



Stötta lagom

– ett informationsmaterial till dig i vården som möter barn/ungdomar som utforskar sin könsidentitet

Det är vanligt att barn och unga i perioder funderar över sin kropp, sin sexualitet och sina relationer, vilket ingår i ett mer allmänt utforskande av identitet och vilka de är i förhållande till andra. Barn och unga kan ibland önska och behöva stöd i sin process, men söker sig oftast till jämnåriga för samtal. När funderingarna handlar om en djupare känsla av att inte passa in eller att vara i fel kropp är det särskilt viktigt med stöd från vuxna i ett utforskande av detta.

Bekräfta inte befästa

Respektera ungdomen så som den upplever sig och öppna samtidigt upp för att det kommer att vara lika OK om ungdomen senare i livet känner annorlunda. Ett för starkt bekräftande riskerar att bli befästande. Undvik förstärkande kommentarer i stil med att ”du är så modig som kommer ut”.

Öppna upp

Viktigt att samtala om att det är naturligt och vanligt att känna ambivalens inför sin kropp och sin könsidentitet och för att könsidentiteten kan vara rörlig och variera. Ett mer fritt utforskande kräver en trygghet i relationen mellan ungdom och behandlare.

Utforska

Utforska identitet, sexualitet och kropp förutsättningslöst tillsammans med ungdomen. En ensidig inriktning på könsidentiteten kan riskera att ungdomen låser sig i en kamp som handlar om tillgång till könsbekräftande vård. Ett mer öppet utforskande underlättas om det går att flytta fokus på till vem de är ur många aspekter.

Tillhörighet

Var observant på behovet av tillhörighet och skapande av identitet utifrån detta. Vissa ungdomar känner att de blir accepterade för första gången i HBTQ-sammanhang och får då också vänner för första gången. Viktigt att utforska hur detta påverkar känslan av sig själv, sin kropp och identitet.

Pubertet

Puberteten är något som kan vara en jobbig upplevelse för många och något som kan väcka många känslor och frågor kring kropp, identitet och sexualitet. Viktigt att samtala om att detta är en helt naturlig och vanlig del av tonårsutvecklingen. Hos ungdomar med neuropsykiatrisk problematik kan puberteten vara extra påfrestande.

Sexualitet

Under tonårstiden är frågor om sexualitet och relationer ofta centrala. Viktigt att öppet och icke-värderande samtala om deras tankar och känslor. Lyssna med acceptans och ge information om det behövs.

Föräldrakontakt

Ha en tät föräldrakontakt med samtal kring hur föräldrarna kan stötta och hjälpa barnet/ungdomen. Stötta lagom = stötta föräldrarna i att följa barnet/ungdomen och inte gå före, att bekräfta men inte befästa, att öppna upp för att det är lika ok om barnet/ungdomen känner annorlunda om sin könsidentitet (fram och tillbaka). Barn/ungdomar kan ofta tänka att de är besvärliga och vill inte vara till mer besvär för sin familj.

Samverkan med skolan

Samverkan med skolan har stor betydelse så att även de förstår och arbetar med ett förhållningssätt där de stöttar lagom och bekräftar utan att befästa.

Stötta lagom

– ett informationsmaterial till dig i skolan som möter barn/ungdomar som utforskar sin könsidentitet

Vill höra till

Barn/ungdomar som utforskar sin könsidentitet vill oftast inte sticka ut på något annat sätt än de redan upplever sig göra. Särskild uppmärksamhet bör finnas kring detta och eventuellt ge behov av stöd.

Behov av anpassningar

Situationer i skolan där kropp/sexualitet/identitet blir aktuellt kan behöva anpassas. Detta handlar till exempel om omklädningsrum, simning, sex- och samlevnad samt hbtq-dagar. Skolan bör i god tid ta kontakt med föräldrarna och barnet/ungdomen kring hur dessa aktiviteter blir för barnet/ungdomen och vilka anpassningar som eventuellt behöver göras.

Utsatthet

Barnet/ungdomen kan känna sig utsatt även om vuxenvärlden ofta inte ser eller hör eller uppfattar det som utsatta situationer. Detta kan till exempel handla om frågor på skolgården ”är du tjej eller kille?”, ”varför leker du med tjejer/killar?” eller varför byter du om själv när vi har idrott?”. Vuxna i vardagen behöver vara uppmärksamma på detta och så långt möjligt avlasta barnet/ungdomen att hantera dessa situationer.

Handingsplan

Skolan bör ha en handlingsplan för barnets/ungdomens trygghet på skolan utifrån barnets/ungdomens behov. I denna kan det till exempel ingå vilka personer som är trygga för barnet/ungdomen och som barnet/ungdomen kan vända sig till om/när det uppstår utsatta situationer. Det brukar vara viktigt att det finns minst tre sådana personer med god kunskap om barnets/ungdomens hela situation.

Samverkan med vården och neuropsykiatriska svårigheter

- Nära kontakt med föräldrarna behövs kring barnets/ungdomens behov i skolan utifrån könsinkongruensen. Ju yngre de är desto större behov av detta. Ibland kan det finnas särskilda skäl som gör att detta inte är att rekommendera.

- Stor vikt av samverkan om barnet/ungdomen har kontakt med psykiatrin eller annan vårdaktör utifrån psykisk ohälsa.
- Barn/ungdomar som utforskar sin könsidentitet och som har kontakt med vården utifrån det (könsinkongruens/könsdysfori) har ofta även neuropsykiatriska svårigheter som kan vara oupptäckta då de ofta lärt sig att dölja sina behov.