



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

”Jag skyddar mig själv men jag begränsar mig själv”

En kvalitativ studie om hur hbtq-personer hanterar
minoritetsstress i Sverige

Zea Dumas-Peterson & Ellen Rangsjö

Psykologexamensuppsats. 2020

Handledare: Tove Lundberg

Examinator: Erwin Apitzsch

Sammanfattning

Studiens syfte var att utforska hur homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera (hbtq-personer) i Sverige hanterar minoritetsstress. Forskning tyder på att utsatthet för minoritetsstress är förenat med försämrad psykisk och fysisk hälsa. Det är därmed viktigt att utforska hur minoritetsstress hanteras av hbtq-personer. I denna kvalitativa studie undersöktes detta genom semistrukturerade intervjuer med individer som identifierade sig som hbtq. 67 intervjuer användes som material för analys. Materialet analyserades med hjälp av tematisk analys och fyra teman identifierades: *Förhålla sig till en hotbild*, *Aktivt bemöta*, *Inre strategier* och *Söka stöd*. Studiens resultat visade hur deltagarna förhöll sig till eventuella risker och de egna resurserna i valet av hanteringsstrategi. Deltagare beskrev även strategier som handlade om att anpassa sig till källan till stress. Slutligen nämndes aspekter av minoritetsstress som krävde stöd från andra med liknande erfarenheter för att hanteras. Studien understryker vikten av att förstå hur minoritetsstress hanteras av hbtq-personer för att bättre kunna utforma insatser som syftar till att förebygga och motverka en negativ påverkan av minoritetsstress på hbtq-personers psykiska hälsa.

Nyckelord: hbtq, minoritetsstress, coping, gruppresurser, flexibilitet

Abstract

The aim of the study was to explore how gender and sexual minorities in Sweden cope with minority stress. Research indicates that minority stress is associated with impaired physical and mental health. It is therefore important to explore how gender and sexual minorities cope with minority stress. In this qualitative study this was explored through semi-structured interviews with participants who identified themselves as sexual and/or gender minorities. 67 interviews were conducted and thematic analysis was used to analyze the material. Four themes were identified: *Navigating a threat*, *Responding actively*, *Internal strategies* and *Seeking support*. Results from the study indicated that the participants took potential risks and their own resources into consideration when choosing coping strategies. Participants also described coping strategies related to adapting to the source of stress. Lastly, participants mentioned aspects of minority stress that required support from others with similar experiences in order to be managed. The study underscores the importance of understanding how gender and sexual minorities cope with minority stress in order to better design interventions aimed at preventing and counteracting the negative impact of minority stress on the mental health of this group.

Keywords: gender and sexual minorities, minority stress, coping, group resources, flexibility

Tack!

Först vill vi rikta ett stort tack till alla deltagare, utan era berättelser hade detta inte varit möjligt, tack för att ni så generöst velat dela med er av dem. Tack till vår handledare Tove för att du varit så tillgänglig och uppmuntrande genom hela processen. Slutligen vill vi rikta ett tack till varandra för att vi turats om att peppa varandra när det har känts svårt.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Begrepp som används i studien.....	2
Teoretiskt ramverk.....	2
Minoritetsstress.....	2
Minoritetsstressmodellen.....	3
Coping.....	5
Coping och minoritetsstress.....	7
Tidigare forskning om minoritetsstress hos hbtq-personer.....	7
Syfte.....	11
Metod.....	11
Design.....	12
Epistemologisk förankring.....	12
Procedur.....	13
Rekrytering.....	13
Datainsamling.....	13
Deltagare.....	14
Dataanalys.....	14
Att bekanta sig med data.....	15
Kodning.....	15
Tematisering.....	16
Representation av data.....	16
Reflexivitet.....	17
Etiska överväganden.....	18
Resultat.....	19
Förhålla sig till en hotbild.....	20
Vaksamhet.....	20
Undvikande.....	21
Att dölja eller synliggöra identiteten.....	22
Aktivt bemöta.....	24
Ifrågasätta.....	24
Förändra.....	26
Välja sina strider.....	28
Inre strategier.....	29

Söka kunskap.....	29
Ta avstånd från tankar och känslor.....	30
Stärka sig själv.....	32
Söka stöd.....	35
Community.....	35
Socialt stöd.....	37
Terapi.....	39
Diskussion.....	41
Att förstå strategier i sin kontext.....	41
Ett flexibelt förhållningssätt och bedömning av resurser.....	42
Att förhålla sig till en stress som inte alltid går att förändra.....	45
Värdet av socialt stöd och utmaningarna att få det.....	47
Metoddiskussion.....	49
Slutsatser.....	51
Implikationer.....	51
Framtida forskning.....	52
Referenser.....	53
Bilaga 1: Informationsbrev.....	61
Bilaga 2: Intervjuguide.....	64
Bilaga 3: Samtycke.....	68

Introduktion

Majoriteten av homo- och bisexuella samt transpersoner i Sverige rapporterar ett bra eller mycket bra allmänt hälsotillstånd (Folkhälsomyndigheten, 2014, 2015). Dock visar en undersökning från Folkhälsomyndigheten (2014) att personer som identifierar sig som homo- eller bisexuella i högre grad rapporterar upplevelser av att ha blivit utsatta för kränkande behandling och diskriminering samt hot och våld jämfört med heterosexuella. Homo- och bisexuella löper även högre risk för ökad psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning (Bränström, 2017; Folkhälsomyndigheten, 2014). Denna psykiska ohälsa visar sig bland annat i form av ångestsyndrom, depression, riskbruk och beroende (Bränström, 2017; Socialstyrelsen, 2016). Forskning gällande transpersoner visar även att hälften rapporterar ett bra eller mycket bra allmänt hälsotillstånd. Samtidigt uppger många att de har erfarenheter av psykisk ohälsa och flertalet uppger att de blivit utsatta för kränkande behandling och diskriminering. Mer än hälften rapporterar att de avstått från aktiviteter det senaste året på grund av rädsla för att bli diskriminerade (Folkhälsomyndigheten, 2015).

Diskrepansen mellan förekomsten av psykisk ohälsa hos hbtq-personer och heterosexuella motiverar fortsatt forskning om hur denna skillnad och dess orsaker kan förstås. Den psykiska ohälsan hos hbtq-personer menar Meyer (2003) kan förklaras av att de utsätts för minoritetsstress. Utöver den generella stress som människor i allmänhet upplever, definieras minoritetsstress som den extra stress personer som tillhör stigmatiserade minoritetspositioner i samhället utsätts för. Många hbtq-personer skattar dock sin hälsa som god trots potentiella upplevelser av minoritetsstress. Det är därmed viktigt att undersöka faktorer som gör individer mer motståndskraftiga mot minoritetsstress. Denna studie är en del av ett övergripande forskningsprojekt som ämnar undersöka hur hbtq-personer upplever och hanterar minoritetsstress i en svensk kontext. Fyra tidigare studentuppsatser har producerats inom ramen för detta projekt (Forsberg & Karlsson, 2019; Jansson & Landsbo, 2019; Lidhall & Badager, 2019; Malinowska & Stolt, 2019). Dessa delstudier har ämnat kartlägga både upplevelser och hantering av minoritetsstress medan den aktuella delstudien har ett större fokus på hanteringsstrategier. Projektet avser fylla en del av den kunskapslucka som existerar inom forskningen på detta område och ämnar bidra till utvecklingen av insatser som syftar till att minska de negativa effekterna av minoritetsstress, såväl på individ- som samhällsnivå. Fokus för denna specifika delstudie är således att göra en fördjupad kartläggning av hur hbtq-personer hanterar minoritetsstress i en svensk kontext.

Begrepp som används i studien

I denna studie används begreppet hbtq som ett paraplybegrepp som refererar till homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera. Begreppet queer syftar i sin tur till individer som på olika sätt faller utanför normer för sexualitet och kön. I begreppet hbtq ryms därmed både kategorier utifrån sexualitet (homo- och bisexualitet och queer) och könsidentitet (trans och queer). Begreppet används i denna studie med en medvetenhet om att akronymen inte omfattar alla som identifierar sig som annat än heterosexuella eller cispersoner. Studien är därmed begränsad till att endast reflektera de upplevelser hos individer som känner sig inkluderade i begreppet hbtq. I studien används även begreppen cisperson som refererar till någon vars könsuttryck och könsidentitet stämmer överens med det kön de tilldelats vid födseln (Malmquist, Lundberg, & Wurm, 2017, s. 8). Likaså förekommer begreppet heteronormativitet som syftar på de samhälleliga normer som implicerar att sexuell attraktion och förälskelse antas ske mellan människor av olika kön och att detta ses som det självklara (Malmquist, Henner & Lundberg, 2017, s. 29). Hbtq-fobi används i studien som samlingsbegrepp för de negativa föreställningarna och fördomarna som finns om hbtq-personer och ger upphov till förtryck, diskriminering och hat. Internaliserad hbtq-fobi syftar på att hbtq-personer införlivar samhällets negativa föreställningar om hbtq-personer i sin egen självbild och exempelvis upplever sig vara mindre värd som hbtq-person.

Teoretiskt ramverk

I sin förståelse av minoritetsstress och coping har denna studie vägletts av teorier inom dessa områden. I redogörelsen av minoritetsstress utgör Meyers (2003) minoritetstressmodell en av studiens två teoretiska utgångspunkter. För att minoritetsstress, likt stress i övrigt, inte ska innebära en negativ påverkan på individer behöver den hanteras. Inom det psykologiska fältet refererar man till hantering av stress i termer av coping och därmed representerar copingteori studiens andra teoretiska utgångspunkt.

Minoritetsstress. Meyer (2003) menar att minoritetsstress är den stress som människor, som tillhör en minoritetsposition i samhället, upplever utöver den generella stress som alla individer under sin livstid upplever mer eller mindre i perioder. Minoritetsstress innebär därmed förhöjda nivåer av stress till följd av den påfrestning som utsatthet, marginalisering och diskriminering innebär för minoritetsgrupper. Modellen baseras på personer som har en minoritetsposition utifrån sexualitet men är även relevant att appliceras på transpersoner, som är en minoritet utifrån könsidentitet.

Underliggande antaganden om minoritetsstress är att den är: (a) unik, den stress som personer som tillhör minoritetspositioner upplever är inte densamma som den generella stress

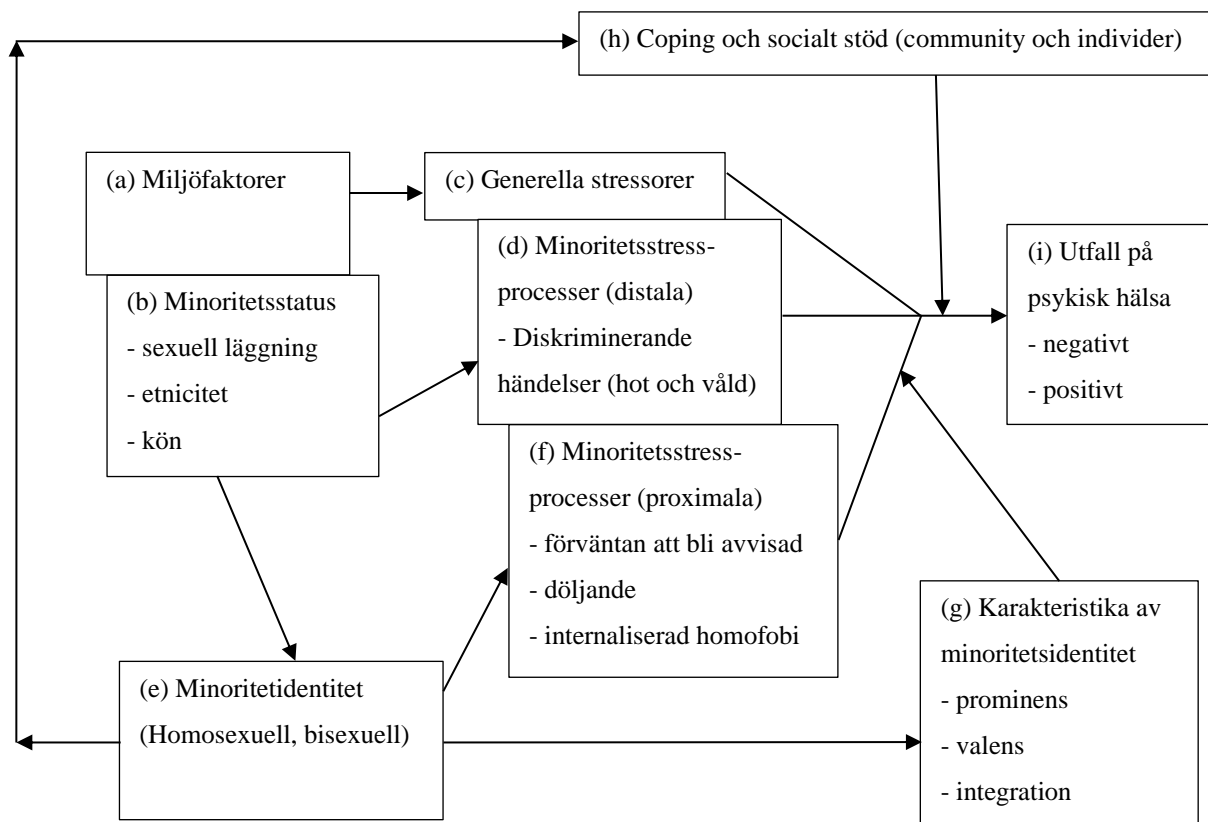
som kan upplevas av alla människor; (b) kronisk, minoritetsstress är något som stammar från relativt stabila underliggande sociala och kulturella strukturer, vilket gör att det är något som är förhållandevis bestående över tid; och (c) socialt baserad, den kan härledas till sociala strukturer, processer och institutioner bortom individen snarare än individuella händelser eller tillstånd.

Meyer (2003) beskriver tre processer som skapar minoritetsstress hos homo- och bisexuella. Den första är externa och objektiva händelser som markerar att personer i minoritetsposition inte är en del av normgruppen, i form av lagar och regler, diskriminering, hot och våld. Den kan även bestå av diskriminerande beteenden och fördomsfulla åsikter som kommuniceras till mottagaren på ett subtilt sätt, något som även kallas mikroaggressioner. Den här typen av händelser beskriver Meyer som distala stressorer och dessa är inte beroende av individuella upplevelser eller bedömningar.

En konsekvens av distala stressorer är att individen blir mer vaksam och förväntar sig att bli mött av fördomar och diskriminering, vilket Meyer beskriver som den andra processen. Slutligen kan detta leda till att individen internaliserar de stereotyper och fördomar omgivningen har om den aktuella minoritetspositionen. Meyer benämner detta som internaliserad homo- och bifobi. Vidare kan vaksamheten och förväntan att utsättas för fördomar och internaliseringen av omgivningens fördomar tänkas leda till att individen försöker dölja sin sexualitet, vilket lyfts som den tredje processen. Meyer identifierar dessa två sistnämnda processer som proximala stressorer i den meningen att de är subjektiva och relaterar till individens egen syn på sig själv och sin sexualitet. Vilka sociala och personliga meningar som är kopplade till identiteten varierar från individ till individ och därmed även den subjektiva stressen som kommer därav.

Minoritetsstressmodellen. I figur 1 presenteras Meyers (2003) minoritetsstressmodell. I ruta a beskrivs de generella omständigheterna i miljön, exempelvis socioekonomisk status och de förutsättningar som följer av det. En del av de förutsättningar som finns i miljön är personens minoritetsstatus (ruta b), vilket relaterar till sexuell orientering, etnicitet och kön. I modellen är ruta a och b nära sammankopplade eftersom minoritetsstatus till stor del anses bero på generella omständigheter i miljön. Omständigheter i miljön (ruta a) antas leda till generella stressorer (ruta c), exempelvis förlust av en anhörig eller arbete. Nära rutan med generella stressorer finns rutan med distala minoritetsstressprocesser (ruta d). De distala processerna är unika för personer som tillhör en minoritetsposition och kan vara upplevelser av diskriminering och våld. Upplevelser av våld och diskriminering antas kunna leda till proximala minoritetsstressprocesser (ruta f).

Proximala processer relaterar till händelser inom individen som en ständig vaksamhet på att bli avvisad, försök att dölja sin identitet och internaliserande av samhällets fördomar. Minoritetsstatus (ruta b) kan leda till minoritetsidentitet (ruta e) om personen ifråga identifierar sig med en minoritet. Minoritetsidentitet kan vara en källa till stress men kan också fungera som en skyddande faktor om minoritetsidentiteten leder till tillgång till socialt stöd och tillhörighet med andra i liknande position (ruta h). Minoritetsidentitetens karaktäristika (ruta g) kan öka eller minska upplevd stress, exempelvis kan hur mycket minoritetsidentiteten är en del av en persons självbild påverka hur stor effekt minoritetsstressen har på personens hälsa. Sammantaget finns det generella stressorer, proximala och distala stressorer som påverkar utfallet gällande psykisk hälsa hos en individ (ruta i). Hanteringen av minoritetsstress, coping och det stöd en kan få från sin omgivning påverkar även styrkan i upplevd minoritetsstress. Upplevelser av minoritetsstress antas påverka den psykiska hälsan hos individen och hanteringen av denna stress genom coping kan på så vis, om den är framgångsrik, fungera som ett skydd mot stressens negativa effekter.



Figur 1. Minoritetsstressmodellen Meyer (2003)

Coping. Studiens förståelse av coping har sin utgångspunkt i Lazarus och Folkmans (1984) teori som definierar coping som de beteendemässiga och kognitiva ansträngningar en individ gör för att hantera inre eller yttre krav, som upplevs utmana eller överstiga dennes resurser. Huruvida en individs försök till coping leder till att stress minskar eller inte antas vidare påverka individens fysiska och psykiska hälsa. Lazarus och Folkman (1984) menar att copingstrategier kan tjäna två olika syften; att ändra något i den stressfyllda situationen, vilket kallas problemfokuserad coping, eller att reglera de besvärande känslorna som stressen ger upphov till, vilket benämns som emotionsfokuserad coping. Copingprocessen antas ske i flera steg där individen först gör en primär tolkning av en potentiellt stressfylld situation för att avgöra om den innebär en risk för hot, skada eller förlust (Folkman & Lazarus, 1980). Tolkas en sådan risk föreligga aktiveras individens stressrespons. Om individen bedömer att den har resurser menar denna modell att individen troligtvis ägnar sig åt problemfokuserad coping. Detta innebär att ansträngningar riktas mot att ändra något i den stressfyllda situationen. Mynnar den sekundära tolkningen däremot ut i att individen inte bedömer sig ha resurser att ändra situationen tar denne ofta till emotionsfokuserad coping.

Coping antas enligt Lazarus och Folkman (1984) vara kontextbundet i den mening att sättet man hanterar stress avgörs av miljön den uppstår i. Lazarus och Folkman tar genom denna position avstånd från en egenskapsbaserad syn på coping där individers personliga egenskaper antas leda till utvecklingen av personliga copingstilar. Att utveckla en specifik copingstil anser Lazarus och Folkman (1984) inte som gynnsamt då det är flexibiliteten att kunna hantera olika stressfyllda situationer som blir avgörande för den påverkan stressen har på individens välmående (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986).

Utöver Lazarus och Folkman (1984) finns det ett antal andra teorier som redogör för ytterligare dimensioner av coping. En sådan dimension är huruvida en individ upplever kontroll i förhållande till en stressor, vilket lyfts fram som en faktor som påverkar utfallet av coping (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982; Rudolph, Dennig & Weisz, 1995). Om man upplever sig kunna kontrollera situationen föreslår dessa teorier att man använder sig av coping som direkt försöker påverka omständigheterna, vilket benämns som problemfokuserad coping av Lazarus och Folkman (1984). I situationer där man inte upplever sig ha kontroll antas man istället försöka anpassa sig till omständigheterna (Rothbaum et al., 1982). Exempel på denna typ av anpassningsstrategier är kognitiv omstrukturering, acceptans och positivt tänkande (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Rothbaum et al., 1982). Många likheter återfinns här med den primära och sekundära tolkningen i Lazarus och Folkmans (1984) modell där det är de upplevda resurserna som avgör typen av coping medan det i dessa teorier

är den upplevda kontrollerbarheten som antas vara avgörande för vilken copingstrategi som används.

Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen och Wadsworth (2001) menar att copingstrategier både kan vara frivilliga och ofrivilliga. Frivillig coping kännetecknas av medvetna, viljestyrda handlingar såsom att få utlopp för känslor genom att till exempel skriva dagbok. OFrivillig coping sker å andra sidan automatiskt och är utom medveten kontroll, exempelvis att få samma känslomässiga utlopp genom att spontant brista ut i gråt. Compas et al. (2001) hävdar att det är meningsfullt att beakta att coping kan inbegripa både frivilliga och ofrivilliga processer då psykologiska interventioner som syftar till att främja hjälpsam coping ofta riktas mot frivilliga processer och sällan kommer åt ofrivilliga processer.

Inom flera copingteorier görs en distinktion mellan coping där individen närmar sig källan till stress och där individen distanserar sig från stressoren. Detta beskrivs i termer av närmande eller undvikande coping (Compas et al., 2001; Goldbach & Gibbs, 2015) alternativt som aktiv eller passiv coping (Bowleg, Craig & Burkholder, 2004; Tyler, 1978; Walker, Smith, Garber & Van Slyke, 1997). Närmande och aktiv coping framställs som en proaktiv respons på stress såsom att ägna sig åt problemlösning, till exempel att söka socialt stöd. Undvikande eller passiv coping beskrivs som isolering, undvikande och förnekande (Bowleg et al., 2004; Tyler, 1978; Walker et al., 1997). Walker et al. (1997) föreslår, förutom aktiv och passiv coping, ytterligare en dimension av coping som de kallar "accomodative coping", i denna studie översatt till "anpassningscoping". I linje med det som framläggs av Rothbaum et al. (1982) innebär anpassningscoping att anpassa sig till källan till stress när bedömningen gjorts att denna inte går att förändra. Det kan förstås som att det finns element av både aktiv och passiv coping i anpassningscoping då en gör aktiva ansträngningar för att anpassa sig till en situation, men förblir passiv inför att kunna förändra situationen i sig.

I vissa copingteorier skildras även copingstrategier som adaptiva, hjälpsamma, eller maladaptiva, icke-hjälpsamma. Adaptiv coping innebär strategier som är välanpassade att möta kraven i en given situation medan maladaptiv coping kan ge kortsiktig lättnad men upprätthåller den underliggande källan till stress i längden (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Chesney, Neilands, Chambers, Taylor & Folkman, 2006; Watson, Velez, Brownfield & Flores, 2016). Problemfokuserad eller aktiv coping antas generellt vara adaptiv medan distraktion, förnekande och substansmissbruk benämns som maladaptiva strategier (Carver et al., 1989; Watson et al., 2016).

Samtliga teoretiska perspektiv på coping specificerar inte vilken typ av stress som hanteras, utan det uppfattas vara en generell stress som åsyftas. Aspekter av coping riktad mot

en specifik stressor, såsom minoritetsstress, diskuteras inte explicit i anslutning till dessa teorier. Det finns därmed ett behov av forskning som adresserar hur copingprocesser ser ut specifikt relaterat till minoritetsstress. Mot bakgrund av detta teoretiska ramverk definierar denna studie, i linje med Lazarus och Folkman (1984), coping som beteendemässiga och kognitiva insatser som människor gör för att hantera interna eller externa krav som utmanar de resurser en individ har att tillgå. Vidare antar studien att coping är kontextbundet och att copingstrategierna individer tar till är beroende av kraven en given stressfylld situation ställer. I studien betraktas även närmande och aktiv coping som i grunden liknande typer av hanteringsstrategier, medan undvikande och passiv coping också uppfattas ha stora likheter. Därtill förmodas det i denna studie finnas former av coping som inte helt och hållet kan kategoriseras som antingen aktiv alternativt närmande coping eller passiv alternativt undvikande coping såsom anpassningscoping som uppfattas ha både aktiva och passiva aspekter.

Coping och minoritetsstress. Coping har till viss del teoretiserats i relation till minoritetsstress. Meyer (2003) framhåller två aspekter som viktiga att beakta: gruppresurser och risken för en alltför individualiserad syn på coping. Enligt Meyer behöver en minoritetsstatus inte enbart vara associerad med stress, utan kan även förknippas med en tillgång till gruppsolidaritet. En stark känsla av grupp tillhörighet kan också innebära att man jämför sig med andra personer i gruppen istället för personer som tillhör den rådande normen. Gruppen kan därmed bidra med möjlighet att göra en omdömande av en situation som upplevs som stressande, vilket kan verka skyddande för det psykiska välmåendet.

Meyer (2003) lyfter också riskerna med en alltför individualistisk syn på hur människor hanterar minoritetsstress. Meyer betonar att en syn på coping utifrån Folkman och Lazarus (1980) perspektiv, där stress skapas genom att man har gjort en bedömning att man inte har resurser att hantera en situation, riskerar att tolkas som att det finns en brist på resurser hos individen och att detta förklarar varför denne känner stress. Meyer menar att en sådan syn riskerar att resultera i ett alltför stort fokus på individens copingstrategier och att ansvar läggs på individen att hantera minoritetsstress och inte på samhället att förändra förtryckande strukturer. Trots att Meyer (2003) reflekterat kring dessa aspekter av coping i förhållande till minoritetsstress berör minoritetsstressmodellen främst de processer som skapar minoritetsstress. Således ger inte Meyers modell en fördjupad förståelse av coping vilket underbygger behovet av en vidare förståelse av relationen mellan coping och minoritetsstress.

Tidigare forskning om minoritetsstress och coping bland hbtq-personer

Forskning om hur hbtq-personer hanterar minoritetsstress är ännu sparsam men har undersökts i ett antal studier i en internationell såväl som svensk kontext. I forskningen återfinns stöd för att minoritetsstress kan förklara den ökade förekomsten av psykisk ohälsa bland hbtq-personer (Breslow et al., 2015; Hequembourg & Brallier, 2009; Lehavot & Simoni, 2011; Rood et al., 2016; Scandurra, Amodeo, Valerio, Bochicchio & Frost, 2017). I flera studier förekommer det att hbtq-personer rapporterar erfarenheter av ångest, depression, suicidtankar och substansmissbruk relaterade till minoritetsstress (Lehavot & Simoni, 2011; Scandurra et al., 2017). Det finns även forskning som indikerar att minoritetsstress innebär en negativ påverkan på den fysiska hälsan (Flenar, Tucker & Williams, 2017; Frost, Lehavot & Meyer, 2015). Vidare finns det stöd för att hbtq-personer upplever distala stressorer i form av diskriminerande upplevelser, exempelvis att de blivit utsatta för verbala hot, inte fått tillgång till vård och har mött utmaningar i att få jobb (Hequembourg & Brallier, 2009; Lehavot & Simoni, 2011; Scandurra et al., 2017). Förekomsten av proximala stressorer återfinns även i forskning som tyder på att homosexuella upplever internaliserad homofobi vilken vidare har lyfts som en tydlig prediktor för psykisk ohälsa (Lehavot & Simoni, 2011; Scandurra et al., 2017). Liknande resultat har framkommit i andra studier som undersökt minoritetsstress hos transpersoner (Breslow et al., 2015; Rood et al., 2016).

Meyers (2003) minoritetsstressmodell föreslår att coping påverkar till vilken grad den psykiska hälsan påverkas negativt av minoritetsstress. Mot denna bakgrund har flera studier ämnat identifiera vilka copingstrategier som hbtq-personer använder sig av för att hantera minoritetsstress. Undvikandestrategier framkom i ett antal studier där undvikanden som identifierades var förnekande av den egna identiteten inför sig själv och andra, att undanhålla information om sin identitet och undvikande av situationer där man kan komma att utsättas för stigmatiserande behandling (Goldbach & Gibbs, 2015; Sung, Szymanski & Henrichs-Beck, 2015). Undvikande som copingstrategi tycks vara associerat med negativa effekter på psykisk hälsa (Choi, Steward, Miège, Hudes & Gregorich, 2016; Szymanski & Owens, 2008). Ngamake, Walch och Raveepatarakul (2016) fann att personer som använde alkohol i syfte att undvika känslor löpte större risk att uppleva psykisk ohälsa. Forskning har även funnit ett samband mellan undvikandestrategier och internaliserad hbtq-fobi (Choi et al., 2016).

Att söka socialt stöd återkommer på flera håll i forskningen som något som skyddade mot de negativa konsekvenserna av minoritetsstress (DiFulvio, 2011; Hequembourg & Brallier, 2009; Kaminski, 2000; Meyer, 2003; Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981; Sung et al., 2015). Att bygga stödsystem i form av vänner och personer med liknande

erfarenheter beskrevs av Sung et al. (2015) som en aktiv copingstrategi. Det finns annan forskning som menar att sökandet av stöd kan vara både hjälpsamt och icke-hjälpsamt. Att söka socialt stöd antogs vara hjälpsamt i de fall det bidrog till att den som var utsatt för stress kunde reglera besvärande känslor så att den kunde återgå till problemfokuserad coping. Socialt stöd som däremot söktes i syfte att ventilerade känslor antogs var mindre hjälpsamt då forskarna menade att det kunde förstärka negativa känslor (Costanza, Derlega & Winstead, 1988). Detta motsägs dock av forskning av Pennebaker (1995), som hävdar vikten av att sätta ord på känslomässiga upplevelser för att kunna skapa en förståelse för känslorna och händelserna som orsakat dem.

Det finns även forskning som menar att det kan vara viktigt att skilja på olika typer av socialt stöd i förhållande till hantering minoritetsstress (Sheets & Mohr, 2009). Sheets och Mohr (2009) fann att generellt stöd från familj och vänner associerades med högre livstillfredsställelse och mindre depressiva symptom hos bisexuella medan hbtq-specifikt socialt stöd predicerade mindre internaliserad bi-fobi. Liknande slutsatser har dragits i andra studier som föreslår att hbtq-personer har behov av vissa typer av socialt stöd som endast kan mötas av andra hbtq-personer och inte av närstående som inte upplevt hbtq-fobi (Toomey, Ryan, Diaz & Russel, 2018).

Parallellt med forskning som pekar på den skyddande effekten av socialt stöd finns även forskning som tyder på att det finns svårigheter förenade med att som hbtq-person få tillgång till sådant stöd. Den sociala stigmatisering som hbtq-personer utsätts för har kopplats till känslor av skam och skuld, som kan innebära att individer i minoritetsposition isolerar sig för att skydda sig mot socialt avvisande från en icke-accepterande omgivning (Hatzenbuehler, 2009; Mink, Lindley & Weinstein, 2014). Svårigheter att få tillgång till hbtq-specifika sammanhang berörs även i tidigare forskning som lyfter att särskilt bisexuella saknar bi-specifika sammanhang och marginaliseras inom hbtq-sammanhang (Hequembourg & Brallier, 2009).

Tidigare forskning pekar även på att hbtq-personer använder motståndsstrategier för att hantera minoritetsstress (DiFulvio, 2011; McDavitt et al., 2008; Sung et al., 2015). Deltagare i dessa studier använde motståndsstrategier i form av ifrågasättande av rasistiska och/eller heterosexistiska påståenden, aktivistiskt engagemang och att utbilda andra om hbtq-frågor. Denna typ av strategier lyfts som aktiva copingstrategier (McDavitt et al., 2008; Ngamake et al., 2016; Robinson-Wood et al., 2018). DiFulvio (2011) fann att de deltagare som beskrev att de ägnade sig åt aktiva strategier såsom aktivism förklarade att det fick dem att känna att de tog tillbaka makten över sitt liv och att det var ett sätt att förvandla smärtan av

att vara utsatt till något konstruktivt. Även om det finns stöd för att aktiv coping har positiva effekter på psykisk hälsa, finns det även forskning där detta inte får stöd. Deltagare som använde sig av aktiva strategier som utbildning, aktivism och konfrontation verkade inte uppleva lägre nivåer av stress till följd av att ha blivit utsatta för diskriminering (Ngamake et al., 2016). McDavitt et al. (2008) gav en annan syn på aktiv coping, där de menade att det var ett sätt att sätta gränser genom att välja att undvika vissa situationer. Således kunde undvikandet ses som en aktiv strategi. Interna faktorer, främst självförtroende i den sexuella identiteten i detta fall, verkar kunna predicera användningen av aktiva copingstrategier (Szymanski & Owens, 2008).

Forskning har även lyft erfarenheter av minoritetsstress relaterat till att vara öppen med, alternativt dölja, sin identitet utifrån sexualitet och kön (Hatzenbuehler, Bränström & Pachankis, 2018; Miller & Major, 2000). Att dölja sin identitet lyfts som ett sätt att förhindra stress genom att det minskar riskerna för att bli utsatt för diskriminering (Bry, Mustanski, Garofalo & Burns, 2017; Miller & Major, 2000). Samtidigt kan det också bidra till stress genom att det kognitivt krävande att kontrollera att man inte avslöjar detaljer om sin identitet (Bry et al., 2017; Miller & Major, 2000). Forskning pekar på att det inte är en statisk process att vara öppen eller inte med sin identitet, utan involverar en relativt komplex bedömning av vinster och kostnader som är unik för varje individs sociala kontext (Bry et al., 2017; Sung et al., 2015). Resultatet från Bry et al.'s studie (2017) visade att öppenhet med identiteten både kunde minska och förstärka stress, tillgång till stöd och utsatthet för stigma. Författarna drog slutsatsen att deltagarna verkade förhålla sig flexibelt till hur öppna de var i olika sammanhang beroende på öppenhetens eventuella konsekvenser. Denna process benämndes som "role flexing". Liknande resultat har även framkommit i andra studier (Schmitz & Tyler, 2018; Wilson & Miller, 2002).

Forskning om hbtq-personer har visat att Folkman och Lazarus (1980) problem- och emotionsfokuserade coping kan kopplas till minoritetsstress. Båda strategierna verkar öka sannolikheten att ägna sig åt beteenden riktade åt att främja psykisk och fysisk hälsa (Flenar et al., 2017). I andra studier har det visat sig att problemfokuserad coping inte var relaterat till utfall i psykisk hälsa (Szymanski & Owens 2008). Istället menar Szymanski och Owens (2008) att undvikande coping i större utsträckning verkar predicera psykisk ohälsa. Då källan till minoritetsstress är relativt stabil föreslår författarna att engagemang i hbtq-nätverk och socialt stöd är mer hjälpsamma strategier för att motverka minoritetsstress.

Mot bakgrund av ovanstående forskning framkommer det att hbtq-personer i en internationell såväl som svensk kontext rapporterar upplevelser av psykisk ohälsa kopplat till

minoritetsstress. I Meyers teoretiska förståelse av minoritetsstress nämns coping, men teorin fördjupar inte vilken typ av hanteringsstrategier som är hälsofrämjande. Copingteorier, formulerade av forskare såsom Lazarus och Folkman (1984), berör å andra sidan generell stress och inte minoritetsstress specifikt. Det finns därmed ett värde i att utforska hur coping inverkar på upplevelsen av minoritetsstress. Detta har undersökts i internationella studier som undersökt olika sätt att hantera upplevelser av minoritetsstress. Till vår kännedom har endast några få studier undersökt minoritetsstress i en svensk kontext utanför projektet denna studie ingår i och dessa har inte haft ett fokus på coping (Bränström, 2017; Bränström, Hatzenbuehler & Pachankis, 2016). Därmed identifieras en brist på kunskap kring hur hbtq-personer hanterar minoritetsstress i ett svenskt sammanhang. Därtill har studierna av Bränström (2017) och Bränström et al. (2016) använt sig av kvantitativa metoder. Möjligheten att på ett utforskande sätt studera de sätt som hbtq-personer faktiskt hanterar minoritetsstress i sin vardag är därmed begränsade. Den aktuella studien utgår från en kvalitativ ansats för att på ett bredare sätt och i en svensk kontext utforska personers levda erfarenheter och generera kunskap om hbtq-personers hanteringsstrategier. Denna forskning kan senare ligga till grund för vidareutvecklingen av copingskalor som specifikt belyser minoritetsstress. Kunskap om copingstrategier kan också ha viktiga kliniska implikationer genom att representera ett underlag som kan användas i utformandet av insatser riktade mot att minska förekomst och påverkan av minoritetsstress.

Syfte

Syftet med denna studie är att bidra med fördjupad kunskap om hur hbtq-personer hanterar minoritetsstress i Sverige, ett kunskapsunderlag som kan vara användbart vid utvecklingen av framtida insatser.

Metod

Data som den aktuella studien baseras på genererades, förutom i denna studie, även inom ramen för de fyra delstudierna som tidigare producerats inom det övergripande projektet. Det totala antalet intervjuer som ingår i denna studien är 67, varav 59 intervjuer genomfördes i tidigare studier och 8 intervjuer genomfördes i anslutning till denna studie. Dessa tidigare delstudier har undersökt hur minoritetsstress upplevs och hanteras av transpersoner (Forsberg & Karlsson, 2019), homosexuella (Malinowska & Stolt, 2019), bisexuella (Jansson & Landsbo, 2019) och hbtq-personer med upplevelser av rasifiering (Lidhall & Badager, 2019). Således är denna studie grundad på data från sammanlagt fem separata delstudier vars tillvägagångssätt skilt sig åt i mindre avseenden men som sammantaget haft stora likheter vad gäller metodologi.

Design

Då studien haft som syfte att utforska individers hantering av minoritetsstress och på ett rikt sätt skildra dessa valdes en kvalitativ metodologi. Detta val underbyggdes av att kvalitativ metod lämpar sig väl för forskning som avser att besvara frågor om individers levda erfarenheter och som vill belysa olika kvalitéer i dessa upplevelser (Willig, 2013). Givet studiens deltagarantal hade en kvantitativ ansats kunnat användas för att undersöka förekomst av olika strategier och generera slutsatser som möjligtvis hade haft en större generaliserbarhet. För att kunna kvantifiera strategierna behöver de dock först identifieras och det bedömdes att detta gjordes bäst utifrån en kvalitativ ansats.

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer då vi ville att deltagarna skulle dela sina tankar om minoritetsstress och coping, men då det även skulle finnas utrymme för deltagarna att prata fritt och lyfta ämnen som låg utanför intervjufrågorna. Den semistrukturerade intervjun syftar till att vara ett verktyg varigenom man uppnår denna balans, att både uppmuntra deltagaren att prata om ett specifikt ämne och samtidigt lämna plats för associationer och spontana tankar som kan föra intervjun i en riktning man möjligen inte förutsett (Willig, 2013).

Epistemologisk förankring

Denna studie antar en kritisk realistisk position och utgår från att data som samlas in kan säga något om en yttre verklighet men att denna verklighet inte går att få direkt tillgång till, då man endast kan få tillgång till tolkningar eller representationer av verkligheten (Willig, 2013). Således gör denna studie antagande om att det genom deltagarnas utsagor är möjligt att få kunskap om hur människor hanterar minoritetsstress men uppfattar inte dessa utsagor som en direkt återgivning av verkligheten utan som en tolkning av densamma.

Studien antar även en transformativ epistemologisk ståndpunkt. Transformativ forskning kännetecknas av ett fokus på att betona utmaningar i samhället som diskriminering, förtryck och ojämlikhet. Detta görs genom att ge röst till de som upplever sådana strukturer och att uppmuntra till förändring (Lundberg, 2017). Denna studie ämnar undersöka hbtq-personers sätt att hantera upplevelser av minoritetsstress. Förhoppningen är att studien ska bidra med perspektiv och förståelse för en specifik aspekt av hbtq-personers levda verklighet. Vi är medvetna om att studien i sitt upplägg fokuserar på att identifiera individers copingstrategier och riskerar att bidra till en allt för individfokuserad syn på hur minoritetsstress ska hanteras. Utgångspunkten är att minoritetsstress är något som kräver en samhällelig förändring och insatser behöver implementeras på många områden samtidigt. Att förändra normer, attityder, lagar och öka kunskapsnivån tar tid och under tiden finns det

personer som lider av konsekvenser av minoritetsstress. Samtidigt som förändring pågår på en strukturell nivå behövs verksamma insatser riktade mot att hjälpa personer som i sin vardag behöver hantera upplevelser av minoritetsstress. För att kunna utforma hjälpsamma insatser behövs först kunskap om hur individer hanterar minoritetsstress och det är den typ av kunskap som den här studien har som syfte att producera.

Procedur

Rekrytering. För att rekrytera deltagare skapades en annons av författarna till den första delstudien inom projektet (Forsberg & Karlsson, 2019). Samtliga fyra tidigare delstudier spred denna annons via sociala medier. En gemensam e-mailadress skapades som potentiella deltagare hänvisades att höra av sig till. Vid visat intresse fick de potentiella deltagarna information om de olika delstudierna (bilaga 1) och anmälde intresse för den delstudie som låg närmast hur de identifierade sig utifrån kön och sexualitet. Generellt tillämpades ett bekvämlighetsurval där deltagare som svarat på annonsen inkluderades tills maxantalet nåtts. I vissa delstudier var man emellertid mer strategisk i sitt urval och valde bland deltagarna som anmält sitt intresse utifrån bland annat kön och ålder i syfte att balansera urvalet.

