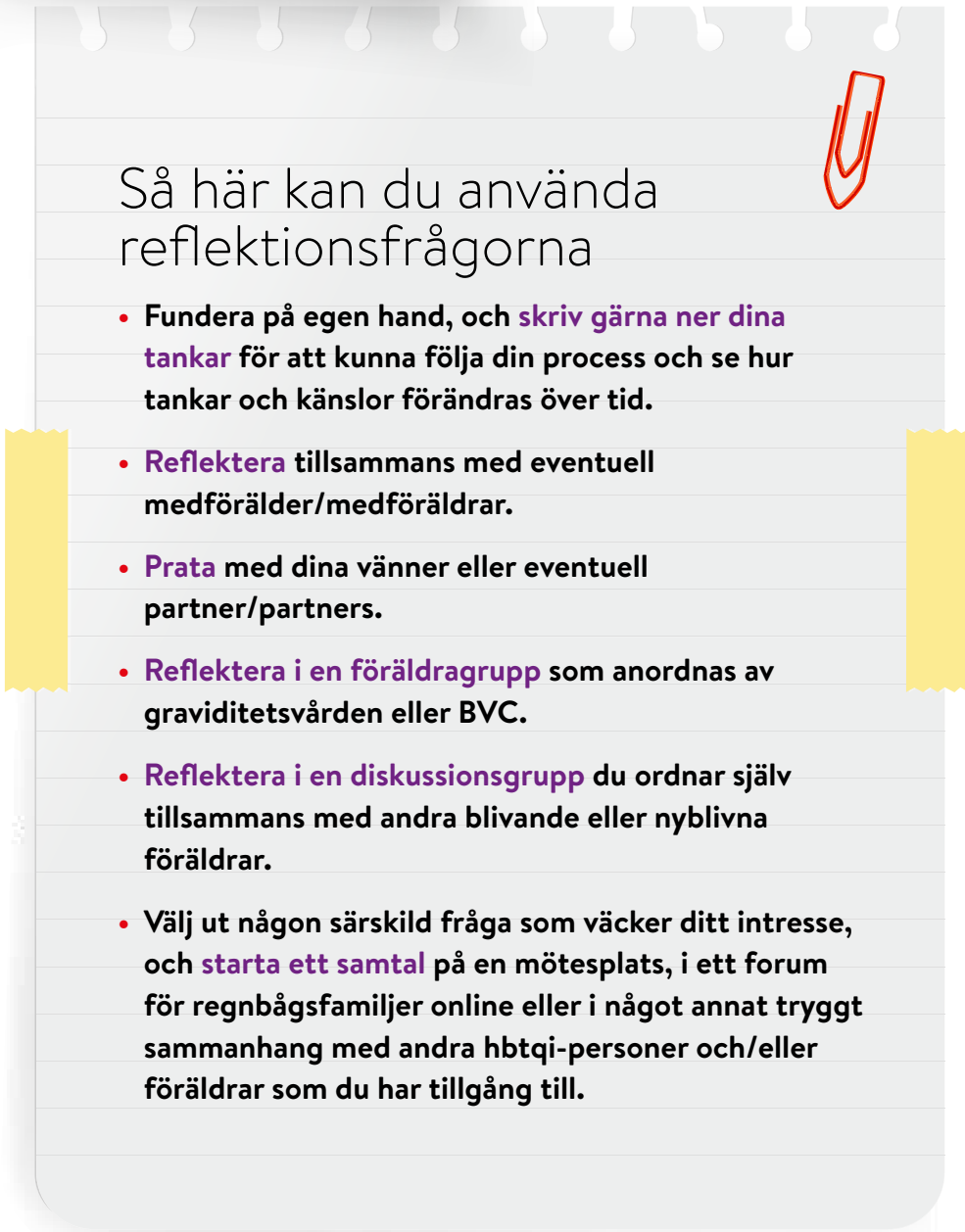
Det finns tio olika teman i materialet, som handlar om hbtqi och föräldraskap på olika sätt. Varje tema inleds med en bild som är tänkt att väcka tankar och förhoppningsvis igenkänning. På bilderna har vi tagit exempel på olika familjekonstellationer och identiteter, och samtidigt försökt hitta gemensamma nämnare för regnbågsfamiljer. Vår förhoppning är att varje bild ska gå att reflektera över utifrån olika identiteter och familjekonstellationer. Tillsammans med varje bild kommer information, och ibland förklaringar av begrepp. Varje tema avslutas med ett antal reflektionsfrågor.

Trygg som förälder

Det är du som bäst vet vad du behöver som blivande eller nybliven förälder. Som blivande förälder kan man behöva inkluderande och hbtqi-kompetent information kring graviditet, födande eller omsorg om ett barn, men att bli förälder är också något mer, en process och en ny identitet. Där är det viktigt att få reflektera, fundera och prova sig fram, gärna i gemenskap med andra. På så sätt ökar förmågan att bli trygg som förälder och landa i sitt föräldraskap. Vi hoppas att detta material kan vara till hjälp på din resa mot föräldraskapet, och som stöd i ditt nyblivna föräldraskap.



Med begreppet **regnbågsfamiljer** avser vi i detta material familjer med barn där (minst) en vuxen identifierar sig som hbtqi-person. Vi är medvetna om att alla som faller in under denna beskrivning inte använder begreppet regnbågsfamilj om sig själva, men att begreppet i stort är vedertaget inom communityt.



Så här kan du använda reflektionsfrågorna

- Fundera på egen hand, och **skriv gärna ner dina tankar** för att kunna följa din process och se hur tankar och känslor förändras över tid.
- **Reflektera tillsammans** med eventuell medförälder/medföräldrar.
- **Prata** med dina vänner eller eventuell partner/partners.
- **Reflektera i en föräldragrupp** som anordnas av graviditetsvården eller BVC.
- **Reflektera i en diskussionsgrupp** du ordnar själv tillsammans med andra blivande eller nyblivna föräldrar.
- Välj ut någon särskild fråga som väcker ditt intresse, och **starta ett samtal** på en mötesplats, i ett forum för regnbågsfamiljer online eller i något annat tryggt sammanhang med andra hbtqi-personer och/eller föräldrar som du har tillgång till.

Gemenskap med andra

Som blivande eller nybliven regnbågsfamilj kan man gynnas av gemenskap med andra regnbågsfamiljer. Det kan vara värdefullt att få samtala med andra som har liknande identiteter, erfarenheter och känslor. Det finns också behov av förebilder och andras positiva erfarenheter. Fundera gärna på hur du skulle kunna hitta olika sammanhang för att få samtala och ventilera frågor och funderingar runt ditt blivande eller nuvarande föräldraskap i en trygg miljö.

