



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

”Jag har typ glaset helt fullt med såna här erfarenheter”

En intersektionell studie om minoritetsstress och
mikroaggressioner hos hbtq-personer med erfarenhet av
rasifiering i dagens Sverige

Agnes Lidhall & Alitzel Badager

Psykologexamensuppsats. 2019

Handledare: Tove Lundberg
Examinator: Erwin Apitzsch

Sammanfattning

Studiens syfte var att utifrån ett intersektionellt perspektiv ge en inblick i hur minoritetsstress kan ta sig uttryck hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering. Mer specifikt utforskades upplevelser och förståelse av mikroaggressioner samt strategier och förhållningssätt för att hantera enskilda situationer såväl som deras konsekvenser. Detta gjordes genom semistrukturerade intervjuer med tio personer som på något sätt bröt mot normer avseende vithet och sexualitet eller kön. Intervjumaterialet analyserades med tematisk analys, vilket utmynnade i de två huvudtemana *"Motstånd och strategier"* och *"Ifrågasättande och begripliggörande"*. Deltagarna upplevde bland annat mikroaggressioner i form av osynliggörande och ifrågasättande av olika aspekter av sina identiteter. Det förekom även exempel på exotifiering och att få påträngande frågor om sitt ursprung eller sexualitet. Denna typ av bemötande var nära förknippat med en ökad vighets och känsla av annorlundaskap. Motstånd och strategier användes på ett flexibelt sätt utifrån situationen och egna resurser i stunden. Konfrontation, undvikande och synliggörande av mikroaggressionerna är exempel på sätt som deltagarna hanterade minoritetsstress i vardagen. Studiens resultat ger en ökad förståelse för deltagarnas upplevelser av minoritetsstress utifrån ett intersektionellt perspektiv och belyser vikten av mer forskning inom området för att på bästa sätt förebygga och behandla psykisk ohälsa hos hbtq-personer i Sverige.

Nyckelord: Minoritetsstress, mikroaggressioner, hbtq, rasifiering, intersektionalitet, coping, resiliens

Abstract

This study aimed to provide insight into how minority stress might manifest itself in the lives of racialized LGBTQ people. Based on an intersectional perspective, this study explored experiences and understandings of microaggressions, as well as strategies and approaches used to manage specific situations and their consequences. Semi-structured interviews were conducted with ten individuals who challenged social norms regarding gender, sexuality and whiteness. Thematic analysis was used to analyze the interviews and resulted in two main themes: “*Resistance and strategies*” and “*Questioning and sense making*”. Participants reported microaggressions that questioned or invalidated different aspects of their identities. Furthermore, examples of exoticization and intrusive questions with reference to origin and sexuality were described. Such microaggressions were associated with an increased vigilance and feelings of otherness. Resistance and strategies were flexibly used depending on situation and resources in the moment. Confrontation, avoidance and making the microaggressions visible were examples on how the participants managed minority stress in their daily lives. The result of the study provides an increased understanding of the participants’ experiences of minority stress with an intersectional perspective and highlights the need for more research in this area in order to improve the mental health of LGBTQ people in Sweden.

Keywords: Minority stress, microaggressions, LGBTQ, racialization, intersectionality, coping, resilience

Tack!

Vi vill rikta ett stort tack till alla deltagare som så generöst bidragit till studien med sina värdefulla berättelser. Tack till Tove för att du inspirerat oss och gett oss ovärderlig handledning. Slutligen vill vi tacka Lisabet och Arvid för den kärlek och uppmuntran som ni gett oss under uppsatsens gång.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
En förståelse av begreppen hbtq och rasifiering.....	2
Teoretiskt ramverk.....	3
Intersektionalitet.....	3
Minoritetsstress.....	4
Mikroaggressioner.....	5
Resiliens och coping.....	6
Tidigare forskning.....	7
Upplevelser och erfarenheter av minoritetsstress och mikroaggressioner.....	8
Strategier för att hantera minoritetsstress.....	11
Syfte och frågeställning.....	13
Metod.....	13
Epistemologisk förankring och design.....	14
Procedur och deltagare.....	14
Rekrytering.....	14
Datainsamling.....	15
Dataanalys.....	16
Transkribering.....	16
Kodning.....	17
Tematisering.....	17
Etik.....	17
Resultat.....	19
Motstånd och strategier.....	20
Vara på sin vakt och skanna av.....	20
Låta bli att söka stöd och vård.....	21
Överprestera och överkompensera.....	24
Ett aktivt val mellan att konfrontera eller undvika.....	26
Liknande motstånd med olika upplevelser av agens.....	28
Att göra mikroaggressioner synliga.....	29
Ifrågasättande och begripliggörande.....	31
Att begripliggöra det jag är med om.....	31
Kan en hbtq-person vara något annat än vit?.....	35

När andra hela tiden ser hudfärg och kroppen.....	37
Bristen på sammanhang.....	40
Att omge sig med likasinnade.	42
Diskussion.....	45
En identitet som utmanas	45
Att inte höra hemma och mötet med likasinnade.....	48
Att göra motstånd.....	49
Strategier på lång sikt.....	50
Metoddiskussion.....	51
Slutsatser	54
Framtida forskning	54
Referenser	56
Bilaga 1: Informationsbrev	62
Bilaga 2: Intervjuguide	65

Introduktion

Personer i Sverige som befinner sig i en minoritetsposition utifrån att de är homo, bi, trans eller queer (hbtq) löper ökad risk för psykisk ohälsa i jämförelse med befolkningen i övrigt (Bränström, 2017; Bränström, Hatzenbuehler, Tinghög & Pachankis, 2018; Folkhälsomyndigheten, 2014, 2015; Socialstyrelsen, 2016). Forskning visar en ökad prevalens av ångest, depression och missbruk (Bränström, 2017; Bränström et al., 2018; Socialstyrelsen, 2016). Hbtq-personer, och i synnerhet transpersoner och bisexuella kvinnor, rapporterar också i högre utsträckning suicidtankar och tidigare suicidförsök än övriga befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2014, 2015). Även internationell forskning visar tydligt att hbtq-personer som grupp har sämre psykisk hälsa än personer som är cis och heterosexuella (Cochran, Sullivan & Mays, 2003; Plöderl & Tremblay, 2015; Reisner et al., 2016).

Denna diskrepans i psykisk hälsa handlar enligt Meyer (2003) om så kallad minoritetsstress. I den modell som Meyer föreslår konceptualiseras den ökade risken för psykisk ohälsa som en följd av den psykosociala stress som kommer av att bryta mot normer gällande till exempel kön och sexualitet. En särskild kategori av stressorer som blivit alltmer beforskad är mikroaggressioner (Nadal, Whitman, Davis, Erazo & Davidoff, 2016). De är subtila signaler, såsom kommentarer, blickar eller frågor, som markerar att personen skiljer sig från normer i samhället (Sue, 2010). Mikroaggressioner kan ses som kausalt relaterade till minoritetsstress på så sätt att en ackumulering av erfarenheter av mikroaggressioner kan orsaka psykisk belastning och ohälsa (Nadal et al., 2016). Studier har även undersökt faktorer som verkar skyddande i relation till minoritetsstress (Kuper, Coleman & Mustanski, 2014; Sung, Szymanski & Henrichs-Beck, 2015). Det finns dock en brist på forskning kring detta ämne i Sverige. Endast ett fåtal studier som har undersökt minoritetstress hos hbtq-personer i en svensk kontext har kunnat hittas (Bränström, 2017; Bränström, Hatzenbuehler & Pachankis, 2016). För att på bästa vis kunna motverka minoritetsstress hos hbtq-personer behövs mer kunskap om såväl stressorer som skyddande faktorer (Meyer, 2003). Kunskap om detta kan vägleda insatser som behöver ske parallellt på individuell nivå och på ett samhälleligt plan.

Denna studie är del av ett övergripande forskningsprojekt som ämnar påbörja arbetet med att fylla kunskapsluckan genom att utforska hbtq-personers erfarenheter av minoritetsstress i en svensk kontext. Då tidigare forskning har visat på skillnader i psykisk ohälsa inom hbtq-gruppen i stort (Bränström, 2017; Bränström et al., 2018; Folkhälsomyndigheten, 2014, 2015) är det påkallat att specifikt undersöka olika subgrupper.

En delstudie i det övergripande projektet med fokus på transpersoners upplevelser av minoritetsstress har genomförts och mynnat ut i en examensuppsats (Forsberg & Karlsson, 2019). Denna studie kommer att fokusera på hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering, en grupp som möter vissa unika stressorer (Balsam, Molina, Beadnell, Simoni & Walters, 2011; Nadal et al., 2015). Flera forskare har identifierat ett behov av mer forskning som undersöker hur minoritetsstress tar sig uttryck för de hbtq-personer som också drabbas av rasism (Moradi, DeBlaere & Huang, 2010; Nadal et al., 2016).

Syftet med denna studie är således att genom intervjuer få en djupare förståelse av hur personer som samtidigt bryter mot normer gällande sexualitet, kön och vithet beskriver sina erfarenheter av att leva i Sverige idag med huvudsakligt fokus på erfarenhet av negativt bemötande samt strategier för att hantera mikroaggressioner och minoritetsstress. Detta görs utifrån ett intersektionellt perspektiv och med ett teoretiskt ramverk bestående av teori om minoritetsstress, mikroaggressioner och coping. Nedan ges en kort bakgrund till de begrepp som vi valt att använda oss av i studien. Därefter följer en presentation av det teoretiska ramverk som studien vilar på. Slutligen summeras tidigare forskning inom området som mynnar ut i studiens forskningsfråga.

En förståelse av begreppen hbtq och rasifiering

I denna examensuppsats har vi valt att i huvudsak använda oss av begreppen *hbtq-person* och *erfarenhet av rasifiering* då de på bästa sätt hjälper oss att skriva om de individer som drabbas av olika förtryck, samtidigt som vi ser att dessa termer inte är utan begränsningar. Nedan presenteras en kortfattad beskrivning av begreppen och hur de ska förstås i denna studie samt hur sociala kategorier förklaras utifrån ett socialkonstruktionistiskt perspektiv.

Med paraplybegreppet *hbtq-person* åsyftas homosexuella, bisexuella, trans eller queera uttryck och identiteter. Det innebär dock inte att alla personer som på något sätt relaterar till denna beskrivning själva använder denna term. Bland deltagarna i denna studie finns en variation i vilka ord som används för att beskriva sig själv utifrån sexualitet och kön. På samma vis är rasifiering och icke-vit inte ord som samtliga deltagare relaterar till men används av praktiska skäl för att beskriva en variation av erfarenheter och positioner kopplade till att bryta mot vithetsnormen.

Hübinette, Hörnfeldt, Farahani och León Rosales (2012) beskriver hur icke-vita personer rasifieras genom bland annat vita personers språkbruk och därigenom hamnar i en underordnad position. På så vis exemplifieras hur språket skapar och reproducerar

underordningen och det icke-normativa i relation till den normerande vitheten. Begreppet rasifiering beskrivs vidare på hemsidan för Nationella sekretariatet för genusforskning (u.å.) som den process där “olika människor, med olika erfarenheter, åsikter och bakgrunder tillskrivs en grupp tillhörighet, alltså görs till en grupp, utifrån föreställningar baserade på exempelvis yttre egenskaper (såsom hudfärg och hårfärg), kultur och religion”. Rasifiering handlar således egentligen inte om vissa kroppar, utan om ett anhängande, en över- och underordning av människor som bland annat sker genom språket (Hübinette et al., 2012). Det innebär att samma person kan kodas som vit i ett sammanhang men rasifieras och betraktas som icke-vit i ett annat.

I enlighet med ett socialkonstruktionistiskt perspektiv betraktas sexualitet, identitet och ras/etnicitet i denna studie som sociala fenomen, vilket innebär att betydelsen av dessa begrepp har konstruerats och konstrueras i en social och historisk kontext (Lundberg, 2017). Deras innebörd kan således variera över tid och mellan olika sammanhang. I denna studie används begreppen hbtq-person, rasifiering och icke-vit för att syfta på personer med erfarenhet av att utsättas för heterosexism och rasism. Vi är dock medvetna om att det finns skillnader mellan olika personer huruvida dessa aspekter ingår som en del av ens identitet eller om det primärt betraktas som en del av ens specifika erfarenheter. I den tidigare forskning som presenteras i uppsatsen används i första hand de begrepp som författarna själva använt för att beskriva deltagarna. Exempelvis använder en del amerikanska artiklar *people/person of color (POC)* eller *women/men of color* för att syfta på personer som blir rasifierade.

Teoretiskt ramverk

Intersektionalitet. Sociala identitetskategorier behandlas ofta som separata fenomen inom forskningen, vilket innebär en risk att missa viktiga aspekter av individers upplevelser och erfarenheter som grundar sig i intersektionen av identiteter och deras interaktion med en viss social kontext (Narváez, Meyer, Kertzner, Ouellette & Gordon, 2009). För att undvika denna risk i studier gällande identitet och förtryck bör därför ett intersektionellt perspektiv användas, då det möjliggör en djupare förståelse av hur sociala kategorier samverkar och kommer till uttryck (Lundberg, 2017).

Intersektionalitetsbegreppet har sin grund i feministisk forskning och utvecklades som en antirasistisk kritik till den ”vita” feminismen (De los Reyes & Mulinari, 2005). Detta möjliggjorde ett synliggörande av maktrelationer inom feminismen där icke-vita kvinnors erfarenheter länge exkluderats. På liknande sätt används begreppet hbtq många gånger när det

i första hand är homosexuella som åsyftas, vilket leder till att bisexuella, transpersoner och queera upplevelser osynliggörs (Malmquist, Hanner & Lundberg, 2017). Det är därför viktigt att aktivt inkludera personer med olika identitet och grupptillhörighet för att undvika att förstärka maktobalansen mellan olika sociala kategorier.

Genom att använda sig av ett intersektionellt perspektiv blir det möjligt att uppmärksamma det specifika i individens kontext och hur detta påverkar hens livssituation, vilket gör det relevant och användbart inom psykologisk forskning (Narvola & Nordlund, 2017). Tidigare forskning har exempelvis visat att de mikroaggressioner som drabbar hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering kan ta sig andra uttryck i jämförelse med vita hbtq-personer (Nadal et al., 2016).

Minoritetsstress. Meyer (2003) beskriver minoritetsstress som en modell som kan användas för att förstå varför hbtq-personer har en ökad risk för psykisk ohälsa. Utgångspunkten för teorin är att personer som tillhör minoritetsgrupper utsätts för unika stressorer till följd av att tillhöra en stigmatiserad social grupp i samhället. Minoritetsstressteorin betonar att fördomar, stigma och diskriminering i samhället ligger till grund för dessa unika stressorer som kan orsaka lidande hos individer som tillhör minoritetsgrupper. Således bör minoritetsstress betraktas som någonting kroniskt, då det grundar sig i sociala och kulturella strukturer som är relativt stabila över tid.

Minoritetsstress som drabbar hbtq-personer kan förstås utifrån tre olika processer (Meyer, 2003). Den första beskriver de externa och objektiva händelser och tillstånd vilka drabbar individer som bryter mot normer i samhället. Detta innefattar negativt bemötande i form av våld och diskriminering men även subtila kommentarer, blickar eller frågor som markerar att personen skiljer sig från majoritetsnormen. En annan viktig aspekt av minoritetsstress är den ständigt närvarande förväntan om att drabbas av denna typ av bemötande och negativa händelser i vardagen. Det finns även en risk att de fördomar och sociala attityder som personerna möter internaliseras. Minoritetsstress kan placeras in på ett kontinuum från distala till proximala stressorer. Distala stressorer är händelser och erfarenheter utanför personen medan proximala stressorer handlar om det som sker inom individen. Exempel på distala stressorer är lagar och sociala föreställningar i samhället som drabbar alla personer som av andra kategoriseras som tillhörande en viss minoritetsgrupp. Proximala stressorer är subjektiva och relaterade till individens egen syn på sig själv och tolkning av omgivningen. Det kan exempelvis handla om individens attributioner,

internaliserade negativa sociala attityder, förväntningar om att bli avvisad eller upplevt stigma (Meyer, 2003).

Mikroaggressioner. Minoritetsstress kan ta sig olika uttryck och utgöras av allt ifrån diskriminering i lagen, våld i offentliga miljöer och negativt bemötande i interaktioner mellan människor (Cyrus, 2017; Meyer, 2003). Mikroaggressioner är ett begrepp som syftar på de former av minoritetsstress som ofta är omedvetna och inte nödvändigtvis ämnade att skada. Sue (2010) definierar mikroaggressioner som korta, subtila och vardagliga signaler som är nedsättande och riktas mot personer på grund av deras grupptillhörigheter. Han beskriver att mikroaggressioner skiljer sig från de typerna av rasism, sexism, heterosexism och transfobi som sker overt, såsom våld. Den som utövar mikroaggressioner kan ha en välmenande intention och ser inte alltid hur mikroaggressionerna förminskar, skadar eller hotar den andra personen. Då de ofta är uttryck för implicita fördomar och är osynliga för utövarna kan mikroaggressioner vara svåra att upptäcka och identifiera. Sammanfattningsvis erbjuder mikroaggressionsteorin en möjlighet att tydliggöra och bättre förstå hur strukturer och normer i samhället tar sig konkreta uttryck i individers vardag och kan påverka deras psykiska hälsa.

Sue (2010) beskriver att mikroaggressioner förmedlas både interpersonellt och genom den miljö eller omgivning människor befinner sig i. De interpersonella mikroaggressionerna kan ske både verbalt och genom andra typer av beteenden. Miljömässiga mikroaggressioner kan till exempel kommuniceras genom andelen personer från marginaliserade grupper som representeras på olika platser i samhället och genom inkorrekta framställningar av olika grupper i media. Oavsett hur mikroaggressionerna förmedlas kan de delas in i tre kategorier: mikroangrepp (microassault), mikroförolämpningar (microinsults) och mikroinvalideringar (microinvalidations). Mikroangrepp innebär att genom nedsättande språkbruk, undvikande eller diskriminerande beteende attackera en person. De innehåller oftast en medveten intention att såra, hota eller skrämna personen de riktas. När ett förolämpande eller nedvärderande budskap förmedlas på ett mer omedvetet vis i kommunikationen är det en mikroförolämpning. Ett exempel på en verbal mikroförolämpning hade alltså kunnat vara om två kvinnor som har barn tillsammans får frågan "vem är den riktiga mamman?" vilket insinuerar att äkta föräldraskap kräver en mamma och en pappa. En icke-verbal mikroförolämpning hade kunnat vara när en svart person utsätts för omotiverade kontroller av vakter på offentliga platser. Den sista typen av mikroaggressioner är mikroinvalideringar. När individer utsätts för mikroinvalideringar blir deras tankar, känslor eller levda verklighet inte bekräftade. Tvärtom möts de av exkludering, ogiltigförklarande eller förnekande. Att uttrycka

en ovillighet inför att se hudfärg, "color blindness", är ett exempel på mikroinvalidering som tas upp. Det kan ses i uttryck som "när jag ser på dig så ser jag inte färg" som blir ett osynliggörande av rasistiska strukturer eftersom det förmedlar ett förnekande av människors upplevelser av att bemötas olika utifrån hudfärg. Mikroinvalideringar är likt mikroförörlämpningar en mer omedveten typ av mikroaggressioner.

Sue (2010) presenterar även en modell för hur mikroaggressionsprocessen kan förstås. Den består av fem faser, nämligen 1) incident, 2) perception, 3) omedelbar respons, 4) tolkning och 5) konsekvenser och påverkan. Det första som händer är själva incidenten då mikroaggressionen yttras. Personen som mottagit mikroaggressionen måste då göra en bedömning om det som skedde var en mikroaggression eller inte. Efter denna bedömning kommer en fas då personen reagerar genom att hantera själva situationen, de känslor som uppstår och behovet av självomhändertagande som kan uppstå. Att känna sig paranoid och ifrågasätta sitt omdöme är två reaktioner som kan uppstå. Man kan behöva validera sig själv och känna empowerment, exempelvis genom att placera skulden för mikroaggressionen hos den som utförde den snarare än hos sig själv. En del kan i denna fas också reagera genom att ta hänsyn till känslorna hos den som utförde mikroaggressionen i första hand, snarare än sina egna. Efter reaktionsfasen tolkar mottagaren av mikroaggressionen situationen och skapar mening av det som hände. Det kan handla om att avgöra vad intentionen var och vad den betyder för en själv. Slutligen kan mikroaggressionen få konsekvenser för personen och påverka dess beteende, coping, kognitioner, psykiska hälsa och syn på omvärlden.

