LGBTQ+
venlig praksis i Region Syddanmark

Praksisnær håndbog
med konkrete værktøjer

Social Sundhed

Region Syddanmark

Udarbejdet af:
Koncern HR
Region Syddanmark
Damhaven 12
7100 Vejle

Social Sundhed
Socialsundhed.org

Indhold

5 Formål
6 Kønsidentitet og seksuel orientering
7 Ulighedsskabende barrierer
8 Tovejstabuet
10 Minoritetsstress
11 Nyttige begreber
14 Pronominer
18 Den LGBTQ+ venlige samtale
23 Ressourcer
24 Referencer
25 Brug for mere information?

Med denne håndbog får du et praksisnært opslagsværk med konkrete værktøjer til at gøre en forskel for LGBTQ+ personer i sundhedsvæsenet.

Formål

Hver dag bestræber regionens medarbejdere sig på at give den bedste behandling og pleje til patienter uanset alder, køn, seksualitet, kønsidentitet mv.

LGBTQ+ personer udgør omkring 10 procent af befolkningen, og desværre ved vi, at denne målgruppe samlet set oplever markante trivsels-, livsstils- og sundhedsudfordringer.

Derfor skal du som medarbejder have de bedste muligheder for at tilegne dig viden og kompetencer om LGBTQ+ personers sundhed og trivsel og dermed bidrage til øget lighed i sundhed.

Med denne håndbog får du et praksisnært opslagsværk med konkrete værktøjer til at gøre en forskel for LGBTQ+ personer i sundhedsvæsenet.

Håndbogen er udarbejdet i samarbejde med Social Sundhed, som en del af Region Syddanmarks politik og handleplan for LGBTQ+ personers møde med sundhedsvæsenet.

Kønsidentitet og seksuel orientering

Forskellen mellem **kønsidentitet** og **seksuel orientering** handler om, hvem du er, og hvem du tiltrækkes af. De to ting er uafhængige af hinanden. En persons kønsidentitet bestemmer altså ikke deres seksualitet, eller omvendt.

Kønsidentitet handler om, hvordan en person opfatter sit eget køn. Det er en indre og individuel følelse af, hvordan man oplever sit køn.

Den enkelte persons kønsidentitet kan være forskellig fra det køn, de blev tildelt ved fødslen. I de tilfælde siger man, at personen er transkønnet.

Seksuel orientering handler om, hvem man føler romantisk eller seksuel tiltrækning over for.

Ulighedsskabende barrierer

Nedenfor er nogle af de barrierer, som kan være med til at skabe et vanskeligt møde mellem sundhedsprofessionelle og LGBTQ+ personer.

For sundheds-professionelle	For LGBTQ+ personer
Mangel på viden om målgruppen	Bekymring forud for mødet
Antagelser omkring køn og seksualitet	Tilbageholdelse af vigtig information
Bange for at begå fejl	Minoritetsstress
Manglende tid og ressourcer	Manglende repræsentation
Mangelfulde IT-systemer	Opsøger viden andetsteds pga. manglende viden i sundhedsvæsenet

Flere af disse barrierer kan føre til, at der mellem den sundhedsprofessionelle og patienten opstår det såkaldte **tovejstabu**.

Tovejstabuet

Tovejstabuet opstår gennem gensidige antagelser mellem den sundhedsprofessionelle og patienten, fordi begge parter ikke ønsker at overskride hinandens grænser ved at tale om seksuel sundhed.

Den sundhedsprofessionelle kan være bekymret for, at de krænker patientens blufærdighed eller overskrider egne faglige kompetencer og viden. Samtidig kan patienten være bekymret for, om de gerne må bringe det op, og de kan have skam forbundet med emnet. Begge parter kan derfor komme til at forvente, at den anden bringer emnet op.

Selvom tabuet opstår i en dynamik mellem begge parter, er det den sundhedsprofessionelles ansvar at bryde tabuet ved at italesætte og signalere, at det er velkomment at tale om seksuel sundhed.

Tovejstabuet

For at bryde tovejstabuet kan du bringe principperne fra Den gode Samtale i spil.