Du har rätt till ett bra bemötande

Hbtqi-personer har uppmärksammat att det finns behov av ökad hbtqi-kompetens inom graviditetsvården. Projektet *Regnbågsfamiljer i väntan* arbetar för en mer inkluderande graviditetsvård. Erfarenheter från projektet samlas i ett kunskapsstöd till vårdpersonal som utkommer under 2021 och finns tillgängligt för nedladdning på rfsl.se.

Du har rätt till ett respektfullt bemötande och att mötas av kompetens och kunnsighet i vårddedjan runt fertilitet, graviditet och födande. Vårdpersonal ska kunna ge hbtqi-specifikt stöd, och använda ett korrekt språk och tilltal. Ingen har rätt att ifrågasätta eller tala nedsättande om din identitet, dina relationer eller de val du gjort kring din familj.



Läs mer, engagera dig och träffa andra

- **Bli medlem i RFSL och engagera dig i Nationellt nätverk för regnbågsfamiljer.** Flera lokalavdelningar inom RFSL ordnar mötesplatser för regnbågsfamiljer.
- **På rfsl.se under rubriken Att bli och vara förälder hittar du inkluderande och normmedveten information kring graviditet, födande och föräldraskap, specifikt riktad till hbtqi-personer.** Här hittar du också tips på böcker, poddar, Instagram-konton och Facebook-grupper på temat hbtqi och föräldraskap.
- **På 1177.se under rubriken Barn & gravid finns information för blivande och nyblivna föräldrar.** Använd gärna den sidan i första hand när du söker grundläggande information online kring graviditet, födande, föräldraskap och barn, då den sidan är aktuell och faktagranskad.

Handledning till vårdpersonal som vill använda materialet

Du som arbetar med blivande eller nyblivna föräldrar

Detta material kan användas både i mötet med blivande föräldrar inom graviditetsvården, och med nyblivna föräldrar inom barnhälsovården. Du kan använda materialet på olika sätt:

- På en föräldraförberedande grupp eller träff inom graviditetsvården.
- På en föräldragrupp eller informations-träff inom barnhälsovården.
- I ett enskilt möte med en blivande eller nybliven förälder.

Gör så här:

- Visa bilden.
- Läs eller prata om informationen som tillhör bilden.
- Bjud in till reflektion och samtal.
- Om du arbetar i en grupp, använd dig gärna av rundor, så att alla får komma till tals.

Tilltal

Det här materialet är tänkt att motverka känslan av utanförskap. Vi har därför använt oss av ett vi-tilltal i materialet, utifrån att det är RFSL som är textens avsändare, och att texten riktar sig till hbtqi-personer. Det har vi gjort för att skapa en vi-känsla, att man inte är ensam i sin situation – även om det tyvärr kan kännas så för många blivande regnbågsfamiljer. Om du som vårdpersonal inte själv är en del av hbtqi-communityt, kanske det inte passar att använda “vi” utan till exempel “som samkönade föräldrar”. Undvik att benämna någon grupp som “de”. Du kan även ge och läsa texterna till blivande regnbågsfamiljer med en medvetenhet om just detta, att vi:et är viktigt mot ensamhet, att inte alltid behöva vara ett undantag.

Skaffa kunskap



- Läs igenom detta material samt temat **Att bli och vara förälder** på rfsl.se för att öka din kännedom om hbtqi-personers och regnbågsfamiljers livsvillkor, rättigheter och situationer runt föräldraskap.
- Viktiga begrepp att känna till för att kunna läsa och använda detta material är hbtqi, normer, regnbågsfamilj, heteronormativitet, cis – trans, ickebinär med flera. Om du känner dig osäker på vad olika ord och begrepp betyder, så finns en aktuell ordlista på rfsl.se.
- Fördjupa dina kunskaper via RFSL:s kunskapsstöd till vårdpersonal inom vårdkedjan för graviditet, födande och föräldraskap, som finns tillgängligt för nedladdning på rfsl.se från och med hösten 2021.

Arbeta med egna attityder och föreställningar

Hur ser du själv på vad en familj eller en förälder är? Är du själv medveten om samhällets normer kring familj och föräldraskap och hur det påverkar personer som bildar familj bortom dessa normer? Har du egna erfarenheter av minoritetsstress eller normbrytande föräldraskap? Använd gärna dig själv och dina egna erfarenheter till ett eget lärande och växande. Prata gärna med kollegor och vänner – men använd inte patienter med hbtqi-identitet som bollplank eller för att fylla dina egna kunskapsluckor.

Våga prova, våga be om ursäkt

Ibland är det rädsla eller försiktighet som hindrar oss från att växa. Ingen vill göra fel eller känna sig misslyckad, men ibland är det nödvändigt att kasta sig ut på nya okända marker. Kom ihåg att det alltid går att be om ursäkt, och att du är modig som försöker.

Erbjud gemenskap

Många hbtqi-personer uttrycker önskemål om att få träffa andra blivande regnbågsfamiljer medan man väntar barn eller är nybliven förälder. Gemenskap med andra skapar trygghet. Erbjud den blivande regnbågsfamiljen ett sammanhang med andra i liknande situation, till exempel någon form av föräldraförberedande grupp eller träff för endast hbtqi-personer, eller att du försöker ordna så att det finns flera hbtqi-personer i en föräldragrupp.

Bekräfta samtliga föräldrar i sitt föräldraskap

Detta råd gäller i alla möten med blivande och nyblivna föräldrar. Men i regnbågsfamiljer förekommer det oftare än i andra familjekonstellationer att föräldrar planerar för och väntar på ett barn som de själva saknar ett genetiskt band till. I flerföräldraskap förekommer även icke-juridiska föräldrar. Dessa föräldrar är lika viktiga och riktiga föräldrar som genetiska och juridiska, men på grund av samhällets normer kan man uppleva mer minoritetsstress samt ha behov av extra mycket bekräftelse på att omgivningen ser och uppfattar en som förälder.

Hitta inkluderande arbetssätt

Sök gärna upp och se om din arbetsplats skulle kunna använda och implementera materialet *En förälder blir till*. Materialet har skapats av Kunskapscentrum för jämlik vård i Västra Götalandsregionen för att hjälpa vårdpersonal att hitta mer inkluderande arbetssätt, och kan användas inom alla verksamheter som möter föräldrar. Det finns fritt för nedladdning på nätet.



