



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

”Ibland tänker jag att det här sätter sig i kroppen på mig”

En fenomenologisk studie av hbtq+-personers levda erfarenheter
av mikroaggressioner i Sverige

Isabella Korvenranta Månsson

Psykologexamensuppsats. 2021

Handledare: Tove Lundberg
Examinator: Erwin Apitzsch

Abstract

The aim of this study was to explore the lived experience of and reactions to microaggressions among lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, and other sexual and gender minorities (LGBTQ+) people. Microaggressions are subtle and often unconscious forms of discrimination that communicate hostile or derogatory messages to marginalized social groups. The study was conducted through a qualitative research using 82 semi-structured interviews with LGBTQ+-people. Thematic analysis within a queer phenomenological framework was used to analyze the material. Three themes were identified: *Become a deviant or an object*, *Always be wrong or preferably not be at all* and *Forced to take action that never leads one home*. Participants described microaggressions whereby they were objectified or made hypervisible. They also described microaggressions that could be perceived as pathologizing or negating their identities and lived experiences or making their feelings bothersome to other people. Microaggressions were identified as having a taxing effect on the participants' perception and be limiting to their sense of agency. The results of the study can be used to discern how microaggressions can lead to internalized LGBTQ+-phobia. Limitations and implications for future research are discussed, as are clinical implications.

Keywords: LGBTQ+, minority stress, microaggressions, LGBTQ+-phobia

Sammanfattning

Syftet med uppsatsen var att utforska den levda erfarenheten av och reaktionerna på mikroaggressioner hos personer som identifierar sig som homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och andra minoritetsgrupper som bryter mot normer som rör kön, sexualitet eller relationer (hbtq+-personer). Mikroaggressioner är en subtil och ofta omedveten form av diskriminering som förmedlar nedsättande budskap till marginaliserade grupper. Detta undersöktes genom en kvalitativ studie av 82 semistrukturerade intervjuer med hbtq+-personer. Materialet analyserades med hjälp av tematisk analys inom ett queerfenomenologiskt ramverk. Tre teman identifierades: *Att göras till avvikare och objekt*, *Att alltid vara fel eller helst inte vara alls* och *Att tvingas till handling som aldrig leder en hem*. Deltagarna beskrev mikroaggressioner som tolkades innebära att de objektifierades eller blev hypersynliga. De tolkades även ha utsatts för mikroaggressioner som avvisade eller patologiserade deras identiteter och levda erfarenheter eller som gjorde deras känslor till ett besvär för andra människor. Vidare tolkades deltagarnas erfarenheter av att bli utsatta för mikroaggressioner ha en påfrestande inverkan på deras perception och möjligheter att uttrycka sin agens. Studiens resultat ger insikt i hur mikroaggressioner kan leda till internaliserad hbtq+-fobi. Kliniska implikationer av studiens resultat och vidare forskning diskuteras.

Nyckelord: hbtq+, minoritetsstress, mikroaggressioner, hbtq+-fobi

Tack!

Först och främst vill jag rikta ett stort tack till de fantastiska deltagarna som generöst har delat med sig av sina erfarenheter. Jag vill också rikta ett stort tack till min engagerade och inspirerande handledare Tove som har kommit med värdefulla synpunkter och varit ett ovärderligt stöd i mitt uppsatsskrivande.

Innehållsförteckning

”Ibland tänker jag att det här sätter sig i kroppen på mig”. En fenomenologisk studie av hbtq+-personers levda erfarenheter av mikroaggressioner i Sverige.....	1
Begrepp som används i uppsatsen	2
Teoretiska ramverk och tidigare forskning	3
Minoritetsstress	4
Mikroaggressioner.....	6
Psykologiska dilemman och reaktioner på mikroaggressioner	10
Queer fenomenologi – den levda erfarenheten av mikroaggressioner	13
Intersektionalitet.....	15
Vikten av att studera upplevelser av mikroaggressioner i en svensk kontext.....	16
Syfte	17
Metod.....	17
Design	18
Epistemologisk förankring och reflexivitet	18
Procedur	20
Rekrytering	20
Datagenerering	20
Deltagarna	21
Dataanalys.....	22
Bekanta sig med data.....	22
Kodning.....	23
Tematisering	23
Representation av data	24
Etiska överväganden	25
Resultat	26
Att göras till avvikare och objekt.....	27
Att bli tvångsheterossexualiserad	28
Att bli exponerad och hypersynlig	30

Att bli andragjord och objektifierad	32
Att alltid vara fel eller helst inte vara alls	35
Att göras besvärlig	35
Att bli negerad	37
Att bli patologiserad	40
Att tvingas till handling som aldrig leder en hem	42
Att tvingas förstå och agera i situationen	42
Att tvångskompensera	45
Att inte höra hemma i världen	48
Diskussion	50
Mikroaggressioner som en ständigt pågående påfrestning	50
Mikroaggressioner som ett görande av heterosexualitet och normativa kön	51
Mikroaggressioner som ett respektlöst bemötande av hbtq+-personer	52
Att bemöta mikroaggressioner	54
Internaliserad hbtq+-fobi och den egna kroppen som källa till stress	55
Metodologisk diskussion och brister	57
Slutsatser	60
Kliniska implikationer	60
Framtida forskning	62
Referenser	64
Bilaga 1 Informationsbrev	76
Bilaga 2 Intervjuguide	79
Bilaga 3 Blankett för samtycke	83

”Ibland tänker jag att det här sätter sig i kroppen på mig”. En fenomenologisk studie av hbtq+-personers levda erfarenheter av mikroaggressioner i Sverige

Undersökningar i Sverige såväl som internationellt visar att homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och andra minoritetsgrupper som bryter mot normer som rör kön, sexualitet eller relationer (hbtq+-personer) i högre utsträckning lider av psykisk ohälsa i form av bland annat ångest, depression, stress och substansberoende jämfört med resten av befolkningen (Björkenstam et al., 2017; Borgogna et al., 2019; Bostwick et al., 2010; Bränström, 2017; Chakraborty et al., 2011; Chaudhry & Reisner, 2019; Cochran et al., 2003; Folkhälsomyndigheten, 2014; 2015). Den högre prevalensen av psykisk ohälsa hos hbtq+-personer kan förklaras utifrån Meyers (2003) teori om minoritetsstress. Minoritetsstress föreslås enligt teorin vara en förhöjd stressnivå som hbtq+-personer upplever till följd av att de lever i ett hetero- och cisnormativt samhälle, där deras normbrytande leder till utsatthet för olika stressorer. Detta stöds av statistik från Sverige som visar att det är betydligt vanligare att homosexuella, bisexuella och transpersoner utsätts för våld, diskriminering och kränkande behandling jämfört med heterosexuella personer (Folkhälsomyndigheten, 2014; 2015). Inom forskningen har även subtil diskriminering, som förekommer vid vardagliga interaktioner, undersökts som möjliga stressorer som hbtq+-personer möter idag, vilka kallas för mikroaggressioner (Nadal, 2013; Sue et al., 2007). Trots mikroaggressioners subtila uttryck rapporterar flera studier att utsattheten för dem kan leda till flertalet negativa psykologiska konsekvenser då det ofta är en kumulativ och upprepande erfarenhet som blir påfrestande över tid (Lui & Quezada, 2019; Nadal, 2013; Nadal et al., 2016).

Denna studie är en del av ett större projekt som fokuserar på upplevelser av minoritetsstress bland hbtq+-personer i en svensk kontext. Projektet i sin helhet syftar till att medverka till att fylla den kunskapslucka som existerar inom området i Sverige, för att på så vis bidra till utvecklingen av insatser på individ- och samhällsnivå som kan förbättra hbtq+-personers livsvillkor. Det finns sedan tidigare sju delstudier som har undersökt erfarenheter, konsekvenser och hantering av minoritetsstress hos transpersoner (Forsberg & Karlsson, 2019), bisexuella (Jansson & Landsbo, 2019), homosexuella (Malinowska & Stolt, 2019), hbtq+-personer med erfarenheter av rasifiering (Lidhall & Badager, 2019), äldre hbtq+-personer (Höglind & Samuelsson, 2020), inom hbtq+-personers nära relationer (Abrahamsson & Hägerström, 2020) samt hbtq+-personers coping av minoritetsstress (Dumas-Peterson & Rangsjö, 2020). Syftet med den aktuella delstudien är att med Meyers (2003)

minoritetsstressmodell, teorier om mikroaggressioner (Nadal, 2013; Sue et al., 2007), Ahmeds (2006) queera fenomenologi och intersektionell teori (Vaccaro & Koob, 2019) som ramverk närmare undersöka den levda erfarenheten av mikroaggressioner hos hela gruppen hbtq+-personer som har intervjuats inom projektet. Eftersom mikroaggressioner ses som den vanligaste formen av negativt bemötande som hbtq+-personer möter idag (Nadal, 2013; Wurm & Hanner, 2017) är det viktigt att undersöka aggressionernas möjliga konsekvenser. Hittills saknas det specifika studier på mikroaggressioner som är utförda i en svensk kontext och studien kan på så vis ge ökad kunskap om vilka former av mikroaggressioner som hbtq+-personer har erfarenheter av i Sverige idag och hur de påverkas av dem. Nedan ges en kort beskrivning av de begrepp som används i uppsatsen. Därefter följer de olika teoretiska ramverk som används i uppsatsen, vilka presenteras tillsammans med en summering av den tidigare forskningen inom området. Slutligen presenteras forskningsfrågan.

Begrepp som används i uppsatsen

I den här uppsatsen använder jag genomgående begreppet hbtq+, med vilket de som identifierar sig som homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera åsyftas. Queera kan stå för personer som utmanar normer för kön och/eller sexualitet eller för dem som inte vill definiera sig. ”+” är ett försök att vara inkluderande gentemot dem som bryter mot normer för kön och sexualitet som inte omfattas av de andra bokstäverna, så som till exempel intersex (Malmquist et al., 2017a). Jag använder även begreppet cis eller cisperson, som beskriver en person vars könsidentitet och könsuttryck överensstämmer med det kön hen tilldelades vid födseln. Vidare är icke-binär ett begrepp för dem vars könsidentifikation är utanför tvåkönsnormen. Bland deltagarna förelåg en stor variation i hur de själva valde att identifiera sig och jag är medveten om att det är möjligt att alla inte skulle använda sig av begreppet hbtq+ för att beskriva sig själva. Därtill ses hbtq+ nödvändigtvis inte som en fast eller statisk kategori av dem som identifierar sig med det i nuläget, och det kan även ses som en erfarenhet, snarare än en identitet. Vid hänvisning till vilka som har deltagit i andra studier i forskningen använder jag i vissa fall kortare akronymer, så som till exempel hbt, i syfte att spegla identiteterna hos de specifika deltagarna.

I uppsatsen används även begreppet hegemoni som refererar till ideologier och ideal som till exempel heteronormativitet och cisnormativitet som är kopplade till makt och formar diskurser kring vad som anses vara rätt och normalt i relation till kön och sexualitet i samhället (Vaccaro & Koob, 2019). Hegemonier skapar hierarkier av under- och överordning,

vilket ligger till grund för marginaliseringen och stigmatiseringen av vissa grupper och normaliseringen av andra (Vaccaro & Koob, 2019). Heteronormativitet ”handlar dels om en förväntan hos oss om att människor vi möter är heterosexuella, dels om en värdering av heterosexualitet som det önskvärda och naturliga” (Malmquist et al., 2017a; s. 8).

Cisnormativitet handlar om ”föreställningen att varje människa föds som antingen flicka eller pojke och att individens könsidentitet och könsuttryck stämmer med normativa förväntningar utifrån födelsekönet” (Malmquist et al., 2017a; s. 8). Ett återkommande begrepp i forskningen är heterosexism, vilket hetero- och cisnormativitet kan ses ligga till grund för (Vaccaro & Koob, 2019). Heterosexism har av Herek (2007) konceptualiserats som det samhälleliga och institutionaliserade stigma som legitimerar och bevarar marginaliseringen av grupper som har en sexualitet som bryter mot normer. Det innebär att alla antas vara heterosexuella och att när de som inte är heterosexuella blir synliga så ”antas de vara onormala, onaturliga och därför, kräva en förklaring och förtjäna ett fientligt och diskriminerande bemötande” (Herek, 2007; ss. 908–909, min översättning). I uppsatsen används även begreppet hbtq+-fobi, vilket är ett samlingsnamn för hat, fördomar och förakt mot personer som identifierar sig som hbtq+ eller blir lästa som det.

Ytterligare ett begrepp som används i uppsatsen är rasifiering, vilket används i syfte att beskriva erfarenheter av att bryta mot normer för vithet. Rasifiering har av den brittiska sociologen Miles (1993; s. 44, min översättning) definierats på följande vis: ”I vissa historiska konjunkturen och under särskilda materiella villkor, tillskrivs människor vissa biologiska egenskaper med mening att skilja ut dem, att utesluta och att dominera: genom att reproducera föreställningar om ”ras”, skapar de en rasifierad Andra och samtidigt rasifierar de sig själva”. De som rasifierar sig själva är de som blir de ”normala” och neutrala i sammanhanget. Rasifiering kan därmed beskrivas som en social process som inte har med faktiska egenskaper hos kroppar att göra, utan något som används i syfte att utöva makt. Eftersom det är ett historiskt fenomen, kan vilka grupper som rasifieras skilja sig åt mellan olika kontexter och tidpunkter.

Teoretiska ramverk och tidigare forskning

De teoretiska utgångspunkterna i uppsatsen är minoritetsstressmodellen (Meyer, 2003), teorier om mikroaggressioner (Nadal, 2013; Sue et al., 2007), queer fenomenologi (Ahmed, 2006) och intersektionalitet (Vaccaro & Koob, 2019). I uppsatsen ses mikroaggressioner som en specifik typ av stressor inom minoritetsstressmodellen.

Minoritetsstress

Minoritetsstressmodellen har föreslagits av Meyer (2003) och syftar till att beskriva den unika och kroniska förhöjda stressnivå som hbtq+-personer upplever till följd av att de bryter mot samhällets hetero- och cisnormer och därmed stigmatiseras och marginaliseras. Hbtq+-personers normbrytande leder till att de exponeras för stressorer som diskriminering, kränkningar och fördomar. Individer som erfar minoritetsstress gör det utöver de generella stressorer som människor i allmänhet möter i livet, vilket kan innebära en hög sammanlagd belastning som de behöver utveckla olika strategier för att hantera. Från början utgick minoritetsstressmodellen från dem som identifierade sig som homo- och bisexuella män, men på senare tid har modellen utökats till att inkludera homo- och bisexuella kvinnor samt transpersoner (se till exempel Ehlke et al., 2020 respektive Lindley & Galupo, 2020; Tebbe & Moradi, 2016). Ett ökande forskningsunderlag ger stöd till teorin om att minoritetsstress kan leda till psykisk ohälsa och riskbeteenden hos hbtq+-personer (Meyer, 2003; Scandurra et al., 2017; Veldhuis et al., 2017).

Meyer (2003) utgår från en skala mellan distala och proximala stressorer. Distala stressorer är externa och objektiva strukturer, institutioner och händelser i individens omgivning, som till exempel diskriminerande lagar, utsatthet för våld eller ett fördomsfullt bemötande. Det kan handla både om egna erfarenheter och andras erfarenheter som en hör talas om. Dessa faktorer ligger utanför individen och är inte beroende av hens perception eller subjektiva uppfattning. Studier har rapporterat resultat som ger stöd för att hbtq+-personer som lider av psykisk ohälsa troligen utsätts för kroniska stressorer som heterosexistiska händelser och diskriminering (Calabrese et al., 2015; Khan et al., 2017) samt att antalet erfarenheter av diskriminering kan vara positivt kopplat till psykisk ohälsa (Mays & Cochran, 2001).

De distala stressorerna får en proximal och subjektiv påverkan genom olika processer. Ens egna och andras negativa erfarenheter av att ha interagerat med en hetero- och cisnormativ eller icke-accepterande omgivning kan skapa en förväntan på ett generellt stigmatiserande bemötande från andra människor. Förväntan kan leda till hypervigilans, vilket kan beskrivas som en konstant vaksamhet inför och medvetenhet om att den andra kan vara fördomsfull eller farlig (Meyer, 2003; Wurm & Hanner, 2017). Det kan innebära känslor av sårbarhet och upplevelser av att en blir fördomsfullt bemött också i neutrala situationer, där ett sådant bemötande i själva verket inte kan sägas äga rum (Wurm & Hanner, 2017).

Hbtq+-personers sociala interaktioner i samhället kan vidare leda till att de internaliserar samhällets eller sina närståendes hetero- och cisnormativitet och hbtq+-fobi i form av internaliserad hbtq+-fobi, vilket i sig kan vara kopplat till psykisk ohälsa (Breslow et al., 2015; Herek et al., 2015; Kelleher, 2009; Szymanski et al., 2014, Szymanski & Gupta, 2009). Då blir samhällets negativa attityd eller fientlighet mot personernas hbtq+-identitet en del av deras självbild, åsikter och känsloliv. Detta kan i sin tur leda till känslor av skam över olika aspekter av identiteten (Wurm & Hanner, 2017).

Slutligen kan rädslan för konsekvenserna av att bryta mot hetero- och cisnormer leda till att hbtq+-personer antingen inte kommer ut alls eller döljer sin identitet som en strategi för att undvika obehag. Det kan handla om ett aktivt döljande av hela identiteten i alla eller vissa sammanhang eller ett passivt undvikande av att dela med sig av vissa aspekter av sig själv och sina upplevelser (Wurm & Hanner, 2017). Till exempel visar en enkätundersökning från European Union Agency for Fundamental Rights (FRA, 2020) att 42 procent av de tillfrågade hbtq+-personerna i Sverige alltid eller oftast undviker att hålla handen med en samkönad partner på offentliga platser av rädsla för att bli utsatta för trakasserier eller hot. I sociala sammanhang där en hbtq+-person känner sig otrygg kan döljandet utgöra en fungerande strategi för att skydda sig själv från diskriminering genom att etablera en distans till andra (Pachankis & Bränström, 2018; Wurm & Hanner, 2017). Döljandet i sig kan dock vara kopplat till lägre livskvalitet (Pachankis & Bränström, 2018) och minskad upplevelse av autenticitet, vilket handlar om att ha kommit till ro med sin hbtq+-identitet och känna att en ärligt kan uttrycka den och känslor kopplade till den tillsammans med andra människor, vilket kan vara en positiv faktor för psykisk hälsa (Riggle et al., 2017).

Utsattheten för, och upplevelsen av, minoritetsstress är individuell och avgörs inte bara av i vilken utsträckning en utsätts för stressorer, utan även av ens tillgång till skyddsfaktorer (Meyer, 2003). Minoritetsstress kan kopplas till skyddsfaktorer så som ökad gruppsamhörighet, solidaritet och sökande efter socialt stöd, vilka enligt forskning ökar välmående och verkar vara konstruktiva sätt att hantera de stressorer en utsätts för (DiFulvio, 2011; Hequembourg & Brallier, 2009; Kaminski, 2000; Meyer, 2003; Pearlin et al., 1981; Robinson-Wood et al., 2020; Sung et al., 2015). Förekomsten av skyddsfaktorer är sannolikt delvis en orsak till att de flesta hbtq+-personer i Sverige skattar sitt hälsotillstånd som gott (Folkhälsomyndigheten, 2014; 2015).