Det handler eksempelvis om at:

- Identificere patientens dagsorden
- Observere verbale og non-verbale hentydninger
- Spørge til patientens perspektiv og tanker
- Vise empati ved følsomme emner

Du kan læse meget mere om Den gode Samtale på regionens intranet.

Den gode Samtale

Minoritetsstress

Minoritetsstress kan ramme minoritetspersoner og er en væsentlig forklaring på, at LGBTQ+ personer samlet set har dårligere trivsel og sundhed end den øvrige befolkning. Minoritetsstress kan forværres af følelsen og oplevelsen af at være alene. Henvis derfor gerne til rådgivning og sociale fællesskaber.*

Nedenfor ses nogle af de bagvedliggende årsager til, at minoritetsstress kan opstå.

Ydre stressfaktorer	Indre stressfaktorer
Diskrimination	Frygt for afvisning
Mobning/vold	Perfektionisme ift. at være den gode eller nemme patient
Mikroaggressioner	Internaliseret homo/transfobi
Afvisning på jobmarkedet	Selvhad
Afvisning fra familie og venner	Skam
Manglende repræsentation	

* se side 23

Nyttige begreber

[LGBTQ+]
Samlet betegnelse for mennesker, der bryder med normer for køn og seksualitet.

Bogstaverne står for lesbisk, gay/bøsse, biseksuel, transkønnet og queer.

[Queer]
Normbrydende tilgang til køn og seksualitet. Begrebet kan også bruges om en person.

Bruges i stigende grad som fællesbetegnelse for seksuelle minoriteter og kønsminoriteter generelt.

[Ciskønnet person]
Person, hvis kønsidentitet stemmer overens med det køn, de blev tildelt ved fødslen.

[Transkønnet person]
Person, hvis kønsidentitet i større eller mindre grad er i uoverensstemmelse med det køn, de blev tildelt ved fødslen.

[Nonbinær person]
Person, der ikke identificerer sig som hverken mand eller kvinde.

[Transition]
Den proces, som en person gennemgår, når de bevæger sig nærmere det køn, de er og føler sig som. Transitionsprocesser kan have sociale, medicinske, emotionelle og juridiske aspekter, men det ser forskelligt ud for alle.

[Juridisk kønsskifte]
Det juridiske aspekt af transition. Det vil sige ændring af CPR-nummer og dermed juridisk køn.

[Kønsbekræftende behandling]
Behandlingsformer, man kan modtage for at afhjælpe f.eks. kønsdysfori. Kønsbekræftende behandling kan bestå af hormonterapi og nedre eller øvre kirurgi med henblik på at ændre en persons kønskarakteristika. Det er ikke alle transpersoner, der gør brug af kønsbekræftende behandling.

Nyttige begreber

[Køns- og kropsdysfori/eufori]
Følelsen af ubehag, der opstår, når ens krop eller CPR-nummer ikke stemmer overens med ens kønsidentitet. Eufori er det modsatte. Det vil sige følelsen af velvære, når ens krop stemmer overens med ens køn, og ens køn bliver legitimeret af omverdenen.

[Internaliseret homo/transfobi]
Negative tanker, fordomme og følelser om egen seksuel orientering og kønsidentitet.

[Center for Kønsidentitet (CKI)]
Behandlende tværfaglige enheder for personer over 18 år, der ønsker sundhedsfaglig hjælp ifbm. kønsidentitetsforhold. I Region Syddanmark ligger CKI under OUH og er placeret i Odense.

Patienter under 18 år tilknyttes Kompetencecenter for Kønsidentitet for Børn og Unge på Rigshospitalet i København.

Det kræver en henvisning fra egen læge at opstarte et forløb i begge enheder.

Pronominer

Pronominer er personlige stedord og refererer til omtaleform.

Det er kun patienten selv, der ved, hvilke pronominer, de ønsker at bruge. Når de deler det, er det en vigtig og relevant tillidsopbyggende information at få om dem.

Man kan med fordel spørge patienten, om man må journalføre deres pronomen og kønsidentitet. Så undgår man, at patienten skal "springe ud" gentagne gange, og du hjælper din næste kollega med vigtig viden om patienten.