I tidigare delstudier har man inte haft möjlighet att intervjua samtliga individer som visat intresse, varför dessa placerades på en väntelista. Ett beslut togs i denna studie att i första hand rekrytera deltagare från väntelistan i syfte att erbjuda individer som uttryckt intresse för möjligheten att medverka i projektet. Vi övertog e-mailen som tidigare använts inom projektet och fick därigenom kontaktuppgifter till individerna på väntelistan. Rekrytering skedde tillsammans med ytterligare ett uppsatspar från Lunds universitet som även genomförde en delstudie inom projektet. Under juni 2019 mailades information ut om två nya delstudier som sökte deltagare och de intresserade fick möjlighet att välja vilken studie de ville medverka i. Ett antal individer anmälde sitt fortsatta intresse att bidra till projektet. Kontakt återupptogs i augusti 2019 och intervjuer bokades in. Då fler deltagare söktes än antalet intresserade på väntelistan, rekryterades även deltagare via inlägg i ett antal Facebookgrupper, exempelvis Regnbågsfamiljer och Queerfeminist Malmö. Ett bekvämlighetsurval tillämpades då deltagare inkluderades utifrån i vilken ordning de svarade på förfrågan om deltagande (Willig, 2013).

Datainsamling. Samtliga delstudier samlade in data genom semistrukturerade intervjuer, inklusive den datainsamling som gjordes inom denna studie. Intervjuerna har utgått från en intervjuguide (bilaga 2) som tagits fram av författarna till den första delstudien inom projektet (Forsberg & Karlsson, 2019) i samråd med forskningsledarna. Intervjuerna som

gjordes inom denna studie genomfördes under september 2019. Samtliga tidigare delstudier gjorde vissa ändringar i intervjuguiden för att anpassa den utifrån fokus för sina studier. I denna studie konstaterades det att justeringar inte var nödvändiga då intervjuguiden utgick från studiens fokus. För att bli förtrogna med intervjuguiden har man inom samtliga delstudier genomfört testintervjuer. Inom denna studie gjordes detta genom att vi intervjuade varandra och genomförde varsin testintervju med en bekant. Ett övervägande antal av intervjuerna genomfördes över telefon och två intervjuer genomfördes under ett personligt möte, varav en inom ramen för denna studie. Antalet deltagare som intervjuades i delstudierna skilde sig åt från 8 till 22 deltagare. Intervjutiden varierade mellan studierna då den kortaste intervjun var på 45 minuter och den längsta på 2 timmar och 16 minuter. På grund av begränsade tidsramar har man inom varje delstudie transkriberat och analyserat omkring 10 intervjuer. Vid telefonintervjuer upptogs ljudinspelningar med hjälp av högtalarfunktionen på författarnas mobiltelefoner och diktafon. Ljudfilerna förvarades på ett lösenordsskyddat USB-minne som förvarades i ett låst skåp.

Deltagare. Deltagarna i delstudiernas, inklusive denna studie, var 67 till antalet och var mellan 16 och 67 år gamla. Några av begreppen som deltagarna själva använde för att beskriva sina identiteter utifrån sexualitet och kön var homosexuell, bisexuell, flata, pansexuell, queer, agender och trans. I delstudien som utforskade deltagarnas upplevelser av att vara hbtq-personer med erfarenheter av rasifiering identifierade sig dessa deltagare som icke-vita och använde begrepp såsom brun, blatte, invandrarbakgrund och mörkhyad. Deltagarna i delstudierna bodde både i större städer och mindre orter i olika delar av landet.

Dataanalys

Vi har utgått ifrån tematisk analys i bearbetning och analys av data. Tematisk analys är en metod för att identifiera, analysera och rapportera mönster inom ett datamaterial (Willig, 2013). Tematisk analys är inte bunden till en vetenskapsteoretisk utgångspunkt och gav oss därmed möjligheten att ha en bred ingång till att utforska ämnet samtidigt som det gav riktlinjer för analys och struktur. Som riktlinjer för utförandet av tematisk analys användes Braun och Clarkes metod (2006).

Denna studies användning av tematisk analys är inspirerad av grundad teori utifrån att studiens syfte har varit att identifiera och beskriva copingstrategier. Syftet med grundad teori är att generera nya teorier utifrån kategorisering av data (Willig, 2013). I analysen har element av grundad teori använts när primära, autokoder, har identifierats men även vid gruppering av koder till kategorier. Arbetet med att identifiera teman har således rört sig på en mer deskriptiv nivå än den tolkning av data som Braun och Clarke (2006) förespråkar.

Att bekanta sig med data. Det första steget i en tematisk analys är enligt Braun och Clarke (2006) att göra sig bekant med data. Vi transkriberade hälften av den andres intervjuer och hälften av våra egna. Information som kunde avslöja informanternas identiteter uteslöts vid samtliga transkriberingar. Tematisk analys kräver inte lika detaljerad transkribering som vissa andra metoder. Viktigast är att det muntliga materialet är representerat på ett korrekt sätt och att detaljer som är viktiga för förståelsen för materialet är inkluderat.

Kodning. Kodning är det andra steget i analysprocessen enligt Braun och Clarke (2006). Kodning kan vara datadriven genom att koder identifieras enbart genom det som framkommer i texten medan i en mer teoridriven analys kan kodningen utgå ifrån specifika frågor eller förförståelse av ett fenomen (Braun & Clarke, 2006). Kodningen skedde i två steg och gjordes med hjälp av dataanalysprogrammet Nvivo.

Den initiala kodningen fokuserade på att identifiera material relaterat till copingstrategier. Då det inom ramen för studien inte var möjligt att läsa igenom allt material (67 intervjuer) som tematisk analys egentligen förespråkar (Braun & Clarke, 2006) användes autokodning för att under en begränsad period analysera så mycket material som möjligt. Autokodningen genomfördes i Nvivo och innebar att söka efter begrepp i data och sedan koda detta automatiskt.

Autokodningen började med att sex olika intervjuer lästes igenom och de ord deltagarna använde när de pratade om coping antecknades. Braun och Clarke (2006) förespråkar att en kodlista skapas utifrån kodningen av en intervju som används i resterande kodning. Därefter skapades två listor med dessa ord som sedan slogs ihop till en lista som innehöll 49 ord. Exempel på ord var "hantera", "förhålla" och "kompensera". Ord som inte gav några träffar i data ströks från listan. Exempel på detta var den primära koden "skanna av". Ord som gav resultat sparades som en autokod och endast utdrag som var relaterade till coping sorterades in under koden. Vissa sökord som gav ett stort överlapp i innehåll slogs ihop, exempelvis "hantera" och "strategi" där "hantera" var den överordnade koden. Slutligen fanns det en lista med 31 primära koder med kodat material som slutligen användes som material för analys.

Autokodningen var på många sätt induktiv genom att ord som användes av deltagarna för att beskriva hur de hanterade minoritetsstress guidade autokodningen (Braun & Clarke, 2006). Samtidigt fanns deduktiva inslag i autokodningsprocessen då vissa sökord var influerade av vår förförståelse av coping som begrepp.

När processen med autokodning var klar lästes materialet igenom och idéer till ytterligare koder antecknades. Vissa av autokoderna förblev oförändrade medan vissa

omarbetades för att bättre relatera till frågeställningen. Nya koder lades till och flera koder fick underkoder. Den färdiga kodlistan bestod av 33 huvudkoder. Exempel på koder var “förhålla sig till andras bild”, “sätta gränser” och “söka sammanhang”. Utifrån kodlistan kodades materialet i en andra kodningsrunda.

Tematisering. Det tredje steget i analysprocessen är enligt Braun och Clarke (2006) att börja gruppera och analysera koder och fundera på hur de kan kombineras till ett övergripande tema. I det här steget var analysen även influerad av grundad teori då processen att komma fram till teman kan likna den kategorisering som görs i grundad teori. Kategorisering i grundad teori bygger på att lägre, mer deskriptiva kategorier identifieras i kodningsprocessen. I en senare fas kan högre kategorier som samlar lägre nivåer av kategorier identifieras. Den högre nivån av kategori innefattar en analys av vad som ingår i kategorin (Willig, 2013). I tredje fasen av analysprocessen grupperades kategorier som bedömdes vara relaterade till varandra. Koder grupperades på en whiteboardtavla för att ge översikt över hur olika koder kunde grupperas och primära teman identifierades. Det fjärde steget enligt Braun och Clarke (2006) är att ompröva och förfina identifierade teman. I grundad teori betonas det att även likheter och skillnader mellan kategorier analyseras i processen för att hitta uteslutande kategorier. Även likheter och skillnader inom kategorierna analyseras i syfte att identifiera underteman (Willig, 2013).

Det första förslaget till teman diskuterades och vissa teman omorganiserades för att mer sammanhållet reflektera innehållet i data. Ett tema bröts ner i underteman och kategoriserades in under redan existerande teman. Det femte steget är att definiera och namnge teman och det sjätte att skriva resultatet (Braun & Clarke, 2006). Under detta steg valdes citat ut som reflekterade och var representativa för det som ämnades förmedlas genom temana. De övergripande teman som slutligen identifierades var: *Förhålla sig till en hotbild*, *Aktivt bemöta*, *Inre strategier* och *Söka stöd*. Temana samlade det som var gemensamt för materialet medan undertemana skildrade olika perspektiv av huvudtemat.

Representation av data

De citat som valdes justerades i några mindre avseenden i syfte att öka läsbarheten och för att citaten skulle vara enhetligt skrivna. Utfyllnadsord som “eh” och “mm” togs bort. Pauser illustrerades med ... och transkriptionstecknet [...] visar att en del av citatet tagits bort i syfte att korta ner längre citat. Då transkriptionerna som citaten kommer från producerades i fem olika studier där författarna använt olika typer av tal- och skriftspråk redigerades citaten som innehöll mycket talspråk för enhetlighetens skull. Justeringar gjordes endast i den mån det inte bedömdes ändra citatens budskap. Deltagarna gavs nya siffror för att säkerställa att de

inte kunde identifieras från tidigare studier. Samtliga deltagare refererades till som hen förutom i fall där deltagarens könsidentitet framgår av citatet. I resultatet beskrivs antalet deltagare som uppgett en viss hanteringsstrategi eller rapporterar en viss upplevelse i termer såsom “några”, “flera”, “många” och “ett stort antal”. Med “några” refereras till ett antal under 10, ”flera” syftar till ett deltagarantal mellan 10-20, “många” och “ett stort antal” används i de fall där deltagarantalet överstiger 20.

Reflexivitet

En reflexiv hållning innebär att vidkänna forskarens roll i konstruktionen av mening och kunskap under forskningsprocessen (Willig, 2013). Reflexivitet uppmanar forskaren att reflektera kring hur de egna föreställningarna, värderingarna och erfarenheterna påverkat forskningen. Den kritiskt realistiska positionen som studien grundas på förutsätter att det är ofrånkomligt att det som ska undersökas filtreras genom forskarens tolkningar (Willig, 2013). Därmed antas studiens resultat vara påverkat av våra tolkningar som i sin tur grundar sig i vår personliga förförståelse och våra erfarenheter, vilket motiverar att reflexivitet uppmärksammas.

Vi har gått in i denna studie med en viss förförståelse om coping som en psykologisk process då vi som psykologstudenter har kommit i kontakt med detta begrepp under utbildningen. En förförståelse fanns även för teorier om minoritetsstress då vi i samband med studiens uppstart fick tillgång till material som tidigare producerats inom det övergripande projektet, exempelvis informationsblad och intervjuguide. Vår förståelse av minoritetsstress har emellertid endast varit teoretisk då vi själva inte har erfarenheter av denna typ av minoritetsstress. Vi är medvetna om att det är förenat med färre risker för oss som inte bryter mot normer för sexualitet och kön att vara transparenta med detta utifrån reflexivitet, vilket är ett privilegium som kollegor som faller utanför dessa normer inte har.

Berger (2015) föreslår att den kvalitativa forskaren kan anta en position som “insider” eller “outsider” utifrån om denne delar erfarenheter eller inte med deltagarna. Att studera ett fenomen som en outsider, vilket bäst beskriver den position vi haft, menar Berger kan innebära att man missar att ställa frågor utifrån mer subtila delar i deltagarnas berättelser. Att vara en insider kan å andra sidan medföra att man medvetet eller omedvetet gör antaganden om att intervjupersoners upplevelser liknar ens egna. Följaktligen kan information utelämnas i en intervju då båda parter kan anta att något är självklart för den andra (Berger, 2015). I intervjufasen har vår brist på egna upplevelser därmed möjligen gjort oss mindre känsliga inför att plocka upp sådant som antytts mellan raderna. Något som däremot möjligtvis ökat våra möjligheter att samla in information är att vi utifrån en medvetenhet om vår position som

outsiders varit noga med försöka att inte göra antaganden om deltagarnas upplevelser under intervjuerna och därför ställt frågor och bett om förtydliganden när något varit oklart.

Då ett stort antal intervjuer (67 stycken) analyserats har det varit särskilt viktigt att reflektera kring hur våra positioner utifrån normer om sexualitet och könsidentitet påverkat analysen av materialet. Möjligen har vi i vår analys missat att föra fram viktiga perspektiv eller aspekter av deltagares upplevelser eller lagt ett alltför stort fokus på andra aspekter. Något som eventuellt minskat risken för detta är att vi i större grad varit deskriptiva och försökt beskriva data mer än vad som vanligtvis görs i tematisk analys, där tolkning brukar få ta mer utrymme.

I denna studie förutsätter vi att forskning alltid sker i en sociokulturell kontext och att det bör beaktas hur forskning kan förstärka alternativt utmana samhällsliga maktstrukturer (Magnusson & Marecek, 2010). Mot bakgrund av detta har vi funderat på innebörden av att vi utifrån en majoritetsposition genomför en studie om upplevelser hos individer som har en minoritetsposition. Vi har försökt uppmärksamma sätt som maktstrukturer såsom heterosexism hade kunnat reproduceras under forskningsprocessen. För att motverka, så långt det varit möjligt, att en skev maktdynamik uppstått mellan oss och deltagarna, har vi försökt vara noga med att inte inta en expertroll eller ge sken av att vi vet hur man bäst hanterar minoritetsstress. Därtill har vi inte velat projicera våra begrepp och definitioner på deltagarna utan har bett deltagarna berätta vilka begrepp de själva använder för att beskriva sina identiteter och hur de definierar minoritetsstress.

Etiska överväganden

Brinkmann och Kvale (2017) menar att etiska överväganden inte är något en forskare kan bocka av vid ett tillfälle utan är något som återkommande är aktuellt under forskningsprocessen. Vi har återkommande reflekterat över etiska perspektiv under vårt författande av denna uppsats, exempelvis genom intervjuernas förfarande och hur vi framställt deltagarnas berättelser i resultatet. Vidare lyfter Brinkmann och Kvale (2005) att forskare bör reflektera över såväl makroetiska som mikroetiska perspektiv. Med makroetiska aspekter menas hur den kunskap som produceras sprids och påverkar människor och samhället i stort. Mikroetik syftar till de etiska perspektiv som är knutna till ett specifikt forskningsprojekt. Vad gäller makroetiska perspektiv har det beaktats att den aktuella studien kan bidra till individualiserat perspektiv av samhällsliga problem. Ur en makroetisk synvinkel går det att försvara denna individualisering genom att studien vill belysa perspektiv av coping som senare kan vara hjälpsamt vid utformning av framtida insatser. Dessa insatser behövs för att

lindra och förebygga negativa konsekvenser av minoritetsstress samtidigt som förändring sker på ett samhälleligt plan.

Vad gäller mikroetiska perspektiv har det övergripande forskningsprojekt som denna studie är en del av etikprövats och godkänts av regionala etikprövningsnämnden i Uppsala. Deltagare som uttryckt intresse för att delta i tidigare delstudier inom projektet placerades på en väntelista. Dessa kontaktades först för att säkerställa att de som tidigare uttryckt intresse för att delta i projektet skulle få möjlighet att göra det. De personer som uttryckte intresse för att delta i den aktuella studien fick ta del av ett informationsbrev (bilaga 1). Muntligt samtycke (bilaga 3) togs inför varje intervju. Då intervjun innehöll frågor som berörde ämnen som kunde vara känsliga för deltagaren var intervjuguiden strukturerad på ett sätt som tillät deltagaren att styra hur mycket information den delade med sig av. Ett empatiskt och validerande förhållningssätt betonades. Efter utförd intervju hade deltagarna möjlighet att ta upp reflektioner och frågor. Det fanns beredskap att vidarebefordra kontakt till projektansvarig om det framkommit att en deltagare hade behov av ytterligare stöd. För att säkerställa deltagarnas anonymitet togs uppgifter som kunde identifiera individen bort vid transkribering. Deltagarna informerades om att de hade möjlighet att läsa igenom sina transkriptioner. Materialet förvarades på ett sätt som säkerställde att ingen obehörig hade åtkomst till insamlad data. Efter analys överlämnades materialet till forskningsansvarig för lagring i 10 år enligt dataskyddsförordningen GDPR.

Resultat

Fyra huvudteman genererades i den tematiska analysen. *Förhålla sig till en hotbild* belyser hur den ökade risken att utsättas för diskriminering och våld lett till att deltagarna utvecklat undvikandestrategier och en förhöjd vaksamhet. *Aktivt bemöta* återger hur deltagarna hanterade minoritetsstress genom att aktivt bemöta källor till stress i omgivningen. *Inre strategier* skildrar hur deltagarna ägnade sig åt strategier som involverade inre processer som att reglera känslor och förändra tankemönster. Slutligen berör *Söka stöd* hur deltagarna sökte stöd från närstående såväl som från communityn. Samtliga huvudteman har tre underteman och illustreras i tabell 1.

Tabell 1

Huvudteman och underteman

Huvudteman	Underteman
Förhålla sig till en hotbild	Vaksamhet Undvikande Att dölja eller synliggöra identiteten
Aktivt bemöta	Ifrågasätta Förändra Välja sina strider
Inre strategier	Söka kunskap Ta avstånd från tankar och känslor Stärka sig själv
Söka stöd	Community Socialt stöd Terapi

Förhålla sig till en hotbild

Detta tema berör hur deltagarna hanterade de risker som de som hbtq-personer måste förhålla sig till i ett samhälle där hbtq-personer i högre utsträckning utsätts för förtryck, hot, hat och våld. Vetskapen om denna hotbild och ökade utsatthet gick igenom i flera deltagares berättelser och framstod som en orsak till minoritetsstress.

Vaksamhet. Av de 20-tal deltagare som anger att förhålla sig till en hotbild på olika sätt beskriver ett stort antal att de utvecklat en vaksamhet i förhållande till den ökade risken att utsättas för diskriminering, hot och våld som hbtq-personer har. Att behöva förhålla sig till denna ökade risk beskrevs innebära minoritetsstress hos flera deltagare som uppgav att det leder till sådant som en spändhet i kroppen, en oförmåga att slappna av och att fokus måste riktas från annat. Deltagarnas vaksamhet tog sig uttryck på olika sätt men visade sammantaget en bild av att de vidtog olika försiktighetsåtgärder. Flera av dessa deltagare hänvisade till att de skannade av situationer och miljöer, medan andra lyfte att de analyserade potentiella hot

och försökte utvärdera risker i förväg. Deltagare 13 beskrev hur hens försiktighet upplevdes som nödvändig men kunde innebära en minskad frihet:

Utan det är väl snarare att jag är försiktig i överkant i och med att jag är oroligt lagd och därmed hunnit tänka ut tre katastrofscenarier och jag vill undvika de till varje pris, så att i mitt liv är det väl snarare att saker inte har hänt istället för att de skulle ha hänt. [...] Jag skyddar mig själv men jag begränsar mig själv.

Att behöva vara vaksam och vidta försiktighetsåtgärder som att tänka ut katastrofscenarion man vill undvika beskrevs här vara något som både innebar ett skydd men även en begränsning. Att hantera den hotbild som finns mot hbtq-personer genom vaksamhet uppfattades därmed både upplevas av deltagarna som en strategi att minska minoritetsstress men det framkommer även att strategin hade en baksida då den kunde medföra att deltagarna rörde sig mindre fritt i världen. I några deltagares fall beskrevs otryggheten och rädslan att råka ut för något som ett normaltillstånd och trygghet som något flyktigt. Deltagare 7 berättade:

Jag tänker mycket på den här konstanta beredskapen att bli utsatt, även om man ofta inte blir det så är man alltid beredd på det. Jag utvärderar alltid en situation utefter möjligheten att råka ut för någonting... vilket typ stressar.