Reflektera

- Hur fungerar mötet med olika familjer på din arbetsplats?
- Finns det tillfällen när du känner dig osäker i en bemötandesituation?
- Hur kan du öka tryggheten för blivande eller nyblivna föräldrar i regnbågsfamiljer?



1 Familjejuridik för regnbågsfamiljer

Att vänta barn är en resa mot en ny identitet och roll i världen: att bli förälder. När du tänker på att du ska bli förälder är det kanske det allra första mötet med ditt barn, eller relationen till ditt barn, som du tänker på. Men många blivande regnbågsfamiljer behöver även ha fokus på familjejuridik i processen att bli föräldrar.

Familjejuridiken, som styr vem som kan bli juridisk förälder och hur, kan vara svår att sätta sig in i. Det kan kännas som att man hade behövt plugga juridik för att vara helt säker på hur allt fungerar.

Möjligheterna att bli juridisk förälder och vårdnadshavare åt sitt barn skiljer sig åt mellan föräldrar, och även vad man kan behöva göra för att bli juridisk förälder. Föder du ett barn blir du automatiskt juridisk förälder. Om det däremot inte är du som föder barnet ser reglerna olika ut beroende på hur barnet kommit till och vilken relation du har till den förälder som föder barnet. I Sverige kan ett barn ha en eller två juridiska föräldrar, inte fler. Det gör också att alla föräldrar inte ens har möjlighet att bli juridiska föräldrar.

Hur reglerna kring föräldraskap ser ut kan därför ha styrt de val du gjort när du planerat för barn. Det kan vara mycket att sätta sig in i på förhand och svårt att veta var man ens hittar rätt information.

Reglerna har också ändrats en hel del under de senaste åren och fler förändringar är på gång. Det kan vara bra att ha i åtanke om du söker information eller ställer frågor om vad som gäller i olika forum. På många håll är informationen också heteronormativt formulerad och utgår framförallt från hur reglerna fungerar för olikkönade par där ingen ändrat juridiskt kön. På RFSL:s hemsida har vi därför samlat aktuell och faktagranskad information om hur reglerna fungerar för just hbtqi-personer som blir föräldrar.



Tips

Läs mer på rfsl.se/foralder om hur familjejuridiken fungerar för hbtqi-personer som blir föräldrar, till exempel vad man kan behöva tänka på om man behöver närstående-adoptera eller inte kan bli juridisk förälder åt sitt barn.



Reflektera

- **Behöver du eller ni något stöd runt att få föräldraskapet på plats juridiskt?**
- **Om ni är två föräldrar som inte båda automatiskt blir juridiska föräldrar vid födseln: hur påverkar det er?**
- **Om ni är fler än två föräldrar: hur påverkar det er att endast två av er kan vara juridiska föräldrar och vårdnadshavare? Vad kan ni göra för att alla ska kunna känna sig ungefär lika delaktiga som föräldrar?**
- **Hur kan ni hantera och motverka familjejuridiska begränsningar som skapar osäkerhet eller ojämlikhet (tillfälligt eller permanent) i er familj?**



2 Möta en normativ omgivning

Vem behöver egentligen förklara sig? Samhällets starka normer kring familj gör att en blivande mamma och pappa i en olikkönad relation inte får så många privata frågor om sin väg till barn, på grund av att mycket tas för givet. Nyfikenhet kan vara en positiv egenskap hos oss människor, men när nyfikenhet och frågor utgår från normativa föreställningar om familjebildning, blir det lätt så att bara vissa får frågor.

Många av oss hbtqi-personer som planerar för eller väntar barn, får mycket frågor om den blivande familjen. Ibland är det påfrestande att svara på intima och känsliga frågor, särskilt om de ställs av en person man inte känner väl. Det är ibland jobbigt att känna sig som ett utbildningsexempel, även om man vet att ens identitet, position eller familjekonstellation är normbrytande. En bra dag kanske det känns självklart att förklara och utbilda, och veta att man banar väg och ökar kunskapen inför nästa generation regnbågsfamiljer. Men den tusende gången man svarar på samma fråga, och den inte känns givande för en själv, kanske man blir trött eller arg.

Ibland är det svårt att säga ifrån eller undvika att svara, även om du egentligen inte vill, för att du vill värna om en viktig relation. Ibland förutsätter frågeställaren saker om dig som inte stämmer. Det kan även handla om en kärleksfull omgivning som inte förstår hbtqi eller din blivande familj, som använder fel ord, ställer frågor och inte förstår att det blir tröttsamt. Det går då att träna på olika strategier för att hantera det: till exempel att avleda uppmärksamhet, använda humor eller ge svar på tal.

Kom ihåg!

Du behöver inte svara på alla frågor, förklara dig eller vara en levande informationsbroschyr. Det är inte ditt ansvar, och ibland kanske du behöver få skydda dig, och "bara" vänta barn.