Når man er ny i noget, laver vi alle fejl, og det er helt almindeligt. Vær derfor tålmodig og modig – det tager tid at lære, aflære og få nye sproglige vaner.

Næste side indeholder tips, som kan være nyttige, når du og dine kollegaer øver jer i at bruge forskellige kønsneutrale pronominer.

Tips til pronominer

Spørg om pronomen
Du kan også præsentere dine egne, det er i sig selv et signal om respekt og anerkendelse.

Sænk farten
Det giver dig mere tid til at overveje, hvilke ord du bruger. Det er helt almindeligt at tage sig tid til at tænke sig om en ekstra gang.

Øvelse gør mester
Man kan vænne sig til det meste – det kræver bare øvelse. Forsøg aktivt at bruge pronominerne i stedet for at undvige dem.

Alle laver fejl
Det vigtigste er, at du retter dig selv, siger undskyld og kommer videre i samtalen. Det er altid okay at spørge, hvordan et bestemt pronomen anvendes i praksis.

Pronominer der bliver brugt på dansk

De/dem/deres

Hun/hende/hendes

Han/ham/hans

Den/den/dens

Hen/hen/hens

Eksempler – kønsneutrale pronominer

EKSEMPEL 1 – De/dem/deres

Vi har fået en ny kollega, og **de** er lige flyttet til byen. **De** hedder Norr, og **de** bruger pronominerne **de/dem**. **De** starter på mandag, og **deres** nøgler og koder er hos sekretæren, som har lovet at tage godt imod **dem** mandag morgen.

EKSEMPEL 2 – Den/den/dens

Alex skal ses, da **den** over længere tid har haft problemer med noget rødme og kløen på **dens** albuer. Vil du se på **den**, når **den** kommer?

EKSEMPEL 3 – Hen/hen/hens

Marie er ny patient hos os. **Hen** bruger pronominerne **hen/hen**. **Hen** identificerer sig som nonbinær transperson. **Hen** er blevet set til første svangerskabskontrol. I dag skal **hen** til anden svangerskabskontrol. **Hen** kommer med **hens** partner om 5 minutter. De venter deres andet barn sammen.

Den LGBTQ+ venlige samtale

Her er en række råd og sætninger, som du kan bruge til at understøtte den LGBTQ+ venlige samtale, så alle patienter kan føle sig set, hørt og anerkendt:

Tre gode råd

Undgå antagelser om patienter og pårørendes køn eller seksuelle orientering.

Spørg åbent og neutralt: *"Hvem har du med i dag?"* fremfor *"Er det din kæreste, du har med i dag?"*

Spejl og anvend de ord, vedkommende bruger.

Kønsneutrale ord

Patientens navn	Kæreste/partner
Person	Søskend/venner
Forælder/forældre	Barn

Kønnede ord

Pige/dreng	Kvinde/mand
Mor/far	Søster/bror
Mand/kone	Datter/søn

Normalisér emner som seksualliv og kønsidentitet ved at signalere, at det er velkomment og relevant at tale om seksuel sundhed.

Du kan sige:

"For mange kan det godt være svært at tale om emner som køn og seksualitet med fagpersoner – er det noget, du genkender?"

..."*Du skal vide, at du er meget velkommen til at tale om det her, hvis du får brug for det enten i dag eller på et andet tidspunkt."*

"Flere af vores patienter oplever... derfor spørger jeg alle om det her – er det noget, du også oplever?"

Den LGBTQ+ venlige samtale

Du kan også spørge patienten direkte ind til f.eks. deres kønsidentitet, så længe du husker at forklare, hvorfor du spørger:

"Ville det være okay med dig, hvis jeg spørger lidt ind til din kønsidentitet? Jeg spørger dig, fordi... (forklar relevans)."

Stil gerne uddybende spørgsmål og spørg ind til patientens (og den pårørendes) perspektiv: Tanker, følelser, forestillinger, bekymringer, forventninger og betydning:

"Hvad betyder det for dig, at du har det sådan?"

Hvis du ikke kender svaret på patientens spørgsmål, kan du anerkende patienten ved at sige:

"Tak for at dele det med mig. Det ved jeg desværre ikke så meget om, men det er der andre, der gør. Så jeg vil meget gerne undersøge det nærmere og vende tilbage til dig – er det okay?".