Denna deltagare satte ord på något även andra deltagare beskrev, att vetskapen om att det finns en ökad risk att utsättas för hot, hat eller våld innebar en stress. En ökad stress förknippades därmed i deltagarnas erfarenheter inte enbart med att faktiskt råka ut för någonting då hotbilden i sig uppgavs skapa minoritetsstress.

Undvikande. Ytterligare ett sätt flera deltagare hanterade hotbilden som finns mot hbtq-personer är genom undvikande. I deltagarnas berättelser stod det klart att beteenden såväl som situationer och miljöer undveks som sätt att minimera risken att utsättas för potentiellt hotfulla situationer. Några deltagare menade att de undvek beteenden som att visa kärlek till sin partner offentligt, andra berättade att de inte delade information om sig själva och några lät bli att titta främlingar i ögonen. Miljöer som några av deltagarna beskrev att de undvek är uppväxtorten, vissa stadsdelar och heteronattklubbar. Deltagare 28 gjorde ett antal av dessa saker:

Ja... asså det är ju mycket avsaknaden av saker. Avsaknaden av... ögonkontakt med människor, avsaknaden från att ge information till människor, att inte visa för människor, så det är mycket bara att gömma undan en massa delar av sig själv typ, som jag tänker väl är grundläggande delen i min minoritetsstress på något sätt. Men jag, jag tittar väl inte folk i ögonen, jag undviker att gå ut när jag är hemma, vad kan det vara mer, man undviker att pussas, visa kärlek, man undviker att berätta, man undanhåller information när man så här, berättar inte fullständig information.

I detta citat framkommer det att undvikanden kan vara många och spridda över flera livsområden. Denna deltagare tar också fasta på hur hens undvikandestrategier fick som konsekvens att flera delar av hens person blev osynliga till följd av att de måste gömmas. En konsekvens av att gömma delar av sig själv benämndes också av deltagare 42:

Det blir väl också väldigt mycket att en inte... en inte är med på samma sätt socialt. För att alla pratar om sina liv på ganska så... ja men ganska så öppna sätt... och sen så har en försökt att också vara en del av det, men att rummet kan bli obekvämt eller liknande. Så ja, jag skulle nog säga att det blir ett socialt utanförskap i det. Och så tycker folk att man är ännu mer konstig för att man inte pratar om sitt liv typ.

Att uppleva att hen behövde moderera informationen hen ger om sig själv har i denna deltagares erfarenhet lett till att hen gått miste om social gemenskap. Några andra deltagare delade denna erfarenhet av att inte fullt ut kunna delta socialt, särskilt på arbetsplatsen, då en oro att andra skulle reagera negativt gjorde att man undvek att berätta detaljer om sig själv och sitt liv. Deltagare 42 påtalade den upplevda dubbla bestraffningen som kan uppstå när andra blir obekväma när det framkommer att man inte lever heteronormativt men att man samtidigt uppfattas som konstig om man inte delar med sig om sitt liv. På ett sätt som liknade det som lyftes i undertemat *Vaksamhet* innebar undvikandestrategier i flera deltagares erfarenheter även begränsningar där de inte kunde delta i sociala sammanhang och röra sig i det offentliga rummet på samma villkor.

Att dölja eller synliggöra identiteten. Att komma ut beskrevs av några deltagare som en pågående process där man inte enbart kommer ut en gång, utan där de konstant i olika situationer var tvungna ta beslut om de skulle komma ut eller inte. Därtill fanns det deltagare som inte hade ett val, utan som tvingades komma ut till följd av att omgivningen kodade dem som hbtq-personer. Det framkom i de berättelser av deltagarna som hade möjligheten att välja

att komma ut att denna handling både kunde representera ett sätt att skydda sig mot minoritetsstress men kunde även innebära en risk att utsättas för samma stress. Deltagare 24 berättade att hen förstått att detta är en strategi hen använde:

Mitt sätt att hantera min personliga stressfaktor är ju just det här att jag outar mig själv. [...] Typ i alla situationer, i alla sammanhang, väldigt snabbt. Att det är ju, det är ju mitt sätt att hantera den stressen, att eventuellt bli diskriminerad eller missförstådd.

Hos denna deltagare beskrevs att ”outa sig själv” och komma ut som en strategi för att minska risken att bli diskriminerad eller missförstådd. En förväntan att behandlas illa eller bli missuppfattad av omgivningen uppmanade deltagaren att aktivt komma ut i olika sammanhang. Att komma ut blev således i detta fall en strategi för att skydda sig mot att utsättas för minoritetsstress. Deltagare 66 belyste även hur att komma ut kan representera ett slags skydd:

Asså som transkvinna så måste man ju vara väldigt, man får ju vara väldigt försiktig och man vet ju inte hur folk reagerar till det. [...] Jag har väl satt en regel till mig själv att jag vill ändå säga det så fort som möjligt för min egen säkerhet för man vet aldrig, speciellt när det kommer till killar i alla fall för man vet inte hur killar reagerar.

Här blir även att komma ut ett skydd men i detta fall upplevde deltagaren sig vara tvungen att komma ut för sin egen säkerhets skull. Denna deltagare har satt en regel för sig själv att hon måste komma ut så fort som möjligt för att minimera risken att en farlig situation uppstår till följd av att andra, särskilt män, reagerar negativt på att hon är transkvinna. Detta citat belyste det några andra deltagare även lyfte, att det inte enbart handlade om ens egna känslor inför att komma ut eller inte, det kunde även vara en fråga om att skydda sig själv från att utsättas för en potentiellt farlig situation. Samtidigt berättade några deltagare hur det även kunde vara förenat med risker att komma ut, som för deltagare 27:

Att hela tiden behöva värja sig för vad man i stunden känner sig bekväm att säga högt. För att man är rädd för konsekvenser som kan vara liksom allt ifrån att ja men typ bli ifrågasatt på en perrong till att ja men bli misshandlad.

Deltagare 27 beskrev tillsammans med några andra deltagare den reella risken hbtq-personer måste förhålla sig till. Att komma ut kunde vara ett sätt att gardera sig mot omgivningens antaganden men som citatet av deltagare 27 understryker innebar även att komma ut en risk för många. Således fanns det deltagare som inte kom ut för att minimera risken att behandlas illa. I intervjuerna framgick att komma ut som något som både kunde bidra till att minoritetsstress minskade men även som något som kunde öka samma stress. Att välja att komma ut eller inte i olika sammanhang kan på detta vis betraktas som ett sätt deltagarna hanterade minoritetsstress men det är inte alla som kunde välja detta som strategi. Att välja att ”passera” som cisperson eller heterosexuell är något som förutsätter att omgivningen kodar en som sådan. Några av deltagarna, främst individer som identifierade sig som trans och deltagare med erfarenheter av rasifiering, beskrev att detta val inte alltid fanns då omgivningen gjorde antaganden om dem utifrån sådant som deras kropp, röst eller hudfärg. För dessa personer var således att inte komma ut inte en tillgänglig strategi.

Aktivt bemöta

Detta tema belyser hur deltagarna på olika sätt hanterade minoritetsstress genom att bemöta källan till stressen på ett direkt och aktivt sätt. Dessa strategier skildras i undertemana *Ifrågasätta, Förändra* och *Välja sina strider*.

Ifrågasätta. Det framkom i flera deltagares berättelser att de upplevt minoritetsstress i samband med att behöva förhålla sig till andra människors heteronormativa, felaktiga eller stigmatiserande antaganden om dem. Ett sätt att hantera detta som lyste igenom i några deltagares beskrivningar var att säga ifrån när detta skedde, att ifrågasätta och markera. Vissa deltagare hänvisade till att de tog diskussioner, debatter och bemötte andras hbtq-foba argument för att påvisa att dessa argument inte höll, såsom deltagare 3:

Jag hade en väldigt nära kollega som jag umgicks med i princip varje dag och efter, ja men efter ett par år så började hon prata ganska homofobiskt med mig som att hon trodde att jag liksom [skratt] tänkte likadant typ, det så här det började liksom gradvis och jag försökte ju ifrågasätta hennes påstående och sådär men jag sa aldrig rakt ut att jag var hbtq-person utan jag försökte mer bemöta hennes argument och så.

Andra deltagare lyfte ifrågasättande som framför allt ett sätt att få andra att fundera på varför de ansåg det vara okej att exempelvis ställa en viss typ av fråga eller göra ett antagande om deltagaren. Att få den andra att tänka till och reflektera var något några av deltagarna hänvisade till som en anledning till att de ifrågasatte. För deltagare 43 kunde ifrågasättandet

ha flera syften, i detta fall både att signalera att en personlig gräns överträtts, men även att få frågeställaren att reflektera:

Ja, för att det... på ett vis så visar jag mina gränser och att det... jag uppmärksammar att... eller gör att de ska fundera över varför de undrar såna här saker. Ifrågasätta och inte bara låta bli för att jag känner att om jag inte säger någonting så... gör jag inte någonting bättre över huvud taget. Asså... jag tänker på nästa person som kommer.

Genom att ifrågasätta omgivningens frågor stod deltagare 43 upp för sig själv men tog även ett ansvar gentemot andra genom att få frågeställaren att tänka till så att den förhoppningsvis inte skulle ställa liknande frågor igen. En vilja att få fram en korrekt bild av sig själv motiverade andra deltagare att inte acceptera och därmed ifrågasätta omgivningens felaktiga bild av dem. Deltagare 7 beskrev varför det var viktigt för hen att rätta felaktiga antaganden från andra:

Jag är också alltid väldigt beredd att rätta folk för att jag har insett att det gör att jag mår bättre, att jag mår ändå oftast bättre av att rätta folk för att då är jag i alla fall... då kan jag känna mig trygg med mig själv på något sätt även om jag kanske är krånglig i stunden för den personen, men det är den personens problem. Jag har blivit bättre på att liksom lägga ansvaret på de personerna att hantera sina egna känslor och att för mig är det viktigt att jag får fram vem jag är.

Att rätta andra var för denna deltagare alltså ett sätt att minska minoritetsstress och sträva efter ett bättre mående. Här belyste deltagare 7 även hur det kunde bli besvärligt för den som blev rättad, något ett par andra deltagare även påpekade. Några deltagare, däribland deltagare 7, menade att de lade ansvaret att hantera en krånglig situation eller en obekväm stämning på den andre som ställt frågan eller gjort antagandet. Dessa deltagare var inte beredda att göra avkall på sitt eget mående för att bespara andra en besvärlig stämning. Det blev emellertid tydligt i några deltagares beskrivningar att det även kunde innebära utmaningar att inte ta hand om andras känslor, som för deltagare 28:

Jag kan hoppas på att de inte frågar saker om mitt privatliv, för att det känns som att i vissa situationer så då vet man att man behöver komma ut så att säga, för den personen. Och om de hinner säga hon, till exempel, då har jag, då måste jag förhålla

mig till det. Eller jag måste, vad ska man säga, jag måste nästan ta ansvar för deras känslor, förstår du vad jag menar? Att typ om jag rättar dem nu, så kommer de framstå som dumma typ eller så, så då blir det som att jag inte gör det för det första för rädsla för att få massa dumma frågor typ. Men också typ, att de, jag vill inte göra de till åtlöje på något sätt.

Här beskrev deltagare 28 att hen inte ville få den andre att känna sig dum och att det innebar en stress att ha två besvärliga val, att inte rätta personen eller att riskera att få den att känna sig dum. Medan några deltagare lyfte att det kunde minska minoritetsstress att ifrågasätta och tillrättavisa, belyste citatet av deltagare 28 således även att det kunde innebära en stress att behöva hantera andras reaktioner på att bli tillrättavisade.

Förändra. Detta undertema skildrar hur flera deltagare i situationer som innebar minoritetsstress tog till strategier som syftade till att skapa förändring på såväl individnivå som samhällsnivå. Det framkom att deltagare försökte förändra andra individers attityder och bristande kunskap då mötet med andras okunskap uppgavs vara en källa till minoritetsstress. Okunskaper antog många former i deltagarnas beskrivningar och kunde bland annat uttrycka sig i form av att deltagare felkönades eller att vårdpersonal benämnde donatorn i en inseminationsprocess som ”pappan”. Några deltagare berättade att de försökte utbilda andra och sprida kunskap. En deltagare delade tips på böcker med sitt barns förskolepedagoger, deltagare 24 berättade “då kan de säga att hon inte har nån pappa... att hon har två mammor, och jag har gett dom lite tips på böcker och så”. En annan deltagare antog en utbildarroll genom att lägga ut information på sociala medier “sen så jag la till dom på Instagram och jag tror att i två års tid ungefär så la jag upp information på information på information” (deltagare 12). Att föreläsa om hbtq-frågor var något några deltagare gjorde, både inom olika frivilliga uppdrag men även inom sitt arbete. Deltagare 47 berättade vad det var som motiverade hen att föreläsa:

När vi blir inbjudna att göra det så är jag ute och föreläser gällande både hbtq och just trans. För jag har den här inställningen ”enda sättet att bekämpa detta hat som finns mot trans, det är att informera, informera, informera.” Okunskap är största anledningen till hat.

Att föreläsa blev för denna deltagare ett sätt att bekämpa andras okunskap, vilket hen menade är källan till hbtq-fobi och hat. Hatet bemöttes således här aktivt av deltagaren som

vill skapa förändring genom att öka människors kunskap. Att ta denna utbildarroll beskrevs av vissa deltagare som något de gärna gjorde då det bland annat hänvisades till som något som gav kraft, medan andra deltagare hade en mer ambivalent inställning. Deltagare 14 satte ord på ambivalensen i förhållande till att anta en utbildarroll gentemot en nära vän:

Hon är min första person asså hon är den personen som jag pratar med oftast så behöver jag samtidigt ändå ta en så här utbildarroll vilket är lite konstigt. Det är väl också det som väldigt många hbtq-personer får göra, liksom förklara för sin omgivning och hoppas att de lyssnar och faktiskt tar till sig så att de inte behöver förklara nästa gång.

Här lyfts det att det kunde upplevas som konstigt att behöva utbilda personer man har en nära relation till, samtidigt som det kunde vara svårt att inte utbilda när man ville att en närstående skulle förstå ens upplevelser. Citatet skildrade även andra deltagares beskrivningar av att de hoppades att omgivningen skulle ta till sig den kunskap de delade så att de inte skulle behöva hamna i en utbildarroll upprepade gånger.

Den typ av förändring som beskrivs, att utbilda människor de möter, kan förstås ligga på en individnivå. Tydligt i deltagares berättelser var även hur man ville skapa förändring på samhällsnivå. Gemensamt för flera deltagare var minoritetsstress i form av känslor av ilska, sorg och hjälplöshet som uppstår i ett samhälle där hbtq-personer förtrycks. Ett behov av att omvandla dessa känslor till handling beskrevs av några deltagare som något som motiverade dem att engagera sig i hbtq-frågor. Aktivism lyftes som ett verktyg varigenom man kunde förändra heteronormativa och hbtq-foba samhällsstrukturer. Särskilt det konkreta i att engagera sig hänvisades till som något som hjälpte deltagare att hantera minoritetsstress. Deltagare 28 tog fasta på detta:

Men jag tycker också, en främjande, en väldigt stor och främjande faktor för mig var liksom så här, info, eller rättigheter på något sätt. Asså när man började prata om mänskliga rättigheter, att det blir ett engagemang. Att man ser att det här är liksom en ojämlikhet i samhället, så att mitt engagemang för de här frågorna har hjälpt mig jättemycket på något sätt. Där jag liksom kan konkret, asså jag kan konkret koppla de här frågorna till ojämlikhet och orättvisa i samhället på något sätt, och liksom använda det som en brinnande, en slags brinnande del i mig som vill förändra det typ.

Här beskrev deltagare 28 hur en följd av att få mer kunskap om mänskliga rättigheter och ojämlikhet lett till en vilja att förändra och att engagemanget bidragit till deltagarens mående på ett positivt sätt. Den brinnande delen som hen beskrev lyfts även av andra deltagare, med andra ord, som berättade att de på liknande sätt motiverades i sin aktivism av ett starkt inre driv att förändra.

Välja sina strider. Flera deltagare skildrade ett aktivt bemötande av antaganden, okunskap, diskriminering, och andra källor till minoritetsstress som något stärkande. Det fanns däremot några deltagare som belyste att denna strategi även kunde ha ett pris. I detta undertema lyfts sådant som framkommit i intervjuer som nyanserar bilden av aktivt bemötande som strategi. Återkommande i många redogörelser från de deltagare som berättade att de brukade ifrågasätta exempelvis andras fördomar var att det kunde vara energikrävande att ifrågasätta, säga ifrån och markera. Ibland räckte helt enkelt inte energin till. Några deltagare beskrev att det var ett val som de återkommande ställdes inför, att ta striden eller att hushålla med sin energi. I ett par intervjuer framkom det att deltagarna under tidigare perioder i sina liv känt ett ansvar att bemöta orättvisor i omgivningen men att de alltmer kommit att betrakta att inte ta kampen som ett val de kunde göra. Deltagare 35 beskrev detta:

Någonting som jag de senaste åren faktiskt accepterat är att jag behöver inte heller alltid ta fighten, så orkar jag inte så orkar jag inte, jag måste inte. För det var tror jag någonting som jag i början eller när man var yngre fick för mig, att det är alltid bra att göra det, men nu känner jag så här nej ibland kan jag bara låtsas att jag inte hör och gå vidare. Man orkar liksom inte stå och bråka med någon på stan i en halvtimme. Så det är också något jag brukar göra ibland att när jag inte orkar så ignorerar jag det.

Detta citat illustrerade att det också kunde vara en hanteringsstrategi att inte ägna sig åt aktivt bemötande, utan att spara på den egna energin genom att exempelvis ignorera hbtq-foba kommentarer från en främling på stan. Förutom den egna orken hänvisade även deltagare 13 till att det måste kännas givande för hen att ta en kamp:

Men jag tänkte också på just det här med att välja bort och välja bort diskussioner, att tillåta mig själv att orkar jag inte ta en diskussion så behöver jag inte ta en diskussion. Att jag behöver inte, jag tycker om att utbilda andra, jag tycker om att föreläsa om hbtq och bemötande men det ska på något vis vara på mina villkor. [...] Att lite välja, det är inte mitt ansvar att utbilda världen. Jag utbildar världen när det antingen [skratt]

ingår i mitt yrkesuppdrag eller när jag känner att här är någonting jag vill göra för att det känns kul och meningsfullt inte för att nu råkade jag vara den närmaste ordboken.

Citatet belyser hur denna deltagare tillät sig själv att inte känna ett ansvar att ”utbilda hela världen” och att hen endast tog kamper om det var på hens villkor. När hen beskrev att hen inte hade lust att vara en ordbok för andra, tolkas detta som att hen inte endast ställde upp på diskussioner för andras skull utan att en förutsättning att göra det var om det upplevdes som meningsfullt för hen själv.

Inre strategier

Detta tema lyfter strategier deltagarna beskrev som på något sätt var riktade mot att hantera inre processer, tankar och känslor. Strategierna inom detta tema var riktade mot individen själv på så sätt att de inte involverade andra personer. Vissa strategier resulterade i observerbara handlingar medan andra skedde inom individen och kunde inte observeras utifrån.

Söka kunskap. Några deltagare beskrev att de försökte sätta sina erfarenheter av minoritetsstress i en kontext relaterat till kunskap om normer och strukturer. Genom att söka kunskap kunde deltagarna placera sina egna erfarenheter i ett större sammanhang och på så vis blev det förtryck de möttes av något mindre personligt. Kunskapen gjorde det lättare för dem att ha distans och skulle även kunna tolkas ha en skamlindrare funktion i det att den minoritetsstress de upplevt inte berott på dem själva som personer utan kan förklaras av hur samhället är strukturerat på ett högre plan. En deltagare berättade att ett sätt att hantera minoritetsstressen var att veta och påminna sig själv att den inte skapats inom hen själv utan att den kom utifrån. Deltagare 21 beskrev att hen fick kunskap om patriarkala strukturer och på så vis kunde förstå varför hen blev mobbad:

Jag är också ett stort fan av att intellektualisera saker... så att liksom se sig själv som en del i någonting större och liksom en förklaringsmodell på det som händer. Så jag minns, när jag läste... och varför första gången så där när jag var fjorton-femton och liksom började ja men det är därför de mobbar mig, jaha... De mobbar mig p.g.a. patriarkatet, nu är jag med! Så det handlar inte om mig, då handlar det om något annat. Asså det var, asså det var en sån stor lättnad för jag vet inte, visste inte riktigt vart jag skulle ta vägen då.