Hatzenbuehler (2009) har vidareutvecklat minoritetsstressmodellen genom ett ramverk som syftar till att förklara genom vilka mekanismer minoritetsstress orsakar psykisk ohälsa hos individer. I ramverket synliggörs hur stress kan trigga olika psykosociala processer hos individen, som i sig är riskfaktorer för psykisk ohälsa. Hatzenbuehler (2009) föreslår en medierande modell där distala stressorer som diskriminering och våld leder till *sociala svårigheter* (som social isolering), *svårigheter att reglera emotioner* och *maladaptiva kognitiva processer* (som låg självkänsla, pessimism, ältande), vilka orsakar psykologisk sårbarhet. Detta skulle kunna förklara den högre prevalensen av symptom på depression, ångest och substansmissbruk hos hbtq+-personer jämfört med andra grupper i samhället (Björkenstam et al., 2017; Borgogna et al., 2019; Bostwick et al., 2010; Bränström, 2017; Chakraborty et al., 2011; Chaudhry & Reisner, 2019; Meyer, 2003; Cochran et al., 2003). Diskriminering och minoritetsstress har även, utöver sin psykologiska påverkan, kopplats till sämre fysisk hälsa (Frost et al., 2015). Diamond et al. (2021) argumenterar för att det kan förklaras av att social stigmatisering orsakar systemisk inflammation i kroppen, vilket får negativa konsekvenser för den fysiska hälsan.

Hatzenbuehler (2009) argumenterar för att preventiva åtgärder mot minoritetsstress bör riktas mot både strukturell och individuell nivå. Dels för att forskning föreslår att en hög grad av strukturellt stigma kan kopplas till negativa effekter i sig, till exempel förhöjda kortisolnivåer (Hatzenbuehler & McLaughlin, 2014) och lägre upplevd livskvalitet (Pachankis & Bränström, 2018), dels för att de sociala omständigheterna som orsakar eller triggar det maladaptiva beteendet behöver förändras, för att en psykologisk behandling inte enbart ska ge en kortvarig effekt tills personen blir utsatt för nya stressorer (Hatzenbuehler, 2009). Vidare föreslår forskning att den direkta effekten av psykologiska interventioner kan modereras av graden av strukturellt stigma. I en studie av Reid et al. (2014) fick till exempel en psykologisk intervention för att minska spridningen av HIV bland afroamerikaner ingen effekt på kondom användandet hos de deltagare som levde i en kontext med en hög grad av rasistiskt strukturellt stigma.

Mikroaggressioner

Påtagligt fler hbtq+-personer i Sverige utsätts för våld, hot, diskriminering och kränkningar jämfört med andra (Folkhälsomyndigheten 2014; 2015) men det som av många inom forskningen ses som den vanligaste formen av negativt bemötande av hbtq+-personer idag kallas för mikroaggressioner (Nadal, 2013; Wurm & Hanner, 2017). Teorin om

mikroaggressioner föreslår att diskriminering och ett fördomsfullt bemötande kan kommuniceras genom subtila uttrycksformer i vardagliga interaktioner (Nadal, 2013). Det kan ses som ett område som till vissa delar saknas i minoritetsstressmodellen som främst fokuserar på lagstiftning, direkt diskriminering och våld. Mikroaggressioner beskrivs som omedvetna eller medvetna korta vardagliga subtila eller indirekta nedvärderande beteenden i ord, handlingar eller förhållningssätt som förmedlar diskriminerande budskap och fördomar om dem som tillhör marginaliserade grupper (Nadal, 2013; Sue et al., 2007). Utsattheten för mikroaggressioner kan vara en del av förklaringen till varför hbtq+-personer i Sverige fortsatt mår sämre jämfört med andra grupper, trots en inkluderande lagstiftning som ger skydd mot diskriminering.

Även om mikroaggressioner ofta är oreflekterade och omedvetna beteenden, som kan framstå som bagatellartade för dem som inte utsätts för dem, är det beteenden som nedvärderar och förtrycker dem som blir utsatta och skapar exkluderande sammanhang (Nadal, 2013; Vaccaro & Koob, 2019). Mikroaggressioner har i forskning identifierats som en kumulativ erfarenhet som på sikt ökar den psykologiska sårbarheten och följaktligen kan ha flertalet negativa psykologiska konsekvenser (Lui & Quezada, 2019; Nadal et al., 2016). Teorin om mikroaggressioner kan därmed ses komplettera minoritetsstressmodellen och kan förstås som en specifik distal stressor som hbtq+-personer möter idag och som kan påverka deras psykiska hälsa negativt.

Högre nivåer av utsatthet för mikroaggressioner har i kvantitativa studier associerats med depression, ångest, riskbeteenden, självrapporterad negativ affekt/stress, symtom på posttraumatiskt stressyndrom och lägre nivåer av självkänsla och subjektivt välmående/livsglädje (Lui & Quezada, 2019; Parr & Howe, 2019; Robinson & Rubin, 2016; Salim et al., 2019; Scharer & Taylor, 2018; Timmins et al., 2017; 2020; Woodford et al., 2014; Wright & Wegner, 2012). Även i kvalitativa studier har mikroaggressioner rapporterats kunna leda till symtom på depression, ångest och posttraumatisk stress (Nadal et al., 2011b; 2014; Robinson-Wood et al., 2020). Mikroaggressioner har också kopplats till svårigheter att utveckla en hbtq+-identitet/identitetsförvirring (Sarno & Wright, 2013; Wright & Wegner, 2012) och ökad könsdysfori hos transpersoner, vilket beskrevs som en påfrestande självmedvetenhet och upptagenhet av andras tänkande på/läsande av ens kön (Galupo et al., 2020). Vidare har utsatthet för mikroaggressioner associerats till rökning (Ylioja et al., 2018),

alkoholanvändning (Scharer & Taylor, 2018) och substansanvändning (Winberg et al., 2019) samt försämrad akademisk prestation (Mathies et al., 2019).

I linje med Hatzenbuehlers (2009) konceptualisering av minoritetsstressmodellen har studier även undersökt medierande variabler mellan mikroaggressioner och psykisk ohälsa. Studier har rapporterat att relationen mellan mikroaggressioner och psykisk ohälsa kan medieras av bland annat försämrad självkänsla (Salim et al., 2019; Woodford et al., 2014) och internaliserad hbtq+-fobi samt ältande (Ramirez & Galupo, 2019; Scharer & Taylor, 2018; Timmins et al., 2017; 2020). Prefixet ”mikro” beskriver därmed inte mikroaggressioners effekt utan deras subtila och vardagliga uttryck samt att de ofta sker på mikronivå, det vill säga i mellanmännsliga interaktioner (Nadal, 2013), i motsats till samhällelig ”makro”-nivå som rör till exempel lagstiftning. Det innebär att mikroaggressioner ofta beskriver situationer som kan uppkomma i hbtq+-personers nära personliga sfär, i deras nära relationer (Vaccaro & Koob, 2019).

Olika kategorier av mikroaggressioner. Mikroaggressioner var från början ett teoretiskt begrepp för ett subtilt rasistiskt bemötande. Det fördes fram som koncept på 1970-talet av Pierce et al. (1977). Sue et al. (2007) teoretiserade senare begreppet rasistiska mikroaggressioner och delade in det i tre kategorier: *mikroangrepp*, *mikroförolämpning* och *mikroinvalidering*. Nadal (2013) har redogjort för hur de olika kategorierna av mikroaggressioner uttrycks gentemot hbtq+-personer. *Mikroangrepp* är den mest uppenbara och medvetna formen. Det är öppna uttalade eller outtalade diskriminerande angrepp och beteenden mot hbtq+-personer (Nadal, 2013). Det kan handla om att avsiktligt utesluta någon, hota eller kalla personen för hbtq+-fobiska uttryck, som att säga ”bödig” eller att fråga vilket kön någon ”egentligen” har i syfte att nedvärdera personen (Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013). De andra två typerna av mikroaggressioner är oftare omedvetna. *Mikroförolämpningar* är okänsliga och förolämpande handlingar som förmedlar negativa antaganden om den andras identitet, är förminskande eller stereotypiserande (Nadal, 2013). De kan ibland vara menade som oskyldiga skämt (Platt & Lenzen, 2013) eller komplimanger. Det kan till exempel vara att säga till en lesbisk kvinna att hon är för snygg och kvinnlig för att vara lesbisk (Nadal, 2013). Det förmedlar implicit att alla lesbiska personer är maskulina och att det är negativt. Mikroförolämpningar kan även vara uttryck för tolerans, som kan uppfattas som en mikroaggression eftersom det framställer ”den andra” som en avvikare som kan accepteras av dem som är ”rätt” och lever i enlighet med hegemoniska normer (Galupo et

al., 2014; Pulice-Farrow et al., 2017a; Wurm & Hanner, 2017). *Mikroinvalidering* är oempatisk kommunikation som förminskar, exkluderar eller osynliggör hbtq+-personers tankar, känslor och levda erfarenheter (Nadal, 2013). Det bygger även på och kan ta formen av ett förnekande av förekomsten av hbtq+-fobi eller det lidande som brytandet mot hegemoniska normer kan vara förknippat med (Munro et al., 2019; Nadal et al., 2011a; 2012; Vaccaro & Koob, 2019). Det kan till exempel vara att en transperson felkänns (Arayasirikul & Wilson, 2019; Munro et al., 2019; Nadal et al., 2012) eller inte betraktas som autentisk för att hen inte anpassar sig till heteronormen eller till ett binärt kön (Folkhälsomyndigheten, 2016; Galupo et al., 2014; Pulice-Farrow et al., 2017a). Det kan även vara att hbtq+-personers familjemedlemmar säger sig acceptera deras samkönade partner men är helt ointresserade eller avvisande mot partnern när hen är med (Platt & Lenzen, 2013).

Specifika former av mikroaggressioner. Utöver de former av mikroaggressioner som jag hittills har nämnt har forskningen på mikroaggressioner även, med varierande benämningar, identifierat andra specifika former av mikroaggressioner. Dessa har bland annat haft formen av hbtq+-fobi/uttryckt ogillande av identitet, till exempel då andra har reagerat negativt på ett samkönat par som håller hand (McClelland et al., 2016; Munro et al., 2019; Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013). Mikroaggressioner har även identifierats i form av invalidering av hbtq+-identiteter, till exempel genom påståenden om att identiteterna bara är en fas (Munro et al., 2019). Mikroaggressioner har vidare identifierats i form av antaganden om att hbtq+-personer har en patologisk/avvikande identitet, till exempel genom budskap om att hbtq+-personer är översexuella eller perversa (Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013). Hbtq+-personer har också beskrivits bli pressade att anpassa sig till den hetero- och cisnormativa kulturen, vilket innefattar incidenter då hbtq+-personer har uppmuntrats att anpassa sitt utseende, kroppsspråk eller beteende till hetero- och cisnormer (Munro et al., 2019; Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013). Därtill har mikroaggressioner även identifierats i form av exotifiering/sexualisering, då hbtq+-personer har blivit förminskade och avhumaniserade (McClelland et al., 2016; Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013), till exempel genom föreställningar om att de bara är intresserade av sex (Platt & Lenzen, 2013). Därutöver har hbtq+-personer beskrivits få emotta budskap om att en hbtq+-identitet är en universell erfarenhet, till exempel genom att hbtq+-personer blir reducerade till stereotypa föreställningar, utifrån vilka andra tror att det går att förutsäga hur de tänker, känner och agerar (Munro et al., 2019; Nadal et al., 2011a; 2012). Slutligen har

mikroaggressioner även identifierats i form av ett förnekande eller förbiseende av hbtq+-personers integritet, till exempel genom närgångna och respektlösa frågor om hbtq+-personers sexliv (Munro et al., 2019; Nadal et al., 2012). Studier har också rapporterat att utsattheten för mikroaggressioner kan beskrivas som komplex och samexisterande med ett mer öppet uttryckt hotfullt bemötande (Nadal et al., 2011a; 2012).

Mikroaggressioner i relation till att passera eller inte passera inom normer. En aspekt som påverkar hbtq+-personers levda erfarenheter av mikroaggressioner är om de passerar inom normer eller inte (Nadal, 2013). Att passera handlar om ifall ens normbrytande går andra människor obemärkt förbi. Om en till exempel passerar som sitt kön innebär det att andra i ens omgivning uppfattar och läser en i enlighet med ens egen könsidentifikation, vilket påverkas av om en förkroppsligar en normativ kategori eller inte (Wurm, 2017).

De som inte passerar inom normer kan vara utsatta för mer direkta diskriminerande former av mikroaggressioner. Transpersoner som inte har genomgått en könsbekräftande behandling kan till exempel ha svårare att passera som sitt kön än de som har fått behandling (Arayasirikul & Wilson, 2019) och icke-binära personer kan ha särskilt svårt att passera, då andra kan försöka inplacera dem i en binär könskategori (Galupo et al., 2020; Nadal, 2013). Homo- och bisexuella personer som har ett normbrytande könsuttryck kan vara utsatta för mikroaggressioner i högre grad än andra homo- och bisexuella och därmed lida av högre nivåer av psykisk ohälsa (Timmins et al., 2020; Woodford et al., 2014).

De som passerar inom normer kan i stället utsättas för mikroaggressioner genom att andra förutsätter att de är cis och heterosexuella, och uttrycker sig negativt om den grupp som de som passerar känner att de tillhör och identifierar sig med (Nadal, 2013; Pulice-Farrow et al., 2017a; Robinson-Wood et al., 2020).

Psykologiska dilemman och reaktioner på mikroaggressioner

Inom teorin om mikroaggressioner har forskningen identifierat fyra olika psykologiska dilemman som mikroaggressioner kan innebära: verklighetskrock, osynliggörandet av omedvetna fördomar, uppfattningen om att mikroaggressioner är minimalt skadliga och att det kan upplevas som ett moment 22 att försöka besvara en mikroaggression (Nadal et al., 2016; Sue et al., 2007). De olika psykologiska dilemmana synliggör och beskriver mikroaggressioner som komplexa och ambivalenta processer som kan kräva ett kognitivt och emotionellt arbete av den som utsätts.

Verklighetskrock handlar om de inblandade personernas tolkning av det som har skett (Nadal et al., 2016). Å ena sidan kan personen som har blivit utsatt för en mikroaggression tolka det som att den andra är fördomsfull och nedvärderande och känna sig sårad till följd av det. Å andra sidan kan personen som har utsatt den andra för en mikroaggression ha agerat välvilligt och haft goda intentioner eller rationalisera sitt beteende och se det som har skett som en obetydlig incident (Nadal et al., 2016). I vissa fall kan mikroaggressioner framföras på ett ambivalent sätt som reflekterar både acceptans och avvisande, vilket gör dem särskilt svåra att tolka och hantera (McClelland et al., 2016; Mena & Vaccaro, 2013).

Osynliggörande av omedvetna fördomar beskriver hur vi alla påverkas av och socialiseras in i hetero- och cisheteronormer. Vårt medvetande är därmed sammanvävt med hegemoniska samhällsdiskurser, vilket mikroaggressioner ofta är ett omedvetet uttryck för (Nadal et al., 2016). Särskilt för dem som själva tillhör eller lever i enlighet med dominerande normer kan normerna framstå som naturliga, osynliga och självklara (Wurm & Hanner, 2017). Till exempel kanske en person inte förstår att hens fråga om vem som är ”mannen” i ett förhållande, reflekterar heteronormativa föreställningar utan bara så det ”normalt” sett är i alla relationer. Hen kanske tänker på sig själv som en välmenande person och känner inte till sina omedvetna antaganden och värderingar och på vilket sätt de kan skada en hbtq+-person (Platt & Lenzen, 2013).

Uppfattningen om att mikroaggressioner är minimalt skadliga handlar om att många som inte själva utsätts för mikroaggressioner uppfattar dem som enstaka harmlösa och obetydliga incidenter (Nadal et al., 2016). De kanske uppmanar den andra att ”bara släppa det” och inte överreagera. Detta kan i vissa fall bero på att de inte känner till att personer som marginaliseras tenderar att utsättas för mikroaggressioner upprepade gånger och i en mängd olika kontexter, vilket kan göra det tröttsamt och smärtsamt över tid (Nadal et al., 2016).

Det fjärde och sista psykologiska dilemmat är att det kan upplevas som ett moment 22 att bemöta en mikroaggression. Det kan vara svårt att bemöta mikroaggressioner om de som är involverade i situationen har olika syn på det. Därmed riskerar hbtq+-personen att bli bestraffad på olika sätt, till exempel genom att bli utsatt för mikroaggressioner igen då den andra invaliderar hens upplevelse (Nadal et al., 2016). En kan även sakna energi eller lust att konfrontera eller utbilda den person som har utsatt en vid det tillfälle som en mikroaggression sker (Nadal et al., 2016) eller tänka att det är utsiktslöst att försöka förändra den andras beteende (Galupo et al., 2014).

Vaccaro och Koob (2019) lyfter vikten av ett maktperspektiv på mikroaggressioner. Hur en kvalitativt upplever en mikroaggression och huruvida en känner att en kan bemöta den påverkas av ens relation till den som utsätter en. Om det är en person som en har en nära relation till och är beroende av eller om det är en person som befinner sig i en maktposition gentemot en, kan det dels upplevas starkare, dels innebära att en avstår från att agera av rädsla för konsekvenserna av det. Om till exempel en lärare utsätter en hbtq+-student för en mikroaggression och studenten påtalar det, kan läraren sanktionera studenten genom att inte göra en rättvis bedömning av studentens prestationer.

Till en början undersöktes mikroaggressioner främst på ett generellt plan, där den som utsatte hbtq+-personen var en generell och obestämd annan. På senare tid har forskningen även studerat och kategoriserat mikroaggressioner inom olika specifika kontexter, som vänskapsrelationer (Galupo et al., 2014; Pulice-Farrow et al., 2017a), romantiska relationer (Pulice-Farrow et al., 2017b), familjerelationer (Haines et al., 2018), terapier (Morris et al., 2020; Shelton & Delgado, 2013) och arbetsplatser (Galupo & Resnick, 2016; Resnick & Galupo, 2019; Robinson-Wood et al., 2020). Dessa ger stöd för att mikroaggressioner varierar i form och uttryck beroende på kontext, identitet och relationen mellan den som utsätter och den som blir utsatt.

Den som blir utsatt för en mikroaggression kan svara med att antingen aktivt engagera sig eller att aktivt avstå från att engagera sig i den (Vaccaro & Koob, 2019). Hbtq+-personer kan engagera sig på både direkta och indirekta sätt genom bland annat politisk aktivism, ifrågasättande av mikroaggressioner eller genom att förklara sig själva och sin identitet. Det kan möjligtvis avgöras av de känslomässiga reaktioner som mikroaggressioner har identifierats kunna ge upphov till, som ilska eller en känsla av att man är stark och resilient (Nadal et al., 2011b; 2012). I en studie tolkades deltagarna ta ansvar för och utbilda personer som de hade en nära relation till som utsatte dem för mikroaggressioner, utifrån ett värderande av omsorg och ett värnande om relationen (Robinson-Wood et al., 2020).

Hbtq+-personer kan också välja att avstå från att engagera sig i mikroaggressionen och i stället agera undvikande eller avlägsna sig från situationen. Det kan bero på funderingar hos den som blir utsatt på de olika psykologiska dilemmana, hot om våld eller negativa känslomässiga reaktioner som har rapporterats i litteraturen, till exempel skam, frustration, ledsenhet, utmattning (Nadal et al., 2011b; 2014) eller självtvivel (Robinson-Wood et al., 2020). Det kan också handla om att hbtq+-personen i stället väljer att prioritera

självomhändertagande (Robinson-Wood et al., 2020; Vaccaro & Koob, 2019). I vissa perioder kan hbtq+-personer behöva vila och ta hand om sig själva genom att undvika att på olika sätt engagera sig mot samhällets cis- eller heteronormativitet, eftersom det kan leda till utmattnings (Vaccaro & Koob, 2019).

Flera studier visar att mikroaggressioner kan vara skadliga för hbtq-personers relationer genom att bidra till känslor av distans, alienation och socialt undvikande (Balsam et al., 2011; Galupo et al., 2014; Mena & Vaccaro, 2013; Nadal et al., 2011a; 2011b; Parr & Howe, 2019). Studier visar att det kan upplevas som mer sårande att bli utsatt för mikroaggressioner inom ens nära relationer jämfört med att bli utsatt av en främling eller yttlig bekant, eftersom det upplevs som ett större svek, vilket kan leda till att nära relationer avslutas (Galupo et al., 2014; Nadal et al., 2014; Pulice-Farrow et al., 2017b). Mikroaggressioner i nära relationer har även beskrivits kunna leda till försämrade självkänsla, eftersom det kommer nära en själv i ens personliga sfär (Mena & Vaccaro, 2013). Mikroaggressioner har vidare beskrivits kunna leda till känslor av marginalisering, reducering och osynliggörande i större sammanhang (Munro et al., 2019; Platt & Lenzen, 2013). Hbtq+-personer har rapporterats undvika flera olika sammanhang, som offentliga platser och vård till följd av utsattheten för mikroaggressioner i sådana miljöer (Nadal et al., 2014).

