



# Hvordan skape trygghet og åpenhet i møte med skeive pasienter og brukere i tjenestene?

Audrey Charlotte Høibråten

Tiltaksleder Rosa kompetanse helse og sosial

Hun/henne

# Samfunnsoppdrag:

- FRI ved Rosa kompetanse helse og sosial skal bidra til å forebygge psykisk uhelse gjennom å øke kompetansen om kjønns- og seksualitetsmangfold i helsevesenet.
- Økt kunnskap fremmer trygg tilnærming til tematikken, og målet er at folk lettere kan være åpen om sin orientering/kjønnsidentitet og slik sett få rett hjelp til rett tid.



Rosa kompetanse  
helse/sosial

Rosa kompetanse  
skole

Rosa kompetanse  
justis

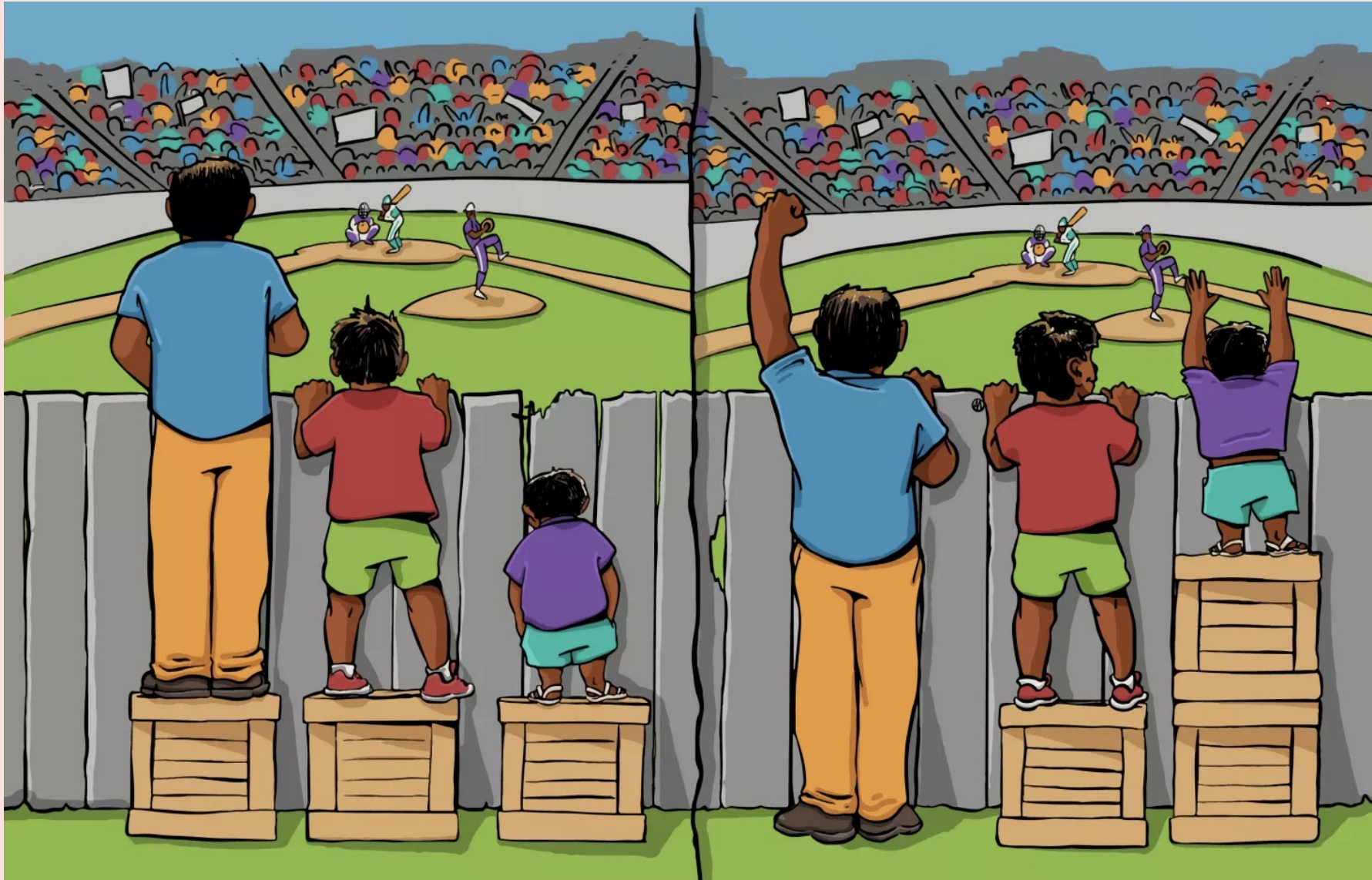
Rosa kompetanse  
arbeidsliv

Rosa kompetanse  
barnevern

Rosa kompetanse  
barnehage



**Teori → Empati → Praksis**



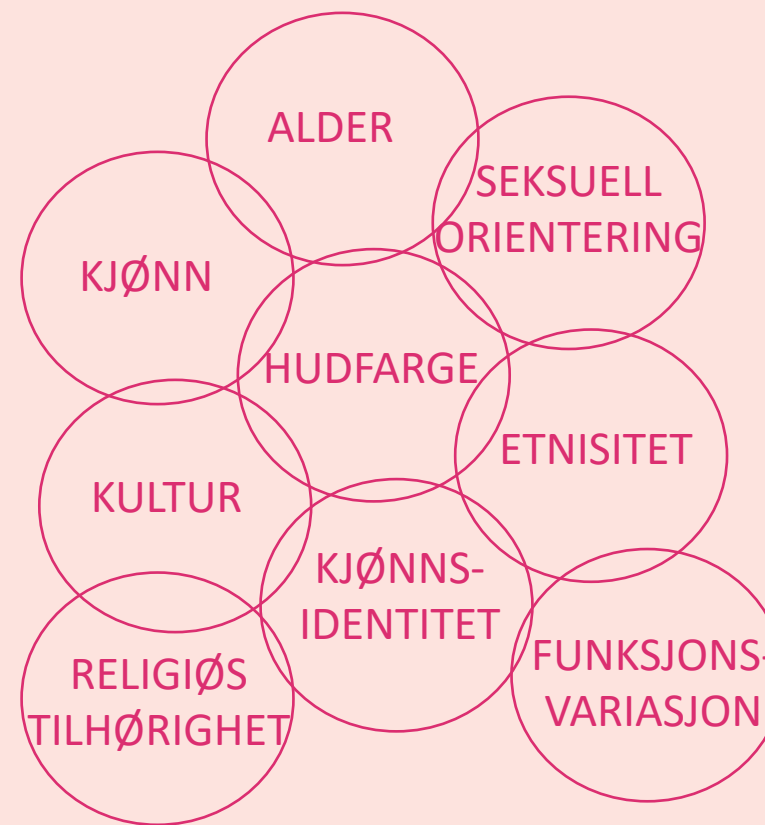
# Ingen mennesker er bare én ting!



På med de **interseksjonelle** brillene!