Deltagaren beskrev även att det fanns en lättnad i att förstå att anledningen till att hen blev mobbad inte egentligen berodde på hur hen var som person. En annan deltagare berättade att hen kunde luta sig mot sin kunskap om strukturer när hen möttes av fördomar och diskriminering och på så vis blev dessa erfarenheter något mindre personliga. Några deltagare beskrev även en lättnad i att ha begrepp för att förstå vad de var med om och de lyfte att minoritetsstress som begrepp har hjälpt dem att sätta en ram kring vad de är med om. Deltagare 26 drog paralleller mellan den funktion begreppet minoritetsstress kunde fylla och den hos en diagnos:

Det är ju verkligen en befriande, det befriar en lite, för att det ska bli individen hela tiden som är i fokus, utan att det blir... det man går, miljön liksom. För mig är det jätteviktigt, att få några begrepp att klara av att hantera det, att få ett begrepp på det. Det är väl samma lättnad, tänker jag det också, det att få en diagnos, att man någonstans kan få, ja begrepp om vad det är liksom.

Återigen lyfts individen ur fokus och begreppet fungerade som en diagnos som kunde förklara vad det var som kändes svårt. Deltagare 13 berättade att hen läst på och bearbetat kunskap inför sig själv för att kunna känna sig trygg i att bemöta ifrågasättande från andra:

Men den handlar nog, jag tror att jag har stor hjälp över att jag har tänkt så mycket på det här och att jag läst och att jag har liksom jag vet, jag har bearbetat det så jag vet vad jag tycker och vad jag tänker så att om folk börjar ifrågasätta [...] så har jag ganska bra svar och kan bemöta det på ett lugnt sätt [...] så det gör väl mig trygg i mig själv att dyker det upp något så kan jag bemöta det.

Deltagaren beskrev även att hen inte bara sökt kunskap utan även genom detta förberett argument och klargjort inför sig själv sina egna ståndpunkter. Kunskapssökandet verkar i det här fallet ha fungerat förberedande där stress inför andras frågor minskades genom att deltagaren kände sig grundad i sina egna åsikter. Kunskapssökande som strategi verkade fylla olika funktioner. Det kan ha den funktionen att det lindrade skam och skuldbeläggande av individen. Problemet flyttades ut från individen och placerades på samhället istället. Det kunde även fylla en funktion i att det kunde ge ett sammanhang och förklaring till upplevelser av minoritetsstress, vilket i sig kunde vara en lättnad enligt deltagarna.

Ta avstånd från tankar och känslor. För att hantera känslor och tankar relaterade till upplevelser av minoritetsstress beskrev några deltagare att de gjort saker för att distrahera eller ta avstånd ifrån sina känslor och tankar. Deltagarnas berättelser vittnade om att de försökt trycka undan, ignorera eller stänga inom sig känslor eller tankar för att slippa uppleva det som känts svårt. Några nämnde även att de inte vetat hur de skulle hantera känslan och därför, i brist på andra strategier, hållit den inom sig. Deltagare 6 lyfte ett exempel på detta:

Ja, jag stängde nog ganska mycket inom mig tror jag, både då och nu, för att jag tyckte att det var för jobbigt att ta upp det om de inte klarade av att hantera det eller om de inte klarade av bemöta det på ett sätt som gjorde att jag kände mig accepterad.

Vissa deltagare beskrev att de kunde försöka ignorera sina känslor men att de till slut var tvungna att komma fram. Deltagare 12 berättade:

Men några direkta copingmekanismer jag tror att det enda jag har som min hjärna gör det är att den stänger av, att just då så ska jag inte tänka för att det är liksom den enda grejen jag har som har funkat [...] även att förtrycka om man gör det för lång tid så byggs det upp och då måste man hantera det.

Deltagaren berättade att stänga av tankeverksamheten var den enda strategin som hen upplevt fungerat men till slut har tankarna och känslorna gjort sig påminda. Då beskrev deltagaren att hen reagerade extra starkt på situationer som väckte minoritetsstress. Några beskrev att de använde sig av alkohol och droger för att dels hantera sin stress, dels att slippa undan sina tankar. Deltagare 45 berättade att hen sökt kickar i form av fartfyllda aktiviteter för att hantera negativa tankar och känslor:

Intervjuare: Och vi har ju kommit in lite grann på det här hur du just hanterat situationer med minoritetsstress och du har ju sagt det att innan så hade du väldigt stort behov av kickar och att bedöva [...] om jag förstår dig rätt då som du har upplevt har varit ett sätt att hantera negativa känslor och tankar och sånt där.

Deltagare 45: Ja, flykt och bedövning och ja. Avledandet tror jag, asså den här att det tog så lång tid för mig att komma fram, komma ut, komma ut inför mig själv, tror jag att jag har distraherat mig så mycket va.

Sökandet efter kickar verkade både ha fungerat som bedövning och haft en avledande funktion där det verkar ha tagit längre tid för deltagaren att komma ut inför sig själv. Ett annat sätt att distrahera sig från sina känslor och tankar som några av deltagare lyfte var att avsiktligt skada sig själv. Vissa lyfte att de haft sexuella relationer på ett sätt som varit skadligt för dem själva. Andra nämnde att de kontrollerat sitt matintag i syfte att straffa sig själv eller reglera ångest. Deltagare 55 berättade att hen skadade sig själv för att hen upplevde att hens tidigare strategi att hantera sina känslor inte räckte till:

För antingen så kände jag mig .. så trött att jag inte orkade... jag orkade inte ens känna känslor längre. Så jag ville bara få bort de känslorna eller så kände jag mig så... ledsen och arg så att jag på något sätt var tvungen att få ut känslorna. Och liksom gråta kände jag inte räckte. För det är liksom... inte fungerade längre, med att gråta. Så då började självskada.

Denna redogörelse visade att deltagaren varit medveten om sina känslor men att bördan blivit för tung och att hen bara ville bli av med dem. Det deltagaren tidigare gjort var inte längre tillräckligt och att skada sig själv blev ett sätt att få ur sig känslorna av ilska och sorg.

Det verkade finnas en bredd i vad man kunde göra för att distrahera sig själv från både sina tankar och känslor där vissa var mer aktiva såsom flykt genom kicksökande eller att aktivt orsaka sig själv skada. Vissa strategier var mindre synliga men kunde kräva lika mycket ansträngning, som att försöka ignorera sina känslor. Sammantaget visar detta tema hur starka dessa känslor och tankar är och hur svårt det kan vara att hitta strategier för att hantera dessa.

Stärka sig själv. Detta undertema syftar till de strategier deltagarna hade för att arbeta med och stärka sin självbild. Deltagarna beskrev att de försökte tala med sig själva på ett sätt som var uppmuntrande och bekräftande av den egna identiteten. Vissa deltagare berättade att de försökte ta hand om sig själva och sitt mående och på så vis stärka sig själva, deltagare 50 sade exempelvis "jag är ju väldigt, väldigt liksom noga med att ta hand om mitt psykiska mående och så eftersom att jag vill må så bra som möjligt". Deltagare 66 berättade att hen försökte ändra hur hen såg på en situation där hen blivit utsatt för diskriminering genom att påminna sig om att det inte var hen som var konstig utan att felet låg hos den som utsatt deltagaren, "att det inte är jag som liksom är den konstiga eller ska pekats ut, utan det är henne". Ytterligare en deltagare beskrev att hen valde att se potentiellt negativa upplevelser

som möjligheter att lära sig och växa som människa. Något som några deltagare återgav var att de aktivt arbetat med acceptans av den egna identiteten. Dessa deltagare lyfte acceptans som ett steg för att komma vidare och som något nödvändigt för att hantera annan stress i livet. Deltagare 67 redogjorde för detta:

Så det är en strategi, att prata med vänner och det andra är att acceptera sig själv, det är jävligt svårt att acceptera sig själv, det tog många år innan jag kunde det.

Här berättade deltagaren att komma till ro med sig själv inte var något som hände i en handvändning utan att det var något som tog hen flera år att göra. Andra deltagare som pratat om acceptans lyfte även att det kunde vara svårt och en process som kunde ta lång tid men att det också var det som gjorde att de kunde gå vidare i livet. Deltagare 61 berättade att hen använde transsymbolen som ett sätt att stärka sin identitet:

Jag har ett halsband med en transsymbol, som jag kanske ofta har under tröjan, men jag har den där och det liksom för mig blir det någon slags, ett sätt att ta hand om mig själv, liksom i det att våga vara stolt över det också, att liksom, inte suddas ut helt och hållet bara för att det är jobbigt på kort sikt för på lång sikt blir det bättre tror jag om jag liksom stöttar mig själv i det på något sätt.

Deltagaren belyste här att hen stöttade sig själv genom att ha på sig transsymbolen. Detta kunde ge oönskade konsekvenser på kort sikt men det hade en mer långsiktig vinst då hen visade att hen står upp för sig själv, vilket i det långa loppet kunde verka stärkande för självbilden. Några deltagare berättade att de pratade med sig själv på ett sätt där de lyfte fram det de tyckte om med sig själva. En deltagare beskrev att hen satte upp bilder på sig själv för att bekräfta sitt utseende. Deltagare 66 berättade:

Ja, om jag hade såna mindre grejer jag brukar göra... det var väl i grunden att styrka min självbild, mitt självförtroende så där och det var att jag, nej men såna grejer som att jag försökte sluta säga, prata negativt om mig själv och min egen kropp, att jag inte tillät mig själv det när jag väl kollade i spegeln eller något sånt där. Försöka fokusera på de sakerna jag gillar hos mig själv istället för att obsessa över det jag hatar med mig själv typ. Så att jag nej men jag kollar på min kropp och så bara "jag gillar mina ögon" typ "jag gillar mina låår" och så fokuserar jag på det.

Här fokuserade personen aktivt på att inte grubbla på de saker hen inte tyckte om med sin kropp utan istället uppmärksamma det hen gillade. Att inte tillåta sig att tänka negativa tankar om sin kropp kunde ses som ett gränssättande inför sig själv och att rikta om fokus blev ett sätt att stärka sitt självförtroende. Deltagare 29 riktade även fokus från det negativa till det positiva och hänvisade till att hen vände situationer som hade kunnat vara jobbiga till möjligheter att utvecklas:

Jag tror ju att har man ett positivt huvud och positiva tankar så blir man glad liksom inom sig själv [...] för mig har det hjälpt absolut jättemycket för att när någonting uppstår som jag kan tolka som negativt då kan jag oftast vända det väldigt lätt till ”jaha vad ska jag lära mig här?”, för då blir jag ju väldigt positiv i mina tankar helt plötsligt, för då går jag ju in i mig själv och tänker att ”jag kan lära mig någonting här”, det är ju fantastiskt.

Att omtolka potentiellt jobbiga situationer till positiva lärotillfällen kunde uppfattas som ett sätt denna deltagare gör sig själv mer motståndskraftig mot negativa erfarenheter då hen upplevde sig utvecklas och stärkas av sådana erfarenheter istället för att påverkas negativt. Relaterat till att stärka sig själv var att stärka sin egen tilltro till att vara kapabel att hantera situationer. Deltagare 50 berättade i sitt råd till andra hbtq-personer för att hantera minoritetsstress hur hen tänkte kring agens:

Just att, nu kan ju det vara jättesvårt men just att försöka komma ihåg att, en miss liksom, att man ska inte lägga sitt mående eller sitt värde i liksom andra människor eller bemötande eller något sånt här just att man, självklart ska man ju söka stöd av andra människor [skratt] om man mår dåligt och så men just att måste försöka tänka på att, man har faktiskt ganska mycket kontroll själv över hur man hanterar saker och hur man väljer att hantera liksom situationer och ta itu med jobbiga känslor och sånt där att man tänker på att ge inte andra för mycket kraft, över ditt mående liksom att bygg upp dig själv.

Deltagaren resonerade här kring värdet i att ha kontroll över sitt mående, något som hen kopplar till att inte lägga för mycket vikt på hur andra bemötte eller såg på en. Samtidigt

belyste deltagaren att detta inte uteslöt att man sökte stöd hos andra. Detta kunde ses som en strategi att stärka sig själv genom antagandet att man hade resurserna att hantera sitt mående.

Deltagarna berättade om olika strategier som de har för att stärka sig själva. Vissa fokuserade på hur man talar till sig själv, ur vilket perspektiv man ser sina erfarenheter eller vilka handlingar man gör. Gemensamt är att de syftade till att bekräfta den egna identiteten och att det är ett ständigt pågående arbete.

Söka stöd

Nästan alla deltagare berättade att de på något sätt sökte stöd utifrån. Detta tema syftar till att lyfta de olika sätt som deltagarna sökte stöd från andra och deras erfarenheter relaterat till detta.

Community. I denna studie syftar begreppet community till ett nätverk eller sammanhang med individer som delar liknande erfarenheter. Det engelska ordet har valts framför det svenska ordet nätverk med motiveringen att det bättre bedömdes fånga innebörden av detta tema. Många deltagare beskrev att de sökte sig till sammanhang där det fanns andra hbtq-personer som ett sätt att hantera minoritetsstress. Att vara bland personer med liknande erfarenheter gjorde att deltagare kände sig mindre ensamma och upplevde att andra var på ens sida. Deltagare lyfte att de inte behövde förklara sina erfarenheter av minoritetsstress när de var bland likasinnade utan att andra förstod och bekräftade deltagarna i deras upplevelser. Detta beskrevs som en lättnad av många. I sammanhang med andra hbtq-personer kunde deltagarna vara sig själva och behövde inte känna att de var normbrytare. En deltagare berättade att hen i sammanhang med andra hbtq-personer kunde kyssa sin partner utan att tänka extra på det. Några lyfte att inte ses som en normbrytare, att inte behöva tänka på hur folk ser på en och att känna sig accepterad som något unikt som sammanhang med personer med liknande erfarenheter kunde tillhandahålla. Communityt beskrevs finnas där som en fristad där man kunde slippa att behöva vara vaksam (se tema *Förhålla sig till en hotbild*) eller konfronteras med andra människors antaganden (se tema *Aktivt bemöta*). Communityn tycktes vara en källa till stöd dels genom vad det faktiskt tillhandahöll, dels genom vad man slapp inom communityt. Deltagare 21 berättade:

Asså även efter att man kände sig fullständigt, asså när jag hade kommit ut och alla var fine med det så gick man, jag vet inte det tar en jävla tid att skrubba bort en internaliserad världsåskådning som helt bygger på att homosexualitet, eller icke heterosexualitet är, det är konstigt och fel. Och jag tror att typ det enda sättet att göra det så långt ut det är möjligt är att hänga med icke-straighta människor.

Intervjuare: För vad händer då?

Deltagare 21: Asså att fullständigt bara normalisera det, att man, man är inte den konstiga, dåliga, vidriga människan som man länge trodde.

Att bara vara bland andra och slippa vara normbrytare menade deltagare 21 var det enda sättet att bli av med en internaliserad homofobi. Samtidigt som communityt upplevdes som en stor resurs och stöd berättade några deltagare att de inte alltid känt sig bekväma eller välkomna inom hbtq-sammanhang. Deltagare 37 berättade att hen tvekat inför att engagera sig i hbtq-sammanhang på grund av sina erfarenheter av rasifiering:

Och sen nu, ibland så önskar jag verkligen att jag hade... vågat engagera mig. Jag tänker också kanske ur ett såhär intersektionellt perspektiv, om jag ska få in både rasifierade och homosexuella... 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... om jag bara hade varit såhär hbtq-person, och liksom inte... Om jag hade varit vit eller liksom, inte hade erfarenheter av rasism som hade... att jag kanske skulle känna mig mer välkommen och mer manad till att söka?

Deltagaren funderade här om att det kan vara så att hen inte känt sig välkommen att engagera sig på grund av att hen inte är vit. En annan deltagare berättade att hen upplevt diskussioner inom communityt där hen inte känt sig välkommen då hen identifierade sig som panromantisk, deltagare 12:

När folk tar upp diskussioner om typ ja men gold star lesbians eller gold star gays och asså sånt där då blir jag alltid djupt obekvämt på grund av det för jag vet liksom det är sån gatekeeping och sånt hör inte hemma i ett öppet community som ska vara för alla liksom.

Citatet belyste att deltagaren hade en förväntan på att hbtq-communityn ska vara inkluderande men att hen upplevde att det fanns personer inom hbtq-communityt som tog på

sig att diktera vilka som ska ha tillgång till sammanhanget och att hen motsatte sig denna typ av styrande. Några deltagare berättade att de inte känt sig inkluderade i det övergripande hbtq-communityt och att de då istället har sökt sig till eller startat egna cirklar med personer som de upplevde var mer lika dem själva. Några av de deltagare som upplevt sig bli inkluderade i communityn vittnade om det som en källa att hämta energi och stöd från. Att ingå i ett community gav dessa deltagare en möjlighet att stärkas i sitt självförtroende men även att stärkas i en kollektiv identitet. Deltagare 50 beskrev att gruppen av individer med liknande erfarenheter även kunde fungera som en vägledare:

Ja, asså de skulle väl, något av det viktigaste är väl att hitta, ja men hitta likasinnade människor, att ja men att knyta band med och prata med och umgås med så mycket man bara kan, just för att det gör så himla mycket att veta att, ja men att man har en grupp eller en plats där man tillhör och där man vet att de här personerna är som jag, de kan relatera till hur jag känner och kan även, ja men liksom kan stötta mig och de kan även vara, ja men vägleda mig för hur, hur jag kan hantera saker och hur jag kan föregå med gott exempel för andra hbtq-personer.

Gruppen av likasinnade beskrevs tillhandahålla stöd och tillhörighet men även fungera som en resurs för att få tillgång till förebilder och råd om hur man kunde hantera olika situationer. Även om vissa deltagare hade mindre positiva erfarenheter verkade det ändå sammanfattningsvis som att nätverk av andra hbtq-personer tillhandahöll resurser som förståelse, bekräftelse och vägledning för deltagarna.

Socialt stöd. Detta undertema berör det stöd som deltagarna berättat att de söker från vänner och familj. Några deltagare berättade att många av deras vänner själva är hbtq-personer och på så vis finns det beröringspunkter med undertemat *Community*. Detta tema ämnar fånga den tröst, stöttning och möjlighet till att prata av sig som vänner och familj kan ge oavsett om de är hbtq-personer eller inte. Några deltagare berättade att de kände att de fick stöttning av personer i sin omgivning som inte hade samma erfarenheter som dem. Deltagare 13 lyfte att normativa personer kunde hjälpa genom att vara en trygg punkt:

Såklart även bland normativa människor, att hitta de där som jag tycker är liksom vettiga och trygga de kanske inte förstår minoritetsstressbiten helt ut men bara att de på andra sätt är liksom trygga och ja så hjälper ju det också.

Även om de inte kunde förstå hur det var att leva med att bli utsatt för minoritetsstress så kunde de bidra på andra sätt. Deltagare 27 delgav att hen upplevde att alla de personer som reagerat väl och behandlat hen som vanligt efter att hen kommit ut var ett stöd:

Jag skulle säga att det är främst av vänner, min syrra och typ mina kusiner har varit bra också liksom. Jag tycker generellt asså alla de man har en interaktion med som slutar positivt känns som ett stöd. Alla som vet och som ändå ja men i stort behandlar dig precis som vanligt och bemötte din, när de fick veta det på ett bra sätt. Det är liksom ett stöd i sig. Då vet man också att man har någon som känner så, asså att man har en omgivning där man vet att ja men den personen reagerar så, det är liksom inte ett hot, det kan till och med vara ett stöd.

Deltagaren lyfte här att stöd kunde komma från flera olika håll som att inte bli behandlad annorlunda efter att hen har kommit ut eller ha positiva interaktioner med personer i omgivningen. Några deltagare lyfte dock att de inte kunde få riktigt samma stöd från personer som inte identifierade sig som hbtq. De beskrev att det fanns något unikt i att prata med vänner som har liknande erfarenheter som dem. Deltagare 47 illustrerade detta:

Ja självklart så pratar man ju med sin familj och med vännerna... och allra helst då min sambo i och med att han går igenom samma sak. Det är ganska skönt att ha någon att prata med som... verkligen kan säga ”jag förstår hur du känner” och faktiskt mena det.