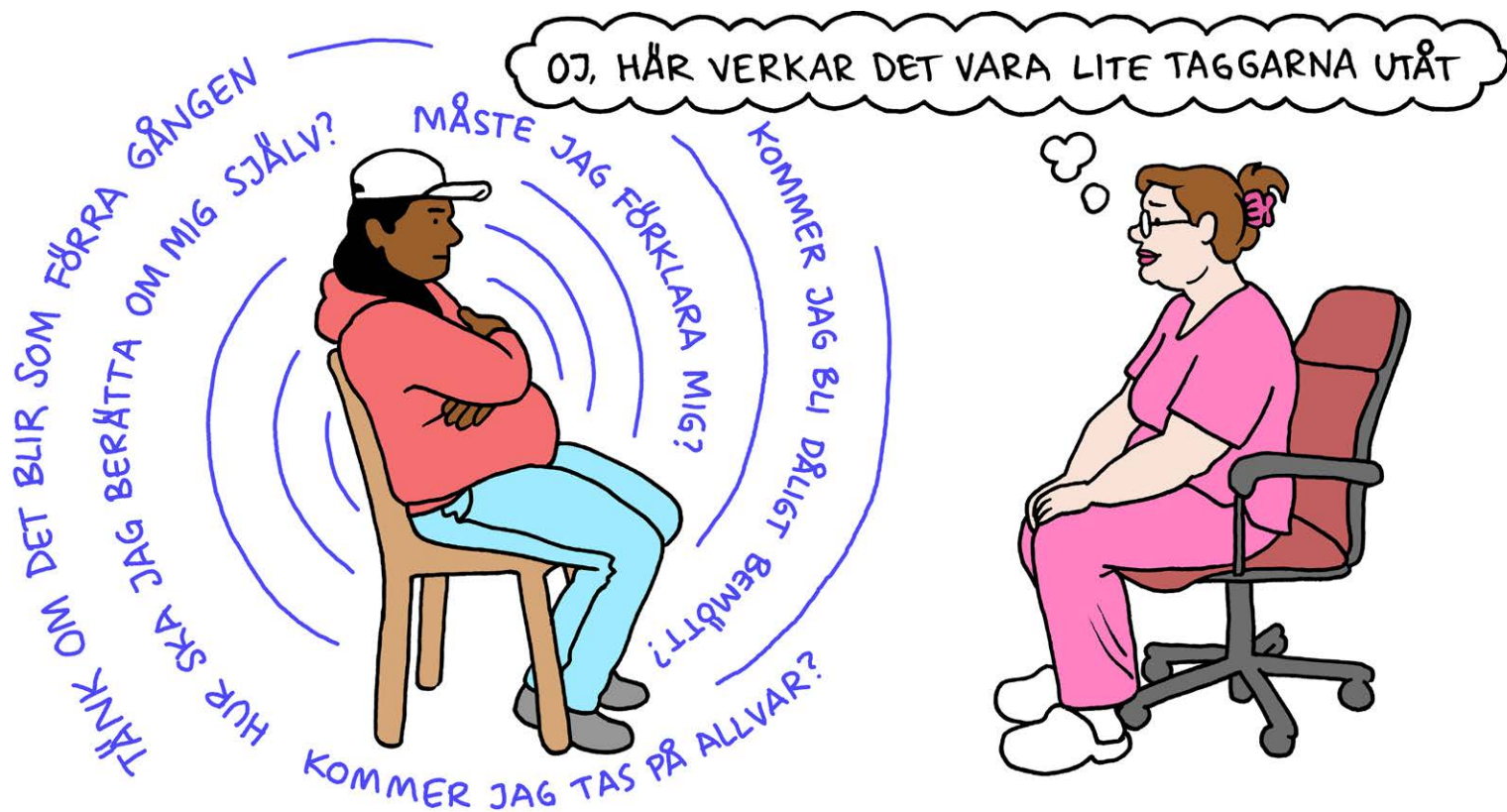
BEGREPP: Mikroaggressioner

Nyfikna och privata frågor kan ses som en typ av mikroaggressioner. Mikroaggressioner är negativa händelser som sker mellan människor. Det kan vara blickar, gester, avståndstaganden, felkänande, frågor, kommentarer (även välmenande) eller uttalanden som sätter fingret på att man avviker från normen. För den som utsätter någon för en mikroaggression är det ofta en enskild incident medan det för den som utsätts blir ett återkommande negativt mönster. Den som utför dem är ofta omedveten om att det som sägs eller görs är kränkande eller obehagligt. De kan även vara svåra att sätta fingret på för den som utsätts. Mikroaggressioner bidrar till minoritetsstress, som du kan läsa mer om på nästa sida.

Reflektera



- **Hur mycket vill du dela kring din familj och ditt barns tillkomst – och med vem?**
- **Vilka strategier använder du för att bemöta och hantera mikroaggressioner?**
- **Hur kan du värna om viktiga relationer i din omgivning och samtidigt behålla din integritet?**



3 Minoritetsstress

Under en graviditet påbörjas flera vårdrelationer, bland annat den med barnmorskan som ska följa dig eller er genom graviditeten. Det är vanligt att oroa sig inför ett nytt vårdmöte. Många lägger mycket tid på att försöka hitta hbtqi-kompetenta vårdinrättningar eller hbtqi-kompetent vårdpersonal. En del har negativa upplevelser med sig från tidigare vårdmöten. Att man påverkas negativt på detta sätt som hbtqi-person brukar beskrivas som minoritetsstress.

Minoritetsstress kan påverka vårdmötet på olika sätt. Det kan vara svårt att våga öppna sig eller svara ärligt på frågor, utan att veta något om vårdpersonalens kompetens eller attityder. Det kan förekomma mikroaggressioner i form av cis- eller heteronormativa antaganden eller okunskap hos vårdpersonalen. En del av oss påverkas omedvetet av minoritetsstress. Strategier för att hantera stress kan pågå inuti dig, medvetet eller omedvetet, som till exempel att distansera sig känslomässigt, att utbilda vårdpersonalen, att undvika att komma ut - eller att alltid komma ut direkt, undvika att säga ifrån eller att ställa upp på att svara på irrelevanta frågor. Vissa strategier fungerar bra, medan andra kanske ökar din minoritetsstress. Det kan vara bra att bli medveten om det här, för att kunna välja hur du vill hantera situationen. Det bästa vore givetvis att slippa hantera mikroaggressioner, och att under vårdmötet kunna fokusera på de frågor och funderingar du har kring din graviditet eller ditt väntade barn.

BEGREPP: Minoritetsstress

Den psykosociala stress som uppstår hos minoritetsgrupper. Som hbtqi-person riskerar man att bli utsatt för fördomar, okunskap, hat, diskriminering, trakasserier och våld. Att vara på sin vakt eller beredd på att bli utsatt eller ifrågasatt är en del av minoritetsstressen. Minoritetsstress kan också upplevas utifrån funktionsnormer eller vithetsnormer och rasism.

Tips



- På rfsi.se kan du läsa mer, och se film om minoritetsstress.
- Om du har blivit illa bemött kan du anmäla detta. Du kan till exempel kontakta chefen på vårdinrättningen för att göra denne uppmärksam på vad som inträffat. Kontakta patientnämnden i din region om du vill ha stöd i samband med att du har synpunkter eller vill klaga på vården. Du kan kontakta patientnämnden först om du vill. Du behöver inte ha kontaktat vården innan med dina synpunkter. Om du funderar på om det som hänt dig räknas som diskriminering så kan du få hjälp från din närmaste antidiskrimineringsbyrå kring hur du kan gå vidare.

Reflektera



- Har minoritetsstress funnits eller påverkat dina vårdmöten runt graviditeten, det väntade barnet och det blivande föräldrskapet?
- Finns det minoritetsstress i relation till din uppväxtfamilj?
- Det är viktigt för den som upplever minoritetsstress att få slappna av och känna sig trygg. Skulle du kunna hitta en sådan plats, eller en person att prata med?