Resiliens och coping. Vilka konsekvenser mikroaggressioner och minoritetsstress får för den psykiska hälsan skiljer sig åt mellan olika individer. För att förstå denna variation är det viktigt att studera olika copingstrategier och betydelsen av resiliens för upprätthållandet av psykiskt välbefinnande. Meyer (2003) understryker vikten av att särskilja resiliens på individ- respektive grupp nivå då båda spelar en central roll för hur en person påverkas av minoritetsstress. Resurser på grupp nivå kan innebära en möjlighet för personen att få affirmativt socialt stöd, rollmodeller och ett sammanhang med andra normer och värderingar (Meyer, 2010). Det kan öka välmåendet och göra det lättare att möta samhällets fördomar samt reparera negativa konsekvenser av minoritetsstress på ett sätt som inte är möjligt om en person endast har hög tillgång till resiliens på individnivå. Individuella faktorer som kan påverka personens förmåga att möta och hantera minoritetsstress och mikroaggressioner är exempelvis personlighet.

Förutom resiliens är coping ett centralt begrepp för att förstå hur individer hanterar belastande situationer. Lazarus och Folkman (1984) beskriver hur coping bör betraktas som en process snarare än en statisk egenskap. Det innebär att copingen är situationsspecifik och kan förändras, till exempel på grund av att en individ omvärderar situationen. Definitionen inkluderar inte automatiserade adaptiva beteenden utan handlar om hur en individ gör en ansträngning för att hantera krav som upplevs som vara belastande eller överstiga hans resurser. De tar även upp att coping handlar om en individs försök till att hantera något, vilket inkluderar både strategier som fungerar och som inte fungerar. Därmed separerar de funktionen eller avsikten som copingen har från den effekt som copingen ger. I vissa fall kan coping i sig självt ta mycket energi och innebära en stress för individen (Meyer, 2003).

Copingstrategier kan delas in i två olika typer utifrån dess karaktär av att vara mer problemfokuserad eller emotionsfokuserad (Lazarus & Folkman, 1984). Med hjälp av problemfokuserad coping försöker individen hantera eller förändra det som ger upphov till stressen. Emotionsfokuserad coping handlar om när en individ försöker reglera de känslor ett problem orsakar. Kognitiv omprövning, som innebär att man omprövar en händelses mening, kan ses som ett exempel på emotionsfokuserad coping. Ytterligare exempel på emotionsfokuserade copingstrategier är att selektivt uppmärksamma vissa aspekter av händelser, dricka alkohol, träna, söka emotionellt stöd och att uttrycka sin ilska. Enligt Lazarus och Folkman (1984) inkluderar problemfokuserade copingstrategier problemlösning, såsom att definiera ett problem och hitta alternativa lösningar. De menar dock också att det finns problemfokuserade copingstrategier som är riktade inåt snarare än mot omgivningen och syftar till att hjälpa personen att hantera eller lösa problemet. Det kan göras till exempel genom att lära sig nya färdigheter.

Tidigare forskning

Hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering har hittills fått mycket lite utrymme inom psykologisk forskning (Moradi, Deblaere & Huang, 2010). Betydelsen av att studera intersektionella mikroaggressioner för att bättre förstå hur dessa tar sig uttryck och utveckla interventioner för att minska minoritetsstressen hos personer som bryter mot normer kring sexualitet, kön och vithet har dock uppmärksammats allt mer (English, Rendina & Parsons, 2018; Huang et al., 2010). Förutom att undersöka hur mikroaggressionerna och minoritetsstressen tar sig uttryck har studier även utforskat deras koppling till psykisk hälsa och vilken roll coping och resiliens har för att främja välmåendet (Kuper et al., 2014; Meyer, 2010; Sung et al., 2015). Det finns idag en brist på tidigare forskning avseende resiliens och

coping hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering men de studier som gjorts tyder på att coping och resiliens kan spela en viktig roll för att minska minoritetsstressens negativa effekter på hälsan (Follins, Walker & Lewis, 2014). Nedan presenteras tidigare forskning om upplevelser och erfarenheter av och strategier för att hantera minoritetsstress och mikroaggressioner hos hbtq-personer med särskilt fokus på studier med ett intersektionellt perspektiv.

Upplevelser och erfarenheter av minoritetsstress och mikroaggressioner.

Mikroaggressioner drabbar personer som tillhör olika minoriteter i en mängd olika sammanhang såsom i media, nära relationer, skola och arbete samt inom vården (Nadal, Davidoff, Davis & Wong, 2014; Sue, 2010). Tre områden som har lyfts fram som särskilt relevanta för hbtq-personer som rasifieras är rasism inom hbtq-communities, heterosexism inom etniska communities och rasistisk diskriminering i dejtingsammanhang och nära relationer (Balsam et al., 2011).

Nadal et al. (2015) identifierade åtta olika slags intersektionella mikroaggressioner, vilka presenterades utifrån följande teman: a) exotifiering av women of color, b) könsbaserade stereotyper för homosexuella kvinnor och män, c) ogillande av hbtq-identitet av etniska och religiösa grupper, d) antagande om lägre status för women of color, e) osynliggörande och desexualisering av asiatiska män, f) antaganden om underlägsenhet och kriminalitet för ”men of color”, g) könsbaserade stereotyper av muslimska kvinnor och män och h) ”women of color” som talespersoner. Temat om könsbaserade stereotyper innefattade bland annat antaganden om att alla homosexuella män är feminina och att alla homosexuella kvinnor är maskulina (Nadal et al., 2015). Andra studier har bekräftat att erfarenheter av minoritetsstress skiljer sig åt mellan kvinnor och män även om det också finns många likheter (Lewis, Kholodkov & Derlega, 2012). Exotifiering var en typ av mikroaggression som återfanns i flera andra studier (Sung et al., 2015; Weber, Collins, Robinson-Wood, Zeko-Underwood & Poindexter, 2018). Deltagarna i en studie beskrev hur de hade erfarenhet av att reduceras till en exotisk stereotyp i dejtingsammanhang och att både deras etnicitet och sexualitet fetischerades av andra (Sung et al., 2015). Osynliggörande var ett annat återkommande tema i flera studier (Nadal et al., 2015; Sung et al., 2015). Det innebar bland annat en bristande representation av rasifierade hbtq-personer i media och i samhället i stort såväl som i hbtq-sammanhang (Sung et al., 2015). Det beskrevs även hur lesbiska och homosexuella asiatisk-amerikanska kvinnor upplevde sig osynliga i relation till andra queera personer då de ofta kodades som heterosexuella (Patel, 2019; Sung et al., 2015). Det var vanligt med antagande

om heterosexualitet även i andra sammanhang vilket ledde till stress då en viktig aspekt av identiteten helt ignorerades (Bowleg, Huang, Brooks, Black & Burkholder, 2003; Sung et al., 2015). I en studie diskuterades möjligheten att personer, som kodas fel utifrån ras/etnicitet och hbtq-personer som kodas som heterosexuella, delar liknande upplevelser av osynliggörande (Kuper et al., 2014).

Tidigare forskning har visat att hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering utsätts för mikroaggressioner i hbtq-sammanhang. Förutom exotifiering och osynliggörande förekom ibland en press och förväntan om att vara öppen med sin sexuella läggning i relation till familj och släkt samt att upprätta en viss livsstil för att betraktas som en ”autentisk” queer person vilket förknippades med minskad tillhörighet i dessa sammanhang (Ghabrial, 2017). I en studie av McConnell, Janulis, Phillips, Truong och Birkett (2018) framkom att afroamerikanska homosexuella män upplevde allra mest minoritetsstress utifrån rasism i jämförelse med vita som skattade lägst och asiatiska samt ”hispanic-latino” män som skattade däremellan. Sammantaget tycks hbtq-sammanhang vara en av de platser där rasifierade hbtq-personer utsätts för flera slags mikroaggressioner relaterade till rasism. Dessa rum kan dock även utgöra en källa till resiliens och bekräftelse.

Samma mikroaggression kan uppfattas som till exempel rasistisk, transfobisk, både rasistisk och transfobisk på samma gång eller helt passera utan att det upplevs som en mikroaggression (Nadal et al., 2015). Detta tycks avspeglas i olika studiers val att fokusera på mikroaggressioner som uppdelat utifrån exempelvis rasism och heterosexism eller som intersektionella mikroaggressioner. I en studie där 12 svarta och homo- eller bisexuella män intervjuades fann Bowleg (2013) att tio av deltagarna i studien först och främst identifierade sig utifrån ”ras”. Samtidigt beskrev de sina identiteter som intersektionella snarare än additiva; de rankade alltså sina identiteter och upplevde dem som samexisterande på samma gång. Deltagarna beskrev att de ofta var säkra på att de drabbas av diskriminering eller fördomar men att det var stressande att inte veta vilken aspekt av identiteten som låg till grund för det negativa bemötandet. I en annan studie beskrev deltagarna att rasistiska mikroaggressioner var vanligast förekommande och att dessa kändes hårdare jämfört med de som kopplades till kön eller sexualitet (Bowleg et al., 2003). Deltagarna beskrev bland annat hur de misstänkliggjordes av vakter i butiker och arbetade i miljöer där det uttrycktes rasistiska åsikter. Rasismen upplevdes orsaka mer konkreta konsekvenser i form av diskriminering på arbetsmarknaden medan sexuell läggning inte kopplades till konkreta negativa konsekvenser på samma sätt. Dessa erfarenheter hängde samman med en tveksamhet

inför att vara öppna med sin identitet som hbtq då deltagarna riskerade att drabbas av ytterligare minoritetsstress.

Litteraturen visar inte entydigt att hälsan hos personer som befinner sig i multipla minoritetspositioner, såsom hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering, är sämre än den hos personer som befinner sig i endast en minoritetsposition (Cyrus, 2017). I en norsk studie som undersökte levnadsvillkoren för queera personer med invandrarbakgrund rapporterade 26% av deltagarna att de hade ett psykiskt lidande som gick ut över deras vardag (Eggebo, Stubberud & Karlström, 2018). Av deltagarna som svarade på frågan uppgav 58% att de haft suicidtankar och 22% att de försökt att ta sitt liv. I studier som mer explicit har undersökt minoritetsstress och psykisk ohälsa hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering finns blandade resultat. Exempelvis har en studie visat att stressen utifrån att befinna sig i en minoritetsposition utifrån sexualitet bidrog till psykisk stress, medan stressen utifrån att bli rasifierad inte verkade vara relaterad till psykisk stress (Chen & Tryon, 2012). En annan studie fann att homosexuella män som blev rasifierade hade signifikant högre nivåer av psykologisk stress än vita homosexuella män (Platt & Scheitle, 2018). Dessa skillnader i psykologisk stress beroende på rasifiering återfanns inte när det kom till bisexuella män eller homo- och bisexuella kvinnor. Litteraturen tyder således på att det inte finns några enkla samband mellan minoritetsstress och psykisk ohälsa hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering (Cyrus, 2017). Det är också värt att ha i åtanke att man undersöker hälsan hos subgrupper på olika sätt i olika studier, vilket gör resultaten svåra att jämföra.

Det verkar finnas en koppling mellan intersektionella mikroaggressioner som riktas mot hbtq-personer som också identifierar sig som people of color och depression samt upplevd stress (Balsam et al., 2011). I en kvalitativ studie har upplevelser av sorg, ilska, frustration, nedstämdhet, trötthet, tillbakadragenhet och oro över sin säkerhet beskrivits som konsekvenser av mikroaggressioner, vilket kan tänkas påverka den psykiska hälsan (Weber et al., 2018). Ängest och generell brist på tillit till omgivningen bekräftas även i en annan studie (Ghabrial, 2017). I studier som har undersökt mikroaggressioner hos hbtq-personer i stort har obehag, otrygghet, ilska, sorg, utmattning, hopplöshet och skam lyfts som emotionella reaktioner (Nadal et al., 2011; Nadal et al., 2014). Där framkom även att deltagarna kände sig svikna och missförstådda när de blev utsatta för mikroaggressioner. Trots ökad risk för psykisk ohälsa på grund av minoritetsstress kan det i vissa fall vara svårt för hbtq-personer att söka och få tillgång till vård på grund av tidigare negativa erfarenheter i kontakt med vården (Folkhälsomyndigheten, 2015; Munro et al., 2013; Rödahl, 2005).

I kontrast till ovan beskrivna erfarenheter av mikroaggressioner och minoritetsstress har ett fåtal studier även lyft positiva aspekter av att tillhöra en stigmatiserad minoritet (Ghabrial, 2017; Sung et al., 2015). Bland annat har vissa personer upplevt att deras identitet har inneburit en tillhörighet till en större marginaliserad grupp med möjlighet att arbeta för förändring. Det har också visat sig att acceptans för en av sina minoritetspositioner kunde få positiva effekter och underlätta för personer att ta till sig andra aspekter av identiteten. Detta förknippades med en känsla av empowerment och förbättrat välmående (Ghabrial, 2017). Sung et al. (2015) lyfte även de positiva aspekterna av att tillhöra flera minoritetspositioner. Bland annat berättade deltagarna hur umgänge med personer med en liknande identitet eller bakgrund gav en positiv känsla av samhörighet. Andra teman som presenterades av författarna var frihet från heterosexism och stereotypa könsroller, ökad empati för sig själv och andra samt en öppenhet inför andra minoritetsgrupper. Trots att denna studie fokuserar på minoritetsstress och mikroaggressioner kan dessa exempel anses viktiga att beakta för att lyfta det faktum att det även kan innebära tillgångar och positiva upplevelser att leva som hbtq-person med erfarenhet av rasifiering.

Strategier för att hantera minoritetsstress. Tidigare forskning har påvisat en variation av olika strategier som används för att hantera och minska minoritetsstressen och mikroaggressionernas negativa effekter. Det finns ett behov av att utveckla strategier för att hantera dagliga stressande situationer men också för att möta problem på samhällsnivå. Copingstrategier behöver således vara anpassade för att fungera på ett bra sätt för att hantera situationer där det uppstår direkta hot såväl som att underlätta för individer att behålla en känsla av självvärde och self efficacy (Kuper et al., 2014). Enligt Kuper et al. (2014) kan copingstrategier för att hantera minoritetsstress hos unga hbtq-personer som också identifierar sig som POC förstås utifrån att de antingen hade en närmande eller undvikande stil, samt att de var mer kognitiva eller beteendeorienterade. En del av deltagarna i deras studie rapporterade även responser som varierade från att vara aggressiva till mer undvikande, på grund av brist på tillit till omgivningen (Kuper et al., 2014). Liknande uppdelning av copingstrategier återfinns i andra studier (Nadal et al., 2014). Ett exempel på en kognitiv strategi och konsekvens av att möta mikroaggressioner var vigilians och förhöjd beredskap på att möta stressande situationer (Kuper et al., 2014; Nadal et al., 2014). En mer beteendeorienterad strategi kunde vara att konfrontera genom att säga ifrån men även indirekta former av konfrontation där personen på andra sätt sätter gränser.

I studien av Kuper et al. (2014) beskrev flera deltagare hur de själva kunde styra över hur och när de ville vara öppna med sin läggning medan huruvida de kodades som vita eller icke-vita inte gick att påverka på samma sätt. I relation till detta framhöll författarna att en stigmatiserad icke-synlig grupptillhörighet kan medföra en ökad stress på grund av att återkommande behöva ta ställning till att vara öppen eller inte och en osäkerhet avseende andras eventuella reaktioner. Strategin att dölja sin sexuella läggning, vilket kan ses som ett exempel på undvikande coping, beskrevs även av Sung et al. (2015) där det relaterades till individens sätt att skydda sig och sin identitet från en diskriminerande omgivning. Ytterligare en strategi som liknade detta var att undvika ämnen och/eller situationer relaterade till sexualitet. Det kunde även innebära att för sig själv reflektera över potentiella risker i en situation och anpassa hur mycket en berättar om sig själv och att försöka avgöra i vilka relationer det är tryggt att vara öppen och när det inte är det i likhet med den förhöjda beredskap på negativt bemötande som beskrivits tidigare (Sung et al., 2015).

Ghabrial (2017) belyste den paradox som många hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering ställs inför då vissa strategier för att bevara sin säkerhet i utsatta situationer är relaterade till sämre mental hälsa på sikt. Ett sådant exempel var att ändra eller anpassa sitt beteende i interaktion med vita personer för att undvika konflikt eller förhindra att dömas orättvist i ett fördomsfullt sammanhang. Det kunde innebära att dölja sin sexuella läggning eller sin psykiska hälsa för att undvika diskriminering, något som författaren menar kan vara nödvändigt för att säkerställa sin trygghet i stunden men till ett högt pris i form av försämrad hälsa. En annan studie har visat att en accepterande miljö bör betraktas som en förutsättning för att det ska vara hälsofrämjande att vara öppen med sin sexuella läggning (Vaughan & Waehler, 2010).

Många situationer där personer som rasifieras upplever diskriminering kan te sig tvetydiga på så vis att det finns en osäkerhet om ens upplevelse kan anses vara ett resultat av rasism eller något annat (Kuper et al., 2014). I en studie framkom att de personer som attribuerade en negativ händelse till rasism, eller rasism och sexism, upplevde en starkare stressreaktion jämfört med de som endast attribuerade det inträffade till sexism (King, 2005). Författaren menade att en möjlig förklaring kan vara att etnisk diskriminering upplevs som mer stressande och är mer vanligt förekommande jämfört med diskriminering utifrån kön. En annan möjlig anledning som lyftes var att sexistisk behandling inte upplevs som något separat från rasistiskt bemötande utan sexism och rasism är så nära sammankopplade att det kan vara svårt och/eller irrelevant att separera dem från varandra.

Att engagera sig i olika typer av aktivism, göra motstånd och konfrontera samt att bygga upp sociala nätverk och trygga rum har beskrivits som stärkande strategier som kan göra det lättare att hantera minoritetsstress (Sung et al., 2015). Även andra studier har indikerat att tillgång och tillhörighet till hbtq-sammanhang upplevs positivt och kan minska negativa effekter av minoritetsstress hos hbtq-personer (Ghabrial, 2017; Kertzner, Meyer, Frost & Stirrat, 2009).

Tidigare forskning har visat ett samband mellan en starkare koppling till hbtq-sammanhang och ett bättre psykiskt och socialt välmående (Kertzner et al., 2009). Ett liknande resultat återfanns i en studie med män som identifierade sig som hbtq (McConnel et al., 2018) där tillhörighet till ett hbtq-sammanhang hade en medierande effekt på relationen mellan stigma och upplevd stress, även om effekten visade sig vara något mindre stark för POC jämfört med vita hbtq-män. I samma studie uppmärksammades även att svarta, hispanico-latino och asiatiska deltagare rapporterade erfarenheter av ras/etnicitets-stigma i hbtq-sammanhang i större utsträckning än vita. Författarna belyste därigenom hur hbtq-sammanhang kan ge tillgång till resiliens samtidigt som det är en källa till stigmatisering av hbtq-personer som kodas som icke-vita. Ghabrial (2017) beskrev att en strategi för att slippa rasism i vita hbtq-sammanhang och heterosexism i andra sammanhang var att söka sig till platser av och för icke-vita hbtq-personer. I dessa rum var det mindre vanligt med mikroaggressioner och vardagsrasism samt innebar en möjlighet till kontinuerligt stöd, vilket enligt författaren kan ha positiva effekter på välmåendet.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att utifrån en svensk kontext utforska livsvillkoren för hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering. Detta görs utifrån följande frågeställning: Hur upplevs, förstås och hanteras mikroaggressioner av personer som på olika sätt bryter mot normer gällande sexualitet, kön och vithet i Sverige idag?

Metod

För att besvara forskningsfrågan användes en kvalitativ ansats. Studien grundades i en kritisk realistisk hållning och var samtidigt var influerad av en socialkonstruktionistisk syn på identitetskategorier. Data samlades in med hjälp av semistrukturerade intervjuer och analyserades med tematisk analys.

Epistemologisk förankring och design

Den kritiska realismen utgår från att data kan, om än inte på ett direkt vis, säga oss någonting om verkligheten (Willig, 2013). Utifrån en sådan hållning antas att det är möjligt att få kunskap om underliggande strukturer som skapar vissa fenomen. Överfört till denna studie utgick vi från att det skulle vara möjligt att genom deltagarnas berättelser få kunskap om hur rasism, sexism, transfobi och homofobi påverkade dem på ett psykologiskt plan. Vi utgick från att det finns en verklighet som med hjälp av studien var möjlig att närma sig. I linje med Willigs (2013) beskrivning av den kritiska realismen utgick vi dock från att data aldrig är en direkt spegling av verkligheten, utan måste tolkas för att det ska vara möjligt att förstå de underliggande strukturerna som vi studerar. På så sätt utgick vi från att sociala strukturer påverkar människor på ett mycket reellt vis. Samtidigt antog vi en socialkonstruktionistisk förståelse av kategorier och identiteter. Även i synen på subjektivitet i kunskapsproduktion är denna studie influerad av socialkonstruktionismen, där en hållning är att kunskap är kontextbunden och att olika personer och positioner ger olika inblick i fenomen (Willig, 2013). Såväl den kritiska realismen som socialkonstruktionismen antar att forskning nödvändigtvis innehåller en subjektivitet; följaktligen ligger de två perspektiven nära varandra i det avseendet.