Deltagaren belyste här att det gjorde skillnad när någon kunde förstå på riktigt. En annan deltagare berättade att hen mest umgicks med queera personer, eftersom hens straighta vänner även om de hade välmenande intentioner, kunde säga sådant som väckte minoritetsstress hos deltagaren. En framträdande funktion hos främst vänner men även i viss mån familj var att de fanns där när deltagarna kände att de behövde prata om upplevelser av minoritetsstress. Flera lyfte att prata med andra var ett sätt att bearbeta ens upplevelser och ett sätt att sätta ord på ens tankar och känslor. Vissa lyfte att det var ett sätt att få ur sig för att man inte skulle gå och bära det inom sig. Deltagare 55 berättade:

Men asså att prata om det, för det blir... det är, man kan inte hålla det inne. För då kommer det bara att bubbla upp och sparas och sparas till det helt enkelt bubblar över

och man... antingen får ett utbrott eller man kanske... det kommer helt enkelt inte gå bra om man håller det inne hela tiden. För man måste, på något sätt släppa ut det.

Att bara få ur sig sina tankar och känslor var i sig hjälpsamt enligt deltagaren eftersom det var oundvikligt att det som var jobbigt till slut behövde komma ut på något sätt. Vänner kunde finnas där för att hjälpa en att bearbeta sina upplevelser, men de kunde också bidra med stöd på ett mer konkret sätt. Deltagare 22 delgav att hen har skaffat en familj i form av sina vänner:

Ja asså, att man kan skaffa en annan familj också och jag tror att det är viktigt att man har personer som man känner kan lita på till hundra procent och som kan, som man vet kommer vara där för en även om man är väldigt tråkig och väldigt deppig, och att man också kan så här jag vet inte, mina kompisar har liksom kommit och sovit hemma hos mig, jag har fått sova hemma hos dem, de liksom lagar mat till mig när jag inte mår bra, asså. Såna grejer som är också, asså som är omsorg på något sätt.

Deltagaren har tidigare berättat att hen haft en klurig relation till sin ursprungsfamilj och lyfte här att hen istället hade vänner som kunde ge sådant som en familj kan förväntas ge som acceptans och omsorg även när livet är svårt. En viktig funktion i att söka socialt stöd verkar ha varit att det innebar en möjlighet för deltagarna att sätta ord på det de varit med om och att de inte behövde bära det själva genom att dela det med andra i sin närhet.

Terapi. Flera deltagare berättade att de sökt stöd utifrån i form av terapi och samtalskontakter. Huruvida man faktiskt fick stöd från sin samtalskontakt varierade. Några av de deltagare som upplevt att kontakten med en terapeut varit hjälpsam berättade att terapin erbjöd ett rum där de kunde låta tankarna gå och genom det hitta sig själva. Andra deltagare berättade att terapi hjälpt dem att lätta på känslor av skam och värdelöshet och luckra upp internaliserad hbtq-fobi. Några lyfte även att de genom terapin lärt sig strategier för att hantera stress generellt såsom andnings- och meditationstekniker, vilket de använde även för att hantera minoritetsstress. En deltagare lyfte att hen lärt sig att identifiera och namnge känslor och på så vis minska ångest. Deltagare 10 berättade:

Ja men terapi är hjälpsamt [skratt] överhuvudtaget så att det är ju stort så det är svårt att ge något exempel på det men det är ju alltid hjälpsamt att man liksom får föra ett

djupare samtal med någon, någon helt annan utomstående det är och då någon som är professionell helt enkelt.

Långt från alla deltagare hade positiva erfarenheter av terapi utan några vittnade om verkningslösa eller till och med skadliga upplevelser. Deltagare berättade att de upplevt terapeuten som okunnig och att de därför valt att inte tala om situationer, tankar och känslor relaterade till en minoritetsposition. Några berättade att de försökt att göra det tidigare men upplevt att de inte fått gehör från terapeuten och därför gett upp. Vissa menade att det inte ens var värt att försöka ta upp det med terapeuten. En deltagare berättade att hans terapeut fortsatt att använda fel begrepp trots att hen försökt att rätta terapeuten flera gånger. Deltagare 26 berättade om en negativ terapierfarenhet:

Jag har gått i psykoterapi nu ganska länge, och det gjorde jag även länge för några år sen också, men då var det med en psykolog som var jätte jättedålig, och väldigt homofobisk, så att jag gick där alldeles för länge, jag gick typ tre år till en terapeut som inte var bra för mig... Så det är klart att när man har sådana erfarenheter också att bli, bemött så inom vården, eller så stänger man sig mer. Man stänger sig mer, man litar inte på sin omgivning, men skäms, man känner skam inom sig liksom.

Deltagaren belyste här konsekvensen av dåliga bemötanden i ett vårdsammanhang. Personen ifråga fick inte hjälp utan snarare lades ytterligare en börda på personen i form av skam. Deltagaren nämnde även att tilliten brast, och detta skulle kunna ses som än mer skadligt när det kommer från personer som egentligen ska finnas till för att hjälpa. Risken för att råka ut för ett dåligt bemötande kan också hindra från att söka hjälp. Deltagare 42 förklarade:

Precis som att vänta med att söka vård kan vara... 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 de grejer jag... de grejer som får mig att må dåligt liksom.

Deltagaren berättade här att anledningen till att hen inte sökt hjälp var att hen inte tror att det kommer att finnas någon som förstår vad det är som gör att hen mår dåligt. Risken att

få ett oförstående bemötande hindrade personen att få hjälp och vittnade även om kostnaden av ett dåligt bemötande i ett vårdsammanhang. En deltagare lyfte att det som gjort skillnad i erfarenheten av terapin var när hen haft en terapeut som själv var hbtq-person. Detta gjorde att deltagaren upplevde att terapeuten kunde förstå hen på ett annat sätt än enbart genom en intellektuell förståelse, vilket upplevdes som hjälpsamt för deltagaren.

Diskussion

Att förstå strategier i sin kontext

I resultatet framkommer att många deltagarna utvecklat en vaksamhet i relation till att ha haft upplevelser av minoritetsstress. Vissa beskriver att de är vaksamma för att kunna undvika situationer där de kan komma att utsättas för minoritetsstress på olika sätt. Andra beskriver att vaksamheten hjälper dem att vara beredda på att de eventuellt kan komma att utsättas. Meyer (2003) lyfter att som en konsekvens av minoritetsstress lär sig hbtq-personer att förvänta en negativ respons från personer i den dominerande kulturen. Allport (1954) beskriver detta som *vigilans* och att det kan ses som en copingstrategi inriktad mot att försvara individen som utsätts för fördomar. För att förhindra att man blir utsatt för diskriminering, våld och negativa bemötanden från andra kräver det en extra uppmärksamhet (Meyer, 2003). Det finns deltagare som berättar att denna vaksamhet har en kostnad och lyfter att de känner sig mindre fria att röra sig i samhället och att vaksamheten i sig kan vara stressande. Samtidigt som vaksamheten beskrivs som en källa till stress berättar deltagarna att det också är ett skydd. I deltagarnas berättelser framgår det att de är medvetna om att de utvecklat en extra vaksamhet som ett sätt att hantera minoritetsstress. Samtidigt kan det reflekteras över om detta ska tolkas som ett medvetet val eller om det är en respons sprungen ur en nödvändighet att vara extra medveten om sin omgivning för att kunna värja sig mot potentiella risker. Detta skulle kunna liknas vid det som Compas et al. (2001) benämner som ofrivillig eller omedveten coping. Att strategier inte alltid är medvetna kan vara viktigt att ta hänsyn till vid utformningen av eventuella interventioner och kan undersökas vidare i framtida forskning.

Till följd av vaksamheten skyddar flera deltagare sig själva genom att undvika situationer där de kan komma att mötas av diskriminering kopplat till deras minoritetsposition. Flera deltagare poängterar att de undviker att röra sig på vissa platser, i olika sociala miljöer eller att dela med sig information om sig själv för att minska risken att utsättas för stigmatisering. Samtidigt kan man bli begränsad i sin tillgång till resurser och valmöjligheter som icke-stigmatiserade personer har (Miller & Major, 2000). I resultatet framkommer att deltagarna uppfattar negativa konsekvenser med undvikande som strategi,

som att de upplever att de inte kan röra sig i vissa offentliga sammanhang och därmed känner sig begränsade. Genom att undvika att dela med sig av information om sig själv upplever några deltagare att de blir mindre synliga och inte kan delta i sociala sammanhang på samma villkor.

Även om forskning har kopplat undvikande som copingstrategi till negativa utfall på psykisk hälsa måste det förstås i sin kontext och den funktion det fyller (Choi et al., 2016; Szymanski & Owens, 2008). För deltagarna handlar det om att skydda sig själv och undvika situationer som skulle kunna innebära stress och belastning. Även om de kan uppleva negativa konsekvenser tolkas risken med att röra sig i vissa sammanhang eller göra vissa saker som större. McDavitt et al. (2008) framhåller att undvikandestrategier sällan är något som används som övergripande strategi, utan att många ägnar sig åt selektivt undvikande, något som inte behöver ha lika negativa utfall på psykisk hälsa. Att välja bort vissa situationer kan ses som ett funktionellt ställningstagande givet förutsättningarna med syfte att bespara individen belastningen av negativa bemötanden.

Även om vissa deltagare berättar om negativa konsekvenser ses undvikandet som något nödvändigt för att skydda sig själv från belastande upplevelser. Mink et al. (2014) för fram att förklaringen till varför individer väljer maladaptiva strategier, strategier som på något sätt förvärrar upplevelsen av stress på lång sikt, ligger i att de på kort sikt är effektiva, har en låg kostnad eller inte tar så mycket tid i anspråk. Undvikandet kan här förstås som effektivt. Genom att aktivt välja bort vissa situationer minskar också risken markant för att utsättas för kränkande situationer. Att vara i situationer där man kan komma att utsättas för hot kan vara kostsamt och att förändra situationen ur ett längre perspektiv tar tid. Detta belyser att strategier behöver förstås i den kontext som de utförs. Det är inte alltid möjligt att klassificera strategier som generellt adaptiva eller maladaptiva när det gäller att hantera minoritetsstress. En strategi som generellt anses vara en adaptiv strategi, exempelvis att på något sätt ta itu med källan till stress, kan i en situation där en person utsätts för hot skapa än mer stress och innebära ett faktiskt hot för individen. En strategi som allmänt förstås som maladaptiv, som undvikande, kan vara det som skyddar en från belastande upplevelser. I förståelsen av hur hbtq-personer använder sig av copingstrategier är det viktigt att samtidigt ha en förståelse för att förutsättningar i miljön påverkar vad som bedöms vara en möjlig strategi att ta till.

Ett flexibelt förhållningssätt och bedömning av resurser

I resultatet framkommer att flera deltagare har som strategi att aktivt försöka bemöta andras stereotypa uppfattningar eller fördomar. Detta gör de genom att försöka ifrågasätta påståenden, komma med argument eller påvisa för den andra personen att hen gått över en

gräns. Flera studier lyfter att motstånd i form av att ifrågasätta och konfrontera hbtq-foba påståenden kan förstås som en copingstrategi (Bowleg et al., 2004; Pendragon, 2010; Wilson & Miller, 2002). Denna forskning framför att det verkar ha en självbegränsande funktion att stå på sig gällande sina åsikter. Genom att markera visar man inför sig själv och andra att ens åsikt är värd att lyssnas på (Wilson & Miller, 2002). Ett sätt som flera av deltagarna gör motstånd på är att de engagerar sig i hbtq-frågor för att påverka samhället. Detta beskrivs som ett sätt att omvandla känslor av sorg, ilska och frustration till konkreta handlingar. Att försöka förändra omgivningen kan ses som en aktiv copingstrategi (Bowleg et al., 2004; Walker et al., 1997). Deltagarna lyfter även ifrågasättande som strategi. Vissa framför att de försöker placera ansvaret hos den som faktiskt är skyldig och att de jobbar med att inte ta ansvar för andras okunskap eller känslor. Liknande resultat framkommer i forskning (Sung et al., 2014). Deltagarnas strategi att göra motstånd genom ifrågasättande kan förstås som ett närmande av källan till stress, det som forskning benämner som aktiv coping (Bowleg et al., 2004; Tyler, 1978; Walker et al., 1997).

I resultatet konstaterar flera deltagare att de upplever att göra motstånd som en positiv strategi genom att det är en möjlighet att åstadkomma en förändring. Samtidigt lyfter deltagarna att de också aktivt väljer att inte gå in i diskussioner eftersom det också kan vara mycket energikrävande. De berättar att de därför väljer sina tillfällen utifrån hur mycket energi de har. Några deltagare berättar att de kommit fram till att de inte måste ta ansvar för andras okunskap utan att de faktiskt har ett val och kan välja att inte gå in i en diskussion. Att aktivt ifrågasätta andra tar energi och det kan finnas en risk att diskussionen förstärker känslan av minoritetsstress. Att välja hur man ska förhålla sig till en situation beroende på de resurser man har tillgängliga återfinns i andra studier (Bowleg et al., 2004).

Det verkar som att denna typ av aktiv strategi kan kräva en del av den som utför den och därför inte heller kan användas som en generell strategi. Den bedömning som görs av huruvida man har resurserna för att ifrågasätta vittnar om att det sällan handlar om att man väljer en strategi som man tillämpar oavsett situation. Deltagarna verkar ha ett flexibelt förhållningssätt till val av strategi, där en strategi väljs beroende på tillgängliga resurser. Detta flexibla förhållningssätt till val av strategier verkar relativt outforskat och är något som framtida forskning hade kunnat utforska mer.

Att göra motstånd som strategi kräver mycket energi för att utföras kan också förklara valet av andra strategier, i synnerhet de som benämns som passiva, undvikande strategier (Bowleg et al., 2004; Tyler, 1978; Walker et al., 1997). Ett undvikande i form av att ignorera en kommentar eller undvika att ta en diskussion kan förstås genom att personen har gjort en

bedömning att den inte tycker det är värt eller har resurser i stunden för att bemöta kommentaren. Undvikande i det här fallet kan ses som en mycket aktiv strategi med syfte att hushålla med individens resurser. Liknande perspektiv på undvikande som en stundtals aktiv strategi identifieras i forskning av McDavitt et al. (2008).

Ett annat område där ett flexibelt förhållningssätt är aktuellt är hur deltagarna hanterar hur öppna de är med sin identitet utifrån sexualitet och, eller kön. Flera berättar att de ständigt behöver förhålla sig till hur öppna de är med sin identitet. Vissa beskriver att de inte har möjligheten att välja hur öppna de är med sin identitet och andra berättar att de antagit som strategi att göra sin identitet synlig så fort som möjligt i nya situationer. Deltagarnas berättelser reflekterar även att de gör en bedömning av vilka situationer och med vilka personer de känner sig mer bekväma med att vara öppen med sin identitet. Detta kan tolkas som en bedömning där risker och hot, relaterat till att vara öppen eller inte med sin identitet, värderas. Det kan också tänkas att de gör en uppskattning av vilka resurser de har att hantera eventuella reaktioner från omgivningen. Att inte vara öppen med sin identitet kan förstås som ett sätt att skydda sig från risken att bli utsatt för diskriminering och hot men kan också innebära en extra börda då det kräver att man är särskilt medveten om att inte avslöja detaljer om sin identitet (Meyer 2003; Miller & Major, 2002; Smart & Wegner, 2000). Forskning framhåller att det finns negativa hälsokonsekvenser med att aktivt dölja sin identitet (Hatzenbuehler, Bränström & Pachankis, 2018; Morris, Waldo & Rothblum, 2001). Bry et al. (2017) nyanserar denna bild genom att hävda att konsekvenserna med att vara öppen kan bero på situationen. I en situation där ens identitet inte tolereras kan öppenhet leda till ökade upplevelser av stress, medan situationer där identiteten accepteras kan minska upplevelsen av stress. Samma forskare lyfter begreppet ”role flexing”, ett förhållningssätt där man är mer eller mindre öppen med sin identitet beroende på hur tolerant man upplever en situation vara och beroende på om man upplever att det finns ett faktiskt hot med att vara öppen med sin identitet (Bry et al., 2017). Vissa deltagare lyfter att de försöker göra en bedömning av miljön de potentiellt ska komma ut i, vilket kan liknas vid den role flexing som Bry et al. (2017) beskriver. Även här verkar de ha ett flexibelt förhållningssätt till hur öppna de är med delar av sin identitet. Detta flexibla förhållningssätt verkar också vara beroende av den bedömning av risker, hot och resurser som deltagaren gör.

Samtidigt berättar några deltagare att de i förväg tar ställning till att vara så öppna som möjligt med sin identitet. Detta är en uttänkt strategi för att förekomma eventuella hot eller diskriminering. Detta kan förstås som en nödvändig strategi för att skydda sig från hot eller kränkande behandling. Det kan också ses som ett sätt att få mer kontroll över en situation som

annars upplevs som oförutsägbar (Schmitz & Tyler, 2018). Det kan också tänkas ha funktionen att det besparar individen den energi som annars krävs för att göra en bedömning av val av strategi.

Genomgående för de strategier som diskuterats är att deltagarna betonar att de flexibelt väljer strategier, och väljer dessa utifrån en bedömning av tillgängliga personliga resurser. Viss forskning har kunnat identifiera flexibla förhållningssätt till val av strategi men överlag verkar det vara ett område som är relativt outforskat (Bowleg et al., 2004; Bry et al., 2017). Detta kan vara en aspekt som skulle kunna ge en mer nyanserad bild av coping och något som efterfrågas i framtida forskning.

Att förhålla sig till en stress som inte alltid går att förändra

Framträdande i flera av deltagarnas berättelser är att de ägnar sig åt strategier som involverar att förändra sina tankar eller att inta olika förhållningssätt i syfte att stärka sig själva. Deltagare framhåller exempel som att tala till sig själva på ett bekräftande vis, tolka något initialt negativt till något positivt och inta förhållningssätt präglade av acceptans. Att modifiera sina tankar och förhållningssätt på dessa sätt kan förstås utifrån det som tidigare forskning benämner som anpassningscoping (Rothbaum et al., 1982; Walker et al., 1997). När en individ inte upplever sig kunna ändra en stressfylld situationen utan istället riktar sina ansträngningar mot att anpassa sig till situationen beskrivs detta som anpassningscoping (Rothbaum et al., 1982; Walker et al., 1997). Exempel på anpassningsstrategier som lyfts i forskning är kognitiv omstrukturering, acceptans och positivt tänkande (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Rothbaum et al., 1982). I ljuset av denna forskning framstår dessa strategier som deltagarna ägnar sig åt som strategier som används i situationer där deltagarna inte upplever sig kunna ändra situationen i sig.

Att deltagare hanterar minoritetsstress genom att ta till anpassningsstrategier kan förstås utifrån att minoritetsstress antas vara en kronisk form av stress (Meyer, 2003). När källan till stress är kronisk uppfattas den begränsa den grad individer kan ägna sig åt problemfokuserad coping. Lazarus och Folkman (1984) menar att problemfokuserad coping tas till när en individ bedömt att den har resurser att ändra något i den stressfyllda situationen. Om det emellertid finns aspekter i den stressfyllda situation som är varaktiga och svårföränderliga såsom förtryckande strukturer av heterosexism är det inte realistiskt att förvänta sig att utsatta individer kan använda problemfokuserad coping. I sådana lägen uppfattas anpassningscoping fylla en funktion och det framstår som förståeligt att individer försöker anpassa sig till de omständigheterna som inte är föränderliga, åtminstone på kort sikt. Mot bakgrund av detta är det möjligen inte användbart att förstå hantering av minoritetsstress

utifrån de dikotoma kategorierna problemfokuserad och emotionsfokuserad coping eller aktiv och passiv coping då man även behöver ta hänsyn till att individer använder sig av anpassningsstrategier.

Ytterligare en aspekt av kronisk stress som forskning menar påverkar ens copingmöjligheter är den koppling som dras mellan kronisk stress och en nedsatt förmåga till känsloreglering (Cicchetti & Toth, 2005; Hatzenbuehler, 2009). Att ägna sig åt känsloreglering kräver mycket resurser men dessa kan vara utarmade hos den som lever med kronisk stress (Cicchetti & Toth, 2005; Hatzenbuehler, 2009). Utöver att den är kronisk kan minoritetsstress även antas dränera individers resurser då det är resurskrävande att behöva hantera en social identitet som systematiskt nedvärderas till följd av stigmatisering (Inzlicht, McKay & Aronson, 2006). I några av deltagarnas berättelser framkommer att de inte upplever sig ha strategier att hantera starka negativa känslor. Deltagare redogör för hur varit med om att försöka trycka undan känslor som varit övermäktiga eller distraherat sig från sådant de inte velat kännas vid. Det beskrivs även av några av deltagarna att de tidigare försökt hantera svåra inre upplevelser genom att ägna sig åt självskadebeteende. Att deltagarna tagit till dessa strategier ses som ett uttryck för att de inte har förmågan just då att reglera känslorna på ett mer hjälpsamt sätt. Att använda sig av mindre hjälpsamma strategier till följd av bristande känsloreglering medför i sin tur en ökad sårbarhet inför psykisk ohälsa (Hatzenbuehler, 2009; Hatzenbuehler, McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2008). Detta understryker behovet av interventioner som stärker utsatta individers förmåga till känsloreglering. Det kan därtill tänkas vara viktigt att interventioner utvecklas utifrån en medvetenhet om att individers brister i känsloreglering kan vara ett resultat av att utsättas för strukturellt förtryck och inte behöver reflektera en inneboende brist hos individen. För att belysa hur individers förmåga till känsloreglering tycks förutsätta vilka typer av coping de kan använda sig av, hade känsloreglering möjligtvis kunnat inkluderas i Meyers (2003) modell som en faktor som inverkar på coping.