4 Normer kring graviditet, femininitet och moderskap

De gravidkläder man hittar i handeln, kan på sätt och vis bli en symbol för vilka normer som råder i samhället. Det kan bli svårare att få se ut som "sig själv" under en graviditet, som till exempel lesbisk, butch, ickebinär eller man. Andra säger att man som gravid "blir läst som hetero och cis", både via kläderna, och genom att omgivningen bekräftar en utifrån normativa föreställningar om moderskap och kvinnlighet. Det är olika hur bekväm man känner sig med det som gravid, och det kan ha att göra med ens egen könsidentitet och ens eget könsuttryck.

Normer kring femininitet, moderskap och graviditet kan göra det svårare att vara gravid och bli förälder, oavsett om du är ciskvinna, transman eller ickebinär. Normerna kan göra det svårare för dig som är icke-bärande blivande mamma, eftersom moderskap är så förknippat med att ha burit barnet. Att som transkvinna ha bidragit med spermier kan göra att du blir ifrågasatt i ditt moderskap eller känner dig osynliggjord i berättelser om hur barn kan bli till.

Att vara gravid är en speciell tid i livet, både fysiskt och psykiskt. Normer gör att det skapas ett idealt sätt att uppleva sin graviditet. Men vi är olika. Vi upplever graviditeter olika. Och vi har rätt att få ha våra kroppar ifred. Många gravida känner att man blir "allmängods", och det är svårt för gravida att få ha sin kropp eller sin upplevelse ifred. Många vill till exempel kommentera storleken på den gravida magen. Att vara gravid som ickebinär eller man blir i det här samhället normbrytande och kan väcka olika känslor hos andra eller en själv. Det kan vara en period då könsdysfori ökar, men behöver inte vara det.

En del gravida har positiva känslor inför att föda. Andra känner rädsla inför förlossningen. Forskning visar att normer och minoritetsstress kan skapa ytterligare lager av stress och rädsla hos hbt-personer som känner förlossningsrädsla.

Idealbilder av moderskap och normer kring hur man ska vara en perfekt förälder påverkar alla oss föräldrar, och kan skapa känslor av att det inte går att leva upp bilden av en idealförälder. Det kan

göra det svårare att känna sig okej som förälder. Att bli medveten om de här normerna kan göra det lättare att själv fundera över vilken sorts förälder du vill vara och hitta de förebilder du vill ha i ditt föräldraskap.



Tips

- **Om du känner rädsla inför förlossningen är det viktigt att du tar upp det så tidigt som möjligt med din barnmorska. Hen kan då se till att du får samtalsstöd och behandling, samt en planering inför förlossningen.**



Reflektera kring

- **Du som är gravid: Kan du hitta sätt att tycka om din kropp och vara bekväm i din kropp oavsett rådande normer kring graviditet?**
- **Du som väntar barn utan att vara gravid: Hur är det för dig att vänta barn? Hur påverkar normer kring graviditet och moderskap dig?**



5 Normer kring maskulinitet och faderskap

Gamla traditioner och maskulinitetsnormer gör att en pappa som har huvudansvar för ett barn blir normbrytande. När två pappor söker vård med sitt barn kan vårdpersonalen fråga efter mamman, eftersom hon enligt normen anses vara förstahandsförälder. En pappa som primär omsorgsperson kan väcka uppmärksamhet och vara föremål för beröm, ibland oönskat, men även leda till ifrågasättanden eller kritik.

Normer kring hur en pappa ska vara, och även vem som kan vara pappa, är starka och gör att många till exempel har svårt att föreställa sig gravida blivande pappor. Pappor som vill vara jämlika och delaktiga föräldrar kan också möta ett visst motstånd på grund av dessa normer. Det saknas ofta förebilder av pappor som är förstahandsföräldrar. Försök hitta förebilder som passar dig och det föräldraskap du vill landa i, oavsett vilken könsidentitet du eller förebilden har.

Normer säger också att en familj ska bestå av en mamma och en pappa, vilket kan göra att alla familjer som inte ser ut så tycks "sakna" en förälder (om man till exempel är ensamstående) eller en sorts förälder (om man till exempel är samkönade eller ickebinär). Man kan få frågor från omgivningen hur man tänker "kompensera" för detta. Svaret på sådana frågor är att barn har behov av kärlek, omsorg och trygghet, och att det är något som kan tillgodoses i familjer oavsett antal föräldrar eller vilket kön föräldrar har.

Alla nyblivna föräldrar behöver, oavsett könsidentitet, utveckla sina föräldraförmågor genom att öva och prova sig fram. För föräldrar i regnbågsfamiljer gäller samma som för föräldrar överlag: Det är viktigt att du inte har orimliga krav på dig själv. Men skillnaden är att historiskt, och även i nutid, har vi inte fått bli eller vara föräldrar på samma villkor som andra. Detta kan göra att vi ökar kraven på oss själva som föräldrar, att vi strävar efter att bli perfekta föräldrar och kan ha svårare för att söka hjälp och stöd i vårt föräldraskap.