Slutligen har mikroaggressioner tolkats kunna normaliseras och trivialiseras över tid. I en studie av McClelland et al. (2016) förnekade de bisexuella deltagarna erfarenheter av diskriminering men beskrev därefter flera tillfällen då de hade utsatts för det, och olika strategier som de använde sig av för att undvika att bli diskriminerade, till exempel att försöka passera eller komma ut så tidigt som möjligt i nya sammanhang. Även om deltagarna normaliserade och anpassade sig till diskriminering och mikroaggressioner genom att trivialisera det, så tolkades diskrimineringens kroniska uttryck innebära ett ständigt pågående kognitivt och emotionellt arbete för deltagarna.

Queer fenomenologi – den levda erfarenheten av mikroaggressioner

I syfte att djupare förstå hur mikroaggressioner som ett socialt fenomen blir en levd erfarenhet och subjektivt förkroppsligad har jag använt mig av Ahmeds (2006) queera fenomenologi. Med fenomenologi som vetenskapsteoretisk utgångspunkt handlar det om att bortom en händelse eller handling i sig, undersöka subjektiva perceptioner, tolkningar, upplevelser och meningsskapande hos människor av denna händelse eller handling (Willig, 2013). Enligt fenomenologin har vårt medvetande alltid en intention, vilket innebär att

medvetandet är riktat och orienterat mot något. Ahmed (2006) utgår från Husserls och Merlaeu Pontys fenomenologiska teorier, och därmed är hennes utgångspunkt att subjektivitet (en persons tankar, känslor och perceptioner vilka utgör hens upplevelse) och intentionalitet först och främst är lokaliserade i kroppen, i dess orientering mot sin omgivning och i öppenheten för möjligheterna i världen. Att utgå från att subjektiviteten är förkroppsligad innebär bland annat att ta hänsyn till affekters avgörande betydelse för vår subjektivitet. Vårt medvetande är orienterat är avhängigt vår position, som är vår utgångspunkt där vi känner oss hemma och avgör vad som blir synbart för oss därifrån (Ahmed, 2006). Ahmed menar att orienteringar är socialt organiserade och att människor därför följer (normativa) mönster i sina orienteringar och handlingar.

Den queera fenomenologin ”betonar vikten av den levda erfarenheten, medvetandets intentioner, betydelsen av närhet och vad som finns nära till hands, och den roll som upprepade och vanemässiga handlingar spelar för skapandet av kroppar och världar” (Ahmed, 2006; s. 2, min översättning). Därav undersöker den queera fenomenologin hur den levda erfarenheten, kroppar och rum formas av sociala och historiska maktstrukturer och normer. Då mikroaggressioner enligt forskning tycks vara en kronisk erfarenhet kan det vara viktigt att undersöka vad det på sikt innebär för hbtq+-personers förkroppsligade varande.

Den queera fenomenologin (Ahmed, 2006) kan ses som en lämplig epistemologisk utgångspunkt särskilt utifrån att mikroaggressioner i litteraturen beskrivs som komplexa, kontextspecifika och beroende av de inblandades subjektiva tolkningar. Tidigare forskning av till exempel Nadal et al. (2011a; 2012) har främst fokuserat på olika kategorier av mikroaggressioner som hbtq+-personer utsätts för, och inte undersökt den unika mening som olika personer tillskriver ett visst beteende i en viss situation eller de unika reaktioner som beteendet kan ge upphov till hos de som är inblandade i situationen. Att undersöka mikroaggressioner med Ahmeds (2006) queera fenomenologiska teori ger möjlighet att undersöka hur hbtq+-personer upprepat görs till avvikare och hur sådana erfarenheter tolkas, upplevs, känns och påverkar hbtq+-personers möjligheter att uttrycka sin agens och ta plats i världen.

Slutligen ger den queera fenomenologin möjlighet att undersöka hur underordningen och den psykiska ohälsan skapas och görs, snarare än att naturalisera den underordnade position som hbtq+-personer ofta befinner sig i eller den psykiska ohälsa som många av dem upplever. Mikroaggressioner kan utifrån Ahmeds (2006) queera fenomenologiska teori ses

både som en effekt av och en del av upprätthållandet av hegemoniska normativa mönster som finns i samhället. Det handlar inte om att överbetona eller essentialisera skillnader mellan människor, utan att försöka förstå hur det som kallas mikroaggressioner sker och upplevs samt vad det innebär och vilka konsekvenser det får för hbtq+-personers förkroppsligade subjektivitet.

Intersektionalitet

Ett perspektiv som kan ses som viktigt för att analysera erfarenheter av stigmatisering, mikroaggressioner och minoritetsstress och som kan ge ytterligare insikt i mikroaggressioners fenomenologi är intersektionalitet. Intersektionalitet brukar betraktas som ett kritiskt perspektiv och handlar om hur hegemoniska ideal som cis- och heteronormativitet interagerar med andra makthierarkier, som klass och etnicitet, och skapar specifika former av förtryck och privilegier (Vaccaro & Koob, 2019). De flesta studierna inom teorin om mikroaggressioner har undersökt hur olika förtryckande system var för sig påverkar erfarenheter av mikroaggressioner (Nadal et al., 2016), vilket har bidragit till viktig information om hur specifika maktstrukturer påverkar levd erfarenhet. Det har dock inneburit en reduktion av en position eller identitet som till exempel sexualitet eftersom den aldrig kan ses som åtskild från andra positioner eller identiteter, som kön, ras och klass (de los Reyes & Mulinari, 2005). Munro et al. (2019) visade till exempel i sin studie med unga hbtq+-personer att mikroaggressioner ofta är sammanvävda utifrån könsidentitet, könsuttryck och sexuell läggning.

Intersektionalitet kan ses som ett grundläggande perspektiv för undersökningen av den levda erfarenheten av mikroaggressioner, eftersom förtrycket ser kvalitativt annorlunda ut för personer med olika identiteter (Vaccaro & Koob, 2019). Vilka uttryck mikroaggressioner tar sig och i vilken utsträckning en person blir utsatt för dem påverkas av hens olika identiteter. Det kan till exempel manifesteras sig i mikroaggressioner som består av fördomsfulla antaganden om att lesbiska kvinnor är maskulina och homosexuella män är feminina (Nadal et al., 2015) eller att bisexuella personer är förvirrade och hypersexuella (Bostwick & Hequembourg, 2014; McClelland et al., 2016). Bisexuella personer har även föreslagits bli antagna för att vara heterosexuella och bli osynliggjorda i hbtq+-sammanhang oftare än homosexuella (Sarno & Wright, 2013). I en kvalitativ studie föreslog forskarna att transkvinnors utsatthet för transmisogyna mikroaggressioner och minoritetsstress påverkar och förstärker deras arbete med att försöka passera som sitt kön (Arayasirikul & Wilson,

2019). Mikroaggressioner tolkades på så sätt vara en del av ett transmisogynt förtryck, som för deltagarna i studien innebar att de blev självmedvetna och obekväma i sin omgivning, och ökade sitt engagemang i vad som beskrevs som ett krävande och kostsamt arbete att försöka uppnå idealen för det kön de identifierade sig med.

Flera studier har undersökt minoritetsstress och mikroaggressioner ur ett intersektionellt perspektiv på rasifiering och hbtq+-identitet (Balsam et al., 2011; Bowleg, 2013; Kulick et al., 2017; Morales, 2014; Ramirez & Galupo, 2019; Robinson-Wood et al., 2020; Sadika et al., 2020; Sterzing et al., 2017). Dessa studier har bland annat rapporterat att homo- och bisexuella personer med erfarenhet av rasifiering kan möta mikroaggressioner till följd av sin hbtq+-identitet inom sammanhang där personer med erfarenhet av rasifiering möts och rasistiska mikroaggressioner inom hbtq+-sammanhang (Balsam, 2011; Bowleg, 2013; Nadal et al., 2015; Sadika et al., 2020). Inom hbtq+-sammanhang har deltagare också rapporterat upplevelser av ett yttre tryck att assimilera sig i enlighet med normativa ideal som de upplever som definierade utifrån vita homosexuella män (Sadika et al., 2020). I en studie med homo- och bisexuella svarta manliga deltagare beskrev deltagarna att de till följd av sin utsatthet för fördomar och mikroaggressioner kontrollerade och övervakade hur de rörde sig, både för att undvika rasism och för att dölja sin homo- eller bisexualitet (Bowleg, 2013).

Vikten av att studera upplevelser av mikroaggressioner i en svensk kontext

Mot bakgrund av ovan beskrivna forskning framkommer det att mikroaggressioner verkar vara vanliga förekommande komplexa, subtila och ambivalenta skeenden som kan ha en negativ påverkan på den psykiska hälsan hos hbtq+-personer och därmed kan förstås som en specifik distal stressor som de möter idag. Mikroaggressioner kan även beskrivas som ett hittills otillräckligt teoretiserat och empiriskt studerat område, särskilt i en svensk kontext där forskning på specifikt mikroaggressioner till min kännedom är obefintlig. Endast ett fåtal studier undersöker erfarenheter av minoritetsstress (Bränström, 2017; Bränström et al., 2016; Malmquist et al., 2019), med undantag för de studier som ingår i det projekt som den här studien utgör en del av.

Den här studien utgår från en kvalitativ ansats för att nå en fördjupad och rik förståelse för den levda erfarenheten av mikroaggressioner hos hbtq+-personer i Sverige. Den tidigare forskningen har bedrivits med olika grupper av hbtq+-personer med många olika fokus och benämningar på liknande former eller aspekter av mikroaggressioner. Det finns därmed ett behov av en studie som kan bidra till en mer sammanhängande och integrerad bild av

upplevelserna av mikroaggressioner hos gruppen hbtq+-personer som helhet, som inkluderar möjliga former, perceptioner, reaktioner och intersektionella faktorer kopplade till mikroaggressioner. Då mikroaggressioner enligt teorin beskrivs som subjektiva och kontextspecifika är det motiverat att med fenomenologisk kvalitativ forskning försöka nå kunskap om dessas olika dimensioner. Eftersom minoritetsstress och mikroaggressioner enligt forskningen verkar vara en komplex och kronisk erfarenhet är det vidare intressant att med kvalitativ metod och queer fenomenologisk teori (Ahmed, 2006) på djupet undersöka hur de vanemässiga och upprepade aspekterna hos mikroaggressioner kan påverka människor och deras förkroppsligade varande i världen.

Forskningen kan sedan ligga till grund för enkätverktyg som mäter mikroaggressioner, då det för närvarande tycks saknas enkäter för hela gruppen hbtq+-personer och som inkluderar möjliga reaktioner. Framför allt saknas det enkäter som är validerade i en svensk kontext. Forskningen kan även ha kliniska implikationer genom att fungera som ett kunskapsunderlag vid utformandet av insatser och psykologiska behandlingar som syftar till att minska förekomsten av minoritetsstress bland hbtq+-personer i Sverige.

Syfte

Syftet med studien är att nå fördjupad kunskap om den levda erfarenheten av minoritetsstress och mikroaggressioner hos hbtq+-personer i en samtida kontext i Sverige. För att vägleda studien används följande frågeställningar: Hur ser den samtida levda erfarenheten av mikroaggressioner ut hos hbtq+-personer i Sverige? Hur ser hbtq+-personers perceptioner av mikroaggressioner ut? Hur påverkas hbtq+-personer i Sverige av utsattheten för mikroaggressioner?

Metod

För att besvara forskningsfrågan och undersöka vilka samtida levda erfarenheter av mikroaggressioner som deltagarna hade, och hur de tolkade och påverkades av dem, användes en kvalitativ ansats. Data som studien baserades på bestod av intervjuer med sammanlagt 87 deltagare. Den stora merparten av intervjuerna var transkriberade sedan tidigare, med undantag för 14 intervjuer som jag transkriberade inom ramen för denna delstudie. All data hade genererats inom de sju tidigare delstudierna som är en del av det övergripande projektet om minoritetsstress (Abrahamsson & Hägerström, 2020; Dumas-Peterson & Rangsjö, 2020; Forsberg & Karlsson, 2019; Höglind & Samuelsson, 2020; Jansson & Landsbo, 2019; Lidhall & Badager, 2019; Malinowska & Stolt, 2019). Då delstudierna hade skilda syften och

författats av olika personer fanns vissa skillnader i genomförandet av intervjuerna, men i det stora hela delade de samma tillvägagångssätt och metodologi.

Design

Den kvalitativa ansatsen valdes utifrån studiens syfte att undersöka hbtq+-personers samtida levda erfarenheter och perceptioner av mikroaggressioner och hur det påverkade dem. Kvalitativ metod lämpar sig väl för detta då det ger möjlighet att på ett rikt sätt undersöka människors subjektiva meningsskapande i olika situationer och kvalitén i deras upplevelser (Willig, 2013). Feministiska forskare har förespråkat användningen av kvalitativ metod då det ger möjlighet för marginaliserade grupper att med egna ord tala om sina erfarenheter och konkret dela med sig av sin levda verklighet (Eagly & Riger, 2014).

Studien använde semistrukturerade intervjuer, vilket är en metod för datainsamling där en med hjälp av öppna frågor låter tyngdpunkten ligga på deltagarnas egna erfarenheter och narrativ (Willig, 2013). Syftet med användningen av de semistrukturerade intervjuerna var att ge deltagarna möjlighet att tala fritt och öppet om sina erfarenheter av minoritetsstress och även kunna lyfta aspekter som låg utanför intervjufrågorna.

Epistemologisk förankring och reflexivitet

Jag gjorde valet av epistemologisk utgångspunkt efter den första genomläsningen av data, då jag behövde bekanta mig med den och få insikt i vilken typ av analys som var lämplig att utföra. Efter läsningen valde jag att utgå från Ahmeds (2006) queera fenomenologi. Det fenomenologiska perspektivet bidrar med att visa på vilka sätt perceptionen och meningstillskrivandet hos den som blir utsatt/den som utsätter, påverkar situationen. Vidare ger Ahmeds fenomenologiska utgångspunkt, som är specifikt utformad för att undersöka normbrytande och queerhet, ett rikt vetenskapsteoretiskt ramverk för analysen av mikroaggressioner mot hbtq+-personer. Användningen av queer fenomenologi gjorde det möjligt för mig att undersöka och tolka sociala dimensioner och deltagarnas perceptioner av mikroaggressioner samt vad den kumulativa effekten av mikroaggressioner fick för konsekvenser för deltagarnas förkroppsligade subjektivitet.

Eftersom en inom kvalitativ forskning utgår från att forskaren spelar en aktiv roll i kunskapsproduktionen ses reflexivitet som en central del av forskningsprocessen (Willig, 2013). Utifrån en mer tolkande fenomenologi som tar hänsyn till den sociala och kulturella kontexten inom vilken forskningsdeltagarnas meningsskapande sker, är utgångspunkten att forskarens egna tolkningar av data kommer att bidra till konstruktionen av mening (Willig,

2013). Reflexivitet kan beskrivas som att med ett kritiskt perspektiv försöka medvetandegöra på vilka sätt kontextuella politiska, historiska, sociala samt personliga faktorer hos forskaren, som hens position och perspektiv, påverkar kunskapsproduktionen och tolkningarna av empiri (Finlay, 2002; Lazard & McAvoy, 2020).

Code (2007) är en feministisk vetenskapsteoretiker som förespråkar ett förkroppsligat perspektiv inom vetenskapen. Hon skriver om hur vetenskapen har haft förnuftsideal som normativ princip, vilket har lett till ett negligierande av (förkroppsligade) känslomässiga upplevelser och sårbarhet. Ett sådant negligierande kan innebära att erfarenheter av rasism, homofobi eller transfobi förnekas och inte ses som ”objektivt sanna”, vilket jag har velat undvika. Med hänsyn till den historiska kontextens betydelse för kunskapsproduktionen har jag även strävat efter att skriva denna uppsats utifrån en medvetenhet om att psykologin historiskt har bidragit till patologiseringen av hbtq+-personer genom att socialt konstruera dem som avvikande från det normala (Ahmed, 2006; Malmquist et al., 2017b).

Att vara nära det område en undersöker, genom att till exempel själv identifiera sig med den grupp en undersöker, kan både ha sina utmaningar och vara produktivt. Till exempel har det i många fall varit kvinnor som har kritiserat och dekonstruerat psykologins androcentrism och marginalisering av kvinnors erfarenheter (Lazard & McAvoy, 2020). Samtidigt kan det finnas en risk med att en utgår från att en är mer lika varandra än vad en faktiskt är. Lazard och McAvoy (2020) skriver att det är viktigt att inte utgå från att antagna grupper, som till exempel gruppen hbtq+-personer, är homogena och delar exakt samma erfarenheter, då det kan bidra till att dölja underliggande maktskillnader inom gruppen. Utifrån detta har det varit viktigt för mig att både reflektera över mina antaganden och erfarenheter som relaterar till att jag själv är vit men identifierar mig som lesbisk och har egna levda erfarenheter av mikroaggressioner utifrån det. Jag har eftersträvat noggrannhet med att identifiera när och hur mina erfarenheter har skiljt sig från deltagarnas erfarenheter, samt att beakta när och hur deltagarnas erfarenheter av mikroaggressioner har skiljt sig åt mellan varandra. Detta gjordes i syfte att inte förbise viktiga faktorer som har format de olika upplevelserna. Jag har också strävat efter en medvetenhet om hur mina egna erfarenheter av mikroaggressioner kan innebära subjektiva och förutfattade tolkningar av andras erfarenheter.

Procedur

Rekrytering

Av Forsberg och Karlsson (2019) som var författare till den första delstudien om transpersoner skapades en annons i syfte att rekrytera deltagarna till projektet som helhet. Annonsen spreds i sociala medier av författarna också till de andra delstudierna om homosexuella (Malinowska & Stolt, 2019), bisexuella (Jansson & Landsbo, 2019) och hbtq+-personer med erfarenhet av rasifiering (Lidhall & Badager, 2019). Det skapades även en gemensam e-postadress till vilken potentiella deltagare kunde anmäla sitt intresse. Vid intresseanmälan fick de ytterligare information om forskningsprojektet och de olika delstudierna (se Bilaga 1), så att de kunde välja att anmäla sig till den studie som bäst överensstämde med deras intresse och identitet utifrån kön, sexualitet och erfarenheter av rasifiering. Huvudsakligen tillämpades ett bekvämlighetsurval i de olika delstudierna, då deltagarna inkluderades i den ordning de anmälde sig. När maxantalet för respektive studie var uppnått, vilket var mellan 8 och 22 deltagare, placerades resterande personer som anmält sitt intresse till studien på en väntelista. Dessa blev senare kontaktade av författarna till de efterkommande delstudierna som undersökte hbtq+-personers erfarenheter i nära relationer (Abrahamsson & Hägerström, 2020) och hantering av minoritetsstress (Dumas-Peterson & Rangsjö, 2020). Eftersom antalet personer på väntelistan inte motsvarade det antal deltagare som eftersöktes inom de senare delstudierna återpublicerades annonsen i sociala medier, i syfte att rekrytera fler deltagare. Samma e-postadress användes som vid tidigare delstudier, via vilken de som hade anmält intresse fick mer information om delstudierna och kunde välja att bekräfta sin medverkan utifrån det.