För att besvara forskningsfrågan genomfördes en kvalitativ intervjustudie. Psykologisk forskning som går bortom att dokumentera observerbara fakta, och istället undersöker människors subjektiva erfarenheter och deras mening, kan göra att vi på ett livfullt vis får tillgång till människors levda verkligheter (Willig, 2019). En kvalitativ ansats lämpar sig väl för att utforska individers upplevelser och erfarenheter som grundar sig i intersektionen av identiteter och deras interaktion med en viss social kontext (Narváez et al., 2009). Förhoppningen var att denna studie skulle bidra med en rik inblick i den subjektiva erfarenheten som deltagarna hade av att bryta mot normer när det kommer till kön, sexualitet och vithet i dagens Sverige, och på så vis ge en ökad förståelse för deras levnadsvillkor.

Procedur och deltagare

Rekrytering. Ett bekvämlighetsutval tillämpades då deltagarna själva fick anmäla intresse för att delta i studien. Malterud (2001) menar att randomisering sällan är av intresse för kvalitativa studier då de inte har till syfte att producera kunskap som kan generaliseras till en hel population. Parallellt med denna studie pågick andra delstudier som hörde till det övergripande forskningsprojektet. Rekrytering skedde via en annons som var gemensam för delstudierna i projektet. Annonsen sattes upp på olika platser i Sverige och delades i

facebookgrupper (exempelvis Feministiska psykologer, RFSL och Psykologförbundets hbtq-grupp). Den delades även på de som varit involverade i projektets respektive facebooksidor. Intresse för att delta i studien anmäldes till en gemensam mailadress för det övergripande projektet. Personer som var intresserade av att delta fick information om de pågående delstudierna. Baserat på självidentifikation och intresse kunde deltagarna välja vilken delstudie de ville delta i. Denna delstudie beskrevs som en studie om hur hbtq-personer som också har erfarenhet av rasifiering upplever och hanterar minoritetsstress. När personer hade anmält att de ville delta i denna delstudie fick de ett mejl med ytterligare information (se bilaga 1).

I informationsbrevet som deltagarna fick stod det att studien sökte deltagare som på något vis identifierade sig som queer, homo-, bisexuella eller trans eller bröt mot heteronormen och/eller cisnormen. Deltagarna skulle också ha erfarenhet av att bryta mot vithetsnormer, vilket beskrevs som att man till exempel kunde ha utsatts för rasism eller identifiera sig som rasifierad, person of color eller icke-vit. Av etiska skäl inkluderades endast deltagare som var 15 år eller äldre. Efter att deltagarna läst informationsbrevet och fortsatt visat intresse för att delta bokades intervjuer in. Totalt anmälde 15 personer intresse för att delta i studien och av dessa intervjuades samtliga.

Datainsamling. Intervjuerna genomfördes under februari 2019. En av oss höll i sju intervjuer och den andra åtta. Intervjuerna var semistrukturerade, vilket innebär att deltagare på ett öppet vis kan berätta om olika aspekter av sitt liv eller ett fenomen (Willig, 2013). När ämnet som ska utforskas är av känslig karaktär, såsom i denna studie, kan semistrukturerade intervjuer vara ett lämpligt val för insamling av data. Således användes semistrukturerade intervjuer för att samla in data och för att vägleda samtalen utformades en intervjuguide (se bilaga 2). Intervjuguiden som användes i denna studie utgick från en intervjuguide som tagits fram till det övergripande projektet. Den anpassades efter denna studies forskningsfråga. Exempelvis omarbetades frågor som tydligt rörde en aspekt av hbtq-identiteten för att även inkludera erfarenheter av att bli rasifierad. Tre provintervjuer med personer som hade erfarenheter av att tillhöra olika minoritetsgrupper genomfördes för att testa intervjuguidens frågor och bli bekanta med dem. En del mindre justeringar gjordes för att frågorna skulle bli mer tydliga och lättare att svara på. Ingen data från provintervjuerna samlades in eller användes.

Totalt genomfördes 15 intervjuer där data samlades in. 14 av intervjuerna skedde via telefon och en intervju genomfördes på plats efter informantens önskemål. I samtliga

intervjuer användes intervjuguiden som en utgångspunkt samtidigt som intervjuaren fokuserade på att följa informanternas berättelser och fördjupa dem. Smärre justeringar gjordes i intervjuguiden alltefter studiens gång. Exempelvis adderades frågor som mer explicit berörde intersektionella aspekter av deltagarnas erfarenheter.

På grund av tidsskäl begränsades materialet till att inkludera 10 intervjuer som analyserades. Intervjuerna som analyserades varade mellan 40-80 minuter (medellängd: 55 minuter). En intervju exkluderades på grund av dålig ljudkvalitet. Ytterligare två intervjuer exkluderades för att de genomfördes sent i processen. I övrigt valdes just dessa 10 intervjuer för att få en bredd i erfarenheter och identiteter.

Deltagare. Av hänsyn till deltagarnas anonymitet ges inga detaljerade beskrivningar av deras identiteter eller bakgrund utan urvalet beskrivs i sammanfattande drag utifrån de ord som de själva använt under intervjuerna. Hälften av deltagarna angav att de arbetade och den andra hälften var studerande. Samtliga deltagare var mellan 20 och 35 år gamla. Sex av deltagarna identifierade sig som kvinnor, två identifierade sig som män och två som icke-binär, queer och/eller trans. Ord som användes för att beskriva sin sexuella läggning var; queer, flata, pan, homosexuell, "i relation med en annan kvinna", lesbisk, böj och gay. Förutom rasifierad användes ord såsom icke-vit, brun, blatte, invandrarbakgrund, passerande icke-vit, svart, adopterad, mörkhyad och första generationens invandrare för att sätta ord på vissa erfarenheter eller aspekter av sin identitet.

Dataanalys

För att analysera datan som hade samlats in användes tematisk analys, en metod som är flexibel i förhållande till studiens forskningsfråga och vetenskapsteoretiska utgångspunkter (Willig, 2013). Metoden möjliggjorde en bred ansats till ämnet samtidigt som den också erbjöd ett strukturerat tillvägagångssätt för att analysera och presentera datan. Som vägledning har Braun och Clarkes (2006) rekommendationer för hur en tematisk analys genomförs använts.

Transkribering. Enligt Braun och Clarke (2006) är det första steget i en tematisk analys att bekanta sig med den insamlade datan. För att bli bekanta med hela materialet valde vi att transkribera varandras intervjuer. I en tematisk analys behöver transkriberingar inte ske lika detaljerat som vid andra analysmetoder; transkriberingarna bör innehålla den information som analysen kräver samt korrekt representera det muntliga materialet. Detaljer som verkade viktiga för att förstå informanternas berättelser transkriberades, exempelvis skratt, suckar och längre pauser. Subtilare nyanser i samtalen utelämnades eftersom de inte ansågs nödvändiga

för den typ av analys som skulle göras. Information som kunde röja informanternas identiteter utelämnades i samtliga transkriberingar. Vi läste igenom transkriberingarna och antecknade samtidigt de tankar som dök upp.

Kodning. Nästa steg i analysprocessen var att skapa initiala koder (Braun & Clarke, 2006). En mer teoridriven analys kan utgå från specifika frågor och koda dem. Vi valde att utgå från denna studies frågeställning och teoretiska ramar i kodningen. En av de transkriberade intervjuerna valdes för att identifiera initiala idéer till koder. Idéerna sammanställdes och utifrån dem skapades initiala koder som vi började koda utifrån. Då det framkom många nya koder och en del koder inte verkade applicerbara i andra intervjuer valde vi att revidera dem. Koder slogs ihop och bearbetades utifrån frågeställningen. Den färdiga kodlistan bestod av 22 koder som exempelvis “utsatthet”, “mikroförolämpningar” och “förebyggande coping”. Utifrån kodlistan kodade vi hälften av intervjuerna var. Koderna diskuterades och jämfördes kontinuerligt för att underlätta en enhetlig kodning.

Tematisering. Det tredje steget som Braun och Clarke (2006) beskriver är att hitta teman i datan. De kodade avsnitten lästes igenom och initiala tankar kring teman skrevs ned. Vi använde oss av post-it-lappar för att skapa en mindmap över hur koder och potentiella teman hängde ihop. Det fjärde steget i analysprocessen är att ompröva och revidera de teman som tagits fram. De potentiella teman som plockats fram prövades mot de kodade avsnitten, intervjuerna i sin helhet och frågeställningen. Det femte steget är att definiera och namnge teman och det sjätte innebär att skriva fram de teman som analysen producerat. Analysprocessen i denna studie utfördes inte helt linjärt enligt de rekommenderade stegen. Istället gick vi flera gånger tillbaka och reviderade temana och innehållet i dem. En del teman kom att uteslutas då de exempelvis ansågs ha svag förankring i datan, en del lades till och en del omgrupperades och förändrades för att presentera innehållet på ett mer sammanhängande eller meningsfullt sätt. På så vis rörde sig analysen fram och tillbaka mellan steg tre och sex innan vi slutligen landade i ett antal teman och subteman.

Etik

Det övergripande projekt som denna studie är en del av genomgick en etikprövning enligt lag 2003:460 om etikprövning av forskning som avser människor och godkändes i augusti 2018. Då deltagarna tagit sig tid att dela med sig av personliga erfarenheter upplevdes det som viktigt att samtliga intervjuer skulle komma till användning. De fem intervjuer som genomfördes men vars data inte inkluderades i denna studie vidarebefodrades därför till ansvariga för det övergripande forskningsprojektet.

Före varje intervju ställde intervjuaren frågor kring om deltagaren läst den information om studien som skickats via mejl (se bilaga 1), förstått den och hade några frågor och om de kände att de haft tillräckligt med tid på sig för att bestämma om de ville delta. Deltagarna fick även en påminnelse om att de när som helst kunde avbryta intervjuerna och muntligt samtycke till att delta i studien inhämtades. De inspelade intervjuerna förvarades sedan på en krypterad USB-sticka för att säkerställa att ingen obehörig kunde ta del av datan. All potentiellt identifierande information utelämnades vid transkriberingarna. Extra försiktighet iaktogs då all känslig information som deltagarna gav tillsammans kunde röja deras identitet. Vi valde även att avidentifiera personliga uppgifter såsom yrkesområden och länder som deltagarna uppgav samt att inte sammanställa information om deltagarna i en tabell, utan istället redovisa deras identiteter och erfarenheter sammanslaget.

Då intervjuerna berörde känsliga ämnen som exempelvis situationer där deltagarna blivit utsatta för mikroaggressioner fanns en risk att väcka negativa minnen och att information om psykisk ohälsa skulle framkomma under intervjuerna. Samtliga deltagare fick frågan om hur det varit att medverka i intervjun och informerades om att de är välkomna att höra av sig efter avslutad intervju om de får tankar eller frågor de vill dela med sig av. Vid behov av ytterligare stöd fanns möjlighet att vidarebefordra kontakt till projektansvarig för att få hjälp med att utforska möjliga vägar till hjälp. Vi valde att inte inkludera deltagare som vi hade en personlig relation till för att minimera risken att deltagarna berättade mer än de kände sig bekväma med.

Brinkmann och Kvale (2017) menar att man utöver etiska frågor som rör de möjliga konsekvenserna för deltagarna i den specifika forskningssituationen bör beakta vidare sociala konsekvenser som forskningen kan få. Magnusson och Marecek (2010) skriver också att kunskapsproduktion aldrig sker i ett vakuum. De menar att vetenskap aldrig kan ses som separat från den sociala kontexten i vilken den bedrivs och att forskaren aldrig är perspektivlös när hen producerar kunskap. I likhet med detta synsätt utgick vi i denna studie från att vi bar med oss en förförståelse som påverkade studien. Eftersom även vi lever i ett samhälle som har rasistiska, sexistiska, heterosexistiska och transfoba strukturer antog vi att en etisk utmaning skulle bli att inte reproducera dessa strukturer i studien. Detta upplevdes som viktigt både i relation till deltagarna och ur ett vidare samhällsligt perspektiv.

För att minimera denna risk (som vi utgick från inte kunde elimineras helt) strävade vi efter en kontinuerlig reflexivitet. Malterud (2001, s. 484) definierar reflexivitet som “an attitude of attending systematically to the context of knowledge construction, especially to the

effect of the researcher, at every step of the research process”. Vi har kontinuerligt reflekterat kring oss själva och vår position i förhållande till deltagarna i diskussioner med varandra. Exempelvis har vi diskuterat våra egna positioner gentemot normer som rör vithet, sexualitet och kön. Ibland har vi kunnat använda oss av egna erfarenheter av minoritetspositioner och tidigare kunskaper om sociala strukturer som resurser i analysprocessen.

Vi har kontinuerligt under arbetet fört en diskussion om vilka begrepp och ord vi har använt oss av för att beskriva olika sociala identitetskategorier och erfarenheter. Hacking (1999) menar att idéer om kategorisering kan interagera med de personer som kategoriseras. I linje med Hackings (1999) resonemang kring interaktiva kategorier utgick vi från att sociala kategorier som kön, ras, etnicitet och sexuell läggning påverkar hur vi uppfattar oss själva och varandra. Således antog vi att identitetskategorier inte enbart har en beskrivande funktion utan också formar våra upplevelser, vilket gjorde det angeläget att aktivt reflektera kring språkbruket i studien. Ett sätt att involvera deltagarna var att berätta för deltagarna vilka ord vi använde för att prata om hbtq och rasifiering och ge möjlighet för att de själva skulle beskriva hur de definierade sig och vilka ord de använde. Det var ett sätt att förhålla oss till att deltagarna hade kunskaper och erfarenheter som var viktiga för oss att ta del av.

Resultat

Tabell 1.

Teman och underteman

Teman	Underteman
Motstånd och strategier	Vara på sin vakt och skanna av Låta bli att söka stöd och vård Överprestera och överkompensera Ett aktivt val mellan att konfrontera eller undvika Liknande motstånd med olika upplevelser av agens Att göra mikroaggressioner synliga
Ifrågasättande och begripliggörande	Att begripliggöra det jag är med om Kan en hbtq-person vara något annat än vit? När andra hela tiden ser hudfärg och kroppen Bristen på sammanhang Att omge sig med likasinnade

Den tematiska analysen resulterade i två övergripande teman, ”Motstånd och strategier” och ”Ifrågasättande och begripliggörande”. Det första huvudtemat rör sig kring hur deltagarna hanterade och gjorde motstånd mot de mikroaggressioner som de vardagligen upplevde. Det andra huvudtemat handlar om deltagarnas erfarenheter och reflektioner av att på olika vis få sina upplevelser ifrågasatta respektive bekräftade. De övergripande temana presenteras med hjälp av 11 underteman, som kan utläsas av Tabell 1.

Motstånd och strategier

Utifrån intervjuerna blev det tydligt att samtliga deltagare hade flera upplevelser av att utsättas för mikroaggressioner i sin vardag. Mikroaggressionerna utspelade sig i flera områden i livet, exempelvis på arbetet, i offentliga miljöer och i nära relationer. Detta övergripande tema innefattar skildringar av hur deltagarna hanterade och gjorde motstånd mot de mikroaggressioner som de upplevde, men visar också på motståndets komplexitet. Tre inledande teman rör sig kring hur deltagarna förhöll sig till den konstant närvarande risken att hamna i utsatta situationer. Medan dessa teman skildrar olika aspekter av den ständiga beredskapen som deltagarna bar på, fokuserar de tre avslutande temana på hur deltagarna gjorde motstånd mot mikroaggressioner i stunden.

Vara på sin vakt och skanna av. Detta tema handlar om den ökade vaksamhet som framstod som en konsekvens av att upprepat ha utsatts för mikroaggressioner. Flertalet deltagare beskrev hur de ständigt var på sin vakt för att identifiera potentiellt hotfulla signaler från andra i form av rasism och/eller hbtq-fobi. En deltagare berättade hur hen påverkats av att redan som liten se hur föräldrarna bemöttes på ett annat sätt på grund av hur de rasifierades:

Deltagare 5: Och det är ju liksom, på det sättet blev jag extra vaksam. Men... ja, jag vet inte, jag har ju alltid vart, jag skulle säga, jag är fortfarande lite mer observant än andra kanske. Och mer... ja, asså jag är inte superförsiktig av mig. Men ja, jag brukar såhär, jag brukar vara mer medveten kanske. Och analysera liksom, kollar igenom rummet lite extra och försöker såhär ta tempen på människor lite extra. Jag är mer vaksam.

Deltagaren lyfte fram en medvetenhet och observans som konsekvens av rasismen. En annan deltagare berättade hur beredskapen på negativt bemötande blev ett resultat av att möta mikroaggressioner samtidigt som den i sig självt utgjorde en påfrestning i vardagen:

Deltagare 9: Att hela tiden vara stressad av att vara minoritet och vara en utsatt grupp, så att en vet inte alltid i en sån situation, asså jag kan tolka in en sån situation som hotfull, eller hbtq-fobisk, eller rasistiskt, bara för att jag har så mycket erfarenhet utav dom grejerna och att det också är ett sätt som försvårar livet, att hela tiden behöva dels vara på sin vakt men också... eh... bli utsatt av dom här mikro... asså mikrohatet som finns, som är så svårt...

På så vis verkade deltagaren uppleva både mikroaggressionerna och vaksamheten för att hantera dem som belastande. Även vetskapen om vad andra personer med en liknande identitet blivit utsatt för hade en direkt påverkan på känslan av tillit till andra. Deltagare 6 berättade om hur hen ständigt var förberedd på att bli negativt bemött:

Deltagare 6: Även om jag själv inte har blivit utsatt för så mycket våld eller direkt diskriminering så... så har ju folk i min närhet blivit det på grund av rasism eller liksom transfobi eller... funkofobi osv, och då... får det mig att alltid tänka på det när jag... när jag träffar andra människor eller när jag är utomhus. Att jag liksom alltid är förberedd ifall det skulle hända.

Citatet illustrerar hur rasistiskt, transfobiskt eller funkofobiskt bemötande inte enbart fick konsekvenser för personen som mötte det i en specifik situation, utan även för andra som tillhör samma minoritetsposition. Det blev en påminnelse om de risker det innebär att inte tillhöra majoritetsnormen. En ökad vaksamhet kan ses som en adaptiv anpassning till ett reellt hot samtidigt som flera deltagare beskrev hur det också tog mycket energi att ständigt vara på sin vakt.

Låta bli att söka stöd och vård. I detta tema framgår hur negativa erfarenheter av bemötande i vården eller i relationer, som inledningsvis framstätt som trygga, lett till en ökad brist på tillit. I förlängningen innebar det att vissa av deltagarna valde att inte söka vård och stöd som ett sätt för att skydda sig från ytterligare mikroaggressioner och minoritetsstress.

Hbtq-certifiering och användandet av ett könsneutralt eller akademiskt språk ingav för vissa en förhoppning och förväntan om mer kunskap om hbtq-frågor och bättre bemötande, vilket ansågs förvärta upplevelsen av att trots detta mötas av mikroaggressioner. En deltagare

berättade om negativt bemötande på en vårdcentral och gav uttryck för en frustration över att inte ha blivit bemött på det sätt som förväntades av en hbtq-certifierad mottagning:

Deltagare 1: Lite så där att vad ingår för att vissa kan ju ha så att de är hbtq-certifierade så kan dom ingenting. Så förstår dom inte vad man säger men snälla är ni hbtq-certifierade, förstår ni ens vad det är? Satt ni och fikade eller? Det är lite så. Så ja en certifiering är ju jättefint men förstår man inte innebörden av den så blir det ju inte, då kan man ju inte leva upp till det kravet man säger att man kan.