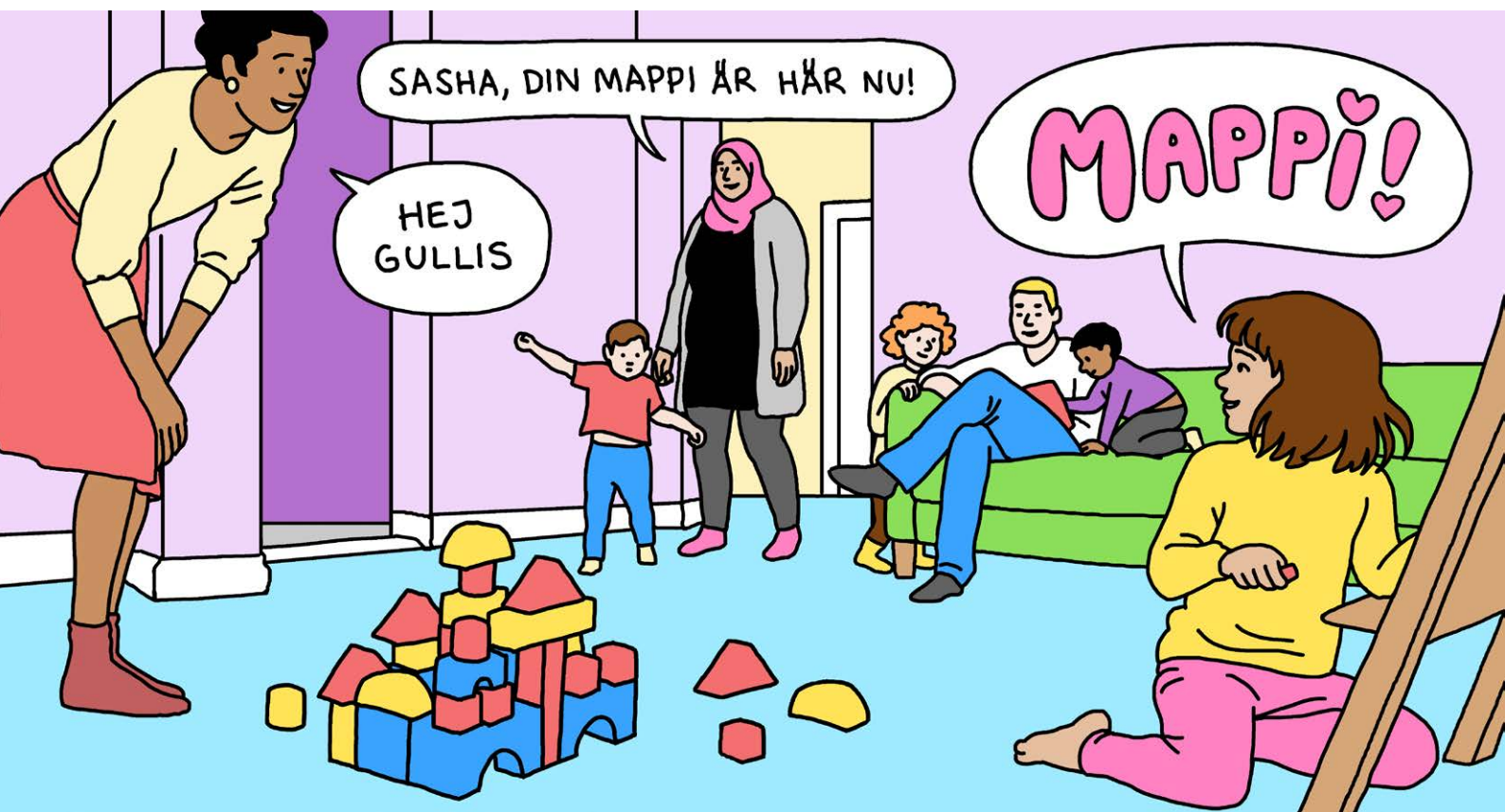
Kom ihåg!

"Good enough" räcker.
Var snäll mot dig själv, och bli medveten om vilka krav du ställer på dig själv. Prova att tänka på dig själv och behandla dig själv som om du vore din bästa vän.

Reflektera kring



- **Vilka förebilder har du för ditt föräldraskap?**
- **Har du rimliga och realistiska krav på dig själv som förälder?**
- **Du som har transbakgrund: Hur öppen vill du vara med din transbakgrund gentemot omgivningen, och gentemot barnet?**



6 Föräldraidentitet och ord för förälder

En hämtning på förskolan, där en förskolepersonal på ett enkelt sätt bekräftar och respekterar både barnet och föräldern, genom att använda de ord som familjen valt för förälder. Icke-binära föräldrar är en bred grupp med olika erfarenheter och tankar. Som blivande förälder kan man ha funderingar och oro kring hur det ska gå att vara en förälder som inte "passar in" i den traditionella binära betydelsen av mamma och pappa.

Föräldraskap sitter inte i vilka ord vi använder, men identiteterna mamma och pappa är laddade med känslor och betydelse, och omgivningen kan vilja bekräfta ens nya roll genom att använda de orden. Att bli felkönad som förälder kan öka en eventuell könsdysfori, medan det istället är stärkande att bli sedd och respekterad för den man är.

Även familjer med två mammor eller två pappor har ofta tankar kring vilka föräldraord man ska använda. Kan båda använda pappa eller mamma om sig själva, eller vill man använda olika föräldraord?

MAPA MAPPA MAPI
MAPPI FÖFFE FÖRRE BABI
BABA BABBA DADA MOMMA
MOMO

Föräldraord för ickebinära

Idag saknas ett vedertaget könsneutralt tilltalsord för förälder. Några väljer ett eget ord, en del väljer att bara ha sitt egennamn. Exempel på föräldraord som används: mapa/mappa, mapi/mappi, föffe, förre, babi, baba/babba, dada, mamma eller momo. Andra väljer att använda mamma eller pappa, och se det som begrepp som även kan inkludera ickebinära. Många som använder egna ord uttrycker att det skulle vara skönt om det fanns ett vedertaget ord, som gick att kommunicera och förstå utanför familjen.

Många regnbågsfamiljer skapar nya sätt att vara och tänka i sina familjer, inte bara runt föräldraord utan också andra val och beslut kring familjen. Detta är något som driver utvecklingen framåt runt familjebildning, och skapar nya möjligheter kring hur vi kan vara familj. Det kan också leda till att vi blir ifrågasatta, eller får höra av omgivningen att vi "krånglar till det", inte bara för oss själva utan också för våra barn. Om man inför omgivningen alltid måste försvara sitt föräldraskap, är det ibland svårt att få plats att tänka något eget. Det kan göra att vi hamnar i ständig försvarsställning, samtidigt som vi kan ha behov av att reflektera och ventilerar egen oro eller tankar kring föräldraskapet, och behöva stöd i att det kommer bli bra.

Reflektera kring



- **Vad vill du kalla dig som förälder?**
- **Är det viktigt för dig med ett särskilt föräldraord?**



7 Förälder bortom genetik

Det finns en stark norm i samhället kring att förälder och barn ska vara genetiskt kopplade till varandra. Och att den som burit och fött barnet är barnets "primära" förälder, framför allt under barnets första tid i livet. Du som är icke-genetisk och/eller icke-bärande förälder kan därför få svårare att känna dig som en lika självklar förälder. Detta kan leda till minoritetsstress.

Du som icke-genetisk eller icke-bärande förälder blir kanske inte bekräftad av andra som förälder, kan bli osynliggjord eller till och med ifrågasatt eller exkluderad. Kanske har du en uppväxtfamilj eller släktingar som inte förstår att du blivit förälder, eller som anser att barnet inte är “deras” på samma sätt som om ni hade delat gener. Utseendemässig likhet ses ofta som ett sätt att höra ihop, och används ofta för att bekräfta ett föräldraskap.