Utifrån en förståelse av minoritetsstress som en kronisk stress förefaller individers möjligheter att hantera denna stress vara begränsade av att det finns omständigheter kopplade till stressen som inte går att förändra. När man inte bedömer sig kunna förändra den stressfyllda situationen i sig menar Lazarus och Folkman (1984) att emotionsfokuserad coping tas till för att reglera känslorna som stressen ger upphov till. Individer tycks dock även vara begränsade i sina möjligheter att ta till en sådan strategi då minoritetsstress kan innebära en nedsatt förmåga att reglera känslor. Mot bakgrund av dessa begränsningar framstår det som förståeligt att deltagare uttrycker en brist på verksamma copingstrategier.

Värdet av socialt stöd och utmaningarna att få det

I Meyers (2003) minoritetsstressmodell identifieras socialt stöd tillsammans med coping som faktorer som föreslås mildra effekten av minoritetsstress. Den skyddande funktionen socialt stöd har mot stress återfinns på flera håll i forskningen (DiFulvio, 2011; Hequembourg & Brallier, 2009; Kaminski, 2000; Meyer, 2003; Pearlin et al., 1981). Deltagare lyfter att detta stöd kan komma från olika källor. Stöd från familj och vänner beskrivs som något som hjälper deltagarna att hantera påfrestningen minoritetsstress innebär, vilket är i enlighet med tidigare forskning (Hequembourg & Brallier, 2009; Kaminski, 2000). Centralt i flera deltagares berättelser om stöd från närstående är att en särskilt hjälpsam aspekt är att få prata om sina upplevelser av minoritetsstress med andra. Att få dela med sig inför andra lyfter deltagare som ett sätt att bli bekräftade i sina upplevelser och att förstå sådant de varit med om. Detta kan förstås i ljuset av forskning som hävdar att det är genom att sätta ord på känslomässigt laddade erfarenheter som individer organiserar och begripliggör svåra känslor och händelserna som man upplevt orsakat dem (Pennebaker, 1995).

Deltagare återger även att de sökt professionellt stöd i form av samtalsterapi. Flera deltagare beskriver positiva erfarenheter av detta medan andra vittnar om att terapin varit ohjälpsam eller i värsta fall skadlig då terapeuter inte bekräftat deltagarnas upplevelser eller varit direkt hbtq-foba. Liknande erfarenheter hos hbtq-personers som blivit utsatta för minoritetsstress i en terapikontext lyfts även i tidigare forskning (Dennhag, 2017; Shelton & Delgado-Romero, 2013). Forskningen indikerar vidare att upplevelser av minoritetsstress i terapi är förenat med en försämrad allians mellan klient och terapeut, vilket i sin tur kan antas leda till ett sämre terapiutfall (Shelton & Delgado-Romero, 2013).

Goldberg, Kunalanka, Budge, Benz och Smith (2019) poängterar att mötet med vårdpersonal har potential att mildra effekten av stigmatiseringen som marginaliserade grupper utsätts för, men att ett negativt möte kan förvärra detta stigma. En deltagare tar fasta på detta när hen berättar att en negativ terapierfarenhet lämnade hen med en ökad känsla av skam och bristande tillit till sin omgivning. På flera sätt kan alltså ett sådant bemötande av psykologer och övrig vårdpersonal antas bidra till minoritetsstress både genom den direkta stressen det innebär i stunden och genom att det befäster samhällslig stigmatisering, vilket kan öka internaliserad hbtq-fobi hos den som söker hjälp. Sådana upplevelser kan vidare tänkas leda till att hbtq-personers förtroende för vården urholkas, vilket kan medföra att man låter bli att söka vård i framtiden. Detta kan i sin tur öka denna grupps redan förhöjda sårbarhet inför psykisk och fysisk ohälsa.

Återkommande i ett övervägande antal av deltagarnas berättelser är det stöd de upplever sig få från hbtq-communityn. Detta är i enlighet med tidigare forskning som menar att gruppssammanhang kan förse individer i minoritetspositioner med resurser som skyddar mot negativa konsekvenser av minoritetsstress (DiFulvio, 2011; Meyer, 2003). Forskning tyder på att stöd från communityn kan fylla en unik funktion i hanteringen av minoritetsstress som inte kan likställas med generellt socialt stöd (Sheets & Mohr, 2009; Toomey et al., 2018). Utifrån denna forskning kan generellt socialt stöd förstås som hjälpsamt för hbtq-personer men inte tillräckligt då det kan finnas ett behov av stöd hos denna grupp som inte kan tillgodoses av stöd från familj och vänner som inte upplevt hbtq-fobi. Detta understryker vikten av en ökad tillgänglighet till hbtq-mötesplatser som kan erbjuda detta mer hbtq-specifika stöd.

Att deltagare lyfter det som hjälpsamt att tillhöra ett community kan också förstås utifrån den skillnad Meyer (2003) gör mellan individ- och gruppresurser. Meyer fastslår att individers personliga resurser inte är tillräckliga för att på ett framgångsrikt sätt hantera minoritetsstress då effekterna av förtryckande normer på samhällslig gruppnivå endast kan motverkas genom att man ingår i ett gruppssammanhang där man inte utsätts för dessa normer. Internaliserad hbtq-fobi är en sådan konsekvens av förtryckande normer som Meyer menar kräver gruppresurser för att hantera. Just att slippa vara normbrytare och att inte definieras utifrån sin minoritetsidentitet är något som deltagarna hänvisar till som en positiv aspekt av att tillhöra hbtq-communityn. Det skulle kunna förstås som att dessa deltagares tillhörighet i communityn ger dem tillgång till resurser som motverkar internaliserad hbtq-fobi. Att som hbtq-person inte ha tillgång till ett community och de gruppresurser de erbjuder innebär således möjligen en ökad sårbarhet inför internaliserad hbtq-fobi som är associerad med nedsatt psykisk och fysisk hälsa (Meyer, 2003; Williamson, 2000). Vid utvecklingen av insatser som ämnar minska negativa effekter av minoritetsstress förefaller det viktigt att det finns kännedom om att det finns aspekter av minoritetsstress, såsom internaliserad hbtq-fobi, som kräver gruppresurser för att hanteras. Detta skulle exempelvis kunna motivera gruppinsatser där hbtq-personer får erfara att inte vara normbrytare bland andra hbtq-personer. Stöd kan ges av andra som upplevt samma förtryck och inte endast av behandlare som möjligtvis inte delar dessa erfarenheter.

En ökad förståelse för vikten av gruppresurser och stöd från andra hbtq-personer understryker återigen behovet av hbtq-communityn som är tillgängliga för alla som upplever förtryck utifrån sexualitet eller könsidentitet. Det framgår att några av deltagarna inte upplever sig vara inkluderade i hbtq-communityn. Särskilt lyfts berättelser från bisexuella

deltagare och deltagare med erfarenheter av rasifiering. Exempelvis beskriver flera bisexuella deltagare att de känner sig för queera för att inkluderas i heterosexuella sammanhang men inte queera nog för att accepteras i hbtq-sammanhang. Bisexuellas marginalisering inom hbtq-sammanhang återfinns även i tidigare forskning (Hequembourg & Brallier, 2009). En deltagare med erfarenheter av rasism funderade på om hen inte engagerat sig i hbtq-sammanhang på grund av att hen inte antog sig vara inkluderad som icke-vit. Utifrån ovannämnda forskning kan dessa individer, som av olika anledningar inte känner sig inkluderade i hbtq-sammanhang, förstås som särskilt sårbara inför att utveckla internaliserad hbtq-fobi då de inte får tillgång till resurserna som troligtvis utgör förutsättningar för att motverka denna internalisering.

Forskning har även identifierat att individer som utsätts för stigmatisering löper en större risk att bli socialt isolerade, vilket kan representera ytterligare en utmaning för hbtq-personer att få tillgång till socialt stöd (Hatzenbuehler, 2009; Mink et al., 2014). Hatzenbuehler (2009) och Mink et al. (2014) menar att rädslan för att bli avvisad av en icke-accepterande omgivning kan innebära att stigmatiserade individer undviker att söka socialt stöd. Mot bakgrund av detta finns det således en risk att hbtq-personer inte söker stöd och därmed går miste om den skyddande effekt detta stöd uppfattas ha mot minoritetsstress. Parallellt med att lyfta värdet av socialt stöd som ett sätt att hantera minoritetsstress är det därmed även viktigt att beakta att det kan finnas reella utmaningar för hbtq-personer att få tillgång till sådant stöd (Hatzenbuehler, 2009).

Metoddiskussion

När det gäller att utvärdera kritisk realistisk kvalitativ forskning är begrepp som används inom kvantitativ forskning, såsom generaliserbarhet, validitet och objektivitet inte applicerbara på ett meningsfullt sätt (Willig, 2013). Willig menar att de kriterier som används för utvärdering bör passa den metod som använts och det epistemologiska ställningstagande som studien utgått från. Henwood och Pidgeon (1992) har utvecklat kriterier för utvärdering av kvalitativ forskning som är influerad av grundad teori. Detta passar väl som utgångspunkt för metodologisk utvärdering av denna studie, då det i analysen använts element från grundad teori.

Ett kriterie som Henwood och Pidgeon (1992) framhåller berör att de analytiska kategorier som framkommit bör reflektera data och att det tydligt ska framgå varför en kategori finns och att det är styrkt genom exempel från data. De citat som valts har syftat till att illustrera kopplingen mellan data och kategori och på så vis är förhoppningen att det har varit tydligt med vad som legat till grund för denna studies tolkningar. Det kan tänkas att

processen med autokodning inte lyckades få med allt material som egentligen hade kunnat vara relevant för vår analys. Det är möjligt att det fanns material som inte blev analyserat som hade kunnat bidra till, bredda eller ge ett annat perspektiv till dataanalysen. Samtidigt försökte vi, genom att läsa igenom sex intervjuer, ta fasta på ord relevanta för deltagarnas berättelser om copingstrategier. Ett angränsande kriterium enligt Henwood och Pidgeon (1992) är att forskaren bör sträva efter att finna exempel som motsäger de teman som arbetats fram. Vi har under arbetets gång försökt finna citat och berättelser som nyanserar våra teman med förhoppningen att detta ska bidra till en mer komplex förståelse av materialet.

Henwood och Pidgeon (1992) lyfter även ett kvalitetskriterium där de framhäver att det resultat som presenteras måste framställas på ett sammanhängande sätt där olika nivåer av analys, exempelvis hur tema och undertema hänger ihop, ska framgå tydligt. Att identifiera teman var en dynamisk process där vissa teman som ursprungligen identifierades kom att uteslutas då de inte hade tillräcklig förankring i data för att inkluderas i resultatet. Fokus lades på att se till att underteman var tillräckligt olika och samtidigt lika nog för att tillhöra samma huvudtema. Personer med andra perspektiv hade säkerligen kunnat identifiera andra teman. Analysen av teman hade också kunnat berikats av att bjuda in utomstående för att efterhöra deras tolkningar av data.

Slutligen lyfter Henwood och Pidgeon (1992) att forskare bör presentera deltagarnas kontext för läsaren och i vilken kontext data inhämtats från, vilket refereras till som överförbarhet. Syftet är att ge läsaren en möjlighet att bedöma hur mycket som kan överföras från den aktuella studien till kontexter utanför den. Vår möjlighet att göra detta har varit begränsad. Det kan delvis förklaras av att de intervjuer vi tagit del av från tidigare delstudier och de vi själva utfört varit anonymiserade. Därför har vi själva haft begränsad information om deltagarna eller inte inkluderat information för att skydda deras anonymitet. Därtill hade det varit svårt att ge en rik kontext när det totala antalet deltagare närmar sig 70, vilket innebär att viss information om kontext som deltagarnas ålder, sysselsättning, boendeort och frivilligengagemang har fallit bort. Detta kan göra det svårt att bedöma om paralleller kan dras till andra sammanhang utanför den här studien.

En möjlighet hade varit att kombinera kvalitativ och kvantitativ metod genom en så kallad mixed method-design i denna studie genom att både identifiera strategier och presentera deras frekvens givet studiens deltagarantal. En enbart kvalitativ ansats valdes på grund av begränsningar som användningen av autokodning innebar. En genomläsning av samtliga intervjuer hade sannolikt identifierat material där coping åsyftas men inte står explicit förklarat i de ord som autokodningen utgick ifrån. Att då rapportera siffror på

frekvens av en viss strategi bedömdes som att det eventuellt skulle kunna bli missvisande då vi inte kunde säkerställa att allt material var representerat.

Med tanke på studiens deltagarantal och variation i ålder, boendeort, sysselsättning och bakgrund hade det kunna tänkas att den kunnat bidra med generaliserbara resultat och slutsatser till en viss grad. Detta hade kunnat göras med en kvantitativ metod. Syfte med den aktuella studien har dock varit att explorativt undersöka de olika typerna av hanteringssätt som de aktuella deltagarna använder i relation till minoritetsstress. Studien gör därmed inte anspråk på att kartlägga strategier som skulle vara giltiga för hela populationen. Trots att studien på grund av sitt urval och sitt kvalitativa och explorativa fokus gör att resultaten inte är generaliserbara så kan resultaten vara överförbara, det vill säga att den kan bidra med en förståelse för personer i liknande situationer, även om vi inte vet hur många eller vem dessa upplevelser också kan vara giltiga för.

Slutsatser

Mot bakgrund av studiens resultat dras slutsatsen att coping är en komplex process och att det många gånger blir förenklat att dela upp strategier utifrån dikotoma kategorier som aktiv och passiv coping. Många av de strategier deltagarna beskriver innehåller drag av olika typer av coping som forskning har identifierat. Personer som befinner sig i minoritetspositioner upplever en särskild typ av stress vilket generell forskning på coping inte har utforskat. Detta innebär att en generell förståelse för coping inte fångar upp alla aspekter som är viktiga i förståelsen av hbtq-personers sätt att hantera minoritetsstress. Därmed drar studien slutsatsen att förståelse för hbtq-personers coping även måste guidas av en medvetenhet om minoritetsstress.

Implikationer

Studiens resultat innebär ett antal kliniska implikationer för psykologer och annan vårdpersonal som möter människor som lider till följd av minoritetsstress. I arbetet med en person som upplever minoritetsstress är det viktigt att vara medveten om att strategier måste förstås utifrån sin kontext, exempelvis att undvikande både kan ses som en passiv såväl som aktiv strategi. Ett flexibelt förhållningssätt till val av strategier tycks kräva en viss medvetenhet om vilka inre resurser som är tillgängliga. Det skulle därför kunna vara till hjälp att arbeta med att medvetandegöra vilka resurser personen har och vilka vinster och kostnader olika strategier har. En medvetenhet om att det finns aspekter av minoritetsstress som kräver gruppresurser, som exempelvis förefaller nödvändiga för att hantera internaliserad hbtq-fobi, skulle kunna motivera inkludering av gruppmoment i interventioner som syftar till att minska den negativa påverkan som minoritetsstress kan ha. I en klinisk kontext skulle detta

kunna ta formen av samtalsgrupper där individer kan dela erfarenheter av minoritetsstress. En ökad kunskap hos vårdpersonal om att det inte alltid är möjligt för hbtq-personer att ändra omständigheterna i en stressfylld situation då stressen är kronisk skulle kunna medföra insikt i att det inte alltid är hjälpsamt att huvudsakligen fokusera på problemfokuserad eller aktiv coping. Slutligen skulle behandlingsinsatser kunna utgå från ett större fokus på anpassningscoping i syfte att hjälpa individer förhålla sig till kronisk stress.

Framtida forskning

Denna studie efterlyser vidare forskning som undersöker vilka aspekter av minoritetsstress som generella copingstrategier är hjälpsamma för och vilka aspekter som istället kräver hbtq-specifika hanteringsstrategier såsom det deltagarna beskriver kring den betydelse gruppssammanhang tycks ha när det gäller att motverka internaliserad hbtq-fobi. Därtill eftersöks forskning som fördjupar förståelsen för gruppresursers roll i hanteringen av minoritetsstress för att ytterligare förstå dess funktion och för att utgöra ett underlag i utformningen av framtida insatser.

Då minoritetsstress uppfattas vara en kronisk form av stress kan det vara värdefullt att undersöka hur människor kan förhålla sig till stressorer som kan ta lång tid att förändra. Med detta i åtanke skulle en väg för framtida forskning kunna vara att undersöka strategier som är inriktade på acceptans och kognitiv omstrukturering. Förmågan till känsloreglering tycks även spela en roll vid coping av minoritetsstress. Mot bakgrund av detta efterlyses forskning kring hur svårigheter att hantera minoritetsstress kan förstås utifrån en nedsatt förmåga till känsloreglering.

Med underlag av den aktuella delstudien, tidigare utförda delstudier inom projektet och existerande kunskap föreslås att strategier för att hantera minoritetsstress undersöks med kvantitativa medel. Kvantitativa metoder hade kunnat möjliggöra undersökningar av relationen mellan olika typer av copingstrategier och utfall på olika mått av psykisk ohälsa.

Till sist är det av stor vikt att psykologer och terapeuter som möter personer som lider till följd av minoritetsstress får ökad kunskap om minoritetsstress i syfte att förhindra att deras bemötande riskerar att förvärra upplevelser av minoritetsstress. Framtida forskning bör även varit inriktad mot att utveckla preventiva insatser såväl som terapeutiska interventioner som specifikt är riktade mot negativa effekter av minoritetsstress.