Den LGBTQ+ venlige samtale

Hvis en patient skal have en gynækologisk undersøgelse, eller du skal undersøge en patient, kan du sige:

"Er der noget, du har brug for, at jeg er opmærksom på, eller tager hensyn til ved denne undersøgelse?"

Hvis du skal lave en undersøgelse på en person, som er transkønnet, kan du f.eks. sige:

"Jeg ved, at nogle transpersoner oplever kropsdysfori – er det noget, du også oplever?"... "Er der noget, jeg kan gøre for at tage hensyn til det og imødekomme dig bedst muligt i dine behov?"

Hvis patienten åbner op omkring seksuel sundhed, som eksempelvis deres pronominer eller kønsidentitet, kan du indhente samtykke til at journalføre denne viden ved at sige:

"Ville det være okay med dig, at jeg noterer ... i din journal? Så sørger vi for, at de af mine kolleger, du møder senere, kan vejlede dig bedst muligt."

Ressourcer

Udvalgte LGBTQ+ organisationer

- AIDS-Fondet og Checkpoint
- LGBT+ Danmark

Online materialer

- "Din LGBT+ venlige praksis" af Sundhedsstyrelsen
- LGBT+ Danmarks ordbog
- Sund LGBT+ praksis

Rådgivning og netværk

- AURA – frirum for unge LGBTQ+ personer under 18 år
- Foreningen for støtte til transkønnede børns rådgivning
- Sabaah – Rådgivning og netværk for minoritetsetniske LGBT+ personer
- LGBT+ Danmarks rådgivning
- Sex og Samfunds rådgivning
- Social Sundhed – Følgeskab til aftaler i sundhedsvæsenet

Referencer

- Den lille guide til pronominer, LGBT+ Danmark
- Danske LGBT+ personers møde med almen praksis – udfordringer og muligheder. SST, 2019
- Nydanske LGBT+ personers levevilkår og støttebehov, ALS research, Udlændinge og Integrationsministeriet. 2022.
- Projekt SEXUS – en befolkningsundersøgelse. Statens Serum Institut, Aalborg Universitet, 2019.
- Sexologi - Faglige perspektiver på seksualitet, Christian Graugaard mfl., 2019
- Undersøgelse af udfordringer og stigma i forhold til at have LGBTI-identitet i Danmark. Følner, B, m.fl. Als Research, Ligestillingsafdelingen, Miljø- og Fødevareministeriet, 2020
- Kortlægning af homo- og biseksuelles samt transpersoners levevilkår og samfundsdeltagelse, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022

Brug for mere information?

Der findes en lang række yderligere materialer og publikationer på regionens intranet, herunder regionens politik og handleplan for LGBTQ+ personers møde med sundhedsvæsenet.

Om Social Sundhed

Social Sundhed er en landsdækkende non-profit organisation, der hver dag arbejder for at øge den sociale lighed i sundhed i hele Danmark.

Social Sundhed bygger bro mellem mennesker i sårbare positioner og sundhedsvæsenet, velfærdssystemet og fællesskaber – og uddanner morgendagens velfærdsprofessionelle til at forstå og mindske den sociale ulighed i sundhed.

Læs mere om Social Sundheds arbejde på www.socialsundhed.org.

På bagsiden finder du en huskeliste til en LGBTQ+ venlig praksis.

Huskeliste til en LGBTQ+ venlig praksis

- Kønsidentitet og seksuel orientering hænger ikke nødvendigvis sammen.
- Det er den sundhedsprofessionelles ansvar at italesætte seksuel sundhed og bryde med tovejstabuet.
- Henvis til de ressourcer og tilbud, der findes.*
- Vær tålmodig og modig med pronominer – øvelse gør mester.
- Indhent samtykke til journalføring om f.eks. pronominer.
- Undgå antagelser om køn og seksualitet ved brug af spejling og kønsneutrale ord.
- Vær nysgerrig – men husk relevansen.
- Normaliser og almindeliggør samtaler om seksuel sundhed.

* se side 23

Social Sundhed

Region Syddanmark