Inom delstudien om äldre hbtq+-personer (Höglind & Samuelsson, 2020) skapades en ny annons som inkluderade kriteriet att deltagarna skulle vara minst 60 år gamla. Den spreds på sociala medier och sattes upp på fysiska mötesplatser som var riktade till seniorer. Det skapades även en mejladress som var specifik för den delstudien. I delstudien inkluderades samtliga personer som anmälde intresse och bekräftade sitt deltagande i studien.

Datagenerering

Inom samtliga delstudier har data genererats via genomförandet av semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna utgick från en intervjuguide (se Bilaga 2) som författarna till den första delstudien utformade i samråd med forskningsledarna för det övergripande projektet. Då delstudierna undersökte olika områden gjordes vissa förändringar av intervjuguiden för att

anpassa den till respektive studies forskningsfråga. Inom samtliga delstudier genomfördes testintervjuer för att säkerställa god förtrogenhet med intervjuguiden. De flesta intervjuerna gjordes över telefon, med undantag för nio intervjuer som genomfördes vid ett personligt möte. Antalet deltagare som intervjuades i de olika delstudierna var mellan 8 och 22. Av tidsmässiga skäl inkluderades och transkriberades cirka 10 intervjuer inom respektive delstudie. Intervjuerna varade mellan 45 minuter och 2 timmar och 16 minuter. Intervjuguiden fokuserade inte specifikt på mikroaggressioner utan innehöll frågor om informanternas öppenhet med sin identitet, om de hade upplevt minoritetsstress och i sådana fall i vilka situationer. De uppmanades att berätta om konkreta exempel, såväl explicita som mer subtila, och om hur de reagerade på dem. Till följd av att intervjuerna hade ett bredare fokus på upplevelser av minoritetsstress fick deltagarna endast i undantagsfall information om teorin om mikroaggressioner. Vidare innefattade intervjuguiden frågor om hur informanterna påverkades av eventuell minoritetsstress och hur de hanterade tankar och känslor kopplade till det. Intervjuerna spelades in via telefon eller diktafon.

Deltagarna

Antalet deltagare i studien var sammanlagt 87 men fem av dessa uteslöts då de i sina intervjuer inte beskrev några erfarenheter som kunde tolkas som mikroaggressioner. De 82 slutgiltiga deltagarna var vid intervjutillfällena mellan 16 och 80 (M=36) år gamla. Två deltagare visade sig ha deltagit i två delstudier, varför deras intervjuer slogs ihop. Samtliga deltagare hade erfarenhet av att bryta mot normer för kön och/eller sexualitet. Av deltagarna identifierade sig 56 (68 %) som cispersoner och 26 (32 %) som transpersoner. I relation till sexualitet identifierade sig 41 som homosexuella (50 %), 28 (34 %) som bi-/pansexuella, 6 (7 %) som queera eller asexuella och 7 (9 %) som heterosexuella eller ville inte definiera sin sexualitet. Minst 17 deltagare (21 %) hade erfarenhet av rasifiering, men denna siffra är inte helt tillförlitlig eftersom endast deltagarna i studien som fokuserade på hbtq+-personer med erfarenheter av rasifiering ombads att berätta om en eventuell sådan erfarenhet.

Deltagarna använde själva begrepp som homosexuell, flata, böj, bisexuell, pansexuell, icke-binär, trans eller queer för att beskriva sin sexuella läggning eller könsidentitet. I den delstudie som fokuserade på hbtq+-personer med erfarenheter av rasifiering använde deltagarna ord som icke-vit, brun, blatte och invandrarbakgrund för att beskriva vissa delar av sin identitet. Deltagarna hade skilda bakgrunder och bodde i såväl städer som på landsbygd.

Dataanalys

Inom psykologin finns ett antal fenomenologiska metoder, så som till exempel Interpretive Phenomenological Analysis (IPA), där tyngdpunkten främst ligger på en deskriptiv tolkning av den subjektiva upplevelsen (Willig, 2013). Eftersom jag även var intresserad av mikroaggressioners kontextuella och sociala dimensioner valde jag att utgå från Ahmeds (2006) queera fenomenologi, trots att den inte hör samman med en specifik psykologisk metod. I stället utgick jag i min bearbetning och analys av data från tematisk analys som metod. Det är en metod för att identifiera, analysera och representera mönster i data. Den är kompatibel med transkriptioner av semistrukturerade intervjuer som data (Braun & Clarke, 2006). Den tematiska analysen är flexibel och inte bunden till en specifik epistemologi, vilket gjorde det möjligt för mig att använda queer fenomenologi (Ahmed, 2006) som epistemologiskt ramverk, men samtidigt ha riktlinjer och struktur att utgå ifrån i analysen.

Riktlinjerna för analysen hämtade jag från Braun och Clarke (2006) och de består av följande sex steg: bekanta sig med data; generera initiala koder; söka efter tema; utvärdera tema; definiera och namnge tema; skriva resultaten.

Bekanta sig med data

I det första steget i Braun och Clarkes (2006) tematiska analys handlar det om att lära känna och läsa igenom data. Inledningsvis transkriberade jag 14 intervjuer som till följd av tidsmässiga förutsättningar inte hade hunnits med inom tidigare delstudier. Av dessa hade 10 genomförts inom delstudien om erfarenheter av minoritetsstress hos transpersoner respektive 4 inom delstudien om hbtq+-personer med erfarenheter av rasifiering. Vid tematisk analys är fokus för transkriptionen att information och mening är inkluderat och återges på ett korrekt sätt, snarare än att representationen av data, det vill säga pauser, uttal med mera, måste vara exakt återgivna (Braun & Clarke, 2006). Därefter matade jag in data i Nvivo 13 som är ett kvalitativt dataprogram för analys.

Jag gjorde en översiktlig genomläsning av samtliga intervjuer i syfte att identifiera och organisera allt material i data som kunde relateras till mikroaggressioner. Braun och Clarke (2006) rekommenderar att en fördjupar sig i data och läser den aktivt och engagerat. Eftersom datamängden i detta fall var så pass stor (87 intervjuer), var det dessvärre inte möjligt för mig att ha ett så engagerat förhållningssätt utöver i relation till de intervjuer som jag

transkriberade. 82 deltagare beskrev erfarenheter av mikroaggressioner och övriga fem uteslöts ur analysen.

Under tiden som jag läste igenom materialet organiserade jag det med hjälp av Nvivo, genom att skapa koder för konkreta och generella beskrivningar av mikroaggressioner samt reaktioner kopplade till det. Det senare innefattade i högre grad affektiva aspekter än de två andra koderna. Det kan beskrivas som att jag gjorde en mer deskriptiv läsning av materialet, där jag fokuserade främst på det explicita och ytliga innehållet i data (Braun & Clarke, 2006).

Kodning

I det andra steget i tematisk analys kodar en materialet (Braun & Clarke, 2006). Jag gjorde detta i Nvivo genom att i programmet etikettera utdrag av data. De initiala koderna en skapar ska organisera data i meningsfulla enheter (Braun & Clarke, 2006). I det skedet arbetade jag induktivt, vilket innebär att jag utgick från data i genererandet av koder. Jag började koda den data som jag hade kategoriserat som reaktioner på mikroaggressioner och utifrån de koderna gick jag sedan igenom resten av data för att fylla ut eller komplettera de initiala koderna. Jag valde att främst koda händelser som låg relativt nära i tiden, vilket innebär att jag till viss del uteslöt händelser från deltagarnas skolgång eller händelser som de berättade hände för mer än cirka 20 år sedan. Detta gjorde jag eftersom jag ville förmedla en samtida bild av mikroaggressioner och hur de erfars av hbtq+-personer idag. Jag läste igenom och reviderade koderna i flera omgångar i syfte att utesluta överlappning och säkerställa att de inbegrep rätt aspekter av data. Jag kom slutligen fram till en lista bestående av 53 koder. Koderna betecknades till exempel som ”tvivla på sin perception”, ”närgångna frågor” och ”heteronormativitet”.

Tematisering

I det tredje skedet i den tematiska analysen ska en gruppera koderna till teman (Braun & Clarke, 2006). Ett tema ska representera ett viktigt meningsbärande och helst också återkommande mönster i data, som relaterar till forskningsfrågan. I en kvalitativ studie är det inte antal gånger som ett visst tema återfinns i data, som avgör huruvida det bör rapporteras eller inte. Det viktiga är att det inbegriper något intressant i relation till forskningsfrågan. Att utgå från frekvensen av ett tema avgör inte nödvändigtvis hur meningsfullt det är, utan kan innebära att en framför allt rapporterar det som är lätt att tala om men förbiser det som är svårare att beskriva (Braun & Clarke, 2013). Jag har därför inte låtit frekvensen av ett visst

tema avgöra dess giltighet, utan snarare låtit giltigheten avgöras av hur viktigt jag har uppfattat att det är i relation till forskningsfrågorna.

I syfte att organisera koderna i teman, och få bättre översikt över dem, frångick jag Nvivo och skrev ned alla koder på små papper. Dessa organiserade jag i grupper om potentiella teman och underteman. Jag ritade även upp tankekartor. I detta skede av analysen lät jag delvis Ahmeds (2006) queera fenomenologi guida analysen i syfte att finna underliggande mening bakom mer ytliga deskriptiva beskrivningar i data. Därmed arbetade jag både induktivt och deduktivt i tematiseringen, det vill säga både utifrån data och teori. Det innebär att jag i analysen särskilt tog hänsyn till de sociala, perceptuella och förkroppsligade affektiva dimensionerna av de mikroaggressioner som deltagarna beskrev att de hade erfarenheter av. Med hjälp av den queera fenomenologin analyserade jag också enskilda informanternas berättelser i relation till gruppen som helhet med utgångspunkt i de mönster och erfarenheter som Ahmed (2006) beskriver. I det fjärde steget utvärderar och förfinar en de potentiella teman en har fått fram och undersöker om de hänger samman som helhet (Braun & Clarke, 2006). I det skedet valde jag citat som på ett meningsfullt sätt kunde illustrera de olika temans innebörd och mening. Slutligen definierade och namngav jag temana, innan jag skrev den slutgiltiga resultatdelen, i enlighet med steg fem och sex i Braun och Clarkes (2006) tematiska analys.

Representation av data

Deltagarna presenteras utifrån vilka identiteter som uppfattas som relevanta för den beskrivna mikroaggressionen och utifrån hur de själva har valt att definiera sitt kön, pronomen, sexualitet och eventuell erfarenhet av rasifiering. Deltagarna presenteras inte med deltagarnummer eller ålder, med hänsyn till deras anonymitet och för att det inte ska gå att koppla citat till specifika deltagare. När det står några handlar det om 2–6 deltagare, en del handlar om 7–11 deltagare, flera handlar om 12–19 deltagare och många handlar om 20–40 deltagare. Prevalensen ska dock tolkas med försiktighet eftersom det fanns vissa skillnader i genomförandet av intervjuerna, till exempel i vilken utsträckning intervjuaren ställde frågor om konkreta exempel och situationer då deltagarna hade upplevt minoritetsstress. Prevalensen påverkades möjligtvis också av att vissa mikroaggressioner kan vara något som vissa identiteter utsätts för i högre utsträckning än andra identiteter och att till exempel deltagare som identifierade sig som icke-binära representerade en ganska liten grupp.

Etiska överväganden

Brinkmann och Kvale (2005) förespråkar att en som forskare tar hänsyn till både mikro- och makroetik. Mikroetik kan beskrivas som ett etiskt bemötande av deltagarna medan makroetik handlar om att ta hänsyn till hur den kunskap som produceras kan påverka människor och samhälle. Det övergripande projektet som denna delstudie ingår i har tidigare etikprövats enligt lag 2003:460 om etikprövning av forskning som avser människor och godkändes i augusti 2018. När deltagarna anmälde sitt intresse till någon av delstudierna fick de ett informationsbrev (se Bilaga 1) innan de bekräftade sin medverkan. Samtliga deltagare lämnade ett muntligt samtycke innan intervjuerna genomfördes (se Bilaga 3). Deltagarna informerades även om sin rätt att när som helst avbryta intervjun. Intervjuguidens struktur gjorde det möjligt för deltagarna att själva avgöra hur mycket information de ville dela med sig av (se Bilaga 2). Vid intervjuernas avslut tillfrågades deltagarna om hur de hade upplevt intervjun och de hade då möjlighet att komma med reflektioner eller frågor. Om deltagarna uttryckte att de behövde mer stöd fanns möjlighet för dem att komma i kontakt med forskningsledarna för projektet och med en oberoende psykolog. Deltagarna informerades om att de hade rätt att ta del av transkriptionen av sina intervjuer. Samtliga intervjuer inom projektet har anonymiserats och materialet har förvarats inlåst på ett säkert sätt så att obehöriga inte har kunnat få åtkomst till det.

En för denna delstudie specifik aspekt är att jag kom in sent i projektet och själv inte deltog i mötena med deltagarna. De fick dock information om att deras intervjuer ingick i ett större projekt, vilket signalerade att också fler personer skulle kunna komma att arbeta med det. Att jag kom in sent innebär att jag har haft en större distans till deltagarna än vad författarna till de tidigare delstudierna har haft. Då deltagarna har delat med sig av svåra och stigmatiserande erfarenheter har det varit viktigt för mig att anstränga mig särskilt mycket för att på ett respektfullt sätt bevara deltagarnas egna berättelser och ord.

Brinkmann och Kvale (2005) argumenterar för att kvalitativa forskare bör ta hänsyn till inom vilka maktrelationer som vetenskapen utförs och på vilket sätt subjektivitet och narrativ konstrueras under en intervju. Att jag kom in senare i forskningsprocessen kan ha inneburit att jag har kunnat ha en mer kritisk blick på hur intervjuerna har genomförts och på vilket sätt förhållningssättet hos de som utförde intervjuerna kan ha påverkat de svar de har fått från deltagarna. En fördel med att jag kom in i projektet är vidare att jag har kunnat ta hand om intervjuer som tidigare delstudier inte har hunnit inkludera i sina analyser. Det är

viktigt att samtliga deltagares intervjuer kommer till användning eller berörs på något sätt, eftersom deltagarna har bidragit med sin tid och sina personliga erfarenheter utifrån en förväntan på det.

Med hänsyn till det makroetiska perspektivet har jag även reflekterat över den text som jag har producerat och hur resultaten kan komma att användas i den samhälleliga diskursen. Det finns en risk att den här uppsatsen bidrar till konstruktionen av hbtq+-personer som underordnade, eftersom den dels reproducerar kategoriseringen av hbtq+-personer som något ”annat” är heterosexuella cispersoner, vilket kan ses som grundläggande för deras underordning, dels lyfter fram situationer då hbtq+-personer har blivit utsatta som offer för olika händelser. Jag har funderat över vad det innebär att fokusera på bara de negativa aspekterna av att identifiera sig som hbtq+, och inte till exempel lyfta fram att identifikation som hbtq+-person kan upplevas som en ökad frihet från att behöva anpassa sig till normer (Ahmed, 2006; Bowleg, 2013). Samtidigt är det mycket svårt att komma till rätta med stigmatiseringen av hbtq+-personer och den psykiska ohälsan som är överrepresenterad bland hbtq+-personer om en inte tittar närmare på hur det förtryck som de upplever faktiskt ser ut. Att låta hbtq+-personer berätta om sina erfarenheter innebär också att låta dem träda fram som subjekt. Att inte föra fram deras erfarenheter av förtryck och minoritetsstress kan ses som att en normaliserar det och ser deras underordning som naturligt.

I den aktuella studien innebär den queera fenomenologiska (Ahmed, 2006) teoretiska utgångspunkten att jag har tittat på underordningen som något som aktivt görs, och inte som en egenskap hos hbtq+-personers kroppar. Min förhoppning är att uppsatsen genom att föra fram erfarenheter av mikroaggressioner kan bidra till att göra erfarenheterna giltiga, sociala och kollektiva. Detta i motsats till att ses som individuella ”problem” hos hbtq+-personerna själva, som när teorin om mikroaggressioner beskrivs som ett uttryck för marginaliserade gruppers lättkränkthet (Nadal, 2019). Jag hoppas vidare att de som har deltagit i studien och modigt delat med sig av sina erfarenheter kan känna sig validerade av att deras berättelser blir framlyfta.

Resultat

Genom den tematiska analysen genererades tre huvudteman i deltagarnas berättelser. *Att göras till avvikare och objekt* beskriver deltagarnas erfarenheter av mikroaggressioner som kan tolkas bero på hetero- och cisnormativitet, som har inneburit att de har blivit uppmärksammade som normbrytande eller har förnekats sin subjektivitet genom att bli

objektifierade. *Att alltid vara fel eller helst inte vara alls*, handlar om mikroaggressioner som på olika sätt kan tolkas som att de har negerat, invaliderat eller patologiserat deltagarnas identiteter och levda erfarenheter. *Att tvingas till handling som aldrig leder en hem* skildrar deltagarnas perceptioner och reaktioner på mikroaggressionerna som de uppgav att de hade utsatts för, samt vad det tolkas ha fått för konsekvenser för deras förkroppsligade varande i världen. De tre huvudtemana har tre underteman vardera, se Tabell 1.

Tabell 1

Huvudteman och underteman

Huvudtema	Undertema
Att göras till avvikare och objekt	Att bli tvångsheterossexualiserad Att bli exponerad och hypersynlig Att bli andragjord och objektifierad
Att alltid vara fel och helst inte vara alls	Att göras besvärlig Att bli negerad Att bli patologiserad
Att tvingas till handling som aldrig leder en hem	Att tvingas förstå och agera i situationen Att tvångskompensera Att inte höra hemma i världen

Att göras till avvikare och objekt

Temat *Att göras till avvikare och objekt* belyser deltagarnas erfarenheter av mikroaggressioner varigenom de på olika sätt har blivit uppmärksammade för att de bryter mot normer kring heterossexualitet och kön. I temat innefattas situationer som tolkas som att deltagarna har blivit exponerade, blottlagda och objektifierade.

Att bli tvångsheterosexualliserad

Undertemat *Att bli tvångsheterosexualliserad* handlar om att det utifrån majoriteten av intervjuerna med deltagarna framkom att en stor del av de mikroaggressioner som de utsattes för kan tolkas bero på att heteronormativitet och cisnormer genomsyrar de allra flesta sociala sammanhang. Deltagarna berättade om hur andra människor på olika sätt socialt försökte tvinga in dem i en heterosexuell mall, vilket kan beskrivas som ett slags tvångsheterosexuallisering. Deltagarna hade erfarenheter av att återkommande höra kommentarer grundade på antaganden om att alla människor är heterosexuella cispersoner. Till exempel sade en deltagare, som identifierade sig som homosexuell man, i sin beskrivning av att möta andra människor: ”Heteronormen är väldigt stark. Att folk bara antar att jag, att jag... eller frågar ’Men har du någon tjej?’ Det är alltid den frågan”.

Några deltagare berättade att tvångsheterosexuallisering gjordes genom att andra inom ett visst rum aktivt definierade alla som befann sig inom det rummet som heterosexuella cispersoner. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna beskrev det på följande sätt: ”Att det hela tiden liksom förutsätts att nej men det är någon annan som det här påverkar, så att vi i det här rummet kan prata om dem. De andra som det här kan påverka. Ska de ha rättigheter liksom”. I den typen av mikroaggressioner finns även tydliga inslag av osynlig- och andragörande.

Flera deltagare berättade om hur andra försökte korrigera deras normbrytande romantiska relationer utifrån en heterosexuell mall, genom att läsa dem som vänskapsrelationer eller släkterelationer. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som icke-binär och pansexuell om ett tillfälle då andra tycktes ha haft svårt att läsa den och dens partner som ett par: ”När vi har varit på vårdcentralen, och vid ett tillfälle så var min sambo med. Och då pratade de bara med henne. Som att hon är min förälder. Och de vänder sig inte ens till mig. Och då är det, det är fyra års åldersskillnad”. Deltagaren berättade att liknande situationer uppstod i en rad olika sammanhang, där den upplevde att andra på olika subtila sätt läste in ett genetiskt släktskap mellan den och dens partner.