Reaktionen kan förstås som en konsekvens av att signalerna om att vara ”hbtq-vänlig” ingav en falsk trygghet och eventuellt en minskad beredskap för mikroaggressioner hos personen som således var mindre förberedd på att bli illa bemött. En annan deltagare beskrev liknande situationer där någon uttryckt sig ”politiskt korrekt” genom att använda ett könsneutralt språk, vilket sedan följts av att personen reagerat på exempelvis hens sexuella läggning:

Deltagare 7: Och där skulle alla gå runt och säga ah ”jag och min partner” ”jag och min partner” och jag bara fett alla här är gay typ vad coolt, men dom är inte det dom bara använder det för att vara politiskt korrekta och då är det liksom i vilket syfte gör du det? Gör du det för queerpersoner? Antagligen inte, för jag skiter i ifall du säger din partner eller inte, problemet är ju att du blir bemött och har liksom, asså förstår du vad jag menar, att använda ordet partner förändrar liksom inte det. Och sen får man ändå den här chocken ”ah du och din flickvän, aha okej.

Deltagaren underströk därefter att det centrala i exemplet handlade om medvetenhet, att veta vad någon annan har för åsikter, även när dessa är hotande, beskrevs som bättre än att någon gav sken av en falsk förståelse eller öppenhet som sedan inte visade sig stämma. Det kan förstås utifrån den ökade sårbarheten det innebär att inte vara på sin vakt och kan tänkas leda till ökat behov av beredskap i liknande situationer framöver. Ett fåtal deltagare berättade hur de väntat länge eller helt undvikit att söka den vård de var eller är i behov av. Det förklaras dels med tidigare negativa erfarenheter från vården, dels med en bristande tillit till vårdpersonalens förmåga att förstå och ge adekvat hjälp för de svårigheter som personen sökte för. En deltagare berättade:

Deltagare 9: Precis som att vänta med att söka vård kan vara... eh... också kan vara en sån... försvarsmekanism. Till exempel att jag egentligen skulle ha sökt psykoterapi och KBT, men jag känner att jag inte orkar det för att det känns inte som att någon skulle... som att någon inom vården skulle förstå dom grejer jag... dom grejer som får mig att må dåligt liksom.

I exemplet framkom en konflikt mellan att vara i behov av psykoterapi och samtidigt behöva förhålla sig till risken det skulle innebära att öppna sig inför en terapeut som eventuellt saknar nödvändig kunskap för att hjälpa personen. Det tycks innebära en svår avvägning mellan att ta risken att söka vård och skydda sig från detta genom att avstå och därmed inte få behandling för sitt försämrade mående. I detta fall blev att inte söka vård det alternativ som framstod som minst hotande och kan därmed förstås som ett skydd från en potentiellt stressande erfarenhet. Samma deltagare beskrev även hur det krävs mycket energi för att kontakta vården:

Deltagare 9: Och också asså erfarenheter av att det inte har varit bra bemötande som också liksom... gjort... som nu till exempel så tog det mig två år att testa mig igen för att jag har så dålig erfarenhet av ungdomsmottagning. Eh, och nu hade jag bra på bemötande vilket kändes jätteskönt, men det tog ändå två år för mig att bygga upp till det, den orken att gå till ungdomsmottagning.

Således verkade den bristande tilliten till vården leda till ett undvikande hos deltagaren som hindrade hen från att söka vård. En annan deltagare berättade att hen undvek att dela vissa problem med andra personer på grund av risken att bli missförstådd:

Deltagare 6: Och där det blir svårt för mig då att va öppen med dom problemen jag har för att folk tolkar in det... typ om jag skulle prata om problem jag har med min morsa så får folk säkert upp en bild av att hon är intolerant, att hon är... eh... typisk eh... muslim, och massa stereotypa bilder av hur araber är. Eh... medan hon inte alls är så. Det bara råkar vara så att hon har vissa problem som... eller vi har problem med varandra ibland. Och då vill jag inte spå den här stereotypa rasistiska bilden.

Risken att tolkas utifrån andras rasistiska föreställningar och således inte få det stöd och förståelse som personen var i behov av blev ett hinder för att kunna söka stöd hos andra. Att inte vara öppen med sina problem i relation till vårdpersonal eller vänner kan ses som ett skydd från ytterligare utsatthet samtidigt som deltagarna då inte får tillgång till adekvat vård och stöd. Som kontrast lyfte en deltagare hur hen trots negativa förväntningar sökte vård och upplevde ett positivt bemötande:

Deltagare 9: Asså jag var på... ungdomsmottagning nu i år. Det som jag fick samla upp ork i två år att göra. Och där var det bra bemötande. Och eh... det var, det var superfint. Jättebetydelsefullt. (...) Att jag frågade om eh... transvård och personen sa att eh... att först och främst så, vård och vård. Det är ju liksom inget fel på dig. Och att bara få höra att någon har... nån djupare analys av det än att trans är att vara född i fel kropp.

I detta citat belyste deltagaren hur ett bra bemötande, där vårdpersonalen uppvisade en kompetens och förståelse för anledningen till att personen sökt sig dit, utgjorde en viktig erfarenhet. Denna typ av situationer kan tänkas ha en stärkande och potentiellt reparerande potential som kan göra det mindre svårt att våga söka sig dit igen. Sammanfattningsvis framstod undvikandet av att söka vård och stöd hos andra vara ett sätt att hantera den överhängande risken för dåligt bemötande i såväl privata relationer som i vårdsammanhang.

Överprestera och överkompensera. Flertalet deltagare beskrev upplevelser av att inte ha blivit bemötta på samma villkor som personer som tillhör majoritetsnormen. Det framkom att flera deltagare hanterade risken att bli bedömd utifrån andras rasistiska eller hbtq-fobiska föreställningar genom att på olika vis överprestera eller motbevisa eventuella negativa föreställningar. En deltagare beskrev hur det var att bli dömd utifrån andra premisser jämfört med personer som kodades som vita:

Deltagare 3: Ja men alltså, jag tror att jag har känt att ribban för vad jag får göra är mycket lägre än för mina vita vänner fått göra. Som till exempel i kontakten med myndighetspersoner så kanske jag verkligen vet att jag har en ganska snäv ram att förhålla mig till och då så försöker jag verkligen vara såhär korrekt och så om jag fått nytt jobb, eller går på intervju, att jag känner att jag måste va - så känner väl alla i viss

utsträckning men – det finns inga utrymmen för misstag. Eller felaktigheter, för att det är så lätt att det döms utifrån hur jag ser ut.

Deltagaren beskrev hur hen ibland behövt uppvisa ett korrekt och felfritt beteende i relation till myndighetspersoner för att inte bli orättvist bedömd. Upplevelsen av att ha en snäv ram att förhålla sig till på grund av rasifiering delades av flera andra deltagare. Deltagare 7 berättade hur hen påverkats av vårdens bristande bemötande:

Deltagare 7: Det gör bara att jag blir väldigt bestämd ifall det dyker upp igen att jag behöver söka läkarvård så ska jag vara så jävla på, jag ska vara så jävla hård, jag ska klä mig som en liten professor när jag kommer in där så, asså förstår du, tyvärr är det så liksom att ah alla borde få samma bemötande och blahablaha, ja jättebra men så är det liksom inte och då är det bara att man kan bli arg på det, man kan jobba för att det inte ska va så men man måste acceptera att spelreglerna är så.

I citatet framhålls hur orättvisan att inte bli bemött på samma villkor som andra väckte en ilska och fick deltagaren att fundera kring strategier för att få tillgång till rätt vård framöver. Att "klä sig som en liten professor" kan tolkas som ett försök att kompensera omgivningens negativa föreställningar med ett propert yttre för att minska risken att inte bli tagen på allvar. Samma deltagare beskrev vidare hur hen mötts av förutfattade meningar och hur det på olika sätt lett till en förhöjd uppmärksamhet på hur hen skulle kunna tolkas av omgivningen:

Deltagare 7: Asså det är typ som att gå på anställningsintervju fast att man ska göra normala saker. Typ gå till posten och hämta ut ett brev, man måste förbereda sig.

Medvetenheten om andras potentiella reaktioner och/eller blickar fick flera av deltagarna att känna sig utsatta som om de måste visa upp ett perfekt beteende eller prestera på topp för att inte bli utpekade eller uteslutna. En deltagare berättade om hur upprepade mikroaggressioner fått hen att bli allt mer prestationsinriktad:

Deltagare 5: Så för mig skulle jag säga att dom här enskilda... händelserna, typ, att en busschaufför pratar engelska med mig. Eller typ att... att... typ såhär "vart kommer du

ifrån”, alla såna kommentarer, att det på nåt sätt ändå såhär... befäster min prestationsångest på nåt sätt. Att jag känner att okej, nu måste jag såhär kunna prestera för att också blidka svenskheten för att visa att jag, att jag är inte annorlunda... eller om jag är... kanske inte annorlunda, men jag är inte sämre än er.

Att prestera eller visa upp en bild av sig själv framstår således som ett sätt för deltagarna att motbevisa negativa stereotyper som projiceras på dem av omgivningen. En deltagare berättade om hur hen upplevde att hen kunde kompensera för både sin etnicitet och sin läggning genom att prestera:

Deltagare 4: ... jag tänker mycket på prestation i sammanhang, typ till exempel på jobbet, där man presterar. Där så tycker jag ändå att det, min etnicitet kan också sammanfalla med läggningen att det döljs eller liksom det skymms undan bakom ens prestationer. Alltså ens prestationer blir det som man är asså som folk tänker om en snarare än hur man ser ut eller vem man är tillsammans med och så där.

Genom att prestera kunde deltagaren flytta fokus från sin etnicitet och läggning, och således hantera den ökade utsatthet som det innebär att tillhöra en minoritetsgrupp. Att överprestera blev ett sätt att förebygga potentiellt diskriminerande eller utanförskapande situationer. Strategin verkade nära kopplad till den ökade vaksamhet och beredskap som flera deltagare beskrev och kan ge en chans att lättare bli accepterad och bemött på ett bra sätt. Det framstod dock i deltagarnas berättelser som en mycket energikrävande strategi som innebar en ökad belastning i vardagen.

Ett aktivt val mellan att konfrontera eller undvika. De strategier som deltagarna beskrev i stunden när de utsattes för mikroaggressioner framstod som mer eller mindre aktiva handlingar i relation till omgivningen. Motstånd i form av att säga ifrån, ge sig in i en diskussion eller försöka förklara sig kan ses som ett aktivt interagerande med den eller de som uttryckte mikroaggressionerna. Ett syfte med dessa typer av motstånd beskrevs av flera deltagare vara att skapa en förändring hos den andra personen. Deltagare 1 gav exempel på en sådan strategi när hen fick frågan “Var är du född?”:

Deltagare 1: Men sen har jag ju gjort så att jag har ställt samma motfråga liksom, ”jaha vart är du född?”, “ja men det är väl inte intressant”, “jo men för mig är det det. Jag

vill veta vart du är född” och då blir dom helt ställda som “varför vill du veta det?” Så då blir det liksom va. Det är ju att ge dom en chans att låta hjärnan hinna med munnen.

Även om detta gjorde att deltagarna kunde ge svar på tal, beskrev dock flera deltagare hur denna typ av aktivt motstånd för att skapa en förändring hos den andra upplevdes som påfrestande och utmattande. Deltagare 6 lyfte även att det kunde vara tidskrävande att ge sig in i sådana samtal:

Deltagare 6: Och då måste jag liksom spendera mycket tid med att förklara, för att dom ska förstå, och då kanske dom ändå inte fattar och så slösar jag bort en massa tid, så blir jag liksom bara sur och bitter tillslut och sen... det... bara en sån sak påverkar nog väldigt mycket, i att jag blir väldigt... trött.

I kontrast till dessa mer aktiva strategier nämnde deltagare också motstånd som var till synes mer passiva och undvikande. De beskrev till exempel att de dolde aspekter av sin identitet eller sitt liv, låtsades inte höra mikroaggressioner eller undvek laddade samtalsämnen. Flera beskrev just detta som ett sätt att spara energi:

Deltagare 4: Man orkar liksom inte stå och bråka med nån på stan i en halvtimme. Så det är också något jag brukar göra ibland att när jag inte orkar så ignorerar jag det.

Strategierna beskrivs ovan som till synes passiva eftersom de vid närmare anblick ofta visade sig handla om att deltagarna på mycket aktiva sätt skyddade sig från situationer som upplevdes som obekväma, dränerande, utsatta eller hotande. Deltagare 2 beskrev hur hen hanterade närgångna frågor om hur familjen reagerat på att hen var gay:

Deltagare 2: ... då blir det så, jag vill verkligen inte prata om det här. Det är inte nåt som jag vill bli påmind om heller. Så det liksom, och ibland känns det som om jag verkligen inte gillar att svara på den där frågan så jag ger ofta kanske lite avvisande svar...

Deltagarens sätt att svara var ett sätt att försöka värja sig mot frågor som väckte stark olust. De olika typerna av motstånd som deltagarna berättade att de gjorde när de blev utsatta

för mikroaggressioner kan betraktas som att de befann sig på ett kontinuum. I ena änden fanns motstånd där de gav sig in i diskussioner, sade ifrån och försökte ändra på den andra personens synsätt, det vill säga motstånd där de i hög grad deltog i interaktionen med den andra. I andra änden av spektrat befann sig de typer av motstånd där deltagarna snarare försökte minimera interaktionen med den andra personen genom att till exempel ignorera frågor eller kommentarer eller dölja delar av sig själva. På så sätt verkar det som att motstånden har olika kvalitéer men alltid kan ses som aktiva.

Liknande motstånd med olika upplevelser av agens. En annan aspekt som framkom i relation till deltagarnas motstånd var att strategierna verkade vara kopplade till olika upplevelser av agens i situationen. En deltagare fick frågan om hur hen hanterade mikroaggressioner och beskrev hur hen undvek att dela med sig av sin queera identitet ifall hen mötte en okunskap hos den andra. I beskrivningen som deltagaren gav kan man ana en uppgivenhet över att inte kunna påverka situationen.

Deltagare 9: Det beror nog väldigt mycket på, det beror nog på vilken ork jag har tror jag. Men jag tror att jag oftast... ja men det beror nog på. Ibland kan det kännas kanske lite hopplöst, att ens komma in på en queer transidentitet om personen inte ens fattar att alla inte är hetero typ. Ja.

Intervjuare: Och då blir det någonting som du kanske inte säger någonting om i den stunden.

Deltagare 9: Om jag känner att det är hopplöst så ja, då är det bara att sitta typ.

Som kontrast till det hopplösa och maktlösa läget fanns beskrivningar av andra situationer där deltagare tog tillbaka kontrollen över situationen genom att agera till synes mer passivt. Deltagare 1 berättade hur hen landat i en insikt om att inte ha en skyldighet att berätta om olika delar av sin identitet och sitt privatliv.

Deltagare 1: Ja alltså om vi ser det från den sidan att jag är homosexuell, om man hamnar i ett sammanhang där det är människor man har pratat med och kanske lärt känna lite grann men fortfarande inte känner sig bekväm med, så har jag numera insett att jag har ju rätten att inte säga vem jag är gift med, jag har ju rätten att säga jag vill inte diskutera mitt privatliv till exempel.

Den typen av exempel som deltagare 1 och deltagare 9 lyfte fanns även i ett par andra deltagares berättelser. De illustrerar att beteenden som verkar likadana utifrån betraktat - att hålla tillbaka information om sin identitet och sitt liv - kan vara förknippade med skilda upplevelser av handlingsutrymme och agens. Ett liknande mönster återfanns i några av de exempel när deltagarna gav sig in i diskussioner med andra. Deltagare 1 beskrev en vändpunkt där hen hade gått från att känna att hen behövde svara på andras frågor till att inse att det gick att vända på det och ställa motfrågor:

Deltagare 1: Man svarar och man svarar och man svarar fast det inte känns bekvämt för en själv men så bara ”varför då?”.

Intervjuare: Vad hände med dig när du kom på att du kan göra så här, att du kan vända på det?

Deltagare 1: Det kändes bättre, det kändes som att jag fick mer, jag fick mer att säga till om, om min situation eller ja, det är svårt att förklara men jag fick mer en sån där frihetskänsla liksom.

Det verkade som att deltagaren både före och efter den upplevda förändringen gick in i samtal med andra. Det beskrev dock en större känsla av agens och frihet när deltagaren kom på att det var möjligt att ställa motfrågor istället för att själv vara den som ständigt svarar på frågor. Det verkar som att även denna typ av motstånd förknippas med olika upplevelser av kontroll och styrka. Således verkar känslan av agens variera oaktat strategin som används.

Att göra mikroaggressioner synliga. I detta tema beskrivs en särskild typ av motstånd där deltagarna synliggjorde mikroaggressionerna inför sin omgivning. De flesta deltagarna berättade att de fick frågor som till exempel rörde varifrån de kom. Svaret var i de flesta fallen att deltagarna vuxit upp någonstans i Sverige, men de beskrev att det sällan var det svaret som andra var ute efter. Frågorna kom inte med onda avsikter, vilket kan göra det svårt att veta hur en ska svara eller reagera. I ett par deltagares berättelser framkom att de dock på olika vis gjorde motstånd mot dessa mikroaggressioner genom att vägra läsa mellan raderna eller att svara på bakomliggande frågor eller påståenden. En strategi var att medvetandegöra den andra om vad den frågat eller förmedlat och på så sätt synliggöra mikroaggressionen i sig självt. Deltagare 5 beskrev till exempel hur hen hanterade situationer där folk undrade om ursprung:

Deltagare 5: ... jag tänker inte make a fool out of myself, om dom verkligen vill veta vart jag kommer ifrån så får dom själva såhär säga det... ”men vart kommer du...”, såhär antingen “egentligen ifrån?”, det har jag ju hört, eller... “vart kommer dina föräldrar ifrån?”, eller “vilket språk pratar du förutom svenska och engelska?” (...) jag känner liksom att bevisbördan är inte på mig, att det är på dom att visa sig... ja, eller typ känna att dom, att dom ska typ göra felet.

Det framstår som att deltagare 5 aktivt lät bli att ge andra personer mer information än de frågade efter. På så vis tvingades de andra bli mer explicita i sina frågor och därmed också ställa den bakomliggande frågan som de egentligen ville ha svar på. Deltagaren beskrev att de andra skulle göra felet, vilket kan tolkas som att låta den andra bära ansvaret för mikroaggressionen. Deltagare 10 beskrev en liknande situation med sin exmans familj:

Deltagare 10: ... hans familj, varje gång vi sågs, och det var en gång i månaden eller mindre, då frågade dom mig ”Ja, hur är det i [födelseland]?”. Jag bara ”ehh jag vet inte, jag har inte varit där. Vill du att jag frågar mina föräldrar eller?”.

Deltagaren, liksom flera av de andra deltagarna, upplevde det som påfrestande att omgivningen hela tiden fokuserade på och intresserade sig för deras ursprung eller utseende. Det utgjorde en ständig påminnelse om att kodas som icke-vit och uppfattas som annorlunda. Deltagarna berättade att det ofta kunde komma i form av välvilliga frågor och att det var något som omgivningen inte alltid reflekterade över. Man kan betrakta deltagare 10:s svar i citatet som en gränsdragning där hen inte gick med på att reduceras till en representation av sin nationalitet, men också som en uppmaning till familjen att reflektera över varför de ställde denna fråga. På så vis ifrågasatte deltagaren implicit frågans relevans genom att låta bli att svara på den. Att svara på frågan hade dock förmodligen varit mer socialt bekvämt. En deltagare beskrev hur det kunde bli pinsamt när personen som utförde mikroaggressionen blev medveten om vad den hade antagit:

Deltagare 1: Ibland har ju folk till och med pratat engelska med mig. Då har ju dom försatt sig själva i en pinsam situation när jag svarar på svenska. “Ursäkta jag uppfattade inte vad du sa” liksom, och då tittar dom ner bara ”åh herregud”.

Denna typ av motstånd verkar ha potential att väcka skam hos den som yttrat mikroaggressionen. Deltagare 1 beskrev att det kan göra det obekvämt i situationen. En annan deltagare berättade om hur hen i en situation lät bli att säga ifrån för att slippa framstå som otrevlig. Genom att göra sin omgivning medveten om de mikroaggressioner de utsätter en för framstod det som möjligt att lägga över ansvaret för mikroaggressionerna, vilket möjligen också kan göra det lättare att stå ut med jobbiga känslor hos andra.

Ifrågasättande och begripliggörande

Detta tema fokuserar på deltagarnas egna funderingar och erfarenheter av att på olika sätt få sina upplevelser eller erfarenheter ifrågasatta eller bekräftade. Ibland sker detta i huvudsak inom personen själv men många gånger handlar det om vad som sker i relation till andra. Genomgående för alla underteman är även hur dessa berör utmaningar och möjligheter utifrån erfarenheten av att tillhöra flera minoritetspositioner.