Som blivande icke-genetisk förälder kan man uppleva en viss oro kring hur anknytningen och relationen till barnet kommer att se ut när den genetiska kopplingen inte finns där. Har man både genetiska och icke-genetiska barn kan man oro sig för att anknytningen till barnen ska skilja sig åt. Många icke-genetiska föräldrar vittnar dock om att oro och rädslor inte blivit besannade, utan att det tvärtom gått bra eller till och med utmärkt att bli trygg som förälder bortom genetiska band. Men oron och tankarna är oavsett viktiga att ta på allvar och arbeta med. Försök gärna hitta någon som det känns tryggt att prata med om sådana här funderingar. Det handlar inte om att du behöver stöd att bli en “bättre” förälder – utan om att du ska få må bra och trivas medan du blir det.

Kom ihåg

När ditt barn föds vet det inget om normer eller gener, utan kommer att se och uppleva de personer som är där som sina föräldrar. Du kan få en nära och trygg relation till ditt barn från start, oavsett hur omgivningen ser på detta och oavsett genetik.

Reflektera vidare

- **Vad innebär det för dig att du delar gener med ditt barn – eller att du inte gör det?**
- **Hur påverkar vithetsnormer och rasism när ett barn inte delar gener med alla sina föräldrar?**
- **Om ni är både genetiska och icke-genetiska föräldrar i en familj: hur kan ni mötas och vara stöd till varandra i era respektive föräldraskap?**
- **Om ditt barn blivit till med hjälp av en donator: Hur tänker du som förälder kring donatorn och barnets genetiska ursprung?**



8 Ny som förälder

Att bli förälder är en ny identitet och en ny roll i världen. Ibland kan det nya ansvaret kännas överväldigande. Du som förälder kanske upplever stark kärlek till ditt barn redan från första stund. Ibland tar det lite längre tid innan de känslorna kommer. Låt det då ta tid och försök vara snäll mot dig själv. Varje förälder har möjlighet att utveckla en egen relation till sitt barn, genom att vara nära barnet. Att vara nybliven förälder i en regnbågsfamilj innebär ibland också att leta efter en “egen” plats i en normativ värld.

Om ni är flera föräldrar, kanske ni har funderingar kring hur ni ska skapa ett jämställt eller jämlikt föräldraskap. Alla föräldrar som är nära sitt barn över tid och står för omsorg och trygghet, till exempel via att vara föräldraledig med barnet under de första åren av barnets liv, kommer kunna få en stark och egen relation till sitt barn. Om barnet ammas av en förälder kan era roller och arbetsinsatser bli olika under amningsperioden och den ammande föräldern kan bli barnets primära anknytningsperson under den perioden. Det kan också gälla om barnet flaskmatas av en förälder som är huvudansvarig för omsorgen under en period. Detta kan vara svårt att navigera i och även skapa osäkerhet i föräldrablivandet. Då är det viktigt att komma ihåg att barn har förmåga att knyta an till och älska flera föräldrar och att det som behövs är tid, närhet, kontakt och kärlek. Det lilla barnet har stort behov av kroppslig närhet. Om du är en förälder som just nu inte matar ditt barn, kan du vara den som har kroppskontakt med barnet mellan matningstillfällena. Föräldraskapet är livslångt och relationen mellan dig och ditt barn kommer att byggas, stärkas och förändras under lång tid framöver.

Ibland är det svårare att be om hjälp och stöd när man bildat familj på ett normbrytande sätt. 10-15% av alla nyblivna föräldrar drabbas av en depression. En negativ förlossningsupplevelse ökar risken. Det kan vara svårare att söka vård för depression för en förälder som känner oro att bli ifrågasatt i sitt föräldraskap. Du som förälder är den viktigaste för ditt barn, och det är viktigt att du får det stöd och den hjälp du behöver, både för din egen skull och för ditt barns skull. Vänd dig till någon vårdpersonal du har fått förtroende för under tiden för ditt föräldrablivande, eller tidigare i livet. Det finns hjälp att få.

Reflektera



- **En självvalt ensamstående förälder får också vara trött och ha behov av avlastning. Hur kan du be om stöd, och från vem?**

Om ni är flera föräldrar:

- **Hur kan ni göra så att alla föräldrar får möjlighet att skapa en relation med barnet och känna sig delaktiga från början?**
- **Vad innebär ett jämlikt föräldraskap för er?**
- **Du som har ett barn som ammas, men inte av dig: Vad behöver du för att känna dig som en lika värdefull förälder som den som ammar barnet?**



9 Amning och flaskmatning

Många blivande föräldrar planerar för att den som föder ska amma barnet. För andra är amning inte aktuellt. Då finns flaskmatning med bröstmjölk ersättning som ett fullgott alternativ. Andra planerar att delamma. I regnbågsfamiljer händer det att man planerar för att två föräldrar ska samamma, och att en förälder då sätter igång en mjölkproduktion utan att ha burit och fött barnet. Olika familjer planerar olika och gör olika val.

Kunskap, erfarenhetsutbyte och stöd

är tre viktiga nycklar både inför och under tiden för amning eller flaskmatning. Kunskap ger dig möjlighet att göra ett informerat val, och erfarenhetsutbyte och stöd stärker din förmåga att genomföra matningen av ditt barn på det sätt du vill.

Amning kan väcka starka känslor, både positiva och negativa, och omgärdas av starka normer. Ibland kan dessa normer göra det svårt för föräldrar som önskar information om amning som kan ses som normbrytande, till exempel samamning. Föräldrar som flaskmatar uttrycker också ibland att det är svårt att få tillgång till information och stöd. Normer runt amning kan också leda till skuld-känslor eller andra negativa känslor hos flaskmatande föräldrar. WHO och Livsmedelsverket rekommenderar bröstmjölk som förstahandsval för barn upp till sex månader, och rekommenderar att fortsätta med amning i upp till två år (eller mer). Rekommendationen är skriven på en folkhälsonivå, och ett individuellt råd kan se annorlunda ut. Det bästa för barnet är en förälder som mår bra och orkar vara förälder. Du kan känna dig stolt och nöjd oavsett hur barnet får sin mat.

Försök gärna hitta någon att samtala med som kan förstå dig och dina utgångspunkter kring amning, matning, kropp och föräldraskap. Det är viktigt att kunna få stöd och praktiska råd för just din situation från kompetent vårdpersonal. Ibland tar det tid att hitta rätt person, men ge inte upp. Du har rätt till individanpassat stöd inom vården.



Tips

På rfsl.se finns information och film till hbtqi-personer om amning, normer kring amning, flaskmatning, samamning och igångsatt amning, samt länkar till andra forum med hbtqi-specifik information och stöd kring amning och matning.