Nästan alla deltagare som identifierade sig som kvinnor och delade föräldraskap med en annan kvinna berättade att andras heteronormativa antaganden gjorde dem sårbara för mikroaggressioner. De uppgav bland annat att andra försökte läsa in en pappa som inte fanns, som i följande exempel från en skola, vilket en deltagare som identifierade sig som lesbisk kvinna, berättade om: ”När vår äldre son skulle hämta upp barnet då säger de nu kommer

pappa. (...) Det säger fröken det, till min dotter liksom”. Några deltagare hade också erfarenhet av att andra hade varit oförmögna att läsa den ena föräldern som en faktisk förälder. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade följande:

När vi var på BB och vårt barn hade kommit satt min fru ensam med hen när jag opererades. Då kom det in en barnmorska och spärrade upp ögonen och utbrast 'Nämen! Är du barnpassaren?' Det gör fortfarande ont i min fru när hon tänker på det. Och i mig med. Det var den sköraste stunden på jorden och inte ens där är en självklar.

Deltagarens exempel illustrerar upplevelsen av att det kan vara smärtsamt och kännas exkluderande att utsättas för den här typen av mikroaggressioner, något som också andra deltagare berättade om.

Många deltagare som bröt mot könsnormer delade med sig av erfarenheter av att bli ifrågasatta eller inte sedda som autentiska. Flera kvinnliga homosexuella deltagare sade att de hade emottagit mikroförömläpningar innehållandes budskap från andra om att de var manliga eller borde försöka se mer kvinnliga ut. En deltagare som identifierade sig som hbtq och kvinna berättade: "Och jag får höra så här av både män och kvinnor, liksom kursdeltagare som säger: 'Kan du inte sminka dig lite? Kan du inte se lite mer kvinnlig ut?'" Flera deltagare som identifierade sig som transpersoner berättade om mikroinvalideringar som hade uppstått då andra hade velat inplacera dem i en normativ manlig eller kvinnlig kategori. En deltagare som identifierade sig som homosexuell transman berättade om sina erfarenheter från en könsidentitetsmottagning:

Men de sitter som någon slags heteronormens sista väktare ovanpå en jäkla mur och bedömer om du ska vara man eller kvinna. Och de två världarna möts inte på ett konstruktivt sätt. Och det gör att, alltså det fanns en väldig spänning när jag gick, både om det här att verka tillräckligt manlig för att de ska köpa att man är man och hur funkar det med vem man ligger med? Alltså det fanns en, min utredare antydde någon gång att, liksom, jamen att han tyckte det var väldigt konstigt att jag nu ville genomgå en könskorrigering om jag nu var med en man.

Deltagarens erfarenhet återspeglar ett tydligt binärt och homofobt tänkande på den mottagning där han sökte vård. För deltagaren hade det inneburit en rädsla för att inte framstå som en autentisk man och därmed inte få den vård han var i behov av.

Även om mikroaggressioner inom den här kategorin ofta inte handlar om avsiktliga nedsättande kommentarer berättade deltagarna att de var kopplade till stark stress och att deras vanliga förekomst gjorde det påfrestande för deltagarna i längden. Det kan beskrivas som en typ av mikroaggressioner som är ett aktivt görande av heterosexualitet och cisnormativitet som positionerar hbtq+-personer som avvikande och misslyckade i att leva upp till normativa förväntningar. Det innebär att de ständigt måste förklara sig själva och rätta andra och kan på sikt leda till skam och internaliserad hbtq+-fobi. En deltagare som identifierade sig som heterosexuell transman berättade: ”Men om du har en lite mindre synlig minoritetsstatus så måste du på något sätt säga till. Det är på gott och ont. Men den här stressen kommer också därifrån, att vara tvungen att behöva säga till hela tiden”. Hans citat belyser också den stress som kan uppstå av att synbart passera i enlighet med normer, som en egentligen bryter mot. En annan deltagare, som identifierade sig som bisexuell, sade följande: ”Det tar på krafterna helt enkelt känner jag. Att liksom det blir, det skapar ju situationer där man inte riktigt kan slappna av, det är ju inte alltid man vill prata om sin sexualitet och man vill inte liksom behöva blotta sig själv”. För många av deltagarna skapade mikroaggressioner inom den här kategorin sammanhang som de upplevde som otrygga och exkluderande för hbtq+-personer, vilket var belastande för deltagarna.

Att bli exponerad och hypersynlig

Undertemat *Att bli exponerad och hypersynlig* belyser deltagarnas upplevelser av att deras normbrytande kunde göra dem överuppmärksammade och exponerade som socialt avvikande. Många deltagare som hade erfarenhet av att synligt bryta mot könsnormer eller heteronormer, då de till exempel rörde sig tillsammans med en samkönad partner, berättade att andra hade stirrat, skrattat åt dem eller kommenterat deras varande i ett visst rum. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade till exempel om följande situation då hon var tillsammans med sin fru:

Det var någon gång när vi stod vid en busshållplats mitt i natten och skulle åka med en nattbuss hem eller någonting men vi stod väl och pratade med varandra. Gullade lite. Jag tror inte att vi hade varit ihop så länge heller. Och ja, men var glada, hade haft en bra fest och så kommer det någon lite småpackad eller ganska packad person och

liksom ska börja prata med en och så här: 'Åh vad fina ni är! Det är så fint att se två tjejer. Åh vad vackra ni är'.

Deltagaren berättade vidare att hennes erfarenheter av sådana situationer fick henne att bli mer vaksam och otrygg i relation till sin omgivning.

Blickar är en särskilt subtil typ av mikroaggression som kan vara svåra att tolka och bemöta men som ändå kan kännas väldigt påtagliga. En deltagare som identifierade sig som genderfluid och icke-binär berättade till exempel om hur den kunde uppleva att den blev bemött när den kom ut i olika sammanhang: "Så får man en sådan där hypersynlighet där man blir väldigt, väldigt sedd i stället". Deltagarna beskrev att andras uppmärksammande av dem kunde leda till känslor av obekvämlighet, självmedvetenhet och att inte passa in. En deltagare som identifierade sig som lesbisk transkvinna berättade: "För varje gång man får som liksom de här konstiga blickarna så spär de på den här liksom känslan av att jag är fel liksom. Jag är någonting dåligt, jag är någonting som är konstigt." Deltagarens citat illustrerar även hur det kan leda till internaliserad hbtq+-fobi, då det får henne att betrakta sig själv som "fel" och "konstig".

Den mest explicita formen av mikroaggressioner inom den här kategorin, som flera deltagare berättade om, var att andra hade skrikit glåpord efter dem eller uttryckt äckel och hån, vilket är särskilt stigmatiserande och avhumaniserande. De deltagare som synligt och kroppsligt bröt mot hegemoniska normer för kön eller kön och hudfärg, berättade att det till följd av ständiga mikroangrepp kunde vara belastande för dem att röra sig i det offentliga rummet. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som transkvinna följande:

En bra dag så tittar folk mig i ögonen med en blick som om 'Vad är det för fel på dig?' eller 'Jag hatar dig', i princip. Och en dålig dag så kan en bil stanna framför mig så att passageraren kan hänga ut och peka långfinger. Främmande män kan skrika efter mig för att jag är fel klädd. Barn kan ropa efter mig: 'Du är kille!' Ungdomar kan skratta åt mig. Så att jag önskar jag kunde bara inte synas alls ärligt talat.

För den deltagaren innebar den ständiga transfoba exponeringen och överuppmärksammandet att hon hade utvecklat en önskan att inte synas alls för andras blick, vilket kan tolkas som ett tydligt uttryck för internaliserad hbtq+-fobi. En annan deltagare som

identifierade sig som transkvinna berättade att hon kände sig ”som ja äckligt” i liknande situationer.

Några av de deltagare som synligt bröt mot könsnormer berättade att de kunde bli uppmärksammade och stoppade i det offentliga rummet, till exempel på vägen till toaletten, vilket de upplevde som oerhört påfrestande. Det reflekterar hur hbtq+-personer kan bli begränsade i sitt rörelsemönster i offentliga rum eftersom andra människor uppfattar dem som avvikande.

Att bli andragjord och objektifierad

Temat *Att bli andragjord och objektifierad* handlar om olika former av mikroförörlämpningar som många deltagare beskrev, som kan tolkas som att de blev betraktade eller definierade som ”den andra”, det vill säga som främmande och annorlunda, och förminskade till objekt. Det har för deltagarna inneburit att andra har bortsett från deras perspektiv och utgått från sina egna stereotypa föreställningar om hbtq+-personer och hur de beter sig. Det kan ses som att deltagarna har förnekats sin subjektivitet och autonomi, vilket innebär att de inte har erkänts eller behandlats som jämbördiga komplexa människor med intentioner och agens.

Många deltagare berättade om tillfällen då de på olika sätt hade upplevt att de som människor hade blivit reducerade och objektifierade till att främst ses som sin könsidentitet eller sexualitet. En del deltagare talade om erfarenheter av att ha objektifierats genom att andra hade exotifierat dem, behandlat dem som spännande och annorlunda eller uttryckt avundsjuka över deras identitet. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som homosexuell man följande:

Jag vet inte hur många gånger som medelålders kvinnor som jag läser som någon form av heterosexuell variant som går runt och tittar på sin mobil och liksom stan och sin omgivning, men så fort de ser ett killpar som håller varandra i handen så bara lyser de upp och tycker att det är det gulligaste de sett. (...) Man blir berövad, i det så blir man berövad på någon form av liksom tredimensionalitet som person, man blir bara liksom en gullig asexuell liten varelse som är till för andras normens liksom tolerans och välvilja.

Vidare berättade en del deltagare om situationer då de hade blivit objektifierade genom att sexualiseras. Flera homo- och bisexuella deltagare som identifierade sig som

kvinnor berättade om tillfällena då män hade sexualiserat dem baserat på deras sexualitet genom att uttrycka sig sexuellt explicit eller göra närmanden emot dem. En deltagare som identifierade sig som bisexuell och queer sade till exempel att hon kunde få kommentarer som ”Ah vad hett” från heterosexuella män när hon kom ut som bisexuell. Deltagarna delade även med sig av mer subtila eller indirekta sexualiserande mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna och levde tillsammans med en kvinna berättade om en händelse på sin arbetsplats:

När jag skulle sluta på den där arbetsplatsen. Då fick jag en vas med nakna kvinnor på. Och det var för att de tyckte att: ’Jamen du gillar ju nakna kvinnor’. Fast det vet inte ni. Och det var så här, att de förutsatte så här att jag, eller förutsatte saker om min sexualitet eller om mina sexuella fantasier eller vad som helst och att de tyckte att de själva var så här: ’Ja det var väl bra. Nu tog vi ju helt rätt. Mitt i prick, pricken över i:et’. Var liksom jättestolta över det. Medan jag blev ledsen och återigen, kanske det här som vi pratade om innan, att man bara är en, alltså att det är bara min sexualitet som jag blir.

Deltagarens exempel visar hur hon upplevde att hon sexualiserades till följd av en aspekt av sin identitet, som andra samtidigt på ett förminskande och objektifierande sätt lät definiera hela henne. Även andra deltagare delade hennes upplevelse.

Några deltagare delade med sig av situationer då andra hade uttryckt tolerans inför deras identitet eller fått dem att känna sig reducerade till symboler för mångfald. En deltagare som identifierade sig som kvinna och queer med erfarenhet av rasifiering berättade hur hon blev presenterad på sitt nya arbete: ”Första eller andra dagen så hade dom så här stormöte liksom och då hade dom liksom tagit upp ’Ja nu när vi nyrekryterar så tänker vi på mångfald’. Det är en adopterad brud och jag”. Hon berättade att det fick henne att känna sig obekvämt och reducerad till en ”mångfaldsfågel”, vilket gjorde det svårt för henne att berätta om sig själv och sina relationer.

En kontext inom vilken den här typen av mikroaggressioner kan få allvarliga konsekvenser är inom vården. Några deltagare hade erfarenhet av att vårdpersonal hade andragjort dem och inte kunnat se dem som något annat än deras identitet som hbtq+-personer. I ett fall blev en deltagare med allvarlig psykisk ohälsa nekad vård på en

vårdmottagning och i stället hänvisad till en ideell mottagning för hbtq+-personer, vilken saknade psykiatrisk kompetens.

Flera deltagare redogjorde också för hur andra ställde närgångna, gränslösa och integritetskränkande frågor om könsorgan, sex eller relationer. Detta kan tolkas som objektifierande eftersom den som frågar stillar sin nyfikenhet och tar plats med sin subjektivitet och agens på bekostnad av eller ”genom” den andra. En deltagare som identifierade sig som transman berättade till exempel: ”Jag skulle aldrig gå fram till en yttlig bekant eller en person jag inte känner och fråga vad de har för könsorgan eller hur det ser ut. Det är inte en helt ovanlig fråga”. Några deltagare med erfarenheter av rasifiering berättade att andra ställde närgångna frågor om deras familjeförhållanden utifrån stereotypa föreställningar om att deras familjer misstuckte till deras identitet som hbtq+-personer. En deltagare som identifierade sig som HBT med erfarenhet av rasifiering uppgav att andra ofta ställde frågor som: ”Hur tog dina föräldrar det?” och ”Vad har du sagt till dem?” Hon sade att hon dels upplevde det som okänsligt, dels kände att hon inte kunde tala fritt av rädsla för att uppfylla stereotyper.

Flera deltagare sade att de upplevde en ofrihet kopplad till objektifieringen och andragörandet och ett yttre tryck att motsäga eller inte leva upp till stereotypa föreställningar om dem och bevisa att de är hela människor. En deltagare som identifierade sig som genderfluid och bisexuell med erfarenhet av rasifiering berättade hur det kändes för den/henne:

Då ligger det på något vis på mig att visa en bredd hela tiden att en blir ambassadör för, man reduceras ju till att vara muslimen och flatan eller queeret och alla de föreställningarna som kommer med. Man är ju så ofri så fort man kommer ut och då behöver man hela tiden, oavsett vad man, oavsett vad jag vill, så kommer jag ju behöva förhålla mig till bilder av mig och det innebär en ofrihet. Jag har inte så mycket svängrum och den här reduceringen till att vara den enda som blir en bärare av etnicitet eller religion eller så blir ju någonting som jag behöver hela tiden försöka motbevisa och om jag inte gör det så låter jag föreställningarna bara vara. Så det upplevs som att det blir en börda att liksom behöva hela tiden nyansera upp bilden av en själv inför andra.

Deltagarens citat illustrerar hur den/hon, i likhet med andra deltagare, upplevde att dens/hennes agens blev begränsad, vilket med andra ord kan ses som att andra gör den/henne till ett objekt.

Flera deltagare berättade även om hur de kunde känna att de, som representanter för en grupp som andra har negativa föreställningar om, vilket även har lett till internaliserad hbtq+-fobi hos dem själva, måste agera rätt. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som homosexuell följande, apropå att bli utpekad som hbtq+: ”Men då känner man någon form av okej nu måste jag prestera och måste representera sin lilla folkgrupp på något sätt”. Andragörandet av hbtq+-personer blir på så sätt kopplat till prestation och högt ställda krav på ens handlande och varande i världen.

Att alltid vara fel eller helst inte vara alls

Temat *Att alltid vara fel eller helst inte vara alls* handlar om deltagarnas erfarenheter av mikroaggressioner som kan tolkas som mikroinvalideringar och ett aktivt icke-seende av deras identitet och levda erfarenheter, genom att bland annat konstruera dem som besvärliga eller onormala.

Att göras besvärlig

Temat *Att göras besvärlig* innefattar erfarenheter som många av deltagarna delade med sig av då andra i deras närhet explicit eller implicit hade uttryckt att deras identitet och normbrytande besvärade dem. Deltagarna berättade om erfarenheter av att andra hade bemött dem utifrån antaganden om att deras hbtq+-identitet och uttryck och handlingar kopplade till det enbart handlade om att de gjorde sig märkvärdiga och ville vara annorlunda och speciella. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som bisexuell att hen hade fått följande kommentar om sin sexualitet: ”Måste du sticka ut så mycket?”. Flera deltagare berättade att de när de talade utifrån sitt perspektiv, eller om sina erfarenheter som hbtq+-personer, kunde uppfattas som besvärliga av andra eller som att de enbart uttryckte ett politiskt ställningstagande. En deltagare som identifierade sig som bisexuell berättade om hur hon upplevde det när hon korrigerade andra som utgick från att hon var heterosexuell eller homosexuell:

Dels så känner jag mig krånglig som att jag är jobbig liksom. Ja men ’Ah du ska alltid käfta emot’ eller ’Du ska alltid’. Ja men det kan aldrig bara vara. Så att jag blir, ja, det är jobbigt. Jag blir också men det här med en blir trött och lite irriterad och liksom

frustrerad. Men framför allt tror jag det här att jag känner mig krånglig och liksom motvalls för att det blir som att jag protesterar.

Deltagarnas erfarenheter av den här typen av mikroaggressioner innebär att andra i deras närhet tydligt har förmedlat att heterosexualitet och normativa könsuttryck/könsidentitet är neutrala och önskvärda, medan andra sexualiteter eller könsidentiteter inte är autentiska utan enbart reflekterar hbtq+-personers egen önskan om att avvika och bli uppmärksammade. Det får det också att framstå som att talandet om hbtq+-identiteten handlar om politiska ställningstaganden, vilket det kan göra, men i många fall kanske det snarare handlar om personliga subjektiva erfarenheter som en hbtq+-person delar med sig av. Även andra deltagare berättade om hur den här typen av mikroaggressioner hade internaliserats hos dem så att de kände sig krångliga och fel när de berättade om delar av sig själva som var kopplade till deras identitet som hbtq+ eller korrigerade andras normativa antaganden om dem. Till exempel sade en deltagare som identifierade sig som transmaskulin agender och queer följande om sådana situationer: ”Jag känner ångest, jag känner att jag.. att jag är krånglig, att jag är i vägen, att det jag känner är fånigt”. En annan deltagare som identifierade sig som hbtq-person och kvinna med erfarenhet av rasifiering berättade att hon ofta frågade sig själv ”Varför måste jag vara så himla besvärlig?”

En del deltagare berättade om erfarenheter av att deras tankar, känslor och beteenden lästes som privata och oprofessionella. Till exempel uppgav deltagarna att andra på negativa sätt hade reagerat på handlingar som uttrycker queer närhet. En deltagare som identifierade sig som homosexuell man berättade till exempel att han kysste en annan man på kinden på en bar ”Och kort därefter så kom vakter fram och sa att vi var för fulla, vilket inte stämde”. Händelsen kan sägas reflektera att queer intimitet lätt läses som oanständigt och avvikande. Deltagaren berättade att situationen väckte ångest och ängslighet och hade medfört att han nu kände sig obekvämt när han rörde sig i offentliga rum, vilket var känslor som han delade med andra deltagare.

Några deltagare berättade om tillfällen då det hade ansetts privat och opassande av dem att dela med sig av att de identifierade sig som hbtq+-personer. En deltagare som identifierade sig som bisexuell berättade till exempel om regler på en tidigare arbetsplats: ”Där var en inte tillåten att prata öppet om sin läggning om man inte var hetero så (...) så i alla fall min närmsta chef för att hon tyckte att av omsorg av medarbetarna så satte hon det

förbudet.” För deltagaren ledde det till ökad internaliserad hbtq+-fobi då hon sade att hon med tiden internaliserade att hon borde dölja sig, kände stark skam över sin identitet och började känna sig ”jättenojig” när hon gick på Pride. Sådana mikroaggressioner reflekterar att heterosexuella cispersoner ses som neutrala och att gränserna för vad som är personligt respektive privat är vidare för dem än för hbtq+-personer.