Att begripliggöra det jag är med om. Att bryta mot normer gällande vithet, sexualitet och/eller kön är för flera av deltagarna förknippat med en osäkerhet om när de faktiskt utsätts för mikroaggressioner på grund av en eller flera av deras minoritetspositioner eller om det beror på något annat. Mikroaggressionernas subtila karaktär gör dem svåra att identifiera och många upplever en osäkerhet kring vad det är de varit med om och huruvida deras reaktioner var ”rimliga”. För att begripliggöra händelser och hantera jobbiga situationer krävdes ett arbete med att försöka förstå vad som hänt och vad som kunde tänkas ligga bakom det inträffade. En av deltagarna satte ord på den stress det innebar att inte veta vad ett visst bemötande grundar sig i:

Deltagare 7: Ja asså grejen är att man kan ju aldrig veta hur... när man rasifieras kan man aldrig veta när ett negativt bemötande beror på det eller någonting annat (...). Så jag tror väl det för mig är det som är mest stressande. Alltså du vet ju liksom inte. Och sen såna här grejer som typ när du är i minoritet så tänker du ju på det medan den dominanta gruppen slipper tänka på mycket saker. Det är typ det. Jag är medveten om när jag är i ett vitt rum men där ingen annan som inte är icke-vit är medveten om att det är ett vitt rum, dom kanske är medvetna om det på ett så här väldigt abstrakt sätt men dom förstår liksom inte själv innebörden av det.

Vetskapen om att omgivningen kan bemöta en sämre, på grund av rasistiska föreställningar och åsikter, framstod som mycket närvarande för personen samtidigt som

vetskapen om att det kan ha berott på något annat gjorde situationen svår att begripliggöra. Det kan potentiellt försvåra förståelsen av den egna reaktionen och känslorna då det blir svårt att dra säkra slutsatser och andra personer kan ha en helt annan förståelse av vad som hänt. Samma deltagare beskrev vidare en negativ händelse hen varit med om och hur det ibland kan ta en stund att processa vad som just hänt. I detta fall reagerade omgivningen med att säga ”jag tror inte att hon menade så”, vilket kan öka situationens tvetydighet och göra upplevelsen svårare för någon som blivit illa bemött. Även andra deltagare beskrev hur de på olika sätt kände sig invaliderade av omgivningens respons när de fått veta vad personen drabbats av. Deltagare 7 beskrev vidare hur hen reagerade:

Deltagare 7: Asså så här tänker jag också att jag vet ju att jag blir irriterad för att jag möter sånt här liksom av och till. Hade det varit någon annan som hon hade sagt det till så hade den personen säkert inte blivit lika irriterad, jag var ju liksom arg i två dagar. Och så här bara, aah du vet, så här bara. Så asså såna grejer, asså så här det betyder ingenting enskilt men sätter man det till helheten så blir man ju lack.

Citatet kan förstås som en beskrivning av att omgivningen vid upprepade tillfällen inte erkänt eller bekräftat personens upplevelser och att det väcker en stark känslomässig reaktion. En annan deltagare berättade om liknande exempel från vänskapsrelationer:

Deltagare 6: Ja men asså typ att, också att om jag berättar om att jag är stressad eller nervös av... att jag är rädd för att bli utsatt för rasism, eller att jag nojar på grund av att jag vet att... min etniska bakgrund påverkar hur folk bemöter mig. Att, ehm... mina vita vänner och så kan känna bara ”nej, men överdriver du inte just nu”, eller ”det är väl inte så farligt, jag tror du tolkar in för mycket”... Att det känns som att man blir nästan gaslightad.

Att inte bli speglad i sina erfarenheter framstod som en smärtsam upplevelse och riskerar att öka den osäkerhet som flera deltagare kände inför om de hade anledning och/eller rätt till sina reaktioner. En deltagare beskrev hur hen kan “överreagera” i vissa situationer samtidigt som det framkommer en förklaring till varför det kan kännas jobbigt:

Deltagare 10: Mm. Det är ju ibland så när jag typ... jag kan överreagera över en liten kommentar, men det är för att det... om det är nån ny person som säger det, och så ändå så har jag typ glaset helt fullt med såna här erfarenheter, så kan jag överreagera.

Det som utåt sett kan verka som en stark reaktion blev begripligt utifrån förståelsen av hur upprepade händelser byggt upp en inre frustration. I flera av intervjuerna berättade deltagarna om hur de funderat kring sina reaktioner och tolkningar. En deltagare beskrev hur hen inledningsvis lagt en del av skulden för en konflikt på sig själv innan hen insett vad som faktiskt hänt:

Deltagare 7: (...) och jag bara okej, är det jag som provocerar fram det här med min negativa energi nu eller så är det också så här ibland när jag glömmer bort att det är så här så liksom, ah nä vadå rasism det är lugnt lalala du vet, och sen så kommer jag på att det inte är det och då blir jag så jäkla förbannad för du har lurat dig själv till att tro att det är lugnt.

Citatet visar på betydelsen av hur en händelse förstås och var skulden förläggs för det inträffade. Genom att själv fundera över vad som hänt tycktes deltagaren komma till insikt om att det i själva verket handlade om rasism, vilket verkade ge personen tillgång till sin ilska och förändrade upplevelsen. I vissa fall framstår det som att kunskap om rasism, sexism eller andra former av förtryck har kunnat användas som ett verktyg för att göra en bedömning av situationen. Detta illustreras av följande exempel där en deltagare berättade om hur den förhållit sig till att få frågor om privatlivet utifrån tankar kring kön och rasifiering:

Deltagare 10: Ingen såhär genomtänkt strategi, mer att jag ifrågasätter... ehm... det är också, asså det där hela tiden för att det är inte bara rasen heller, asså det är också att man är kvinna, att man är ung i en mansdominerad bransch. Och då är det vad som helst, det kan vara frågor, det är bara ”ja, shoot”, så om dom frågar ”har du barn?” eller vad som helst, jag ba ”men varför undrar du det?”. Vad... skulle du fråga det här till en man? Det är såna frågor som jag ställer till mig själv innan jag öppnar munnen. Skulle den här personen ställa den här frågan till en man? Ja eller nej? Sen, en vit man? Ja eller nej? Och sen, om det är... om dom har min uteslutningsteori... eller ja,

frågor, då känner jag okej, då ska jag ifrågasätta varför den här personen undrar det här.

Att aktivt fundera över om en vit man hade fått samma fråga blev ett sätt för den här deltagaren att skapa sig en förståelse för situationen som tycks underlätta gränssättning i stunden. En annan deltagare berättade om hur hen efter en period av arbetssökande, utan att bli kallad till intervju, läste om hur personer med utländskt klingande namn diskrimineras på arbetsmarknaden. Denna information och insikten om att ha sökt många fler jobb, jämfört med sina vita vänner, utan framgång gjorde att känslorna kring svårigheten att få jobb bekräftades och fick en förklaring. Personen berättade:

Deltagare 6: Så det blir också en sån grej att få det svart och vitt eller få sin upplevelse speglad i vad nån säger eller vad det faktiskt står att läsa om, att det blir bekräftelse på din upplevelse.

Trots att det handlade om något som i sig var negativt blev det en positiv upplevelse att få bekräftat något som deltagaren kände på sig. Hen berättade vidare hur det minskade självanklagelser såsom ”vad är det för fel på mig” när det fanns en annan förklaring till svårigheterna att bli kallad till intervju. Det var även betydelsefullt att bli lyssnad på av andra med liknande erfarenheter. Samma deltagare reflekterade vidare över hur hen påverkats av att höra andras berättelser om minoritetsstress:

Deltagare 6: Jag slutar känna mig... paranoid. Att... att bli bekräftad på det sättet gör att jag dels inte konstant går runt och tänker på det hela tiden, ”är det jag eller är det dom? Är det jag eller är det dom?” Men också att jag eh... jag inte går runt och... ifrågasätter mig själv hela tiden. Att jag inte går runt och tänker ”nu överreagerar jag”, ”jag är dramatisk”, ”det här och det här...” utan att jag tänker, då känner jag såhär... ”okej, det är kanske inte så konstigt att jag blir ledsen eller reagerar negativt på det här för att det är en negativ upplevelse som andra har varit med om.”

Genom att bli sedd och bekräftad minskade tankarna om att reagera överdrivet eller felaktigt. Deltagaren beskrev istället hur hen fick kontakt med mer stödjande och validerande

tankar. Ett annat sätt att använda sig av kunskap om exempelvis minoritetsstress var att diskutera händelser i efterhand med personer som en litar på. En deltagare berättade:

Deltagare 9: Men asså jag tror kanske det här, att jag vet att mina trygga rum eh... det vi lite grann pratade om, hur mycket kan en ventilera där, asså vi pratar redan mycket om minoritetsstress, och typ att man bollar såhär ”Men det som hände mig idag, var det liksom hbtq-fobi eller inte?”, eller typ såhär ”asså vad gör jag när den här mikrorasismen sker?”, och såhär att vi pratar om det så himla mycket så att typ tid som vi skulle kunna lägga på... på annat tas för att vi bara måste deala med allt det här liksom.

Mikroaggressionernas tvetydiga karaktär kan göra det svårt för personen som drabbas att begreppliggöra vad som händer eller hitta en lämplig strategi i stunden för att hantera ett dåligt bemötande. I citatet beskrev deltagaren hur det kan vara möjligt att hantera den typen av situationer i efterhand genom att diskutera med andra som också har kunskap och/eller erfarenhet av mikroaggressioner. Det framstod således som ett möjligt sätt att få tillgång till den bekräftelse och validering som är central för att kunna förstå sina egna upplevelser och reaktioner.

Kan en hbtq-person vara något annat än vit? Detta tema tar sin utgångspunkt i erfarenheter av att möta ett ifrågasättande av identiteten och brist på spegling och bekräftelse av samtliga aspekter av sig själv. Flera deltagare beskrev hur de möttes av andras föreställningar om vem som är och kan vara hbtq, vilket präglades av specifika förväntningar gällande vithet, könsuttryck och sexualitet. Deltagarna beskrev hur de i olika sammanhang kunde bli mötta av förvåning, misstänksamhet eller förvirring kring sina identiteter när de på olika sätt inte stämde överens med dessa förväntningar. En deltagare berättade om hur hens läggning blev ifrågasatt inom hbtq-kretsar:

Deltagare 4: (...) på det sättet som folk kanske på min arbetsplats är nyfikna så blir dom här människorna kanske lite mer misstänksamma att man blir så här ”är du verkligen..?” och då, dom frågorna eller dom kommentarerna kan handla ibland om folk frågar om man faktiskt har varit tillsammans med nån, asså som att det är ett tecken på, eller att det typ legitimerar ens läggning att om man har varit tillsammans med fler icke-cis-män (...)

Att inte leva upp till förväntningar på uttryck och erfarenheter ledde till ett aktivt ifrågasättande från omgivningen. Det framstod som särskilt utmanande att bli bekräftad i sin identitet när en befann sig i flera minoritetspositioner samtidigt. En deltagare beskrev sin upplevelse av detta:

Deltagare 6: Det blir ju så svårt när det är liksom som att... Man har dom här olika identiteterna och att från alla olika håll så känns det som att folk tycker att det inte hör ihop. Att såhär, hur kan den här personen som är arab, uppväxt i en muslimsk familj, vara queer? Det måste ha varit jättehemskt för den personen för att muslimer är ju så intoleranta och lalalala.

Deltagaren beskrev hur hen möttes av föreställningen att muslimer inte kan vara queera. Det framstår även som att idén om att en hbtq-person är vit är tätt förknippad med tankar om att personer som blir rasifierade per automatik inte tolererar hbtq-personer. Flera deltagare beskrev hur de, efter att ha mött misstro eller förvåning, till exempel väldigt snabbt fick närgångna frågor om hur familjen förhöll sig till deras läggning. En deltagare berättade om hur andra ständigt tog för givet att hen var hetero eftersom det inte fanns i deras värld att en person kan befinna sig i två minoritetspositioner på samma gång. Det märktes genom andras förvåning när de fick reda på personens läggning. Ett citat från ytterligare en deltagare illustrerar hur mycket som kan krävas för att tolkas som queer när man är icke-vit och kvinna:

Deltagare 7: (...) så tror jag att folk inte läser mig som queer för man tror inte att blattetjejer kan gilla andra tjejer. (...) Och många gånger så tror jag att människor liksom inte fattar. Asså dom fattar liksom inte. För jag kommer ihåg med mitt ex som var i [stad] hon är också så här amen typ rasifierad, svart, asså vi kunde gå liksom och hålla varandra i händerna och folk fattade inte.

Denna deltagare gav ett tydligt exempel på hur erfarenheten och identiteten som hbtq osynliggörs. Citaten illustrerar hur deltagarnas identiteter hamnade i konflikt med omgivningens föreställningar. En deltagare resonerade kring hur omgivningens bemötande kunde tänkas hänga samman med hur hen under en tid även själv tvivlade på sin läggning:

Deltagare 4: Alltså jag tror att jag på något sätt alltid visste det men att jag kanske tänkte att det kanske var en fas för att jag liksom inte passade inte kanske i den världen. Kanske också lite beroende på min etnicitet och sådär men, men framförallt tror jag att man inte blir asså andras projektioner på en, man internaliserar det, man börjar tro på folks fördomar. Alltså man börjar nästan tro på det som folk säger om en.

Deltagaren beskrev hur omgivningens bild var något hen själv påverkades av. Det kan tänkas att omgivningens bemötande och uppfattning om hur en hbtq-person är, blir något som riskerar att internaliseras och påverka personernas självbild och möjlighet att få tillgång till olika aspekter av sin identitet. Deltagaren fortsatte med att beskriva hur hen fick kompensera för bemötandet när hen blev ifrågasatt:

Deltagare 4: Jag måste komma ut inför folk och asså man måste nästan claima sin... den delen av sig själv för att folk inte... folk kanske inte legitimerar en som den, eller man måste hela tiden bekräfta sig själv.

Det framstår som att deltagaren kompenserade för omgivningens tvivel och uteblivna validering genom att komma ut och ”claima” sin läggning. Detta tycktes utgöra ett sätt för deltagaren att kunna bekräfta sig själv i sin identitet som hbtq. Ett par andra deltagare lyfte också att de upplevde att de behövde komma ut och vara extra tydliga i sina identiteter som en respons då de blev ifrågasatta på olika vis. Deltagarna tycktes därmed göra aktivt motstånd mot osynliggörandet, vilket potentiellt möjliggjorde positiva konsekvenser men framstod samtidigt som ett potentiellt krävande arbete.

Sammanfattningsvis visar detta tema hur upplevelser och erfarenheter av att identiteten ifrågasätts och/eller osynliggörs i mötet med andra och att detta var något flera av deltagarna behövde förhålla sig till.

När andra hela tiden ser hudfärg och kroppen. Deltagarna berättade om erfarenheter av att möta mikroaggressioner utifrån sina multipla minoritetspositioner. Dessa beskrevs ibland utifrån sin koppling till endast rasism, sexism eller heterosexism, ibland som ett resultat av en kombination av dessa, och andra gånger framgår en osäkerhet om vad det negativa bemötandet grundade sig i. När erfarenheter av rasism jämfördes med hbtq-fobi var det oftast rasismen som lyftes som mest påtaglig och svårast att skydda sig mot då

sexualiteten föreföll lättare att dölja vid behov. En deltagare jämförde upplevelsen av att rasifieras jämfört med att möta hbtq-fobi:

Deltagare 5: Och jag tycker, av dom här två faktorerna så tycker jag absolut att det är min, liksom, mitt utseende, att det är rasifieringen som liksom träder fram på ett helt annat sätt och det är just dom fördomarna som brukar typ, eh, belysas i det stora hela.

Det framstod som att rasifieringens nära koppling till utseendet bidrog till att rasismen upplevdes som mer framträdande i vardagen och möjligen även svårare att påverka i jämförelse med andra typer av förtryck. En deltagare beskrev hur andras frågor och kommentarer blev en påminnelse om hur andras bild inte stämmer överens med hur hen själv såg på sig själv:

Deltagare 4: (...) folk påminner en liksom att alltså när dom ser på en så ser dom nån som inte ser ut som dom eller som är annorlunda. Ah det är väldigt mycket i frågor och kommentarer som jag tänker att det här ställer man inte till vem som helst. Det är i såna situationer jag blivit medveten om att när den här personen tittar på mig då ser dom nått som inte ens jag själv ser när jag tittar mig själv i spegeln.

Citatet belyser att det inte handlar om utseendet i sig utan just hur andra projicerar sina föreställningar om "den icke-vita" och således inte möter personen som hen är. Dessa föreställningar varierade beroende på andra aspekter av personen såsom könsuttryck, vilket illustreras i följande citat:

Deltagare 3: (...) asså jag måste ändå säga att jag stöter ju på mest saker utifrån min hudfärg. För det är det som syns hela tiden. Ehm, vad ska jag säga. Alltså där kan jag tycka att jag, jag har faktiskt tänkt ganska mycket på, (...) på senaste tiden, jag kan tycka att ibland blir man beskriven på ett sätt utifrån folks fördomar om personer som inte är vita. Eh, till exempel tycker jag kanske att det är lättare för folk... att om jag till exempel har ett lite maskulinare uttryck och sen är brun så känns det som att folk lägger dom två ihop och så blir man tuff. Alltså hård och så. Mm. Såna saker till exempel.

I detta exempel framgår hur olika föreställningar om hudfärg samspelar med varandra och påverkar vilka mikroaggressioner en person möter. Förutom dessa beskrivningar av att möta andras fördomar och misstänksamhet finns även flera berättelser om att betraktas som extra intressant eller attraktiv till följd av att kodas som icke-vit. En deltagare berättade om hur hen exotifierades och sexualiserades i ett dejtingsammanhang:

Deltagare 4: Speciellt när man ska dejta människor, eller vem man bestämmer sig att bli tillsammans med och inte, för att det är fler liksom filter och lager som en annan människa måste klara för att kunna... Alltså för att det blir för jobbigt annars att förklara för någon som ställer frågor eller kommentarer hela tiden eller inte riktigt ser bortom ens etnicitet. Det har också hänt ibland att folk har liksom sagt att ”din hud gör mig så upphetsad” och då är det liksom det här kommer inte funka för att jag är mer än bara så som jag ser ut.

I exemplet beskrevs hur deltagaren inte betraktades och möttes utifrån vem hen var som person utan reducerades till en stereotyp och sexualiserad bild av icke-vita kvinnor. Att en annan person i huvudsak fokuserar och bemöter utifrån utseende/hudfärg, oavsett intentionen bakom, innebär oundvikligen att bli utpekad som ”den andre” och att inte bli sedd som den en är. En annan deltagare berättade hur andra visat intresse på grund av att hen kodats som icke-vit:

Deltagare 3: Men sen kan jag tycka att i lesbiska sammanhang, eller hbtq-sammanhang, där har det kunnat vara till min fördel för att där är det väldigt vitt. Och då har det snarare känts som att jag har exotifierats på ett positivt sätt. Det här kunde jag verkligen uppleva när jag var, amen typ 20 till 25, att i queera sammanhang kunde det vara ganska creddigt att ha mig som kompis då och att det på nåt vis... alltså det var också en känsla av att här är någonting positivt, här kan jag dra fördel av det.

Deltagaren beskrev dubbelheten det innebar att utsättas för exotifiering och hur det innebar en möjlighet att som underprivilegerad också dra fördel av att andra betraktat hen som öppen och gett extra uppmärksamhet i queera sammanhang, samtidigt som det var ytterligare ett exempel på hur andras fokus på hudfärg kommer till uttryck. En annan deltagare gav en liknande berättelse om denna dubbelhet:

Deltagare 3: Jag vet inte om jag blir stressad så egentligen, för på ett sätt kan jag också känna att jag blir... asså i och med att man syns så mycket, eh det är ju, det kan ju va ett straff i sig, men på ett sätt är det ju också... I folks liksom exotifiering kan det på nått sätt också bli att folk tar kontakt med en mer. Även fast vissa av dom sociala erfarenheterna kanske inte är jättehärliga upplever jag ändå att det, det i sig visar kanske snarare mer på att folk tycker det är spännande men man kanske inte riktigt lärt sig på vilket sätt man ska bemöta det. Att man kanske får ta det lite lugnt och inte hoppa på liksom väldigt personliga frågor direkt.

I detta fall beskrev deltagaren hur detta intresse eller "positiva" uppmärksamhet kunde övergå i påträngande och privata frågor. Trots att avsikterna i andras bemötande bedömdes vara välmenande fick det negativa konsekvenser för personen då det blev ett slags utpekande. Deltagare 7 beskrev en situation som ny på jobbet där chefen berättade för de anställda att hen hade tänkt på mångfald när de rekryterade medarbetare. Detta föranledde tankar kring vad som låg bakom anställningen och en upplevelse av att reduceras till en symbol för mångfald på arbetsplatsen:

Deltagare 7: Man vill inte vara någon jävla mångfaldsfågel som typ ska pekas på, förstår du vad jag menar, det kändes nasty bara. Och dom ville ju inget illa, absolut inte, men det är liksom bara så här nä jag gillar det inte.