Se gärna RFSL:s tre filmer *Närhet, Amning och Flaskmatning*, som finns tillgängliga på rfsl.se/foralder.



Reflektera

- Vilka tankar och känslor har du runt amning och flaskmatning? Vem kan du dela detta med?
- Du som inte fött barnet: Vill du amma, eller erbjuda ditt bröst som tröst och närhet, oavsett mjölkproduktion?
- Du som ska/vill flaskmata: Hur kan du hantera omgivningens frågor och åsikter om amning som det bästa för barnet?



10 Förälder i regnbågsfamilj

Många föräldrars givna fokus är en önskan att stärka, stödja och skydda sitt barn, och man kan själv ha funderingar kring hur man bäst gör detta, eller bära på en oro kring hur man ska kunna skydda sitt barn mot den normativa omvärlden. Hur ska jag prata med mitt barn om hur hen blev till och om hur vår familj ser ut? Hur kan jag hjälpa mitt barn att bemöta normer, ifrågasättanden eller frågor från andra?

Att bilda en regnbågsfamilj innebär att man behöver hantera och förhålla sig till en normativ omgivning, till exempel ens uppväxtfamilj och deras inställning och förståelse för ens identitet och familjebildning. Många nyblivna regnbågsfamiljer beskriver en balansgång kring att försöka passa in, en vilja att få göra på egna ibland normbrytande sätt, samt att hantera förväntningar från andra kring hur en familj ska vara.

Många (men inte alla) barn i regnbågsfamiljer har blivit till med hjälp av en donator, som bidragit med gener men som inte är förälder. Många föräldrar har i den processen bearbetat tankar och känslor kring gener och ursprung, och möter ofta sedan en normativ omgivning som ser donatorn som förälder, och kanske endast räknar genetiska föräldrar som föräldrar. Det är viktigt med ett öppet samtal kring dessa teman i en familj som bygger sina släktskap på annat än gener, eftersom barnet kommer att växa upp och möta en omgivning som lägger stor betydelse vid gener, ursprung och likhet.

När en regnbågsfamilj upplever påfrestningar och skulle behöva stöd utifrån, till exempel föräldraskapsstöd, stöd i parrelationen eller andra kärleksrelationer, eller med samarbetet föräldrar emellan, kan oron för hur andra ska se på ens familj finnas där. Det kan vara svårare att våga söka hjälp som regnbågsfamilj. Det kan också vara svårare att bli bemött med den kompetens man behöver, och inte behöva möta

någon som tror att problemen “beror på” att man är hbtqi-person. Din familj är värd att få hjälp och stöd vid behov. Försök hitta någon att vända dig till som du känner förtroende för.

Tips



Via BVC eller din kommun finns olika typer av föräldraskapsstöd du kan ta del av.

På Socialstyrelsens hemsida [Kunskapsguiden](#) finns information om att prata genetiskt ursprung med sitt barn utifrån donation. Sök på “Samtal med barn om deras genetiska ursprung”.

Reflektera kring



- **Hur ser dina möjligheter ut att bygga nätverk med andra regnbågsfamiljer?**
- **Vilket stöd kan du få från släktingar eller andra valda personer kring din familj?**
- **Hur vill du prata om ursprung och gener med ditt barn och hur kan ni som familj förbereda er på att hantera omgivningens tankar och eventuella fördomar?**

Referenser

Materialiet bygger på RFSL:s erfarenheter

Detta material bygger på erfarenheter och frågeställningar som lyfts av hbtqi-personer som varit i olika faser av att bli och vara föräldrar och som deltagit i enkäter och aktiviteter för blivande och nyblivna föräldrar som RFSL arrangerat i olika föräldrastödjande projekt de senaste åren. Vi har också tagit del av

böcker, poddar och instagramkonton av blivande eller nuvarande regnbågsfamiljer, samt deltagit aktivt under flera års tid i de facebookgrupper som finns för olika typer av regnbågsfamiljer. Det kan dock finnas många andra erfarenheter runt föräldrablivande och föräldraskap som inte kommit RFSL till del, och som skiljer sig från det som kommer fram i detta material.

Kort urval av andra referenser som detta material utgår från

- Bromseth, Janne & Darj, Frida (red.) (2010). *Normkritisk pedagogik: makt, lärande och strategier för förändring*. Uppsala: Centrum för genusvetenskap, Uppsala universitet
- Folkhälsomyndigheten: *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*, 2015.
- Folkhälsomyndigheten: *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer*, 2014.
- Klittmark, S., Garzón, M., Andersson, E., & Wells, M. B. (2019). LGBTQ competence wanted: LGBTQ parents' experiences of reproductive health care in Sweden. *Scandinavian journal of caring sciences*, 33(2), 417–426.
- Lundberg, T., Malmquist, A. & Wurm, M. (red.) (2017). *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande*. Stockholm: Natur & kultur.
- Malmquist, Anna, samlad forskning kring samkönades föräldraskap och förlossningsrädda lbt-personer. Hennes publikationer hittas via <https://liu.se/medarbetare/annma17>
- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674–697.
- RFSL: *Förtroende att stärka. Om hbtq-personers förtroende för olika samhällsinstanser och vad som behöver förändras*, 2016.
- RFSL: *In society I don't exist, so it's impossible to be who I am. – Trans people's health and experiences of healthcare in Sweden*, 2017.
- RFSL:s och RFSL Ungdoms hemsida om trans, *Transformering*: www.transformering.se



TACK!

Vi vill rikta ett stort och varmt tack till alla hbtqi-personer och regnbågsfamiljer som så generöst delat med sig av sina erfarenheter till detta material. Ett särskilt tack till er som läst materialet och kommit med värdefulla synpunkter.

Att bli och vara förälder är ett föräldrastödande material som vänder sig till dig som hbtqi-person, både till dig som planerar för barn eller väntar barn, men också till dig som är nybliven förälder. Materialet är skapat av RFSL inom projektet Regnbågsfamiljer i väntan och utkommer under projektets sista år, 2021. Inom projektet har vi hållit föräldraförberedande grupper online för hbtqi-personer som väntar barn, med sammanlagt ett hundratal blivande familjer. Materialet kretsar kring erfarenheter och frågeställningar som lyfts i de föräldragrupperna, och tar upp olika teman som ger möjlighet att få reflektera kring sådant många regnbågsfamiljer möter, funderar på eller kanske oroar sig för att möta.