Flera deltagare uppgav att andra kunde uppfatta dem som besvärliga också när de talade om sina levda erfarenheter av minoritetsstress. En deltagare som identifierade sig som transman och gjorde praktik inom vården berättade om sina erfarenheter av att söka vård och möta en läkare på en annan mottagning än där han arbetade:

Och så berättade jag för henne att jag var på en [arbetsplats] och att jag passerar för nästan alla men inte alla och att det är jobbigt att inte veta hur. Plötsligt säger någon hon och jag är inte riktigt beredd på det för alla andra har sagt han den dagen. Det är klart att det är en stress liksom. Det berättade jag för henne och då sa hon: ’som [vårdpersonal] måste du kunna lämna dig själv hemma’ och det var liksom oprofessionellt av mig.

Det deltagaren återgav kan tolkas illustrera ett tydligt avvisande av honom och hans sårbarhet som transperson som något svagt och oprofessionellt. Att utsättas för mikroaggressioner kan innebära att bli sårbar men berättelsen, som liknar flera andra deltagares, illustrerar hur den sårbarheten kan föraktas av andra som tycker att en inte ska vara så känslig. Det innebär att en riskerar att utsättas för mikroaggressioner i form av mikroinvalideringar också till följd av ens reaktion.

Att bli negerad

Undertemat *Att bli negerad* belyser deltagarnas erfarenheter av situationer då andra hade negerat, det vill säga förnekat och omintetgjort, deras identiteter eller levda erfarenheter. Sådana situationer kan beskrivas som ett övergivande av hbtq+-personer och hade uppstått för många av deltagarna i flera olika sammanhang, både inom mellanmänniska möten och inom institutioner som vård och universitet. Några deltagare beskrev situationer som hade inneburit ett mer explicit avvisande av dem, då andra konsekvent hade felkönat dem eller ifrågasatt deras könsidentitet och/eller sexualitet. En deltagare som identifierade sig som transman berättade om ett sådant exempel: ”Vissa säger att ’Nämen du kommer alltid vara det gamla namnet för mig’. (...) Jag ser det så här att när någon viftar bort mitt nya namn så känns det

lite för mig som att dom viftar bort min identitet.” För honom kändes det som ett tydligt avvisande av honom själv och den han är, vilket kan vara oerhört smärtsamt och ledsamt. En deltagare som identifierade sig som homosexuell man med erfarenhet av rasifiering berättade att hans mamma brukade säga: ”Jag brukar be om att du ska gifta dig med en kvinna”. Han berättade att han då kunde känna sig som en börda och källa till oro för sin mamma, vilket kan tolkas leda till internaliserad hbtq+-fobi.

Flera deltagare beskrev även subtila situationer då deras identitet till exempel inte hade funnits med på blanketter som de ombads fylla i inom vården eller hos myndigheter, att deras familjemedlemmar konsekvent undvek att inkludera deras samkönade partner eller att andra skämtade om deras sexualitet. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade om hur hon upplevde det i relation till sina föräldrar när hon ringde dem:

Och dom pratar om sig själva enbart och frågar inte... Jag berättade att jag hade träffat min nya tjej nu för något år sen eller så. Och det var ju ganska stort för mig för jag har separerat och levt själv i några år med min dotter. Vi separerade när hon var så himla liten och det var en kris på många sätt och så har jag landat i det och träffat någon ny. Det är liksom första så efter min exfru så det vore, tänker en ju, det är ju intressant för er. Nej, det är det inte.

Ytterligare en negerande mikroaggression, som kan beskrivas som mikroinvalidering, som många deltagare berättade om var att andra hade uttryckt bestämda uppfattningar om att deras identifikation som hbtq+ var tillfällig och berodde på att de befann sig i en övergående fas av förvirring. En deltagare som identifierade sig som lesbisk berättade om hur hennes mamma hade reagerat när hon kom ut: ”Hon sa ju det här klassiska: ’Ja men du ska nog se att det går över’. ’Det här är bara en fas’ och så vidare”. För flera av deltagarna som identifierade sig som homosexuella eller var transpersoner som synbart passerade enligt könsnormer verkade det ha varit ett negativt bemötande som de erfor främst under den första tiden efter att de hade kommit ut, medan det för de icke-binära och bisexuella deltagarna var något som de kontinuerligt fick höra, även då det hade gått lång tid sedan de kom ut. En deltagare som identifierade sig som kvinna och bisexuell berättade om hur det hade påverkat henne:

Jag kan uppleva att bisexualitet ibland anses som någon slags förvirring har jag hört ifrån flera håll genom livet och det där har jag på något sätt tagit åt mig lite av. Och det hindrar mig en del från att våga prata om det mer öppet för att jag är rädd för att

bli stämplad som en person som bara inte har koll på mig själv riktigt och jag är rädd att det ska liksom sprida sig till andra delar av mig att jag tycks vara en förvirrad person i mig själv över huvud taget att jag inte har koll på vem jag är eller att jag inte har koll på någonting.

Deltagaren berättade att det bland annat hade påverkat hennes upplevelse av att gå i terapi, där hon inte kände att hon kunde tala fritt. Hennes citat kan tolkas illustrera den yttre nedvärderande blicken som en kan känna att en hela tiden behöver förhålla sig till som hbtq+-person och som påverkar ens möjligheter att agera som ett subjekt och kan leda till internaliserad hbtq+-fobi.

Deltagarna berättade att budskap om förvirring i vissa fall förmedlades tillsammans med budskap om att den andra visade omsorg. En deltagare som identifierade sig som homosexuell transman berättade att hans mamma kunde urskulda sin negering av hans könsidentitet genom att säga: ”Jag vill inte att du ska göra ett misstag och sen hata mig i framtiden. För att jag lät dig göra det misstaget”. Det gör att mikroaggressioner inom den här kategorin kan vara ambivalenta och därmed svåra att bemöta och hantera, eftersom negeringen kan göras i omsorgens namn.

Negeringen av deltagarna handlade inte enbart om deras identitet i sig utan också om deras levda förkroppsligade verklighet och erfarenheter. Flera deltagare berättade om tillfällen då andra genom mikroinvalideringar hade förnekat att det föreligger ett stigma gentemot hbtq+-personer, genom att explicit eller implicit uttrycka en ovilja att stanna upp vid det eller att tala om det. En deltagare som identifierade sig som kvinna och flata med erfarenhet av rasifiering berättade att hon kände sig övergiven av sin terapeut: ”Hon stannar upp noll i när jag uttrycker att så här: det här är för att jag är rasifierad eller det här är för att jag är tjej eller det här är för att jag är flata”. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade att andra hade avvisat hennes känslor kopplade till föräldraskap och minoritetsstress:

Så det är klart att när man har sådana erfarenheter också att bli bemött så inom vården så stänger en sig mer. Man stänger sig mer, man litat inte på sin omgivning, man skäms, man känner skam inom sig liksom, och så, som att man: ’Hur ska det gå för det här barnet i den här världen?’ Det är verkligen stressiga grejer, och då när jag försökte prata om det på mödravården, i sådana här föräldragrupper och sådant, så var det

absolut inte det man skulle prata om. Då fick jag ingen hjälp för då sa dom att jag borde söka terapi bara för att det var synd om barnet för att jag mår dåligt. Asså det var verkligen så. Jättehemskt var det. Så att, då sluter man sig liksom.

Utifrån deltagarens beskrivning av det som hände kan det tolkas som tydligt att hon blev övergiven och ensam med de affektiva upplevelserna som relaterade till minoritetsstress. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade att andra kunde säga att det är ”lätt” och ”tryggt” att vara hbtq-person i Sverige: ”Då har man ju inte alls insikt i hur sjukt stressande det är och dom här situationerna när en blir utsatt att det skapar en stress i en som man får leva med, det är någon slags livsstress”. Den typen av mikroaggressioner där hbtq+-personer lämnas ensamma och överges med sina upplevelser, kan ses som ett avvisande av deras erfarenheter av diskriminering och minoritetsstress.

Flera deltagare berättade även om hur de när de blev utsatta för mikroaggressioner var med om att andra som såg det antingen inte reagerade eller snabbt försökte bortförklara det som hände. En deltagare som identifierade sig som transman med erfarenhet av rasifiering berättade: ”Att man inte alltid behöver leka djävulens advokat. Att man inte alltid behöver hitta förklaringar åt en person och varför det måste ha hänt. Att man direkt avfärdar personens erfarenheter. Det är väldigt tröttsamt.” Det deltagarna beskrev kan i vissa fall ses leda till ett normaliserande av mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som HBT och kvinna med erfarenhet av rasifiering berättade om hur det fick henne att förhålla sig till vänner som inte sade ifrån eller underlät att uppmärksamma när hon var med om mikroaggressioner: ”Ah men det gör också att jag till slut ser på dom som sämre kompisar också”.

Mikroaggressioner inom den här kategorin kan innebära ett tydligt avvisande och negerande av hbtq+-personers existens och deras levda erfarenheter. Det gör det även svårt för dem att bemöta och hantera ett stigmatiserande bemötande, eftersom de då riskerar att bli utsatta för ytterligare mikroaggressioner i form av negering.

Att bli patologiserad

Mikroaggressioner inom undertemat *Att bli patologiserad* kan beskrivas som mikroangrepp och var de mest påtagliga och sårande formerna av mikroaggressioner som deltagarna delade med sig av i intervjuerna. Flera deltagare berättade om situationer då andra i deras närhet på olika sätt hade uttryckt att sexualiteter eller könsidentiteter som bryter mot

normer är onormala eller rent av skadliga. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som lesbisk kvinna med erfarenhet av rasifiering att hennes mamma återkommande talade om för henne att hennes barn "borde skämmas över hur pervers" hon var. Hon uppgav att sådana kommentarer fick henne att känna en konstant stress och påverkade hennes självförtroende negativt, vilket liknade reaktioner som också andra deltagare beskrev. Några bisexuella deltagare hade fått höra fördomsfulla antaganden som vilar på stereotypa föreställningar om bisexuella som översexuella. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade till exempel att hon hade fått höra från lesbiska kvinnor: "Ah men du som bisexuell du kanske kommer in här i vårt gäng och sprider runt sjukdomar". En deltagare som identifierade sig som genderfluid och bisexuell berättade om sitt arbete med att utbilda andra i normkritik:

Vi är ute och pratar om saker som vi identifierar oss med och sen så får vi höra att saker är onaturligt eller vad det nu kan vara man kan höra i en utbildningssituation och då tar det hårt på oss [ohörbart] vår existens samtidigt fast de inte vet om det alla gånger. Ibland så ser de det. Ibland om vi har mer normbrytande uttryck vilket jag ju också har så blir det ju mer personligt. Man kommer inte ifrån det där och det kan vara väldigt tufft liksom jag har brutit ihop ibland för det har varit så jäkla jobbigt.

Några deltagare hade emottagit budskap om att deras hbtq+-identitet var ett resultat av traumatiska erfarenheter inom familjen. En deltagare som identifierade sig som bisexuell berättade att hon hade fått följande kommentar från en vän som undrade hur det känns att vara bisexuell: "Ja men det finns en teori att om det är när du har en dålig relation med din pappa som någon typ av icke-normativ sexualitet triggas i gång". Det är en kommentar som kan vara svår att svara på eftersom den andra kanske tänker att den bara ställer en nyfiken fråga, medan det för mottagaren av frågan kan kännas som en sjukdomsförklaring av något som för denne känns naturligt och självklart.

Några deltagare hade även erfarenhet av att andra hade betraktat deras hbtq+-identitet som ett resultat av en tillfällig sinnesförvirring eller annan psykisk ohälsa. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som icke-binär att hen i en psykologisk utredning hade berättat om sin könsidentitet, som hen upplevde att hen kände sig trygg med, och sedan fått tillbaka resultaten: "Då blev jag både arg och ledsen. För att då hade de kommit fram till

att jag hade en oklar könsidentitet.” Det kan beskrivas som en patologisering av hens könsidentitet som en onormal förvirring.

En del deltagare hade fått höra uttalanden baserade på föreställningar om att hbtq+-identiteter smittar. En deltagare som identifierade sig som lesbisk berättade om en sådan situation då hon sökte jobb:

Jag läste en kurs [om homosexualitet] på högskolan. Så det stod med i mitt CV liksom. Och jag blev telefonintervjuad till det jobbet. (...) Och den här intervjuaren, eller chefen tror jag det var på [arbetsplats], sa att: 'Ja men jag ser att du har läst den där kursen' och jag kommer inte ihåg exakt hur han kom in på det men det var som att han sa så där: 'Ja men vi har haft problem med att det var en bisexuell kille här som propagerade för sin läggning, vilket blev väldigt problematiskt med en av ungdomarna som då kom ut, vilket föräldrarna tyckte var väldigt jobbigt, så vi vill inte ha någon propaganda på [arbetsplats].

Sammanfattningsvis kan mikroaggressioner och mikroangrepp inom den här kategorin tolkas som att de bidrar till att hbtq+-personers identiteter ses som onaturliga och rent av skadliga, i kontrast till normal, värdig och sund heterosexualitet och könsidentifikation i enlighet med normer. Utifrån deltagarnas narrativ framkom att det hos många av dem hade lett till internaliserad hbtq+-fobi.

Att tvingas till handling som aldrig leder en hem

Temat *Att tvingas till handling som aldrig leder en hem* beskriver deltagarnas perception av och reaktioner på mikroaggressioner som de berättade att de hade erfarenheter av. Deltagarna sade bland annat att de ofta tvivlade på sin perception och tog ansvar för andras känslor i situationerna. Temat handlar även om hur deras erfarenheter av mikroaggressioner kan tolkas ha påverkat deras förkroppsligade varande och upplevande i världen.

Att tvingas förstå och agera i situationen

Undertemat *Att tvingas förstå och agera i situationen* belyser att det utifrån många av deltagarnas berättelser framkom att en faktor som gjorde mikroaggressioner påfrestande för dem var att det innebar situationer då de blev tilltalade och tvingade till att både försöka förstå det som hade sagts eller gjorts och till att agera på ett lämpligt sätt som svar på det. Med andra ord innebar komplexiteten och ambivalensen hos mikroaggressionerna, som deltagarna hade

erfarenheter av, att de i varierande utsträckning behövde engagera sig i ett samtidigt metakognitivt och metaemotionellt arbete.

Flera deltagare berättade att de till följd av mikroaggressioners subtila eller ambivalenta uttryck kände ångest och tvivlade på sin perception i situationerna. Det kunde få dem att ifrågasätta sig själva och sina tolkningar av det som de upplevde. En deltagare som identifierade sig som pansexuell kvinna med erfarenhet av rasifiering berättade om hur hon kunde uppleva det:

Ofta när en är med om något sådant, precis direkt efteråt också speciellt, så är man lite så här: 'Var det? Vad handlade det där om? Var det något konstigt? Sa jag något konstigt? Skulle jag bemött?' Att man blir lite osäker på vad det faktiskt innebar så och då är en också väldigt sårbar tror jag i den situationen, i den stunden. Att man inte vet riktigt hur man ska sortera det och hur man ska se på saken.

Flera deltagare beskrev hur utsattheten för mikroaggressioner kunde leda till ett ältande både över ovissheten kring vad som faktiskt hade hänt och vad den andras intention kunde ha varit. Flera uppgav att det av den anledningen kunde kännas otryggt när andra som var närvarande inte reagerade, medan det var lugnande när andra bekräftade deras upplevelse. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna sade till exempel: "Att få den bekräftelsen det är också ett sätt att bearbeta och hantera". Hon menade att det hjälpte henne att känna sig tryggare och att inte förlägga skulden hos sig själv.

Många deltagare beskrev att de även kunde ältä hur de skulle bemöta mikroaggressioner. Som svar beskrev de att de antingen kände sig tvungna att komma ut och avslöja sig själva, vilket ibland hade lett till att situationen och blicken på dem hade förändrats från neutral till att de började betraktas som avvikande, eller att försöka passera och inte göra sig synliga som hbtq+-personer. Flera deltagare som synligt passerade med normer för kön sade att de upplevde det som krävande att säga ifrån eller komma ut och att de därför dolde sig själva som ett skydd. Några deltagare berättade att de med tiden hade lärt sig att känna att de inte alltid behövde komma ut eller förklara sig. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade följande:

Jag har blivit mycket bättre på det också, att känna att jag inte måste hela tiden. Utan det är ok att inte alltid orka och det är ok att inte svara på hela meningar. Utan bara om någon frågar: 'Har du pojkvän?' Bara: 'Nej', och sen så behöver man inte svara mer

på det utan man går och gör något annat. Men det är ju alltid såklart en energi som krävs, för att avleda eller gå ifrån, eller känna efter hela tiden: 'Orkar jag?' 'Vill jag?'

Flera andra deltagare beskrev stress kopplat till att behöva avslöja sig och komma ut och bli personlig med andra människor, eftersom de hade erfarenheter av att bli illa behandlade när de gjorde det. Samtidigt beskrev deltagarna stress och vad som kan tolkas som svårigheter att uttrycka sin subjektivitet och agens när de valde att försöka passera med normer och dölja sig själva. En deltagare som identifierade sig som homosexuell man berättade att han i många situationer inte korrigerade andra utan i stället tog på sig en "heterosexuell rustning" och försökte bete sig som en normativ heterosexuell man: "Jag gillar ju mitt jag som är jag. Där jag inte behöver dölja, eller inte behöver tänka eller så här, oroa mig på något sätt. Men det känns som att den, att jag använder rustningen nästan som ett skydd för mig själv ibland".

Deltagarna redogjorde även för att svårigheterna med att säga ifrån i situationen var kopplade till känslor av skam och internaliserad hbtq+-fobi. En deltagare som identifierade sig som lesbisk kvinna med erfarenhet av rasifiering sade följande om hur hon reagerade på en mikroaggression: "Jag skämdes ganska mycket att det blev att jag hanterade det på det sättet att jag drog mig tillbaka liksom, att jag blev den som var lite undergiven liksom, för det var ju så uppenbart att det var just jag som var problemet liksom".

Några deltagare berättade att de om de till exempel mådde psykiskt dåligt när de utsattes för en mikroaggression eller skulle göra något viktigt efteråt, kunde känna att de behövde rikta sin energi mot att ta hand om sig själva efter det som hade hänt. En deltagare som identifierade sig som transman berättade om ett tillfälle då han undvek att säga ifrån för att han kände att han behövde "samla ihop" sig för att kunna utföra sitt arbete senare under dagen. Några deltagare uppgav vidare att de upplevde det som svårt att säga ifrån om mikroaggressionen skedde i en otrygg situation eller inom en ojämlik maktrelation, till exempel från vårdpersonal som de vid tillfället var i behov av hjälp av. En deltagare som identifierade sig som kvinna och HBT sade till exempel att hon inte sade ifrån till en gynekolog: "Så kände jag mig lite utsatt eftersom hon skulle ju göra gynekologisk undersökning på mig direkt efteråt". I vissa fall fanns också ett underliggande hot om våld och några deltagare hade erfarenhet av att ha sagt ifrån och då faktiskt blivit utsatta för hot eller våld.

Det fanns också flera deltagare som valde att säga ifrån när de blev utsatta för mikroaggressioner och för många av dem var ilska en viktig drivkraft som hjälpte dem att stå upp för sig själva. Samtidigt berättade deltagarna att det komplicerades av att enstaka mikroaggressioner kanske inte är så sårande men att upprepningen gör dem påfrestande. En deltagare som identifierade sig som transman sade: ”Jag blir inte arg på varje enskild individ som frågar dumma saker men det läggs ihop till någonting som blir väldigt jobbigt liksom”. Det kan innebära ett hinder för att säga ifrån eftersom en enda subtil händelse kanske inte känns tillräckligt stor för att en ska kunna reagera på den. Samtidigt kan det i längden leda till att en reagerar starkt på vissa händelser. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade: ”Man har varit med om lite småsaker här och var och sen händer liksom en gång till. Och då rinner det. Bägaren rinner över. Och då får den ta alla andras övertramps konsekvenser”.