I detta exempel framträder återigen upplevelsen av att inte bli sedd för den en är då deltagarens position som icke-vit och hbtq här används som en symbol för öppenhet av andra. I detta tema har flertalet exempel givits på hur andras fokus på hudfärg och utseende lett till att deltagarna på olika sätt tvingats förhålla sig till andras projektioner och fördomar om personer som bryter mot vithetsnormen. Detta bemötande och vetskapen om hur en ibland betraktas i andras ögon var nära kopplat till en känsla av utanförskap och svårigheter att hitta sammanhang där samtliga aspekter av identiteten kunde speglas och valideras.

Bristen på sammanhang. Att återkommande mötas av mikroaggressioner som på olika sätt markerar att personen bryter mot normer innebar för flera av deltagarna att de inte kände sig inkluderade i många sammanhang. I följande beskrivning framhölls just dessa konsekvenser av rasistiskt bemötande:

Deltagare 4: Ja alltså ut rasistisk synpunkt så jag blir ju, jag känner ju själv att jag blir ju inte liksom, jag blir ju inte, jag kan själv känna att min upplevelse av vissa situationer är att jag inte är inkluderad i gemenskapen då. För att jag menar jag har den hudfärgen jag har och på något sätt så känns det som att andra människor, nu ska jag inte vara sån och bara säga vita människor för det finns även folk, men andra människor på nått sätt så känner rädsla eller i värsta fall hot så där men jag får nog känslan av att jag inte blir inkluderad.

Deltagaren satte ord på en känsla av utanförskap som delades av flera andra person i studien till följd av att bryta mot normer beträffande vithet, sexualitet och kön. Deltagare 6 reflekterade över sin position som både queer och rasifierad och beskrev att något som utmärkte hans situation var bristen på sammanhang där andra delade samma identiteter och erfarenheter:

Deltagare 6: Däremot så känns det som att jag har... färre rum, färre sammanhang, där... asså om man pratar om separatistiska rum, jag känner mig väldigt sällan hemma i dom för att det är liksom... där är det väldigt få, eller knappt nån, som delar dom identiteterna jag har, som har... liknande erfarenheter.

Även här framkom upplevelsen av att inte känna sig hemma och inte känna tillhörighet fullt ut i vissa sammanhang. En annan deltagare beskrev en liknande upplevelse utifrån sin erfarenhet av att drabbas av rasism samtidigt som hen ibland passerade som vit. Det verkade som att det saknades självklara och trygga sammanhang där deltagarens erfarenheter kunde ta plats:

Deltagare 9: Jag tänker att vi är ganska många i mellanförskap så att jag ser det inte som en självklarhet att jag ska vara i alla POC-rum. Men jag mår inte heller bra i vita hbtq-rum. Så att, i det här sammanhanget så tror jag att det är det jag tänker på kring mellanförskap.

Att identifiera sig som icke-vit men ändå passera som vit framstod som en särskild utmaning i att få tillgång till icke-vita rum. Mellanförskapet verkade föra med sig att personen

hade svårt att orientera sig i vilka rum som hen kunde delta i. I de exempel som tagits upp under detta tema framkommer en brist på sammanhang där personerna upplever en känsla av tillhörighet som framstår som nära kopplat till deras minoritetspositioner och de mikroaggressioner de möts utan. En deltagare som berättar om bristen på queera rum berättade hur det varit särskilt svårt att söka sig till vissa sammanhang på grund av sina erfarenheter av rasism:

Deltagare 5: Och sen nu, ibland så önskar jag verkligen att jag hade... vad heter det... att jag hade... vågat engagera mig. Jag tänker också kanske ur ett såhär intersektionellt perspektiv, om jag ska få in både rasifierade och homosexuella att... att jag, typ nu när vi pratar om det, om jag spekulerar, om jag... om jag kanske hade vågat söka mig till såna organisationer... jag hade liksom fler faktorer som var fel med mig som jag kände då liksom. För då var det ju inte bara min sexualitet utan min rasifiering liksom. Att det var fler faktorer som jag kände hindrade. Att det kanske... om jag inte... om jag bara hade vart såhär hbtq-person, och liksom inte... Om jag hade vart vit eller liksom, inte hade erfarenheter av rasism som hade... att jag kanske skulle känna mig mer välkommen och mer manad till att söka. Att jag kanske hade haft ett annat narrativ då.

Exemplet handlar om när personen var yngre och många gånger saknade andra att identifiera sig med utifrån sin sexuella läggning. Trots att deltagarna beskrivit en brist på sammanhang och som i detta fall, en svårighet att söka sig till och känna sig inkluderad i vissa rum, återfanns många berättelser och exempel på när de fått kontakt med andra och vilken betydelse dessa upplevelser kan ha.

Att omge sig med likasinnade. Ett par deltagare beskrev hur det hade varit betydelsefullt för dem att se andra personer med liknande erfarenheter och identiteter. Flera deltagare berättade hur stor roll queera och icke-vita personer i deras närhet haft. När dessa personer inte fanns i deras direkta närhet användes bland annat sociala medier som alternativa sätt att få kontakt. Deltagare 3 berättade hur grupper på facebook och konton på instagram inneburit en möjlighet att spegla sig i andra:

Deltagare 3: Jag är med i lite olika grupper och sådär, på facebook och följer folk på instagram och sådär, det kan vara lite liksom stärkande, att man i alla fall bara ser att det finns andra där ute liksom som har samma situation som en själv och så.

Citatet visar hur communities på sociala medier kunde utgöra utrymmen där det gavs möjlighet att ta del av erfarenheter från personer i liknande positioner. En annan deltagare berättade hur viktigt det hade varit för hen att vara med i facebookgrupper och att använda sig av dejtingappar för att se att det fanns andra personer som också var hbtq:

Deltagare 5: (...) första gången jag skaffade grindr, då var jag 15. Och för mig, jag ville mest se att jag inte var ensam. Jag hade ingen bild, jag skrev inte till nån. Men jag brukade såhär ändå kolla på folks profiler och bara men okej, det finns gott om andra homosexuella (...)

Att se att det fanns fler som en själv gjorde att det kändes mer okej att vara gay. Andra deltagare beskrev erfarenheten av att vara i ett sammanhang där man upplevde att man var normen som något stärkande. Följande citat från deltagare 1 illustrerar hur stark upplevelse det var att vistas i ett sammanhang där hen fick känna sig som vem som helst. Därigenom blev det också påtagligt hur närvarande känslan av att avvika kan vara när man inte tillhör normen. Deltagaren berättade om en utlandsvistelse där många andra i landet kodades som icke-vita, precis som hen:

Deltagare 1: Det var som en helt ny upplevelse. Jag kände bara så här WOW, kan det vara så här bra? Så ja, jag fick ett helt nytt perspektiv på hur det ska kännas. Så den jämförelsen kunde jag ju ta med mig och inse att nä, men det har aldrig varit så i Sverige.

Sammantaget verkar det vara viktigt att på olika vis ha andra att identifiera sig med och att ha sammanhang där man tillhör normen. Att aktivt interagera med andra framstod inte som det mest centrala i någon av berättelserna, snarare verkar det röra sig om en mer grundläggande upplevelse av att det existerar andra som en själv. Ett par deltagare lyfte att de ansåg att representation var viktigt och att både media och skolan kunde ha en roll i detta. Det

framstod därmed som att det var viktigt att ha personer som liknar en i både sin fysiska närhet såväl som på nätet och i samhället i stort.

Förutom dessa berättelser, som framförallt fokuserar på en känsla av samhörighet och att kunna spegla sig i andra, beskrivs även betydelsen av att ha någon som delar ens erfarenheter av att leva i en utsatt position. Ordet ”likasinnade” återkom i flera intervjuer och verkade ofta syfta på personer som delade liknande identiteter eller erfarenheter. Det framkom att det var viktigt att få ventilera, att bli bekräftad i sin upplevelse och att ha något sammanhang där andra kunde relatera till det man delade med sig av. Det verkade särskilt viktigt för flertalet deltagare att omge sig med personer vars bakgrund eller identitet liknade deras egen. I följande citat tipsade en av deltagarna andra om just detta:

Intervjuare: Har du nån strategi som du skulle kunna tipsa andra om?

Deltagare 7: Välj krigen och skaffa dig ett bra umgänge med likasinnade; och likasinnade att de delar nån av dina erfarenheter eller nån av dina utsattheter, det är jätteviktigt.

Socialt stöd framhölls således som något mycket viktigt. Det framstod som att flera deltagare upplevde att de inte behövde förklara sig eller bli ifrågasatta när de umgicks med andra som hade liknande erfarenheter och identiteter. I följande citat beskrev deltagare 8 att det fanns en särskild förståelse hos icke-vita personer som hen upplevde som positiv:

Deltagare 8: Mm asså det bästa är väl, för mig har det bästa varit tror jag att hitta likasinnade. För då kan man prata om det och förstå varandra och jag tänker att vita personer kan va lika bra men med dom måste man förklara för så det är inte samma sak.

Liknande beskrivningar framkom från andra deltagare om att umgås med personer som var hbtq eller som delade flera aspekter av deras identiteter eller erfarenheter. En deltagare beskrev betydelsen av att vistas i sammanhang med rasifierade hbtq-personer och hur det kunde utgöra en skyddande faktor i relation till minoritetsstress:

Deltagare 3: Jag tror att det liksom har varit bra att omge mig med många likasinnade eller vad man ska säga, och det kan hjälpa en att bygga upp nån slags stolthet och

tacksamhet över det också. Och då så... gör det det lättare att hantera den typen av situationer, absolut.

I detta citat beskrev deltagaren tydligt hur umgänge med likasinnade kunde vara av stor betydelse både i relation till att bygga upp stolthet och trygghet i ens identitet men också att det var viktigt för att lättare hantera situationer där en möts av mikroaggressioner. Avslutningsvis framstår detta tema som ett av de viktigaste avseende hur identiteten och välmåendet kan stärkas genom tillgång till sammanhang med likasinnade och möjligheten att få dela sina upplevelser med någon som förstår.

Diskussion

Studiens syfte är att ge en inblick i hur personer som bryter mot normer kring kön, sexualitet och vithet upplever, förstår och hanterar mikroaggressioner i sin vardag. I resultatet återfinns en stor variation avseende alla tre aspekter men även många liknande erfarenheter. Bland annat förekommer mikroaggressioner i form av osynliggörande och ifrågasättande av personens sexuella läggning då andras föreställningar om vem som är queer förefaller vara nära sammankopplat med vithet. Det framkommer även exempel på exotifiering och att mötas av fördomar om personer som rasifieras i samhället i stort, såväl som i hbtq-sammanhang. De exempel på mikroaggressioner som deltagarna ger lyfts ibland som specifikt kopplade till en norm som de bryter mot. Det framgår dock att deltagarna även förstår en del mikroaggressioner som intersektionella till sin natur. Att utsättas för mikroaggressioner förknippas med känslor av orkeslöshet, ilska, stress, utsatthet och utanförskap. Dessa upplevelser, såväl som negativt bemötande i stunden, hanteras på ett flexibelt sätt med hjälp av olika strategier och förhållningssätt, exempelvis genom att vara vaksam inför potentiella hot i omgivningen, förbereda sig, konfrontera andra och att synliggöra mikroaggressionerna i stunden. Överlag verkar det vara viktigt för deltagarna att omge sig med personer som har liknande erfarenheter som de själva då det utgör en möjlighet att bli stärkt i sin identitet och gör det lättare att hantera minoritetsstress.

En identitet som utmanas

I resultatet framgår att flera deltagare har erfarenhet av att möta mikroinvalideringar i relation till olika aspekter av sina identiteter. Deltagarna upplever att de ibland inte begripliggörs av sin omgivning utifrån de olika aspekterna av sin identitet. Ofta innebär det att mötas av andras föreställningar om vem som är och kan vara hbtq, en bild som verkar vara nära kopplad till vithet. Liknande resultat har framkommit i tidigare forskning som bland

annat visar hur hbtq-sammanhang ofta präglas av en vithetskultur där rasifierade queera kvinnor osynliggörs och alieneras då de inte passar in i den rådande normen om hur en queer kvinna ser ut (Patel, 2019). I denna studie framkommer exempel på hur deltagarnas sexualitet osynliggörs genom andras antagande om heterosexualitet, men även ett öppet ifrågasättande av om rasifierade personer verkligen kan vara queer. Antagandet om heterosexualitet är en typ av mikroaggression som beskrivits i tidigare forskning (Bowleg et al., 2003; Sung et al., 2015). Resultatet indikerar att detta är en vanlig typ av mikroaggression att mötas av bland deltagarna och att det aktiva ifrågasättandet är nära kopplat till att deras multipla minoritetspositioner utmanar den rådande bilden av en queer person. Att inte bekräftas och begripliggörs av sin omgivning kan betraktas som ett utmanande av deltagarnas intersektionella identitetsposition. Sue (2010) lyfter att mikroinvalideringar potentiellt kan vara mycket skadliga utifrån att de ogiltigförklarar individers levda verkligheter och identiteter.

En annan aspekt av omgivningens implicita ifrågasättande handlar om rasistiska föreställningar om hur personer som kodas som icke-vita förknippas med en intolerans mot hbtq-personer. Det gör att deltagarna ibland möts av andras tankar om att det måste ha varit svårt att komma ut för familj och släkt, antaganden som inte beskrivits i den tidigare forskning som presenteras i denna studie. Detta får begränsande konsekvenser då de innebär att en del av deltagarna tvekar inför att berätta negativa upplevelser av att komma ut eller att bli dåligt bemötta av någon i familjen eftersom det riskerar att förstärka andra personers fördomar. Det är därför vanligare att endast prata om dessa erfarenheter med personer som delar en liknande identitet då det minskar risken för missförstånd och att mötas av rasistiska uttalanden om ens familj.

Deltagarnas berättelser om sig själva, sin identitet och sina erfarenheter innehåller många likheter men skiljer sig även åt gällande vissa aspekter. En sådan skillnad är huruvida de själva delar upp sina erfarenheter utifrån deras koppling till en av deras minoritetspositioner eller om de framhålls som en kombination av flera, alternativt att det inte anses vara av betydelse. Liknande variationer har identifierats i tidigare studier (Nadal et al., 2015). I de fall då deltagarna gör en åtskillnad avseende rasism, heterosexism och sexism beskrivs rasismen oftast som mest påtaglig. Även detta har uppmärksammats i tidigare studier där författarna resonerar kring att det kan bero på att rasismen är vanligare och mer stressande, alternativt att heterosexism, sexism och rasism är så nära sammanlänkade att det inte framstår som meningsfullt att beskriva dem som separata upplevelser (Bowleg et al.,

2003). Detta skulle kunna utgöra möjliga förklaringar till deltagarnas upplevelser även i denna studie.

Några av deltagarna beskriver hur det ibland kan vara svårt att veta vad ett negativt bemötande grundar sig i, om det är relaterat till deras sexuella läggning, kön, rasifiering eller något helt annat. Detta beskrivs även i andra studier och tycks vara något som i sig självt bidrar till stress (Bowleg et al., 2003; Kuper et al., 2014). Möjligen är detta mer påtagligt för hbtq-personer som rasifieras eller som tillhör andra minoritetspositioner då det innebär fler möjliga grunder till att drabbas av mikroaggressioner. Ett par deltagare berättar hur de möts av överslättande kommentarer från andra. Det kan förstås som ytterligare en mikroaggression då det ogiltigförklarar personens upplevelse av det den varit med om. Att få kunskap om diskriminering och dela sina upplevelser med andra som har liknande erfarenheter kan ge en validerande effekt där ens upplevelser blir bekräftade. Det gör det lättare att förstå vad man varit med om och ger en uppfattning av att ens känslor och reaktioner varit fullt förståeliga.

Flera av informanterna beskriver hur deras hudfärg ofta uppmärksammas av andra och hur det oundvikligen innebär att bli rasifierad och därmed mötas av andras föreställningar om personer som inte är vita. Det görs således skillnad på i vilken utsträckning positionerna som hbtq och rasifierad uppfattades som synliga eller osynliga i mötet med andra. Att mötas av frågor såsom ”Var kommer du ifrån?” eller att bli tilltalad på engelska blir frekventa påminnelser om att kudas som avvikande från normen. Dessa upplevelser är ofta nära kopplade till en känsla av att inte bli sedd för den person en är.

En del av de mikroaggressioner som deltagarna tar upp handlar om att mötas av påträngande nyfikenhet och intresse utifrån att kudas som hbtq och/eller icke-vit. Det går i linje med tidigare forskning som identifierat exotifiering som en intersektionell mikroaggression (Nadal et al., 2015; Sung et al., 2015). Detta förekommer i olika sammanhang, såväl i samband med dejting som på arbetsplatsen. Dessa händelser är tydliga exempel på mikroaggressioner såtillvida att de inte förknippas med onda avsikter från den som ger uttryck för dessa kommentarer men samtidigt innebär att mottagaren reduceras till en viss stereotyp. För deltagarna väcks känslor av utsatthet, att vara utpekad och ilska och att inte bli bemött på samma villkor som andra.

Ett fåtal informanter reflekterar över hur andra personer visat extra intresse av att ta kontakt med dem i hbtq-sammanhang, vilket förklaras med att andra betraktat det som ”creddigt” att umgås med någon som inte kudas som vit. Ett annat exempel är att uppfattas som en ”öppen person” på grund av att vara rasifierad och icke-heterosexuell. Även dessa

erfarenheter kan betraktas som ett slags exotifiering som skiljer sig från de första genom en tydligare koppling till deltagarnas multipla minoritetspositioner. Genom dessa berättelser blir det även synligt hur minoritetsstressen tar sig olika uttryck beroende på kontext och de specifika normer som gäller där.

Att inte höra hemma och mötet med likasinnade

I resultatet framkommer flertalet berättelser om utanförskap, ensamhet och en utmaning i att hitta sammanhang där det finns andra personer med liknande erfarenheter och identiteter. Några deltagare berättar om ett tidigare eller nuvarande behov av förebilder och rollmodeller kopplat till sina minoritetspositioner, men att de många gånger saknar detta. Brist på representation i olika delar av samhället menar Sue (2010) kan förstås som ett slags miljömässig mikroaggression. För deltagarna verkar det innebära en avsaknad av möjligheten att spegla sig i andra vilket kan vara relaterat till upplevelsen av ensamhet och utanförskap i vissa sammanhang.

En del deltagare engagerar sig i eller besöker mötesplatser för hbtq-personer och detta framhålls som betydelsefullt för att känna samhörighet och få kontakt med andra hbtq-personer. Samtidigt är detta inte helt oproblemiskt. Trots att det kan innebära en plats fri från hbtq-fobi är det inte ovanligt att mötas av mikroaggressioner relaterade till att inte kudas som vit. Även andra studier bekräftar detta och framhåller att många personer därför söker sig just rum för personer som var hbtq och POC (Ghabrial, 2017; McConnel et al., 2018). Det är sannolikt att det idag saknas rum specifikt för personer med erfarenhet av intersektionella mikroaggressioner och att det utgör en extra utmaning att få tillgång till stöd. Som Meyer (2010) beskriver måste även coping på gruppnivå beaktas, eftersom en individ kan ha goda förutsättningar för coping på individnivå men ändå ha svårt att få tillgång till stöd på gruppnivå. Utifrån deltagarnas berättelser tycks det finnas ett stort behov av, men också en reell brist på, dessa sammanhang i Sverige idag.

Att bryta mot vithetsnormen verkar vara förknippat med svårigheter att få tillgång till och känna sig hemma i vissa rum. En deltagare beskriver även upplevelser av att passera som vit och hur det kan innebära en liknande svårighet i att bedöma vilka rum hen har tillträde till. Det visar vilka konsekvenser det kan få för en person när identiteten som icke-vit ibland inte uppfattas genom fysiska karaktäristika. Här kan en parallell dras mellan att felaktigt kudas som heterosexuell och att kudas fel utifrån sina erfarenheter av rasifiering, där båda innebär ett osynliggörande av identiteten (Kuper et al., 2014).