Nyttig verktøy i arbeid med mennesker – bevisstgjøring

Lik behandling vs. *likeverdige* behandling





# Status 2024

Nasjonale og internasjonale helse- og levekårsundersøkelser viser at lhbt+-personer er overrepresentert når det gjelder mobbing, rus, voldsutsatthet, psykisk uhelse og suicidalitet.

Vi har også utfordringer knyttet til befolkningens holdninger til skeive.



# Minoritetsstress

Stress de av oss med tilhørighet til stigmatiserte grupper utsettes for på grunn av sin minoritetsposisjon.

# Minoritetsstress:



Eksterne stressfulle  
(negative) hendelser



Forventninger om  
negative eksterne  
hendelser



Internalisert  
homonegativitet  
og/eller  
transnegativitet



Skjule hvem en er



# Beskyttelsesfaktorer og forebygging



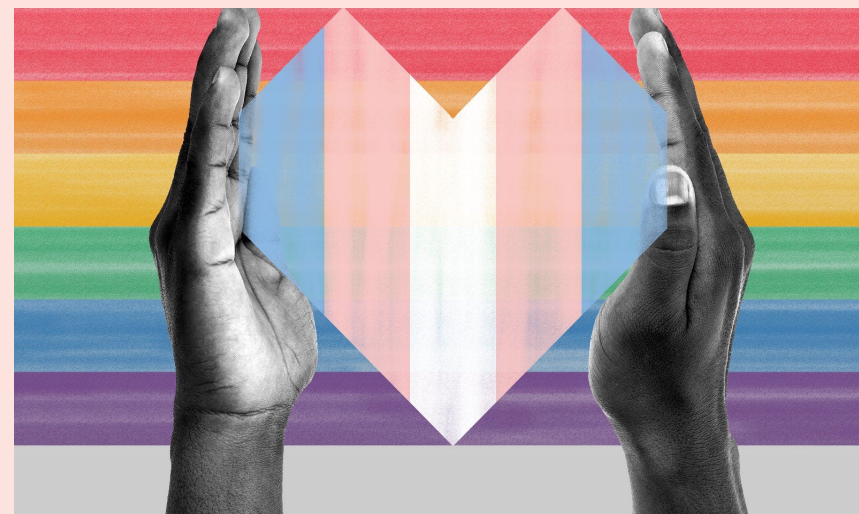
Tre særlige resiliensfaktorer:

1. Minoritetsstolthet
2. Sosial tilhørighet og støtte
3. Åpenhet

Lære å gjenkjenne mikroaggresjoner og minoritetsstress

Omgivelser å speile seg i = synliggjøring og bekreftelse

Interseksjonelle perspektiver hos tjenesteytere, i kollegiet, osv.





# FORSLAG TIL INKLUDERENDE PRAKSIS:



# Stille åpne spørsmål

Hva betyr det for *deg*?

Hvordan skal jeg omtale deg?

Er det noe du trenger fra meg?

Hvordan ser din familie ut?

Hva trenger du at jeg vet om deg for å gi deg best mulig hjelp videre?

*Er det relevant å spørre om dette?*



# Stille åpne spørsmål

La folk få definere seg selv, prøv å ikke anta noe du ikke vet.

I mange tilfeller er det bedre å stille spørsmål enn å anta feil –  
uavhengig av om en kommuniserer med en pasient/bruker eller kollega



Ikke fokuser samtalen/hjelpen du gir på vedkommende sin seksuelle orientering eller kjønnsidentitet, med mindre det er et klart ønske fra vedkommende selv.



# Tenke gjennom språket vi bruker

Snakke positivt om minoriteter og mangfold

Ha nulltoleranse for bruk av minoritetsrelaterte skjellsord

Bruke kjønnsnøytrale ord og begreper – som «kjæreste», «partner» i stedet for «han» og «hun». Øv inn formuleringer som «de av oss som».



# Tenke gjennom språket vi bruker

Bruk et presist medisinsk språk, eks: «penis» og «vulva» fremfor «mannlige/kvinnelige kjønnsorganer». Eller «genitalier» fremfor «kjønnsorganer».

Bruke rett navn og pronomen. Spør om dette tidlig, og journalfør pasientens foretrukne navn og pronomen



# Prøve å ta ansvar for egen usikkerhet

Det hjelper massevis å øve!

...men vi kan alle trå feil i blant –

da er kanskje det viktigste at vi sier unnskyld



RFSL Stockholm & Stockholms län «Uppdrag psykisk helse», *Bra bemötande av HBTQ-personer (håndbok)*, 2018





# Bruke symboler

Vis tydelig at tjenestene er lhbt-vennlige, og at det er et trygt og inkluderende sted! – Signaler i omgivelsene, språkbruk, på nettsidene deres, SoMe, etc.







# Ha grunnkunnskap

. . . Om **homo- og transnegativitet**, og hvordan det kan påvirke skeive liv og helse. Anerkjenn at negative holdninger fortsatt eksisterer i utstrakt form.

. . . Om **minoritetsstress** og hvordan det påvirker helse og levekår, samt frykten for å møte diskriminering i møte med helsetjenestene.





Bidra til å gi folk tilgang til språk og begrep for å beskrive seg selv.



Husk at skeive kan ha flere minoritetstilhørigheter, ha med deg et interseksjonelt perspektiv i arbeidet ditt. Noen av oss er også særskilt sårbare for å oppleve sammensatt diskriminering.



# Vurdere kjønnsnøytrale fasiliteter



# Ressurser

Ha kjennskap til relevante skeive ressurser, kompetansemiljøer, organisasjoner, støttesentre, osv.

 ichatten.no



 Skeiv Ungdom  
for mangfold / mot diskriminering



**Garmeres**  
@garmeres · Samfunn

**Snakk trygt!**

ROSA KOMPETANSE





**DU KAN GJØRE EN FORSKJELL!**



Følg oss gjerne på Facebook

For veiledning i enkeltsaker eller skreddersydde kurs til din arbeidsplass ta kontakt med oss:

[charlotte@foreningenfri.no](mailto:charlotte@foreningenfri.no)

[www.foreningenfri.no/rosa-kompetanse/](http://www.foreningenfri.no/rosa-kompetanse/)