Även om ilska kan fungera som en positiv drivkraft fanns det några deltagare som berättade att det var utmattande och smärtsamt i kroppen att gång på gång bli arg till följd av återkommande utsatthet för mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som kvinna och flata sade följande: ”Jag tror att jag blir argare oftare än folk som inte brottas med det. Jag blir alltså arg några gånger i veckan. Och jag har förstått att alla inte blir det (...) Och ibland tänker jag att det här sätter sig i kroppen på mig”. En del deltagare förklarade att de ville stå upp för andra människor som kunde möta samma person som hade utsatt dem själva för mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som homosexuell med erfarenhet av rasifiering sade följande: ”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. Alltså jag tänker på nästa person som kommer”. Deltagarna uppgav även att de tyckte att det var lättare att säga ifrån om det var någon annan än de själva som utsattes för en mikroaggression. Det reflekterar att det för en del deltagare inte upplevdes som tillräckligt att stå upp för sig själva, utan de behövde känna att de gjorde det av omsorg också för någon annan.

Att tvångskompensera

Temat *Att tvångskompensera* beskriver hur det utifrån många av deltagarnas berättelser framkom att de själva normaliserade och ofta tvingades kompensera för mikroaggressioner som andra utsatte dem för. De beskrev en rädsla för att upplevas som tråkiga, otrevliga eller lättkränkta om de avböjde att svara på integritetskränkande frågor eller korrigerade fördomsfulla antaganden om sig själva. En deltagare som identifierade sig som

genderfluid och bisexuell sade följande i relation till närgångna frågor: "Om man väljer att inte berätta, så upplevs man som tråkig, bidrar inte till en trevlig stämning". Det deltagarna berättade förmedlar att det finns en förväntan både från dem själva och andra om att de ska vara positiva och förstående gentemot andra som utsätter dem för mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som homosexuell kvinna berättade: "Ofta är det för att de inte vill säga eller göra fel och då måste vi vara extra förstående tillbaka och hela tiden tänka att 'hen inte menar något illa' när vi egentligen blir arga kanske eller ledsna och besvikna. Det tar också energi". För den som utsätter en annan för en mikroaggression kan det upplevas som en enstaka händelse, medan det för personen som utsätts kan upplevas som en del av ett sårande mönster i hur den brukar bli bemött i världen. Det gör att de personer som är inblandade i en mikroaggression kan ha olika perspektiv på det som händer.

Några deltagare använde humor och skrattade åt det som de utsattes för. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade: "I arbetslivet och i vardagslivet så skämtar jag bort saker som är jobbiga". I vissa fall verkade det för deltagarna vara ett verksamt sätt att distansera sig från den som utsatte dem och förlägga skammen hos den, medan det i andra fall snarare tycktes leda till att de distanserade sig från sig själva och sin upplevelse och normaliserade det nedsättande bemötandet som de utsattes för.

Av intervjuerna framgick det att många av dem som hade utsatt deltagarna för mikroaggressioner hade haft svårt att stå ut med att de hade begått något fel, och till följd av detta i stället för att reparera relationen lade över ansvaret på den utsatte deltagaren, som fick dåligt samvete för den av den andra begångna mikroaggressionen. Till exempel berättade en deltagare som identifierade sig som kvinna och hbtq att hon hade fått följande kommentar av en kollega som utsatte henne för mikroaggressioner: "Så sa jag till slut att det var en kvinna jag träffade och så sa hon: 'Amen det borde du ju ha sagt'". Det kan ses som att deltagarna blev skuldbelagda och straffades både för att de inte kände sig trygga nog att komma ut till sin omgivning och för det fördomsfulla beteendet som andra utsatte dem för. Det reflekterar en oförmåga hos de andra att stå ut med sin felbarhet och erkänna hbtq+-personers perspektiv.

Deltagarna beskrev vidare hur de på olika sätt tog ansvar för skam och obekvämheter som den som utsatte dem för en mikroaggression kunde känna över att ha sagt eller gjort fel. För deltagarna innebar det att de blev hypervigilanta och ägnade sig åt olika strategier för att socialt underlätta för andra människor som gjorde fördomsfulla och normativa antaganden om dem. En deltagare som identifierade sig som homosexuell berättade följande:

Men det är typ såna situationer jag vill liksom undvika, för att det brukar alltid bli så jobbigt för andra typ. Vilket egentligen är mer lite crazy tycker jag, när jag tänker på det rent såhär objektivt. Men det är liksom den känslan jag har i stunden då. Att jag typ inte vill att det ska vara jobbigt för andra. Vilket egentligen är helt dumt, ja. När man pratar om det, så hör man ju att det låter lite tokigt.

Deltagarens citat kan även sägas illustrera hur det för henne hade blivit en vana att ta hänsyn till andras känslor i relation till sin egen utsatthet för mikroaggressioner. Hon insåg först när hon talade om sitt ansvarstagande att hon egentligen inte tyckte att det lät rimligt. Både vanan att ta ansvar för andras känslor och att försöka ta kontroll över situationen kan bli uttröttande i längden och leda till internaliserad hbtq+-fobi, eftersom det innebär att göra en själv och ens hbtq+-identitet till ”källan” för skam eller obekvämheter hos andra.

Det framkom av intervjuerna att de mikroaggressioner som deltagarna hade utsatts för som berodde på okunskap ledde till att deltagarna behövde ta ansvar för att förklara och utbilda andra i frågor relaterade till hbtq+-personer och deras livsvillkor. En del beskrev hur de hade normaliserat det genom att inta ett professionellt och sakligt förhållningssätt till något som egentligen var personligt för dem. En deltagare som identifierade sig som homosexuell transman berättade följande:

Och också att jag går in i en väldigt så här, i den här lite professionella rollen. Att jag liksom, jag har en bakgrund, jag har jobbat som [utbildare] för [ideell organisation] till exempel och alltså jag har en vana att diskutera personliga saker på ett professionellt sätt med lite distans. Som jag har använt mycket. Men jag har ju kommit fram till i längden att det inte är så bra. Jag tycker att det känns som att man får en distans till sina egna upplevelser. De känns inte lika verkliga längre. Och, också, det låter, det låter för alla som hör dig säga sådana saker med den professionella tonen, så låter det inte så farligt.

I vissa fall berättade deltagarna att de hade delat med sig av sig själva på ett, vad de upplevde som gränslöst sätt, vilket kan ses som att de själva började behandla sig och se sig själva så som andra gjort, som objekt.

Att inte höra hemma i världen

Temat *Att inte höra hemma i världen* belyser förkroppsligade reaktioner på mikroaggressioner som många av deltagarna beskrev. Deltagarna berättade att utsattheten för mikroaggressioner kunde leda till känslor av otrygghet och obekvämheter, vilket påverkade deras varande i världen. En deltagare som identifierade sig som homosexuell man med erfarenhet av rasifiering berättade hur de ständiga frågorna om han "har en flickvän" kunde få honom att känna sig (vilket han likställde med erfarenheter av mikroaggressioner som han tolkade skedde utifrån hur han rasifierades): "Att det kan vara i så många olika situationer (...) och att det kan vara lite så här exkluderande på något sätt. Det är också så här samma känsla av att inte höra hemma liksom." Vidare berättade deltagarna att mikroaggressioner fick dem att förlora tilliten till de personer eller institutioner som utsatte dem för det. En deltagare som identifierade sig som lesbisk kvinna berättade om hur hon reagerade då hon hjälpte en suicidbenägen lesbisk vän till akuten där vårdpersonal upprepade gånger frågade om "var barnets pappa var":

Du sitter med människan som är liksom suicidbenägen och det är inte läge att få henne att känna sig ännu mer utsatt liksom. Och jag tror att, asså för mig påverkade det ju mig genom att det blev något slags bekräftelse på att så här: nej men vi är inte en självklar del av det här samhället på något sätt.

Flera deltagare framstod som desillusionerade och kände sig alienerade från samhället och andra människor.

Utsattheten för mikroaggressioner hade för många av deltagarna även inneburit en kroppslig fysisk upplevelse av svaghet och osäkerhet. En deltagare som identifierade sig som lesbisk och queer berättade om sina känslor när hon blev utsatt för mikroaggressioner och inte sade ifrån: "Jag känner mig, liksom svag och dålig och det går inte ihop med, alltså det diffar med min idé om mig själv och hur jag vill bete mig liksom". Deltagarens citat kan sägas belysa känslan av att sakna agens och inte kunna agera som en skulle vilja, för att en blir rädd för att bli straffad då, och hur det leder till känslor av sårbarhet.

Många deltagare beskrev en ständigt närvarande vaksamhet och övervakning av sig själva och sina handlingar till följd av sina erfarenheter av mikroaggressioner. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade att hon hela tiden var "så himla beredd och vaksam". Flera deltagare berättade att de kände sig otrygga, obekväma och spända i

kroppen. Viljan att bli osynlig för att undvika mikroaggressioner hade hos vissa lett till att de försökte ta mindre plats och begränsade sina handlingar. En deltagare som identifierade sig som homosexuell man berättade till exempel om hur hans erfarenheter av mikroaggressioner påverkade hur han rörde sig tillsammans med sin partner:

Jag kan känna att det är tråkigt att vi sällan kan vara kramiga, eller så här fysiska med varandra, även när vi umgås med personer vi älskar och som vi vet älskar oss. Men man är så himla invand i det mönstret att man aldrig gör det. Och det är svårt att vänja om också... även om man vet att det inte finns ett direkt hot runt omkring en, när man umgås med sina vänner till exempel. (...) Men det är synd att det, det sitter ju liksom i kroppen, det sitter ju som ett så här... nästan som ett kroppsminne typ.

Mikroaggressionerna som deltagarna berättade att de hade erfarit innebar att de till viss del begränsade sin agens och subjektivitet, och i vissa sammanhang blev till objekt också för sin egen blick.

Utsattheten för mikroaggressioner beskrevs av flera deltagare ha lett till ett avståndstagande eller en ytlighet och ett undvikande av intimitet i relationen till andra. Flera deltagare beskrev ett försämrat självförtroende och känslor av att inte öppet kunna vara sig själva. De hade svårt att uttrycka sin subjektivitet och dolde vissa sidor av sig själva i syfte att skydda sig. En deltagare som identifierade sig som bisexuell kvinna berättade till exempel följande: ”Att inte riktigt kunna liksom delta socialt alltså att inte riktigt bli en i gruppen för så blir det ju om en inte kan liksom fritt uttrycka sin personlighet och berätta om sig själv då blir det ju liksom någon tillrättalagd version av en person som inte riktigt finns”. Flera deltagare berättade att mikroaggressioner hade fått dem att ta avstånd från vänner, vilket fick dem att känna sig ensamma och isolerade.

I kontrast till ovanstående beskrev deltagarna en frihet och bekvämhet kopplad till att vara i separatistiska sammanhang med andra hbtq+-personer. En deltagare som identifierade sig som transmaskulin och homosexuell:

Men bara för några veckor sen så var jag [i ett sammanhang med] typ så här 75 procent transpersoner. Och då insåg jag hur spänd jag är hela tiden annars. För [där] behövde jag inte vara orolig för att bli felkönad till exempel. Och då kände jag att jag blev mycket mindre spänd i kroppen och inte alls lika orolig. Så jag tror att det ligger

där som en anspänning hela tiden. Lite som liksom en tyngd på axlarna. Att det är någonting extra att bära på hela tiden.

Viktigt att påpeka är att några deltagare som identifierade sig som bisexuella, trans eller hade erfarenhet av rasifiering berättade att de kunde känna sig obekväma även i sammanhang riktade till hbtq+-personer eftersom de ofta präglas av vithets-, cis- och homonormativitet.

Några av de deltagare som hade genomgått förändringar i sitt könsuttryck till ett mer normativt sådant, till exempel genom en könsbekräftande behandling, beskrev en stor skillnad i hur de upplevde att de kunde röra sig i världen efter det, då de kände att de kunde uttrycka sin agens och röra sig bekvämt och obehindrat. En deltagare som identifierade sig som heterosexuell och transman berättade om hur det kändes för honom att röra sig i världen nu när han passerade med könsnormer, jämfört med tidigare då han identifierade sig som lesbisk och hade ett normbrytande könsuttryck: ”Jag känner ju det nu, när jag inte har den stressen längre, så förstår jag att det tog väldigt mycket energi att liksom hela tiden behöva vara beredd eller liksom vara vaksam”. Deltagarens citat kan sägas belysa hur mycket energi det kan kräva att synligt bryta mot normer, bli utsatt för mikroaggressioner och till följd av det behöva övervaka sitt rörelsemönster.

Diskussion

Den aktuella studien syftade till att analysera den levda erfarenheten av mikroaggressioner bland hbtq+-personer i en samtida kontext i Sverige. Deltagarna tolkades ha utsatts för mikroaggressioner som innebar att de gjordes till avvikare, objektifierades eller blev hypersynliga. De tolkades även ha utsatts för mikroaggressioner som negerade eller patologiserade deras identiteter och levda erfarenheter eller fick dem att bli ”den besvärliga” i olika sammanhang. Vidare tolkades deltagarnas erfarenheter av att bli utsatta för mikroaggressioner ha en påfrestande inverkan på deras perception och förkroppsligade varande i världen och kunna leda till internaliserad hbtq+-fobi.

Mikroaggressioner som en ständigt pågående påfrestning

Resultaten ger stöd till tidigare forskning som visar att mikroaggressioner kan beskrivas som komplexa, ambivalenta och subtila händelser (McClelland et al., 2016; Mena & Vaccaro, 2013; Nadal et al., 2013; 2016). Deltagarnas erfarenheter av mikroaggressioner hade i många fall formen av någon av de tre kategorierna mikroangrepp, mikroförörlämpning och

mikroinvalidering som har föreslagits av Sue et al. (2007), med några undantag som jag diskuterar under nästkommande rubrik. Resultaten ger även stöd till att den aspekt som gör mikroaggressioner påfrestande är att de upprepas (Lui & Quezada, 2019; Nadal et al., 2016) och kan ses och upplevas som delar av ett exkluderande mönster av hur hbtq+-personer brukar bli bemötta i det hetero- och cisnormativa samhället. Vidare bekräftar resultaten att den frekventa utsattheten för mikroaggressioner kan leda till flertalet negativa psykologiska konsekvenser (Balsam et al., 2011; Lui & Quezada, 2019; Nadal et al., 2012; 2014; Parr & Howe, 2019; Robinson & Rubin, 2016; Robinson-Wood et al., 2020; Salim et al., 2019; Scharer & Taylor, 2018; Timmins et al., 2017; 2020; Woodford et al., 2014), vilket ger stöd för att de kan förstås som stressorer inom minoritetsstressmodellen (Meyer, 2003). Deltagarna i den aktuella studien berättade bland annat om negativa reaktioner som skam, försämrad självkänsla, en känsla av exkludering, förlorad tillit, ilska, ångest, smärta, obekvämheter och stress. De berättade även om negativa konsekvenser för deras relationer som till följd av förekomsten av mikroaggressioner kunde präglas av distans och alienation, vilket är i linje med tidigare forskning (Balsam et al., 2011; Galupo et al., 2014; 2020; Mena & Vaccaro, 2013; Nadal et al., 2011a; 2011b; Parr & Howe, 2019) och har utpekats som en medierande faktor mellan minoritetsstress och psykisk ohälsa (Hatzenbuehler, 2009).

Resultaten visar också att flera kategorier eller typer av mikroaggressioner kan gälla hela gruppen hbtq+-personer, något som tidigare har identifierats bland unga hbtq-personer (Munro et al., 2019), då det kan tolkas handla om liknande sociala processer. Samtidigt visar studien, så som Nadal et al. (2016) har påpekat, att ett intersektionellt perspektiv är relevant och avgörande vid studiet av mikroaggressioner, då det specifika uttrycket för en viss typ av mikroaggression varierade med deltagarnas identiteter och berodde på en samverkan mellan olika makthierarkier.

Mikroaggressioner som ett görande av heterosexualitet och normativa kön

I resultatet ger undertemat *Att bli tvångsheterosexualiserad* stöd till tidigare forskning som har visat att mikroaggressioner kan ha formen av hetero- och cisnormativa antaganden och budskap om uppmuntran att anpassa sig till sådana normer (Arayasirikul & Wilson, 2019; Galupo et al., 2014; Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013; Pulice-Farrow et al., 2017a; 2017b). Den cis- och heterosexuella blicken som återfanns i resultatet och som med Ahmeds (2006) ord försöker korrigera icke-heterosexuella familje- och parkonstellationer,

genom att läsa in dem som släkt- och vänskapsrelationer, bekräftas också av tidigare forskning (Haines et al., 2018).

Mikroaggressioner inom kategorin *Tvångsheterossexualisering* låter sig inte lika lätt kategoriseras inom de tre kategorierna mikroangrepp, mikroförörlämpning och mikroinvalidering, föreslagna av Sue et al. (2007), som andra mikroaggressioner i resultatet. Dessa skulle kunna tolkas ligga närmast formen mikroinvalidering, men medan mikroinvalidering innebär en invalidering av en hbtq+-identitet som oftast redan är känd i situationen, innebär mikroaggressioner som är kopplade till temat tvångsheterossexualisering snarare en exkludering och ”blindhet” för att hbtq+-personer ens existerar. Det kan ses som en egen dimension hos specifikt mikroaggressioner mot hbtq+-personer, vars normbrytande identitet inte alltid är synlig eller uppenbar för andra människor, till skillnad från hur det oftast är vid till exempel rasistiska mikroaggressioner. Det kan också beskrivas som ett vardagligt, men kraftfullt, ständigt görande och reproducerande av heterossexualitet och normativa kön.

Vidare tolkades det i resultaten föreligga en intersektionell samverkan mellan heterocis- och könsnormer i produktionen av mikroaggressioner, vilket även har identifierats i tidigare forskning (Munro et al., 2019). Det reflekterar hur görandet av heterossexualitet är sammanvävt med normativa förväntningar på kön. Flera deltagare hade erfarenhet av att sexualitet, kön och könsuttryck förväntades korrespondera i enlighet med normativa förväntningar. De deltagare som identifierade sig som trans och inte hade ett normativt könsuttryck eller en normativ sexualitet utsattes för mikroaggressioner då andra förmedlade budskap till dem om att de inte var autentiska. Vidare framstod de deltagare som synbart bröt mot normer både för kön och sexualitet som i högre grad utsatta för mikroaggressioner inom temat *Att bli exponerad och hypersynlig*. Tidigare forskning har visat att de hbtq+-personer som utsätts för minoritetsstress både utifrån kön och sexualitet kan lida av psykisk ohälsa i högre utsträckning jämfört med andra grupper (Borgogna et al., 2019), vilket skulle kunna bero på en högre utsatthet för stressorer som mikroaggressioner. De som passerade upplevde en annan sorts stress som handlade om en rädsla kopplad till att behöva komma ut med sin normbrytande identitet.

Mikroaggressioner som ett respektlöst bemötande av hbtq+-personer

Flera återkommande teman i den tidigare forskningen beskrivs i resultatet under temat *Att bli andragjord och objektifierad*. Tidigare forskning har ofta delat upp det i olika

kategorier eller teman, till exempel exotifiering, sexualisering, förnekande av kroppslig integritet eller reducering till stereotyper (Nadal et al., 2011a; 2012; Platt & Lenzen, 2013; Pulice-Farrow et al., 2017; Robinson-Wood et al., 2020). Resultatet i den här studien visar att de kan förstås inom samma tema, eftersom de som sociala processer kan tolkas innebära samma sak, det vill säga andragörande och objektifiering. Till exempel skapar reduceringen av hbtq+-personer till stereotypa kategorier ofrihet och krymper hbtq+-personers utrymme att agera som subjekt, vilket i sig kan ses som objektifierande.

Objektifieringen av hbtq+-personer kan i sin tur tolkas skapa distans och innebära en underordning av hbtq+-personer i relation till andra som inte bryter mot normer och därmed ses som absoluta subjekt. Det kan förklara det respektlösa bemötande som deltagarna berättade om. Det reflekteras inte minst av de närgångna frågor som deltagarna beskrev att de fick ställas till sig, vilka kan ses som ett tydligt invaderande av deras kroppsliga och personliga utrymme.