I kontrast till detta beskrivs möten med likasinnade och situationer där deltagarna fått en känsla av att utgöra normen och inte sticka ut. En deltagare berättar hur hen under en utlandsvistelse slogs av insikten av att inte på något sätt vara utpekad eller uppmärksammas utifrån sitt utseende. Det framstår som att denna erfarenhet var möjlig att bära med sig och gav insikt om att det inte är en själv det är fel på och en korrektiv upplevelse av hur det borde kunna kännas. Att prata med andra personer som beskrivs som likasinnade är förknippat med att känna sig förstörd utan att behöva förklara sig och en möjlighet att prata om vissa erfarenheter som ofta missförstås av personer som inte delar samma minoritetsposition.

Vidare framhålls alternativa vägar till att få tillgång till rollmodeller och likasinnade i form av att söka upp platser på internet såsom grupper på Facebook och Instagram riktade till personer med liknande identitet och/eller bakgrund. Det gör det möjligt att bli bekräftad i sin identitet och se att det finns andra i samma position att spegla sig i och känna samhörighet med. Generellt är kontakten med likasinnade av betydelse för möjligheten att bygga upp en inre styrka och stolthet över att vara den man är.

Att göra motstånd

En del av de copingstrategier som flertalet deltagare beskriver innefattar aktiv interaktion med den person som givit uttryck för någon slags mikroaggression. Dessa strategier inkluderar exempelvis att säga ifrån, försöka förklara eller att ge sig in i en diskussion och stämmer väl överens med beskrivningen av problemfokuserad coping då den innefattar en strävan efter att förändra och hantera det som gett upphov till stressen (Lazarus & Folkman, 1984). Liknande resultat har framkommit i tidigare forskning där det beskrivits hur personer konfronterat någon som ger uttryck för negativt bemötande eller gett sig in i diskussion för att informera andra om diskriminering (Follins et al., 2014; Sung et al., 2015). Dessa strategier, i likhet med många andra, beskrivs av deltagarna som påfrestande, utmattande och tidskrävande men också som positiva i den mening att det innebär en möjlighet att göra motstånd och skapa en förändring hos den andra personen. I kontrast till dessa aktivt interaktiva strategier beskrivs även strategier såsom att låtsas inte höra, dölja aspekter av identiteten eller sitt liv samt andra typer som kan förstås som undvikanden. Även dessa har beskrivits i tidigare studier (Ghabrial, 2017; Kuper et al., 2014; Sung et al., 2015). Genom deltagarnas berättelser framkommer dock en viktig aspekt bortom den något förenklade indelning i aktiva respektive passiva strategier, det som Kuper et al. (2014) benämner närmande och undvikande. Deltagarna beskriver hur de många gånger aktivt väljer att använda sig av den ena eller andra strategin beroende på egna resurser i stunden såsom hur

mycket energi de har just då. Denna flexibilitet kan därför anses vara av central betydelse för att få en mer nyanserad förståelse för dessa strategier. Detta är en aspekt som förefaller relativt outforskad i tidigare studier.

En annan dimension som varierar är i vilken uträkning ett beteende är förknippat med en känsla av agens hos deltagarna. Ibland kan samma typ av strategi vara grundad i eller ge upphov till helt olika upplevelser. Ett exempel på detta är situationer där deltagare väljer att inte vara öppna med sin sexuella läggning. I vissa fall grundar sig denna strategi i vad som framstår som en uppgivenhet och oförmåga att hantera situationen. I andra fall beskrivs att personen själv ändrat sitt beteende efter insikten om att ha rätt att välja i vilka relationer och sammanhang hen vill vara öppen. Att inte vara öppen har i andra studier främst beskrivits som en ibland nödvändig men problematisk strategi förknippad med sämre hälsa på sikt (Ghabrial, 2017). Andra studier framhåller att vara öppen med sin sexuella läggning endast är hälsofrämjande i en accepterande miljö (Vaughan & Waehler, 2010). Bland deltagarna i denna studie verkar upplevelsen av strategin variera, vilket belyser betydelsen av att utforska upplevelsen i relation till strategier och inte dra för stora slutsatser om en persons upplevelse utifrån det observerbara beteendet i en stressande situation.

Att inte läsa mellan raderna när någon ställer indirekta frågor relaterade till ursprung eller utseende är en motståndsstrategi som tycks synliggöra mikroaggressionen och på så vis förläggs ansvaret och skammen där den hör hemma. Att inte läsa mellan raderna tvingar den andra personen att ställa vidare frågor som är mer avslöjande om den underliggande frågan. Det finns stora likheter mellan denna typ av strategi och det som beskrivs av Sung et al. (2015) i termer av motstånd och konfrontation. Detta kan förstås som ett sätt att hantera mikroaggressionens subtila karaktär och en strategi som ger nya möjligheter att bemöta och hantera denna typ av situationer.

Strategier på lång sikt

En del av de strategier som beskrivs av deltagarna kan betraktas som mer generella förhållningssätt och förebyggande strategier. Dessa används i de flesta sammanhang och består av att på olika sätt skanna av sin omgivning och att vara på sin vakt. Deltagarna gör kontinuerliga bedömningar i mötet med andra personer om huruvida det finns risk att utsättas för någon typ av mikroaggression eller annat negativt bemötande kopplat till sina minoritetspositioner. Dessa beskrivningar är i linje med den aspekt av minoritetsstressen som Meyer (2003) presenterar som en ständigt närvarande förväntan om att drabbas av negativt bemötande. Vigilans och beredskap för utsatthet återfinns även i andra studier (Kuper et al.,

2014; Nadal et al., 2014). Ökad beredskap kan även betraktas som en nödvändig anpassning till ett samhälle där heterosexism, sexism och rasism fortfarande innebär risker för personer som tillhör olika minoritetsgrupper. Detta är dock i likhet med många andra strategier något som kan ta energi och i sig vara stressande för personen. Deltagarna i studien beskriver sådan stress, som också bekräftas i andra studier (Meyer, 2003). Det framkommer även att en del informanter väljer sina relationer med särskild omsorg. I dejttingsammanhang kan det innebära att göra en initial bedömning huruvida personen är någon att lita på eller inte innan en själv öppnar upp sig. Det kan ses som ett förebyggande arbete för att slippa mikroaggressioner. Det påminner om beskrivningen som Sung et al. (2015) ger av deltagarna, som ibland är på sin vakt när de dejtjar för att undvika att få exotifierade stereotyper projicerade på sig.

I denna studie framkommer att en strategi för att hantera en dömande omgivning är att på olika sätt försöka kompensera för en eventuell orättvis bedömning. Detta innebär bland annat att överprestera i olika situationer för att andra inte ska underskatta ens kompetens eller pålitlighet. Dessa beskrivningar berör oftast kontakten med vården eller myndighetspersoner men tar sig även uttryck i en känsla av att generellt behöva visa upp sig från sin bästa sida där flera deltagare hade tidigare negativa erfarenheter av bemötande. Liknande strategier beskrivs av Ghabrial (2017).

En konsekvens av negativt bemötande och brist på tillit visar sig vara en osäkerhet inför att söka vård. Att inte söka vård kan betraktas som ett exempel på hur minoritetsstress tar sig uttryck som en strategi för att hantera risken att utsättas för mikroaggressioner i en vårdkontext. Detta är således ett exempel på de svåra överväganden vissa personer ställs inför där alternativet att inte söka vård ibland framstår som mindre hotande i jämförelse med att söka medicinsk vård eller psykoterapi. Trots att denna erfarenhet endast framkommer i ett fåtal intervjuer bör den ändå beaktas då det kan ha stora konsekvenser för specifika individers hälsa. Resultatet är även i linje med tidigare studier där det framkommit exempel på heteronormativa mikroaggressioner i en vårdkontext (Röndahl, 2005) såväl som hinder för rasifierade sexuella minoriteter att söka vård (Munro et al., 2013).

Metoddiskussion

Willig (2013) menar att begrepp som validitet och reliabilitet inte är meningsfulla att applicera på kvalitativ forskning, utan lyfter Elliot, Fischer och Rennies (1999) kriterier som ett möjligt alternativ för att utvärdera en kvalitativ studies kvalitet. Elliot et al. (1999) tar avstamp i den fenomenologisk-hermeneutiska traditionen, vilket ligger nära denna studies utgångspunkt i den kritiska realismen på så vis att det finns ett antagande om oundviklig

subjektivitet i kunskapsproduktionen. Elliot et al. (1999) nämner ett antal kvalitetskriterier som är av särskild relevans för kvalitativ forskning. Det första kriteriet som lyfts handlar om att äga sitt perspektiv genom att vara öppen med hur våra egna antaganden, intressen och övertygelser kan ha påverkat studien. Det kan ses som en parallell till begreppet reflexivitet som beskrivs av Malterud (2001). Utgångspunkten i denna studie var att interaktionen mellan intervjuare och deltagaren oundvikligen har en påverkan på intervjuens innehåll. Således kan antas att våra personliga erfarenheter och intressen, men även vår tidigare kunskap till viss del styrde fokus under intervjuerna och således återspeglas i det resultat vi har fått. För att hantera detta har vi valt att beskriva våra utgångspunkter och vilka perspektiv vi har med oss i metoddelen för att på så vis göra detta tydligt för läsaren. Vi har även valt att aktivt arbeta med våra egna erfarenheter och föreställningar i relation till det insamlade materialet genom kontinuerliga diskussioner. Detta i ett försök att bredda perspektiven snarare än att eliminera den förförståelse som oundvikligen kommer att finnas. I enlighet med hållningen att personer i olika positioner kan se samma fenomen på olika vis (Willig, 2013) har Haraway (1988) fört fram kritik mot en objektiv forskning. Istället argumenterar Haraway (1988) för en feministisk forskning där forskaren ska positionera sig och också använda sig av den kunskap hen har utifrån sin specifika position. Utifrån detta perspektiv kan våra förkunskaper och egna erfarenheter av exempelvis mikroaggressioner även ha varit en tillgång och kunnat bidra till analysen.

Ett annat kriterium som tas upp är att det bör vara tydligt om syftet med studien är att generera generell eller specifik kunskap (Elliot et al., 1999). I detta fall har fokus varit på att bidra med specifik kunskap om just dessa deltagares erfarenheter och upplevelser snarare än att göra anspråk på hur det är för personer som bryter mot normer gällande vithet och sexualitet generellt i Sverige. Detta utesluter dock inte att studiens resultat kan ha överförbarhet, det vill säga bidra med förståelse för personer med liknande erfarenheter av de upplevelser och strategier som presenteras. Det bör dock betraktas som möjliga idéer att utforska vidare i relation till gruppen hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering snarare än direkt applicerbart. Detta leder in på ytterligare ett kvalitetskriterium, att läsaren bör presenteras en bild av deltagarna så den får möjlighet att avgöra huruvida resultatet är överförbart till andra kontexter (Elliot et al., 1999). Här gjordes en avvägning mellan att ge en detaljerad beskrivning av deltagarnas identiteter och erfarenheter, vilket kan underlätta för läsaren att själv göra denna bedömning, och att värna om deltagarnas anonymitet. I detta fall prioriterades att skydda deltagarnas identitet i så hög grad som möjligt av etiska skäl.

Prioriteringen blev på bekostnad av att ge en rik kontext, vilket kan försvåra för läsaren att göra denna bedömning. Samtidigt bör det, som tidigare nämnts, beaktas att denna studie inte syftar till att generera ett så generaliserbart resultat som möjligt utan snarare att ge en inblick i vilka upplevelser och erfarenheter som kan finnas inom den heterogena gruppen hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering.

Vidare tar Elliot et al. (1999) upp ett kriterium som rör analysprocessen, nämligen att forskare med olika medel bör kolla av trovärdigheten i sina kategoriseringar, teman eller beskrivningar. I denna studie har vi varit två personer som tillsammans utfört dataanalysen, vilket har möjliggjort diskussioner om olika perspektiv på koder, teman och tolkningar av berättelserna. Samtidigt är vi övertygade om att andra personer hade upptäckt andra aspekter av datan. För att förbättra trovärdigheten hade vi till exempel kunnat ta in deltagarnas perspektiv på de tolkningar som gjorts genom att låta dem bidra med sina åsikter om tematisering och presentation av resultatet (Elliot et al., 1999). Detta var dock inte möjligt på grund av tidsbrist.

Elliot et al. (1999) föreslår tre kriterier när det kommer till att skriva fram analysen. Det första är att analysen ska presenteras utifrån exempel, vilket underlättar för läsaren att bedöma tolkningen av datan. En styrka i denna studie är att läsaren i varje tema får ta del av flera citat som ligger till grund för slutsatserna som dras. Resultatet bör också presenteras på ett sammanhängande vis där nyanser framgår. Även Braun och Clarke (2006) lyfter att teman i en tematisk analys bör hänga ihop på ett meningsfullt vis samtidigt som de tydligt skiljer sig från varandra. Koder och olika underteman utkristalliserade sig tidigt under processen men arbetet med att organisera dessa i övergripande teman och meningsfulla kluster visade sig vara en stor utmaning. En anledning till detta kan tänkas vara att de teoretiska utgångspunkterna underlättade identifierandet av olika mikroaggressioner, copingstrategier och konsekvenser samtidigt som dessa beskrevs som mycket nära sammanhängande i deltagarnas berättelser. Det blev därmed en utmaning att presentera resultatet på ett sätt som låg nära deltagarnas egna berättelser samtidigt som teorierna var ständigt närvarande under analysen. Vissa teman tenderade att överlappa varandra då de på många sätt hänger ihop. Kanske kan det också betraktas som en illustration av hur minoritetsstress är en ständigt pågående process som inte på ett enkelt vis låter sig reduceras till enskilda beståndsdelar. Det hade troligtvis varit möjligt att fortsätta att analysera datan för att uppnå övergripande teman som på ett tydligare vis var koherenta inom sig själva och separerade från varandra. Som Braun och Clarke (2006) nämner kan dock dataanalysen pågå oändligt länge och på grund av

tidsskäl beslöt vi oss för att presentera temana i dess nuvarande form. Det sista kriteriet som Elliot et al. (1999) tar upp är att resultatet ska presenteras på ett begripligt sätt som resonerar hos läsaren. Även om det har varit utmanande att få rubrikerna på temana att bli intuitivt begripliga har vi strävat efter att ge läsaren en rik bild av innehållet i varje tema. Detta har gjorts genom att presentera många citat samt att i vissa fall ge en kortfattad introduktion i början av temana. Vi har också strävat efter att välja ord och beskrivningar som legat nära deltagarnas berättelser snarare än att utgå från teoretiska begrepp i resultatet, för att på så vis levandegöra temana för läsaren.

Slutsatser

Studien erbjuder en inblick i hur samhällliga strukturer påverkar hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering i vardagen. I samtliga intervjuer framkommer exempel på olika mikroaggressioner såväl som en bredd av strategier för att hantera dem. Upplevelserna av att möta rasism och hbtq-fobi förstås ibland som separata erfarenheter. Många gånger verkar de dock vara sammanvävda vilket pekar på att ett intersektionellt perspektiv är gynnsamt för att undersöka unika aspekter av mikroaggressioner och minoritetsstress. Hur deltagarna förstår, upplever och hanterar mikroaggressioner är nära sammanlänkat. Deras strategier är kopplade till olika upplevelser, även i de fall då strategierna utåt sett kan verka likartade. Därmed framstår det som viktigt att undersöka mikroaggressioner och minoritetsstress utifrån ett helhetsperspektiv. Slutligen belyser studien vikten av att ha tillgång till sammanhang där man kan dela erfarenheter utifrån att man har liknande erfarenheter av att befinna sig i olika minoritetspositioner.

Framtida forskning

Denna studie visar att deltagarna vardagligen möter utmaningar utifrån sina minoritetspositioner, vilket understryker ämnets angelägenhet. Vi uppmuntrar framtida forskning att utforska olika intersektioner inom hbtq-gruppen för att skapa en mer nyanserad förståelse av hur minoritetsstress kan påverka olika individer. Ett möjligt uppslag är att i linje med internationell forskning mer utförligt kartlägga intersektionella mikroaggressioner och copingstrategier i en svensk kontext. Vi efterlyser studier som undersöker hur olika faktorer, såväl inom individer som i miljön, ökar risken för psykisk ohälsa hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering. För att på bästa sätt förebygga och åtgärda psykisk ohälsa hos denna grupp, både på ett samhällsplan och på ett individuellt plan, bör även forskning som undersöker olika resiliensfaktorer bedrivas. Utifrån studiens resultat framstår det som av stor vikt att psykologer och andra yrkesverksamma inom vården får större kunskap om

minoritetsstress, dels för att bidra till att hjälpa hbtq-personer att hantera den i sin vardag, och för att minska risken att själva bidra till ökad minoritetsstress i sin yrkesroll.

Referenser

- Balsam, K. F., Molina, Y., Beadnell, B., Simoni, J. & Walters, K. (2011). Measuring multiple minority stress: The LGBT people of color microaggressions scale. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 17*(2), 163–174. doi:10.1037/a0023244
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2017). Ethics in qualitative psychological research. I C. Willig & W. Stainton Rogers (Red.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2 uppl.) (ss. 259-273) [Elektronisk resurs]. London: SAGE Publications. doi:10.4135/9781526405555
- Bränström, R. (2017). Minority stress factors as mediators of sexual orientation disparities in mental health treatment: A longitudinal population-based study. *Journal of Epidemiology and Community Health, 71*(5), 446–452. doi:10.1136/jech-2016-207943
- Bränström, R., Hatzenbuehler, M. L. & Pachankis, J. E. (2016). Sexual orientation disparities in physical health: Age and gender effects in a population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*(2), 289-301. doi:10.1007/s00127-015-1116-0
- Bränström, R., Hatzenbuehler, M. L., Tinghög, P. & Pachankis, J. E. (2018). Sexual orientation differences in outpatient psychiatric treatment and antidepressant usage: Evidence from a population-based study of siblings. *European Journal of Epidemiology, 33*(6), 591-599. doi:10.1007/s10654-018-0411-y
- Bowleg, L. (2013). “Once you’ve blended the cake, you can’t take the parts back to the main ingredients”: Black gay and bisexual men’s descriptions and experiences of intersectionality. *Sex Roles: A Journal of Research, 68*(11–12), 754–767. doi:10.1007/s11199-012-0152-4
- Bowleg, L., Huang, J., Brooks, K., Black, A. & Burkholder, G. (2003). Triple jeopardy and beyond: multiple minority stress and resilience among Black lesbians. *Journal of Lesbian Studies, 7*(4), 87–108. doi:10.1300/J155v07n04_06
- Chen, Y.-C. & Tryon, G. S. (2012). Dual minority stress and Asian American gay men’s psychological distress. *Journal of Community Psychology, 40*(5), 539–554. doi:10.1002/jcop.21481

- Cochran, S. D., Sullivan, J. G. & Mays, V. M. (2003). Prevalence of mental disorders, psychological distress, and mental health services use among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(1), 53–61. doi:10.1037/0022-006X.71.1.53
- Cyrus, K. (2017). Multiple minorities as multiply marginalized: Applying the minority stress theory to LGBTQ people of color. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 21*(3), 194–202. doi:10.1080/19359705.2017.1320739
- De los Reyes, P. & Mulinari, D. (2005). *Intersektionalitet: kritiska reflektioner över (o)jämlighetens landskap*. Malmö: Liber.
- Eggebo, H., Stubberud, E., & Karlstrøm, H. (2018). *Levekår blant skeive med innvandrerbakgrunn i Norge*. (Nordlandsforskning, 2018:9). Hämtad från: http://www.nordlandsforskning.no/getfile.php/1324905-1543846499/Dokumenter/Rapporter/1018/NF_9_2018.pdf
- Elliot, R., Fischer, C. T. & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(3), 215–229. doi:10.1348/014466599162782
- English, D., Rendina, H. J. & Parsons, J. T. (2018). The effects of intersecting stigma: A longitudinal examination of minority stress, mental health, and substance use among Black, Latino, and multiracial gay and bisexual men. *Psychology of Violence, 8*(6), 669–679. doi:10.1037/vio0000218
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer: Resultat från nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor*. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a0255680a6684603a08af46bc8f323a9/utv-halsan-bestamningsfaktorer-homo-bi-fina-2014.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner: En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a55cb89cab14498caf47f2798e8da7af/halsan-halsans-bestamningsfaktorer-transpersoner-15038-webb.pdf>
- Follins, L. D., Walker, J. J. & Lewis, M. K. (2014). Resilience in Black lesbian, gay, bisexual, and transgender Individuals: A critical review of the literature. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health, 18*(2), 190–212. doi:10.1080/19359705.2013.828343

- Forsberg, E. & Karlsson, J. (2019). *Transpersoners upplevelser av minoritetsstress och copingstrategier* (Psykologexamensarbete), Örebro Universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete.
- Ghabrial, M. A. (2017). "Trying to figure out where we belong": Narratives of racialized sexual minorities on community, identity, discrimination, and health. *Sexuality Research and Social Policy*, 14(1), 42–55. doi:10.1007/s13178-016-0229-x
- Hacking, I. (1999). *The social construction of what?*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, (14)3, 575-599. doi: 10.2307/3178066
- Huang, Y.-P., Brewster, M. E., Moradi, B., Goodman, M. B., Wiseman, M. C. & Martin, A. (2010). Content analysis of literature about LGB people of color: 1998-2007. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 363–396. doi:10.1177/0011000009335255
- Hübinette, T., Hörnfeldt, H., Farahani, F. & Léon Rosales, R. (2012). *Om ras och vithet i det samtida Sverige*. Tumba: Mångkulturellt centrum.
- Kertzner, R. M., Meyer, I. H., Frost, D. M. & Stirratt, M. J. (2009). Social and psychological well-being in lesbians, gay men, and bisexuals: The effects of race, gender, age, and sexual identity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 500–510. doi:10.1037/a0016848
- King, K. R. (2005). Why is discrimination stressful? The mediating role of cognitive appraisal. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 11(3), 202–212. doi:10.1037/1099-9809.11.3.202
- Kuper, L. E., Coleman, B. R. & Mustanski, B. S. (2014). Coping with LGBT and racial-ethnic-related stressors: A mixed-methods study of LGBT youth of color. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 703–719. doi:10.1111/jora.12079
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewis, R. J., Kholodkov, T. & Derlega, V. J. (2012). Still stressful after all these years: A review of lesbians' and bisexual women's minority stress. *Journal of Lesbian Studies*, 16(1), 30–44. doi:10.1080/10894160.2011.557641
- Lundberg, T. (2017). Teoretiska och metodologiska perspektiv på hbtq+. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 35-49). Stockholm: Natur & Kultur.

