

# Att omvandla teori till praktik – med fokus på unga transpersoner

Nationella konferensen om  
suicidprevention 26 oktober 2023

Edward Summanen, projektledare  
Transammans



# Transammans – förbundet för transpersoner och närstående

- Startade som ett lokalt projekt 2013, och blev ett nationellt förbund 2015
- 2 098 medlemmar år 2022
- Förbundsstyrelse, lokalföreningar, förbundskansli
- Tryggare mötesplatser för transpersoner och närstående: digitala samtalsgrupper, fikaträffar, abonnera simhallar, FB-grupper m.m.
- Projekt via Arvsfonden:  
Starka Tillsammans – att främja psykisk hälsa hos unga  
Transliv – fokus transpersoner över 65 år
- Stenbecks Stiftelse:  
digital samtalsmottagning för unga
- Egna rapporter, utbildning, kampanjer i sociala medier m.m.

# Några nedslag i svenska studier

- Förhöjd andel psykisk ohälsa och suicidnärhet, särskilt bland unga transpersoner.
- Det är 6 gånger vanligare för transpersoner att ha vårdats för ett suicidförsök jämfört med cispersoner. I en studie hade 36 % av transpersoner haft allvarliga suicidtankar och 5 % genomfört suicidförsök under det senaste året (jmf med 6 respektive 1 % av befolkningen i allmänhet). (FOHM, 2020)
- Mindre vanligt att känna sig nöjd med sitt liv i sin helhet och att se positivt på framtiden i jämförelse med cispersoner. Skillnaderna har ökat. (MUCF, 2022)
- Unga transpersoner utvecklar strategier för att må bättre, exempelvis söka kontakt med andra transpersoner, undvika media eller söka privat vård. (MUCF, 2022)



MUCF (2022) *"Jag är inte ensam, det finns andra som jag"* Unga hbtqi-personers levnadsvillkor, Folkhälsomyndigheten (2020) *Psykisk ohälsa, suicidalitet och självskada bland unga transpersoner*, Granberg et al (2020) *Hiring Discrimination Against Transgender People: Evidence from a Field Experiment*

# Risikfaktorer respektive skyddsfaktorer kopplat till psykisk ohälsa, suicidalitet och självskada hos unga transpersoner

## Risikfaktorer

- Bristande socialt stöd
- Negativt bemötande
- Transfobi
- Våld och kränkningar
- Bristande kunskap om transerfarenheter i samhället
- Brist på positiva förebilder
- Tvåkönsnorm som skapar krav och förväntningar
- Minoritetsstress

## Skyddsfaktorer

- Stöd från närstående
- Stöd från skola
- Adekvat vård för könsdysfori och psykisk ohälsa
- Bli sedd och bekräftad i sin könsidentitet
- Tillgång till community/träffa andra med liknande erfarenheter
- Förebilder
- Kompetent bemötande

# Projektet Starka Tillsammans

- Finansieras av Allmänna Arvsfonden 1 maj 2022–30 april 2025
- Syfte: främja psykisk hälsa och förebygga suicid bland transpersoner/personer som funderar kring sin könsidentitet i åldern 12–25 år
- Aktiviteter:
  - Enkät för åldern 12–25 år (279 svar – rapport kommer)
  - Broschyr för unga transpersoner och unga som funderar över sin könsidentitet: "Till dig som vill veta mer om trans och könsidentitet" (lanserades augusti 2023)
  - Handbok för närstående (kommer i början av 2024)
  - Kampanjer i sociala medier
  - Etablera rutiner och utbilda inom Transammans
  - Samverkan med Suicide Zero och andra relevanta organisationer
  - Referensgrupp med unga

# Må bra-faktorer i enkät från Transammans (279 svarande, ålder 12–25 år, år 2022)

Kryssa i allt som du mår bra av eller tror att du skulle må bra av om du hade tillgång till	Antal i procent
Att andra människor använder mitt rätta namn och pronomen	94 %
Att andra säger ifrån när någon uttalar sig negativt om transpersoner	93 %
Att andra rättar personer som säger fel namn eller fel pronomen om mig	89 %
Transpersoner synliggörs i undervisningen i skolan	86 %
Tillgång till könsbekräftande vård	85 %
Träffa andra transpersoner/personer med funderingar kring könsidentitet	83 %
Samtal med en kurator/psykolog med transkompetens	74 %
Att andra säger ifrån när någon ställer privata frågor till mig som jag inte vill svara på	71 %
Se film/läsa om transpersoner som haft det svårt/mått dåligt men som mår bättre	59 %
Träning/vara fysiskt aktiv	48 %

# Utmaningar – och hur de hanterats

- Många inom organisationen är personligt berörda med olika erfarenheter av suicidnärhet
- Gruppregler, tala öppet, berätta var man kan få stöd, anpassa språk efter målgrupp
- Medialt klimat gör det svårt att nå ut, med mycket okunskap om transfrågor
- Förbereda FAQ, vara saklig, betrodda kanaler (t.ex. SPES, NSPH-podden)
- Kommentarer i sociala medier riskerar att öka på minoritetsstress
- Policy. Rutiner för moderering
- Kommer projektet att kontaktas av stödsökande via sociala medier eller mejl?
- Handledning. Tydliga rutiner. Inlägg åtföljs av info om var man kan hitta stöd

# Framgångsfaktorer för projektet

- Ansökan togs fram utifrån befintlig forskning, med Transammans spetskompetens i åtanke: hur kompletterar vi det som redan görs? Vad är vi unika i att kunna genomföra?
- Målgruppsförankring, målgruppskänedom och etablerade kanaler
- Samverkan underlättades av att organisationerna/personerna redan kände till varann
- Enkäten för unga fördjupade kunskapen om förebilder, vilka behov broschyren kan fylla och hur närstående kan stötta
- Aktiviteterna fyller en central funktion inom organisationen: fyller tomrum och efterfrågas





# Tack!

[edward@transammans.se](mailto:edward@transammans.se)

[www.transammans.se](http://www.transammans.se) (här finns även info om vår samtalsmottagning)

Bli medlem eller ge en gåva på vår hemsida. Ju fler medlemmar, desto starkare röst! Tillsammans förändrar vi världen.

**TRANSAMMANS** 