Referenser

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley (text ed.). Hämtad från:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07147a&AN=lub.918188&site=eds-live&scope=site>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234.
<https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Bowleg, L., Craig, M. L. & Burkholder, G. (2004). Rising and surviving: A conceptual model of active coping among Black lesbians. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 10(3), 229–240. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.10.3.229>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Breslow, A. S., Brewster, M. E., Velez, B. L., Wong, S., Geiger, E. & Soderstrom, B. (2015). Resilience and collective action: Exploring buffers against minority stress for transgender individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 253–265.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/sgd0000117>
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2005). Confronting the Ethics of Qualitative Research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157–181. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/10720530590914789>
- 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
- Bry, L. J., Mustanski, B., Garofalo, R. & Burns, M. N. (2017). Management of a Concealable Stigmatized Identity: A Qualitative Study of Concealment, Disclosure, and Role Flexing Among Young, Resilient Sexual and Gender Minority Individuals. *Journal of Homosexuality*, 64(6), 745–769. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1236574>
- 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. <https://doi.org/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: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, *51*(2), 289–301. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1116-0>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M. & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the Coping Self-Efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, *11*(3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Choi, K.-H., Steward, W. T., Miège, P., Hudes, E. & Gregorich, S. E. (2016). Sexual stigma, coping styles, and psychological distress: A longitudinal study of men who have sex with men in Beijing, China. *Archives of Sexual Behavior*, *45*(6), 1483–1491. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0640-z>
- Cicchetti, D. & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annual Review Clinical Psychology*, *1*, 409–438. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Connor-Smith, J. K. & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080.supp>
- Costanza, R. S., Derlega, V. J. & Winstead, B. A. (1988). Positive and negative forms of social support: Effects of conversational topics on coping with stress among same-sex friends. *Journal of Experimental Social Psychology*, *24*(2), 182–193. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(88\)90020-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(88)90020-0)
- Dennhag, I. (2017). *Makt och psykoterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- DiFulvio, G. T. (2011). Sexual minority youth, social connection and resilience: From personal struggle to collective identity. *Social Science & Medicine*, *72*(10), 1611–1617. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.02.045>

- Flenar, D. J., Tucker, C. M. & Williams, J. L. (2017). Sexual minority stress, coping, and physical health indicators. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3–4), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s10880-017-9504-0>
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningfaktorer 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 bestämningfaktorer 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>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Forsberg, E. & Karlsson, J. (2019). *Transpersoners upplevelser av minoritetsstress och copingstrategier* (Psykologexamensarbete), Örebro universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete.
- Frost, D., Lehavot, K., & Meyer, I. (2015). Minority stress and physical health among sexual minority individuals. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10865-013-9523-8>
- Goldbach, J. T. & Gibbs, J. (2015). Strategies employed by sexual minority adolescents to cope with minority stress. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 297–306. <https://doi.org/10.1037/sgd0000124>
- Goldberg, A. E., Kuvalanka, K. A., Budge, S. L., Benz, M. B. & Smith, J. Z. (2019). Health care experiences of transgender binary and nonbinary university students. *The Counseling Psychologist*, 47(1), 59–97. <https://doi.org/10.1177/0011000019827568>
- Hatzenbuehler, M. L. (2009). How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework. *Psychological Bulletin*, 135(5), 707–730. <https://doi.org/10.1037/a0016441>

- Hatzenbuehler, M. L., McLaughlin, K. A. & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Emotion Regulation and Internalizing Symptoms in a Longitudinal Study of Sexual Minority and Heterosexual Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(12), 1270–1278. Hämtad från:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ819372&site=eds-live&scope=site>
- Hatzenbuehler, M. L., Bränström, R. & Pachankis, J. E. (2018). Societal-level explanations for reductions in sexual orientation mental health disparities: Results from a ten-year, population-based study in Sweden. *Stigma and Health*, 3(1), 16–26.
<https://doi.org/10.1037/sah0000066>
- Henwood, K. L. & Pidgeon, N. F. (1992). Qualitative research and psychological theorizing. *British Journal of Psychology*, 83(1), 97–111. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02426.x>
- Hequembourg, A. L. & Brallier, S. A. (2009). An exploration of sexual minority stress across the lines of gender and sexual identity. *Journal of Homosexuality*, 56(3), 273–298.
<https://doi.org/10.1080/00918360902728517>
- Inzlicht, M., McKay, L. & Aronson, J. (2006). Stigma as Ego Depletion: How Being the Target of Prejudice Affects Self-Control. *Psychological Science*, 17(3), 262–269.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01695.x>
- Jansson, L. & Landsbo, F. (2019). "Det heter ju HBTQ, det finns ett B där också!": *Minoritetsstress hos bisexuella: Upplevelser och coping*. (Psykologexamensarbete), Stockholms universitet, Psykologiska Institutionen, Stockholm.
- Kaminski, E. (2000). Lesbian health: Social context, sexual identity and well-being. *Journal of Lesbian Studies*, 4(3), 87–101. https://doi.org/10.1300/J155v04n03_05
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehavot, K. & Simoni, J. M. (2011). The impact of minority stress on mental health and substance use among sexual minority women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(2), 159–170. <https://doi.org/10.1037/a0022839>
- Lidhall, A. & Badager A. (2019). "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*. (Psykologexamensarbete), Lunds universitet, Institutionen för psykologi, Lund.

- Lundberg, T. (2017). *Knowing bodies: Making sense of Intersex/DSD a decade post-consensus* (Doktorsavhandling). University of Oslo, Department of Psychology.
- Magnusson, E. & Marecek, J. (2010). *Genus och kultur i psykologi: teorier och tillämpningar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Malinowska, M. & Stolt, D. (2019). "Homosexualitet är någonting hemskt och jag är på grund av det helt värdelös.": Homosexuella personers upplevelser och hantering av minoritetsstress i Sverige. (Psykologexamensarbete), Linköpings universitet, Institutionen för beteendevetenskap och lärande, Linköping.
- Malmquist, A., Henner, H. & Lundberg, T. (2017). Hbtq+ och psykologi i en historisk tillbakablick. I Lundberg, T., Malmquist, A. & Wurm, M. (Red.), *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 15-34). Stockholm: Natur & Kultur.
- Malmquist, A., Lundberg, T. & Wurm, M. (2017). Inledning. I Lundberg, T., Malmquist, A. & Wurm, M. (Red.), *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 7-14). Stockholm: Natur & Kultur.
- McDavitt, B., Iverson, E., Kubicek, K., Weiss, G., Wong, C. F. & Kipke, M. D. (2008). Strategies used by gay and bisexual young men to cope with heterosexism. *Journal of Gay & Lesbian Social Services: Issues in Practice, Policy & Research*, 20(4), 354–380. <https://doi.org/10.1080/10538720802310741>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(5), 3–26. <https://doi.org/10.1037/2329-0382.1.5.3>
- Mink, M. D., Lindley, L. L. & Weinstein, A. A. (2014). Stress, stigma, and sexual minority status: The intersectional ecology model of LGBTQ health. *Journal of Gay & Lesbian Social Services: The Quarterly Journal of Community & Clinical Practice*, 26(4), 502–521. <https://doi.org/10.1080/10538720.2014.953660>
- Miller, C. T. & Major, B. (2000). Coping with stigma and prejudice. I T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Red.), *The social psychology of stigma*. (ss. 243–272). New York: Guilford Press. Hämtad från: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=psych&AN=2000-05051-009&site=ehost-live>
- Morris, J. F., Waldo, C. R. & Rothblum, E. D. (2001). A model of predictors and outcomes of outness among lesbian and bisexual women. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(1), 61–71. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.1.61>

- Ngamake, S. T., Walch, S. E. & Raveepatarakul, J. (2016). Discrimination and sexual minority mental health: Mediation and moderation effects of coping. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(2), 213–226. <https://doi.org/10.1037/sgd0000163>
- Pearlin L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. & Mullan J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337. Hämtad från: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.2136676&site=eds-live&scope=site>
- Pendragon, D. (2010). Coping Behaviors among Sexual Minority Female Youth. *Journal of Lesbian Studies*, 14(1), 5–15. <https://doi.org/10.1080/10894160903058840>
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. I J. W. Pennebaker (Red.), *Emotion, disclosure, & health*. (ss. 3–10). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-015>
- Robinson-Wood, T., Balogun-Mwangi, O., Weber, A., Zeko-Underwood, E., Rawle, S.-A. C., Popat-Jain, A. & Cook, E. (2018). “What is it going to be like?”: A phenomenological investigation of racial, gendered, and sexual microaggressions among highly educated individuals. *Qualitative Psychology*. <https://doi.org/10.1037/qup0000113>
- Rood, B. A., Reisner S. L., Surace, F. I., Puckett J. A., Maroney M. R. & Pantalone, D. W. (2016). Expecting rejection: Understanding the minority stress experiences of transgender and gender-nonconforming individuals. *Transgender Health*, (1), 151. <https://doi.org/10.1089/TRGH.2016.0012>
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality & Social Psychology*, 42(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1>
- Rudolph, K. D., Dennig, M. D. & Weisz, J. R. (1995). Determinants and consequences of children’s coping in the medical setting: Conceptualization, review, and critique. *Psychological Bulletin*, 118(3), 328–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.3.328>
- Scandurra, C., Amodeo, A. L., Valerio, P., Bochicchio, V. & Frost, D. M. (2017). Minority Stress, Resilience, and Mental Health: A Study of Italian Transgender People. *Journal of Social Issues*, 73(3), 563–585. <https://doi.org/10.1111/josi.12232>
- Schmitz, R. M. & Tyler, K. A. (2018). Contextual constraints and choices: Strategic identity management among lgbtq youth. *Journal of LGBT Youth*. <https://doi.org/10.1080/19361653.2018.1466754>

- Sheets, R. L. & Mohr, J. J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology, 56*(1), 152–163. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.56.1.152>
- Shelton, K. & Delgado-Romero, E. A. (2013). Sexual orientation microaggressions: The experience of lesbian, gay, bisexual, and queer clients in psychotherapy. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1*(S), 59–70. <https://doi.org/10.1037/2329-0382.1.S.59>
- Smart, L. & Wegner, D. M. (2000). The hidden costs of hidden stigma. I Heatherton, T., Kleck, R., Hebl, M. & Hull, J. (Red.), *The social psychology of stigma*. (ss. 220–242). New York: Guilford Press. Hämtad från:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=psyh&AN=2000-05051-008&site=ehost-live>
- Socialstyrelsen. (2016). *Psykisk ohälsa bland personer i samkönade äktenskap*. Hämtad från:
<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20081/2016-2-23.pdf>
- Szymanski, D. M. & Owens, G. P. (2008). Do Coping Styles Moderate or Mediate the Relationship between Internalized Heterosexism and Sexual Minority Women's Psychological Distress? *Psychology of Women Quarterly, 32*(1), 95–104.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00410.x>
- 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. <https://doi.org/10.1037/sgd0000085>
- Toomey, R. B., Ryan, C., Diaz, R. M. & Russell, S. T. (2018). Coping with sexual orientation–related minority stress. *Journal of Homosexuality, 65*(4), 484–500.
<https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1321888>
- Tyler, F. B. (1978). Individual psychosocial competence: A personality configuration. *Educational and Psychological Measurement, 38*(2), 309–323.
<https://doi.org/10.1177/001316447803800212>
- Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J. & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the pain response inventory for children. *Psychological Assessment, 9*(4), 392–405.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.392>
- Watson, L. B., Velez, B. L., Brownfield, J. & Flores, M. J. (2016). Minority stress and bisexual women's disordered eating: The role of maladaptive coping. *The Counseling Psychologist, 44*(8), 1158–1186. <https://doi.org/10.1177/0011000016669233>

- Williamson, I. R. (2000). Internalized homophobia and health issues affecting lesbians and gay men. *Health Education Research*, 15(1), 97–107. <https://doi.org/10.1093/her/15.1.97>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method. [Elektronisk resurs]*. The McGraw-Hill Companies, Inc. Hämtad från: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat02271a&AN=atoz.ebs1997919e&site=eds-live&scope=site>
- Wilson, B. D. M. & Miller, R. L. (2002). Strategies for managing heterosexism used among African American gay and bisexual men. *Journal of Black Psychology*, 28(4), 371–391. <https://doi.org/10.1177/009579802237543>



LUNDS
UNIVERSITET

Bilaga 1: Informationsbrev

Förfrågan om deltagande i forskningsprojekt

Den här informationen riktas till dig som identifierar sig som hbtq. Det är en förfrågan om du vill delta i forskningsprojektet:

Minoritetsstress, nära relationer och coping: Hbtq-personers upplevelser och hanteringsstrategier i dagens Sverige

Bakgrund och syfte

I Sverige mår majoriteten av alla homosexuella och bisexuella och ungefär hälften av alla transpersoner bra och har ett gott allmänt hälsotillstånd. I jämförelse med heterosexuella cispersoner (personer som inte är trans), har dock hbtq+-personer som grupp sämre fysisk och psykisk hälsa, vilket har kopplats till vad som kallas minoritetsstress.

Den svenska forskningen om hbtq-personers livsvillkor samhälleligt och på individnivå är ännu i sin linda. Tidigare rapporter och forskning har också i stor utsträckning fokuserat på hälsoproblem, men inte på vad hbtq-personer gör för att hantera eventuella stressorer.

Detta är ett forskningsprojekt som syftar till att öka kunskapen om hur det är att leva som hbtq-person i Sverige idag. Vi vill veta om och hur du upplever att det påverkar din vardag och dina nära relationer att inte följa samhällets normer gällande sexualitet och/eller kön och hur du hanterar eventuella stressorer. För att öka kompetensen inom hälso- och sjukvård, andra samhällsinstitutioner samt samhället i stort är det viktigt att synliggöra dina erfarenheter.

I detta sammanhang är dina egna erfarenheter och upplevelser centrala, både från dina nära relationer men också av att möta samhället i stort. Du som identifierar dig som hbtq+-person har värdefulla kunskaper och erfarenheter som vi skulle vilja ta del av.

Förfrågan om deltagande

Du får denna information för att du har anmält ett intresse att få veta mer om studien.

Om forskningsprojektet

I forskningsprojektet genomförs intervjuer som handlar om deltagarnas erfarenheter av att möta samhället och människor i sin omgivning som hbtq-person. Varje intervju tar ca 60

minuter. Om du är positiv till att medverka i studien kommer intervjun att äga rum via telefon eller under ett personligt möte.

Vilka är riskerna?

Då intervjun handlar om erfarenheter av minoritetsstress kan händelser och minnen beröras som kan väcka negativa känslor hos dig. 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 välja bort att svara på andra frågor.

Finns det några fördelar?

Många upplever det positivt att få dela med sig av och reflektera över sina erfarenheter. Det kan också kännas meningsfullt att bidra till att öka kunskapen på området.

Hantering av data och sekretess

Intervjun kommer att spelas in. De inspelade intervjuerna skrivs ut och transkriptionerna används för forskarnas analys. Allt som rör individer avidentifieras vid transkriberingen. Detta innebär att personnamn, ortsnamn och/eller annan information som ökar risken för att berättelserna kan härledas till en viss individ, kommer att avidentifieras genom fingerade personnamn och ortsnamn.

Ingen obehörig kommer att ha tillgång till intervjumaterialet. De inspelade intervjuerna och transkriptionerna kommer att förvaras inlåsta och separat från varandra under tiden de analyseras. 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 som är personuppgiftsansvarig 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 har du möjlighet att 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 själva läsa igenom en utskrift av intervjun för eventuella synpunkter. Resultat från hela projektet kommer att presenteras i examensuppsatser samt i vetenskapliga publikationer. Vetenskapliga texter kommer att skrivas på ett sådant sätt att enskilda individers identiteter inte synliggörs. 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 *inte svara* på frågor, om den fråga som ställs inte känns bekväm att svara på.

Forskningsansvariga

Projektet är knutet till Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete vid Örebro universitet. Vi som genomför projektet har tidigare erfarenheter av forskning och annat arbete med hbtq-frågor. Forskningsledarna är psykologer och forskare vid tre universitet (Örebro, Linköping och Lund). I projektgruppen ingår också två psykologstudenter som går sista året på psykologprogrammet vid Linköpings universitet.

Om du har frågor, funderingar eller vill ha ytterligare information om studien är du välkommen att kontakta någon av oss forskningsansvariga:

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

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

Beatrice Hägerström, psykologstudent
psy14bha@student.lu.se

Maria Abrahamsson, psykologstudent
psy13mab@student.lu.se

Ellen Rangsjö, psykologstudent
spa14era@student.lu.se

Zea Dumas-Peterson, psykologstudent
psy14zdu@student.lu.se

Bilaga 2: Intervjuguide

Minoritetsstress och coping - 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.

Inledning

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?

Om personen har svårt att svara: Du kan till exempel berätta om vad du gör på dagarna eller hur det kommer sig att du ville vara med i denna intervju.

Begrepp och förståelser att använda i intervjun

Om det inte har framkommit tidigare: I den här studien använder vi begreppet "hbtq+"

rätt mycket, men jag skulle vilja veta vilka ord eller termer du själv helst använder för att beskriva din identitet som är kopplat till kön och/eller sexualitet? [Informantens begrepp och termer används i den vidare intervjun om behov finns]

Innan vi pratar mer om det här med minoritetsstress så har jag några frågor om öppenhet. Känner personer omkring dig till din identitet som [använd informantens begrepp]? Be personen berätta mer om i vilka sammanhang hen är öppen eller inte är det, samt hur länge hen ev. levt öppet.

Hur är det när du möter nya människor, tex i din umgängeskrets eller i jobb/utbildningssammanhang - blir din identitet som [personens eget begrepp] synlig i sådana möten? På vilket sätt? Upplever du, tvärtom att din identitet som [personens eget begrepp] blir osynlig? Brukar du i så fall aktivt "komma ut" som [personens eget begrepp]? Berätta!

Om vi istället tänker på dina möten med människor du inte alls känner, t.ex. människor du möter på stan, på bussen, i mataffären eller liknande, är din identitet som [personens eget begrepp] något som blir synligt i sådana möten? Eller upplever du, tvärtom, att din identitet som [personens eget begrepp] inte blir synlig i sådana situationer (det som ibland kallas att "passera" eller bli osynliggjord)?

Följdfrågor (om det inte framkommit) om det upplevs som positivt eller önskvärt att vara / inte vara synlig i olika situationer.

I den här studien är vi intresserade av det som inom forskningen kallas minoritetsstress, när jag säger ordet “minoritetsstress” vad tänker du på då, vad är det för dig?

Om personen har svårt att svara eller ger ett svar som ligger väldigt långt ifrån definitionen: Forskare tänker att minoritetsstress är den belastning som en person utanför samhällets normer upplever i sin vardag på grund av att de just bryter mot samhällets normer. Det handlar både om vardagliga interaktioner där till exempel hbtq-personer tydligt blir påmind om att de inte är heterosexuella eller cispersoner och om samhällliga faktorer såsom diskriminering.

Upplevelser av minoritetsstress

Skulle du säga att du upplever eller har upplevt minoritetsstress?

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

Om nej: Vill du berätta lite mer om vad du tänker att det är som gör att du inte har upplevt eller upplever minoritetsstress? [Om det handlar om att personen hanterar detta med olika strategier så att den inte känner stress - fråga om coping]

Även om du inte tycker att du upplever eller har upplevt minoritetsstress, 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?

Oavsett ja eller nej: Följdfrågor bör ställas som ger en tydlig bild av konkreta exempel och vad som har hänt/händer.

Följdfrågor om detta varit i situationer då personen varit frivilligt eller ofrivilligt öppen eller synlig som hbtq, och/eller situationer då personen önskat eller oönskat har passerat som hetero-cis.

Finns det flera andra områden i ditt liv där du har upplevt minoritetsstress? [Kan behöva ställas flera gånger]

Följdfrågor bör ställas som ger en tydlig bild av konkreta exempel och vad som har hänt/händer.

Har exempel getts på alla dessa områden: sysselsättning, fritidsaktiviteter, offentliga platser, familj- och vänskapsrelationer 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.

Om informanten har upplevt minoritetsstress: Tänker du att minoritetsstressen påverkar dig på något sätt? Hurdå?

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 påverkar sådana situationer dig?

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

Frågorna ska också undersöka om personen har eller har haft psykisk ohälsa som personen själv tänker kan kopplas till personens identitet som [använd informantens begrepp].

Om informanten inte har upplevt minoritetsstress: Händer det någon gång att du mår dåligt och att du kopplar detta till att du är just [använd informantens begrepp]? Om ja: Kan du berätta lite mer om detta?

Följdfrågor bör ställas som utforskar vilka känslor och tankar som informanten har.

Frågorna ska också undersöka om personen har eller har haft psykisk ohälsa som personen själv tänker kan kopplas till personens identitet som [använd informantens begrepp].

Coping och strategier att hantera minoritetsstress

Om informanten har upplevt minoritetsstress: 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.

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

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?

Om informanten inte har upplevt minoritetsstress men mår eller har mått dåligt på grund av sin identitet: Du har beskrivit att du känner [använd informantens ord] kopplat till att du är [använd informantens ord]. Jag skulle vilja veta lite mer om vad du gör för att hantera detta?

Följdfrågor behöver både ställas som tydliggör vad en person gör rent konkret, OCH vad den gör för att hantera sina känslor och tankar/sitt mående.

Så här generellt, vad tror du att är det viktigaste sakerna som kan hjälpa de hbtq-personer som mår dåligt i Sverige idag?

Följdfrågor behöver både ställas som tydliggör om informanten har tankar om såväl individ- som samhällsfokuserade åtgärder.

Övrigt

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 medan vi har pratat eller något annat som du känner att du vill berätta för mig innan vi avslutar?

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

Information om deltagaren

Om det inte har framkommit tidigare:

- Hur definierar du din sexualitet?
- Hur definierar du ditt kön?
- Hur gammal är du?
- Vilka tänker du är dina närmaste? Vad för typ av relationer har ni?
- Vad är din huvudsakliga sysselsättning?
- Finns det någon annan information om dig eller hur du lever som du tänker är viktigt för oss att veta?

Bilaga 3: Samtycke

BLANKETT FÖR SAMTYCKE

Titel på projektet: Minoritetsstressprojektet

Forskningsledare: Matilda Wurm

Kryssa i rutan!

1. Jag bekräftar härmed att jag har tagit del av och förstått informationen om intervjustudien och att jag har fått möjlighet att ställa frågor.
2. Jag bekräftar härmed att jag har haft tillräckligt med tid för att bestämma mig för huruvida jag vill vara med i studien eller inte.
3. Jag förstår att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att ange något som helst skäl.
4. Jag samtycker härmed till deltagande i studien

Deltagare

Datum

Underskrift

Forskare

Datum

Underskrift

Kommentarer eller frågor kopplat till forskningen

Om du har några som helst frågor eller kommentarer kan du ta upp dem med forskaren eller maila handledaren: tove.lundberg@psy.lu.se