- Magnusson, E. & Marecek, J. (2010). *Genus och kultur i psykologi: teorier och tillämpningar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Malmquist, A., Hanner, H. & Lundberg, T. (2017). Hbtq+ och psykologi i en historisk tillbakablick. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 35-49). Stockholm: Natur & Kultur.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358(9280), 483-488. doi:10.1016/S0140-6736(01)05627-6
- McConnell, E. A., Janulis, P., Phillips, G., Truong, R. & Birkett, M. (2018). Multiple minority stress and LGBT community resilience among sexual minority men. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(1), 1–12. doi:10.1037/sgd0000265
- 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. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
- Meyer, I. H. (2010). Identity, stress, and resilience in lesbians, gay men, and bisexuals of color. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 442–454. doi:10.1177/0011000009351601
- Moradi, B., DeBlaere, C. & Huang, Y.-P. (2010). Centralizing the experiences of LGB People of color in counseling psychology. *Counseling Psychologist*, 38(3), 322–330. doi:10.1177/0011000008330832
- Munro, L., Travers, R., John, A. S., Klein, K., Hunter, H., Brennan, D. & Brett, C. (2013). A bed of roses? Exploring the experiences of LGBT newcomer youth who migrate to Toronto. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 6(4), 137–150. doi:10.1108/EIHSC-09-2013-0018
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S. & Wong, Y. (2014). Emotional, behavioral, and cognitive reactions to microaggressions: Transgender perspectives. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(1), 72–81. doi:10.1037/sgd0000011
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., Wong, Y., Marshall, D. & McKenzie, V. (2015). A qualitative approach to intersectional microaggressions: Understanding influences of race, ethnicity, gender, sexuality, and religion. *Qualitative Psychology*, 2(2), 147–163. doi:10.1037/qup0000026
- Nadal, K. L., Whitman, C. N., Davis, L. S., Erazo, T. & Davidoff, K. C. (2016). Microaggressions toward lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, and genderqueer

- people: A review of the literature. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 488-508.
doi:10.1080/00224499.2016.1142495
- Nadal, K. L., Wong, Y., Issa, M.-A., Meterko, V., Leon, J. & Wideman, M. (2011). Sexual orientation microaggressions: Processes and coping mechanisms for lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 5(1), 21–46.
doi:10.1080/15538605.2011.554606
- Narváez, R. F., Meyer, I. H., Kertzner, R. M., Ouellette, S. C. & Gordon, A. R. (2009). A qualitative approach to the intersection of sexual, ethnic, and gender identities. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 9(1), 63–86.
doi:10.1080/15283480802579375
- Narvola, J. & Nordlund L. (2017) Normkritiska metoder för psykologi. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 35-49). Stockholm: Natur & Kultur.
- Nationella sekretariatet för genusforskning (u.å.). Rasifiering. Hämtad 19-01-09, från Nationella sekretariatet för genusforskning: <https://www.genus.se/ord/rasifiering/>
- Patel, S. (2019). “Brown girls can’t be gay”: Racism experienced by queer South Asian women in the Toronto LGBTQ community. *Journal of Lesbian Studies*.
doi:10.1080/10894160.2019.1585174
- Platt, L. F., & Scheitle, C. P. (2018). Sexual orientation and psychological distress: Differences by race and gender. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 22(3), 204-225. doi:10.1080/19359705.2018.1437583
- Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities. A systematic review. *International Review of Psychiatry*, 27(5), 367–385.
doi:10.3109/09540261.2015.1083949
- Reisner, S. L., Poteat, T., Keatley, J., Cabral, M., Mothopeng, T., Dunham, E., ... Baral, S. D. (2016). Global health burden and needs of transgender populations: a review. *The Lancet*, 388(10042), 412–436. doi:10.1016/S0140-6736(16)00684-X
- Röndahl, G. (2005). *Heteronormativity in a Nursing Context: Attitudes toward Homosexuality and Experiences of Lesbians and Gay Men* (Doktorsavhandling). Uppsala universitet, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap.
- Socialstyrelsen. (2016). *Psykisk ohälsa bland personer i samkönade äktenskap*. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20081/2016-2-23.pdf>

- Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: race, gender, and sexual orientation*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sung, M. R., Szymanski, D. M. & Henrichs-Beck, C. (2015). Challenges, coping, and benefits of being an Asian American lesbian or bisexual woman. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 52–64. doi:10.1037/sgd0000085
- Vaughan, M. & Waehler, C. (2010). Coming out growth: Conceptualizing and measuring stress-related growth associated with coming out to others as a sexual minority. *Journal of Adult Development*, 17(2), 94–109. doi:10.1007/s10804-009-9084-9
- Weber, A., Collins, S.-A., Robinson-Wood, T., Zeko-Underwood, E. & Poindexter, B. (2018). Subtle and severe: Microaggressions among racially diverse sexual minorities. *Journal of Homosexuality*, 65(4), 540–559. doi:10.1080/00918369.2017.1324679
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3 uppl.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Willig, C. (2019). What Can Qualitative Psychology Contribute to Psychological Knowledge? *Psychological Methods*. doi:10.1037/met0000218

Bilaga 1: Informationsbrev



LUNDS
UNIVERSITET

Upplevelser av minoritetsstress hos hbtq-personer med erfarenhet av rasifiering

Förfrågan om deltagande i forskningsprojekt

Du har anmält intresse för att delta i vårt forskningsprojekt. Därför vill vi ge dig information om studien, så du kan ta ställning till hurvida du vill delta.

Bakgrund och syfte

Syftet med studien är att undersöka hur det är att leva som hbtq-person med erfarenhet av rasifiering i Sverige idag.

Tidigare forskning har visat att det är vanligt att personer som tillhör minoritetsgrupper möts av små men upprepade uttryck för diskriminering i vardagen. Det kan till exempel handla om välmenande kommentarer som ändå sårar eller att inte bli bekräftad i sin identitet. Även om det finns vissa erfarenheter som många hbtq-personer har gemensamt finns det såklart många olika upplevelser och en påverkas utifrån ens unika livssituation. En aspekt som ibland förbises är att hbtq-personer som blir rasifierade kan möta andra utmaningar än hbtq-personer som följer samhällets vithetsnorm.

Det finns i nuläget mycket lite forskning kring detta i Sverige och därför vill vi lyfta fram dessa upplevelser och erfarenheter. Vi kommer att genomföra intervjuer där vi frågar om och hur en upplever att vardagen påverkas av att inte följa samhällets normer. Vi kommer också fråga om hur en hanterar eventuella svåra situationer. Förhoppningen är att det ska bidra med kunskap som på sikt kan bidra till att förbättra hbtq-personers levnadsvillkor, exempelvis genom ökad kunskap i hälso- och sjukvården.

Vi är medvetna om att det finns många sätt att beskriva och identifiera sig själv på. Vi söker dig som på något vis identifierar dig som queer, homo-, bisexuell eller trans eller bryter mot heteronormen och/eller cisnormen. Med erfarenhet av rasifiering syftar vi på dig som till exempel identifierar dig som rasifierad, person of color (POC), icke-vit eller som har utsatts för rasism. Du som deltar i studien ska vara 15 år eller äldre.

Du behöver ingen särskild förkunskap för att delta i studien.

Hur går studien till?

Detta är en delstudie i ett större projekt gällande hbtq-personers upplevelser av minoritetsstress. Delstudien är görs vid Lunds universitet, och Örebro universitet är ansvariga för hela projektet. I delstudien genomförs intervjuer som handlar om deltagarnas erfarenheter av att möta samhället som

hbtq-person med erfarenhet av att bli rasifierad. Varje intervju tar ca 30-60 minuter. Om du vill medverka i studien kommer intervjun att göras via telefon. Vi kan också träffa dig för att genomföra intervjun om du bor i närheten av Lund eller Malmö och önskar det. Intervjuerna kommer att ske på svenska.

Vilka är riskerna?

Vi kommer att fråga om situationer i din vardag som på olika sätt varit svåra vilket kan väcka jobbiga känslor eller tankar. Intervjufrågorna är utformade så att du som deltagare har möjlighet att påverka i vilken riktning intervjusamtalet rör sig. Du kan välja att fördjupa vissa samtalsämnen och att låta bli att svara på frågor.

Finns det några fördelar?

Många upplever det som positivt att dela med sig av och reflektera över sina erfarenheter. Vår förhoppning är att det du berättar kan bidra till kunskapen på området som på sikt förbättra hbtq-personers livsvillkor.

Hantering av data och sekretess

Intervjun kommer att spelas in. Den inspelade intervjun kommer att transkriberas, d.v.s. överföras från ljudformat till textformat, och användas för analyser. All information som kan kopplas till individer avidentifieras vid transkriberingen. Detta innebär att personnamn, Ortsnamn och/eller annan information som ökar risken för att berättelserna kan kopplas ihop med en viss individ, kommer att tas bort eller ersättas med påhittade namn.

Ingen utanför forskarteamet kommer att ha tillgång till intervjumaterialet. De inspelade intervjuerna och transkriptionerna kommer att förvaras inlåsta och separat från varandra under tiden de analyseras. Under analysfasen fram till sommaren 2019 kontaktar du i första hand personerna nedan om du har frågor kring insamlat material eller personuppgifter. Efter att analyserna är avslutade kommer materialet att arkiveras på Örebro universitet som är personuppgiftsansvarig för projektet. Allt material sparas sedan i minst tio år i universitetets skyddade digitala arkiv. Denna hantering av materialet är i enlighet med dataskyddslagens krav.

Du kan enligt dataskyddslagen GDPR när som helst kontakta Örebro universitet för att ta del av vilken information som lagras om dig där. I det här fallet kommer informationen att bestå av det du själv uppger under inspelningen, exempelvis tilltalsnamn, könsidentitet och ålder. Du har då också möjlighet att rätta till felaktig information eller få den raderad. För eventuella klagomål kan du vända dig till Datainspektionen. Om du har frågor om personuppgiftshantering, kontakta dataskyddsombudet vid Örebro universitet via brev (Dataskyddsombud, Örebro universitet, 701 82 Örebro), eller mail (dataskyddsombud@oru.se).

Information om studiens resultat

Du som intervjuas för projektet har möjlighet att själv läsa igenom en utskrift av intervjun för eventuella synpunkter. Resultat kommer att presentera i en examensuppsats och/eller i vetenskapliga publikationer. De deltagare som så önskar kan ta del av de publicerade resultaten.

Ersättning

Ingen ersättning utgår.

Frivillighet

Medverkan i projektet är fullständigt frivillig. Du kan när som helst, utan särskild förklaring, avbryta din medverkan. Det finns även möjlighet att låta bli att svara på frågor, om den fråga som ställs inte känns bekväm att svara på.

Forskningsansvariga

Vi som genomför projektet har tidigare erfarenheter av forskning och annat arbete med hbtq-frågor. Forskningsledarna är psykologer och forskare vid tre universitet (Örebro universitet, Linköpings universitet och Lunds universitet). I projektgruppen ingår också psykologstudenter som går sista året på psykologprogrammet vid Linköpings, Örebro, Stockholms och Lunds universitet.

Delstudien är knuten till Institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Vi som genomför examensuppsatsen är psykologstudenter vid Lunds universitet.

Om du har frågor, funderingar eller vill ha ytterligare information om studien är du välkommen att kontakta någon av oss forskningsansvariga på minoritetsstress.projektet@gmail.com, eller:

Matilda Wurm, forskningsledare
Psykolog, fil. dr
019-303508
matilda.wurm@oru.se

Tove Lundberg, forskningsledare
Leg. psykolog, fil. dr
073-7188875
tove.lundberg@psy.lu.se

Anna Malmquist, forskningsledare
Leg. psykolog, fil. dr
013-282127
anna.malmquist@liu.se

Alitzel Badager
Psykologstudent termin 10
psy14aba@student.lu.se

Agnes Lidhall
Psykologstudent termin 10
ilh10ali@student.lu.se

Bilaga 2: Intervjuguide

Denna guide är framtagen för att strukturera en intervju om minoritetsstress och coping. Huvudfrågorna ska leda till ett samtal där det är informantens tankar och reflektioner som styr. Frågorna behöver inte nödvändigtvis komma i den ordning som de presenteras i guiden, det viktigaste är att de täcks av under intervjuens gång. Stödfrågorna (i kursivt) finns där för att intervjuaren ska ha möjlighet att kolla av om de aspekter som är relevanta för forskningsfrågorna har belysts. Vidare följdfrågor behöver ställas beroende på vad informanten tar upp för att fördjupa informantens beskrivning i de fall det behövs.

Kort information och samtycke

Har du tagit del av och förstått informationen om intervjustudien? Har du fått dina frågor besvarade? Har du haft tillräckligt med tid för att bestämma dig för om du vill delta i studien eller inte? Vi vill också påminna om att deltagande är frivilligt och att du när som helst kan avbryta din medverkan utan att ange något som helst skäl. Samtycker du till att delta i studien?

Inledande frågor

Innan vi sätter igång, skulle du vilja berätta lite om dig själv så jag får en bild av vem du är och vad du gör?

Följdfrågor om informantens bostadsort, huvudsakliga sysselsättning och ålder.

Begrepp och förståelser att använda i intervjun

Hur kom det sig att du valde att delta i just denna delstudie?

I den här studien använder vi begreppet "hbtq" och erfarenhet av rasifiering rätt mycket, men jag skulle vilja veta vilka ord du själv helst använder för att beskriva dig?

Följdfrågor om vilket pronomen informanten föredrar samt hur hen föredrar att beskriva sin sexualitet, könsidentitet och sina erfarenheter av rasism.

Identitet i mötet med andra

Nu har du fått beskriva lite om hur du identifierar dig själv. Jag skulle vilja ställa lite frågor om hur det blir i mötet med andra. Tex i när du möter nya människor (människor på stan, i affären, mer ytligt bekanta i jobb/utbildningssammanhang) - blir din identitet, eller det du beskrivit om... [personens egna ord] synlig i sådana möten?

Om vi istället tänker på personer som du har en närmre relation till (till exempel kollegor, partners, familj, vänner eller så). Upplever du att din identitet, eller det du beskrivit om [...] blir synlig i möten med dem?

Följdfrågor bör ställas (om det inte framkommit) om hur det upplevs att vara/inte vara synlig i olika situationer, om det upplevs som positivt eller negativt och om det är något som informanten aktivt försöker påverka.

Följdfrågor bör ställas kring hur informantens syn på sig själv gällande kön, sexualitet och erfarenhet av rasifiering överensstämmer med omgivningens uppfattning av hen.

Eventuellt följdfrågor om det finns delar av informantens identitet eller erfarenheter som hen brukar undvika att dela med sig av.

Upplevelser av mikroaggressioner och minoritetsstress

I den här studien är vi intresserade av det som inom forskningen kallas minoritetsstress, är det ett begrepp som du är bekant med? Nu när du hör ordet, vad associerar du till/ vad kommer du att tänka på?

Ge kort information: I forskning tänker man att individer som bryter mot normer i samhället ofta upplever en förhöjd stressnivå som kan kallas minoritetsstress. Den orsakas av negativt bemötande vilket kan vara allt ifrån att utsättas våld och diskriminering till små subtila kommentarer, blickar eller frågor (som markerar att personen skiljer sig från normer i samhället). Är den typen av bemötande något du känner igen från din vardag?

Kan du berätta om några konkreta situationer där du har upplevt det?

Be om exempel! Följdfrågor ska ställas kring tankar, känslor och beteenden.

Om informanten inte har upplevt minoritetsstress: Hur kommer det sig, tror du, att du inte känner igen det från din vardag?

Även om du inte känner igen det, finns det situationer där du har blivit påmind om att du inte är (använd norm som belyser informantens identifikation, exempelvis heterosexuell/cisperson)? Kan du berätta om några sådana situationer?

Finns det andra områden i ditt liv där det har uppstått liknande situationer?

Har exempel getts på alla dessa områden: sysselsättning, fritidsaktiviteter, offentliga platser, familj- och vänskapsrelationer, dejting och partners, vård/myndigheter, sociala medier, politik/nyheter/samhällsutveckling samt hbtq-relaterade mötesplatser? Om inte, fråga: En del hbtq-personer upplever minoritetsstress inom/på [sätt in område] - har detta hänt dig? Om ja: Kan du berätta om någon konkret situation?

Har exempel getts som går bortom områdena i listan ovan - utforska detta extra noga.

Finns det något område där du upplever att du möts av fler/färre [fördomar/kommentarer/frågor/osv]? Har vissa fördomar/kommentarer/frågor påverkat dig på olika sätt? Vad tror du gör att du upplever dem som olika påfrestande? Vad tror du påverkar din upplevelse mest (relationen till personen, område i livet, annat)?

Följdfrågor bör undersöka intersektionalitet, om olika aspekter av informantens identitet eller erfarenhet har haft olika påverkan på upplevelserna.

Tänker du att denna typ av situationer påverkar dig på något sätt? Hurdå?

Följdfrågor bör ställas som utforskar vilka känslor och tankar som detta kan leda till.

Följdfrågor kan utforska om informanten upplevt en förändring över tid.

Frågorna ska också undersöka om personen upplever att hens mående påverkats av dessa erfarenheter.

Strategier för att hantera minoritetsstress och mikroaggressioner

Nu har vi pratat om flera situationer där du har upplevt minoritetsstress och också hur du har känt i de här situationerna. Jag skulle också vilja veta lite mer om vad du gör för att hantera både de situationer som du har beskrivit men också de känslor och tankar som uppkommer. Kan du berätta lite om detta?

Följdfrågor bör ställas som ger en tydlig bild av konkreta strategier i olika situationer.

Följdfrågor behöver ställas som tydliggör både vad en person gör i en konkret situation, OCH vad den gör för att hantera sina känslor, tankar och mående generellt.

Följdfrågor bör ställas som kopplar tillbaka till de exempel på områden som informanten har gett, till exempel: Du berättade om en situation i din familj, hur hanterar du det nu?

Följdfrågor kan ställas som ger en bild av ifall informantens strategier har förändrats över tid.

Avslutande frågor

Nu har du berättat lite om [informantens erfarenheter] Jag undrar vad du tror är de viktigaste sakerna som kan hjälpa andra hbtq-personer med liknande erfarenheter som mår dåligt i Sverige idag?

Följdfrågor bör fokusera på både individfokuserade åtgärder och samhällliga åtgärder.

Nu har jag fått ställa alla frågor jag har. Innan vi ska avrunda intervjun: Finns det något viktigt kopplat till det vi har pratat om som inte har kommit fram eller något annat som du känner att du vill berätta?

Hur har det varit för dig att vara med i denna intervju?

Följdfrågor kan ställas för att få feedback på vad som hade kunnat förbättras.

Informera om att det går bra att återkomma via mejl om personer kommer på något i efterhand.

Vill du få examensuppsatsen skickad till dig via mejl när den är färdig?