Vidare tolkades andragörandet av deltagarna skapa exkluderande sammanhang för hbtq+-personer och signalera att de inte hör hemma där. Även tidigare forskning har identifierat att mikroaggressioner kan skapa känslor av alienation och exkludering (Galupo & Resnick, 2016; Munro, 2019; Robinson-Wood et al., 2020; Vaccaro & Koob, 2019). Utsattheten för mikroaggressioner fick i vissa fall deltagarna att förlora tilliten till den som utsatte dem och kunde som tidigare forskning har visat (Malmquist et al., 2019), upplevas som svårare att hantera när de skedde inom kontexter där deltagarna befann sig i en sårbar position, till exempel inom vården.

Resultaten inom undertemat *Att bli negerad* belyser att deltagarna tolkades ha erfarenheter av att andra hade negerat deras levda erfarenheter av stigma och minoritetsstress, vilket liknar resultat som har rapporterats i tidigare studier (Munro et al., 2019; Nadal et al., 2011a; 2012). Mikroaggressioner som handlade om negering av identiteten korresponderar också med tidigare forskning (Morris et al., 2020; Pulice-Farrow et al., 2017). De deltagare som identifierade sig som trans upplevde unika former av mikroaggressioner inom temat, till exempel att bli felkönade eller överhuvudtaget inte få existensen av sin identitet erkänd, vilket är i linje med tidigare forskning (Galupo et al., 2014; Haines et al., 2018; Nadal et al., 2012).

Ett nytt resultat, som inte har förekommit i den tidigare forskningen, som beskrivs under temat *Att bli negerad*, var att deltagarna hade erfarenhet av att andra aktivt hade engagerat sig i vad som i vissa fall kan tolkas innebära ett normaliserande av

mikroaggressioner, då andra hade agerat undvikande eller försökt hitta bortförklaringar till mikroaggressioner. Bortförklaringarna kan vara ett sätt att trösta hbtq+-personen som har blivit utsatt men det verkar få motsatt effekt, då personen i själva verket blir övergiven och ensam med sin upplevelse. Det är särskilt problematiskt om den andra befinner sig i en maktposition gentemot den utsatta hbtq+-personen, då hbtq+-personer i sådana situationer är sårbara för att börja ifrågasätta sig själva och sina tolkningar (Shelton & Delgado, 2013).

Att bemöta mikroaggressioner

Den tidigare forskningen har identifierat att mikroaggressioner kan innebära ett emotionellt och kognitivt arbete för den som utsätts (McClelland et al., 2016) men utan att närmare specificera hur det arbetet kan se ut. I undertemat *Att tvingas förstå och agera i situationen* åskådliggörs detta. Temat visar bland annat att arbetet kan beskrivas ligga på en metanivå. Av deltagarnas berättelser framkommer att de ägnade sig åt ett ältande eller funderande, inte bara på vad som faktiskt inträffade, utan också kring hur de skulle bemöta mikroaggressionerna. Eftersom ältande har identifierats som en medierande faktor mellan minoritetsstress och psykisk ohälsa (Szymanski et al., 2014; Timmins et al., 2017; Timmins et al., 2020) är det viktigt att identifiera de olika formerna av ältande som mikroaggressioner kan ge upphov till hos hbtq+-personer.

Av resultaten framkom, i linje med Vaccaro och Koobs (2019) teoretisering, att deltagarna var tvungna att antingen aktivt engagera sig i mikroaggressionen eller aktivt avstå från att engagera sig i den. Eftersom mikroaggressioner vanligen är subtila, ambivalenta och som enskilda händelser betraktade inte särskilt allvarliga (men påfrestande som delar av ett upprepande mönster) kunde det av deltagarna upplevas som svårt att veta hur de skulle svara och om de hade svarat på ”rätt” sätt. Det komplicerades av tvivlet på den egna perceptionen som fick vissa av deltagarna att uppleva ett behov av att bli bekräftade i att de tolkade situationen rätt, särskilt då de som undertemana *Att göras besvärlig* och *Att bli negerad* visar, riskerade att bli utsatta för mikroaggressioner igen om de bemötte dem.

Flera deltagare upplevde det som stärkande att bemöta mikroaggressioner men vissa deltagare berättade att de med tiden hade lärt sig att inte besvara eller bemöta alla mikroaggressioner som de utsattes för, eftersom det upplevdes som utmattande över tid. Det framstår som att dessa deltagare hade utvecklat ett flexibelt förhållningssätt där de utifrån ett, vad jag tolkar som självmedkännande sätt (Neff, 2003), utgick från vad de kände att de orkade med i stunden och avgjorde hur och om de skulle bemöta en mikroaggression eller inte. Att

inte alltid bemöta mikroaggressioner har även i tidigare forskning identifierats som ett adaptivt förhållningssätt (Robinson-Wood et al., 2020).

Internaliserad hbtq+-fobi och den egna kroppen som källa till stress

Mikroaggressioner kan tolkas som sociala processer som låter människor ”veta” att de förväntas vara cis och heterosexuella och annars betraktas som avvikande, vilket patologisering av hbtq+-personer är det mest påtagliga uttrycket för, som är en kategori som återfinns i den tidigare forskningen (McClelland et al., 2016; Nadal et al., 2011a, Platt & Lenzen, 2013; Shelton & Delgado, 2013). Ahmed (2006) beskriver det som att queera, det vill säga de som bryter mot kön och/eller sexualitet, ständigt behöver hantera omvärldens besvikelse på dem, för att de inte följer normativa mönster, vilket kan förklara varför det kan upplevas som så smärtsamt och leda till internaliserad hbtq+-fobi.

Mikroaggressioner kunde av deltagarna tolkas som explicita budskap om att de var avvikande och inte hörde hemma i olika sammanhang, vilket kunde påverka dem på djupet. Resultaten visar hur mikroaggressioner genom deltagarnas perception och meningstillskrivande kunde leda till internaliserad hbtq+-fobi och en begränsad förmåga att uttrycka sin agens och subjektivitet. Med Ahmeds (2006) ord kan en även beskriva det som att den egna kroppen blir ”platsen” för stress, vilket bekräftades av deltagarnas berättelser om hur de förhöll sig till sina kroppar. I linje med Ahmeds (2006) teori framkom det av deltagarnas berättelser en bild av att de inte fritt kunde ta plats med sin agens, vilket inte enbart gällde i sammanhang där de av erfarenhet visste att de kunde bli utsatta för mikroaggressioner, vilket har setts i tidigare forskning (Bowleg, 2013; Nadal et al., 2011a; 2012; 2014), utan även i sammanhang där de borde känna sig trygga, till exempel bland nära vänner. Erfarenheten av att återkommande bli utsatt för mikroaggressioner kan därmed i sig tolkas leda till en objektifiering, som går utöver de mikroaggressioner som ingår i undertemat *Att bli andragjord och objektifierad*, eftersom utsattheten för mikroaggressioner innebär en begränsning i hbtq+-personers möjligheter att agera och ta plats i världen som subjekt.

Både rädslan för att bli utsatt, som kan leda till en begränsning i hbtq+-personers agens, och att mikroaggressioner i sig innebär situationer där hbtq+-personer blir sårbara, kan över tid tolkas leda till en känsla av att bebo en svag och sårbar kropp som en inte vågar ta plats med i sociala sammanhang. De deltagare som passerade inom normer beskrev till exempel hur de behövde välja att komma ut för att kunna bemöta andras mikroaggressioner, vilket de ibland undvek då de saknade energi eller uppfattade att det förelåg en för stor

otrygghet kopplat till det, något som de beskrev hade en negativ inverkan på deras självbild och upplevelse av agens. Robinson-Wood et al. (2020) föreslår att en viktig strategi för att hantera mikroaggressioner är att tro på sina agens, vilket kan ses som paradoxalt i och med att mikroaggressioner kan leda till att en blir begränsad i sin agens. Av den anledningen kan det som Ahmed (2006) påpekar vara viktigt att vara i sammanhang med andra hbtq+-personer, där en upplever att en kan ta plats med sin agens, för att återfå kontakt med den.

I resultaten tolkade jag en ny kategori av mikroaggressioner som inte har förekommit inom den tidigare forskning som jag kallar för *Att göras besvärlig*. Deltagarna berättade om situationer där deras existens och varande av andra hade uppfattats som besvärligt, politiskt och privat. Sådana mikroaggressioner medför att hbtq+-personer anses behöva anpassa och begränsa sig, medan heterosexuella cispersoner i högre utsträckning kan tala fritt och uttrycka sin subjektivitet och agens. Det framkom också att deltagarnas upplevelser av minoritetsstress kunde tolkas som uttryck för svaghet och en oprofessionell hållning av andra människor. Det kan ses som ett framhållande av rationalitet och en uppmaning att hbtq+-personer ska lämna sina kroppar och känslor utanför till exempel sina arbeten, något som enligt ett fenomenologiskt perspektiv inte är möjligt. Erfarenheter av hbtq+-fobi och mikroaggressioner är subjektiva och känslomässiga upplevelser. Argument som bottnar i att enbart det rationella är verkligt eller betydelsefullt kan tolkas göra det svårt att dela berättelser om upplevelser av minoritetsstress.

En kategori som kan ses som näraliggande är *Att tvångskompensera*, som inte heller återspeglas av den tidigare forskningen, och beskriver hur deltagarna aktivt engagerade sig i ett arbete att försöka underlätta för andra som kunde känna skam över att ha utsatt dem för mikroaggressioner. I många fall verkade det vara både en inre och yttre förväntan på hbtq+-personer att ta ansvar i sådana situationer som uppkom. I vissa fall engagerade sig hbtq+-personer i att utbilda och förklara för andra utifrån en vilja att förändra samhället till det bättre men i vissa fall innebar det att de behandlade sig själva som objekt som är till för andras subjektiva kunskapsinhämtning.

Den internaliserade hbtq+-fobin och att kroppen blir ”platsen” för en dålig känsla kan även tolkas förstärkas av andras reaktioner på sina egna begångna mikroaggressioner. Resultaten i den här studien visar att det i vissa fall hos andra kan tolkas ha funnits en oförmåga att stå ut med sin felbarhet, okunskap eller tanken på att ha gjort något som kan ha sårat en hbtq+-person. Det innebär att ansvaret läggs över på hbtq+-personen, som kan tolkas

göras till källan till den eventuella dåliga stämning som uppkommer i situationen eller den skamkänsla som den som har uttryckt sig nedlåtande eller okunnigt kan uppleva. Eftersom mikroaggressioner ofta är omedvetna är det förståeligt att en initial reaktion kan vara att försvara sig om någon hävdar att en har utsatt den för en mikroaggression. Men även om mikroaggressioner inte kommer ur en intention att skada en annan person, utan snarare kan ses som ett resultat av att leva i ett samhälle med förtryckande hegemoniska ideal och normer som oundvikligen blir en del av allas (omedvetna) perspektiv, så kan det innebära att en åsamkar andra smärta.

Robinson-Wood et al. (2020) argumenterar för att ett ursäktande av andras mikroaggressioner hos den som blir utsatt, kan handla om att personen värderar omsorg om andra. Om det mestadels endast är hbtq+-personer som värderar omsorg och agerar förstående, riskerar det dock att bli ett tröttsamt och uttröttande arbete för dem som inte leder någon vart. De behöver då återkommande dels hantera att bli utsatta för mikroaggressioner, dels ta ansvar för att reparera och förhindra de negativa affektiva reaktioner som kan uppstå hos den andra till följd av dennes handlingar. Att hbtq+-personer upplever sig bli tvingade att svara på integritetskränkande frågor eller bli behandlade som besvärliga och otrevliga om de inte kommer ut ”i tid” innan den andra har hunnit agera hbtq+-fobiskt, kan även tolkas ha lite med omsorg att göra och mer med en normalisering av mikroaggressioner och ett fördomsfullt bemötande att göra, vilket har identifierats hos bisexuella kvinnor i tidigare forskning (McClelland et al., 2016).

En medvetenhet om att alla kan agera fördomsfullt och utsätta andra för mikroaggressioner, även hbtq+-personer själva, gör det möjligt att mötas och reparera de tillfällen då det sker. Om den som har utsatt en hbtq+-person för en mikroaggression blir defensiv eller försvarar sig kan det leda till internaliserad hbtq+-fobi och det kan öka det tvivel på sin perception som hbtq+-personer kan känna. Det verkar även vara viktigt att den som blir utsatt får möjlighet att känna de negativa känslorna som kan uppkomma (Robinson-Wood et al., 2020). För att personen ska kunna göra det behövs ett tryggt sammanhang. Att ensam behöva stå ut med smärtsamma affektiva upplevelser betraktas till exempel inom affektfokuserade terapier kunna leda till utvecklingen av psykisk ohälsa (Fosha, 2000).

Metodologisk diskussion och brister

I utvärderingen av fenomenologisk kvalitativ forskning anses det inte vara meningsfullt att tillämpa begrepp som används för att utvärdera kvantitativ forskning, så som

objektivitet och reliabilitet (Willig, 2013). Willig (2013) rekommenderar dessutom att en använder sig av kvalitetskriterier som är specifikt utformade för att bedöma forskning inom den epistemologi som en utgår ifrån. Utifrån detta har kvalitetskriterierna av Elliott et al. (1999) använts under uppsatsskrivandet, eftersom dessa har utvecklats inom den fenomenologiska hermeneutiska traditionen.

Det första kriteriet som Elliot et al. (1999) för fram är att forskaren bör vara transparent med sina värderingar och antaganden, så att läsaren kan tolka analysen och reflektera över potentiella alternativa tolkningar. Det är ett kriterium som kan beskrivas höra samman med reflexivitet. Jag har eftersträvat transparens med vilka teoretiska utgångspunkter som jag har haft i arbetet med uppsatsen, och även till viss del med mina personliga erfarenheter (se metod). Alvesson och Sköldberg (2017) lyfter fram att reflexivitet kan tillämpas på olika nivåer, där fenomenologi beskrivs som en mer bokstavig tolkning av subjektiva upplevelser. De menar att nackdelen med en fenomenologisk utgångspunkt är att tolkningarna kan förenklas och att det kan uppstå en brist på medvetenhet om kontextens inverkan på data. I syfte att motverka detta har jag utgått från Ahmeds (2006) queera fenomenologi, som även tar in kontextuella och sociala dimensioner. Det har inneburit att jag har kunnat göra mer kritiska tolkningar av deltagarnas narrativ och analysera dem i relation till makthierarkier i samhället, vilket ger ett fördjupande perspektiv på hur mikroaggressioner som sociala processer bidrar till hbtq+-personers marginaliserade position i samhället. Dock är själva definitionen av mikroaggressioner att de är ambivalenta och subjektiva, vilket innebär att arbetet med att analysera deltagarnas erfarenheter har varit komplicerat, särskilt då jag har flyttat mig från en rent subjektiv nivå till en mer kritisk tolkande nivå. Det kan även vara en nackdel att jag har använt mig av en epistemologisk utgångspunkt som inte är knuten till en specifik psykologisk metod, utan att jag i stället har kombinerat den med tematisk analys.

Ett annat kriterium som Elliot et al. (1999) lyfter fram är att situera deltagarna genom att beskriva dem och deras livsvillkor för läsarna, så att de ska ges möjlighet att avgöra relevansen och tillämpligheten av resultaten. Till följd av den stora mängden deltagare och med hänsyn till deras anonymitet representerar detta en brist med uppsatsen, då mina möjligheter att göra detta har varit begränsade. Därutöver har jag själv inte utfört merparten av intervjuerna och i vissa fall har en del av den kontextuella informationen om deltagarna varit anonymiserad även för mig.

En annan brist med denna uppsats är att den beskriver hbtq+-personer som en sammanhållen och homogen grupp. Det kan leda till ett generaliserande eller förenklande av deltagarnas erfarenheter. Samtidigt ger det möjlighet att undersöka mikroaggressioner utifrån ett intersektionellt perspektiv, och att analysera erfarenheter som de med olika identiteter delar. Det ger även ett rikt material som möjligtvis kan vara giltigt eller överförbart i flera kontexter, eftersom det representerar ett bredare urval av erfarenheter. Då undersökningen har varit kvalitativ saknas en redovisning av kvantitativa skillnader i utsträckningen av utsatthet mellan grupperna, och studien kan därmed ge ett potentiellt felaktigt intryck av att grupperna som har inkluderats i uppsatsen blir utsatta för olika former av mikroaggressioner i samma utsträckning.

Elliot et al. (1999) lyfter därtill vikten av att grunda sina exempel i data som demonstrerar det analytiska tillvägagångssättet, då det ger läsaren möjlighet att avgöra hur väl data och forskarens tolkningar överensstämmer. Jag har i presentationen av resultaten kontinuerligt strävat efter att illustrera mina tolkningar med citat och även vara transparent med mina tolkningar. Med den mer kritiska tolkningen som jag intog finns det en risk att jag har tolkat in mening som deltagarna själva inte skulle stämma in i. Forskaren bör enligt Elliot et al. (1999) även undersöka om hens redogörelser är trovärdiga, vilket jag har försökt uppnå genom att diskutera temana med min handledare som är forskningsledare för det övergripande projektet. Analysens trovärdighet hade sannolikt kunnat fördjupas om jag inte ensam hade gjort analyserna och om jag hade haft möjlighet att bjuda in utomstående personer i arbetet, samt om jag hade kompletterat analysen med kvantitativa mått.

Vidare presenterar Elliot et al. (1999) flera kriterier som rör presentationen av resultaten. De menar att kvalitativa forskare bör ge en sammanhängande presentation av analysen, som bibehåller nyanser i data. Jag har strävat efter att göra ett medvetet urval av data som representerar mönster som kan vara meningsbärande för hela gruppen hbtq+-personer. Samtidigt har jag lyft fram citat som förhoppningsvis illustrerar identitetsspecifika och intersektionella dimensioner av mikroaggressioner. Med hänsyn till den stora datamängden var det svårt att framhålla alla viktiga nyanser i data och viktiga sådana har oundvikligen fallit bort, till förmån för syftet att skapa en integrerad helhet.

Elliot et al. (1999) anser även att kvalitativa forskare bör vara tydliga med vad det är de undersöker och vad det är de vill uppnå med sin studie. Syftet med studien var att undersöka både bredd och djup i deltagarnas levda erfarenheter av mikroaggressioner. Med

hänsyn till den begränsade tiden och det stora material som jag hade att tillgå, är det möjligt att djupare insikter hade kunnat nås i analysen av data och att vissa aspekter som hade kunnat ändra tolkningarna har förbisetts. Slutligen lyfter Elliot et al. (1999) kriteriet att resultaten bör resonera med läsaren. Min förhoppning är att uppsatsen kan läsas med behållning av både dem som saknar kunskap inom området sedan tidigare och de som redan är insatta.

Jag ser även vissa andra brister med uppsatsen som jag vill lyfta fram. Det finns några omständigheter som kan ha gjort det svårt för deltagarna att berätta om sina erfarenheter. Dels ombads de berätta om händelser i retrospektiv och över telefon och flera deltagare uppgav att de inte var förberedda på att det skulle komma frågor om konkreta situationer och att de hade behövt tid att fundera på det innan intervjuerna, dels hade deltagarna möjligtvis kunnat dela fler erfarenheter av mikroaggressioner om de hade fått tydlig information om teorin om mikroaggressioner, då den subtila och ambivalenta naturen hos mikroaggressioner kan tolkas göra det till erfarenheter som är svåra att berätta om, av rädsla för att uppfattas som överkänslig eller få sina tolkningar motsagda.

Slutsatser

Mot bakgrund av studiens resultat drar jag slutsatsen att mikroaggressioner är komplexa och subjektiva händelser som behöver förstås i sin kontext och med hänsyn till perceptionen och tolkningarna hos dem som är inblandade. Mikroaggressioner kan innebära att hbtq+-personer blir begränsade i sina möjligheter att agera som fria förkroppsligade subjekt. Resultaten visar även att det är möjligt att studera gruppen hbtq+-personer som helhet och att man då kan undersöka intersektionella faktorer. Mikroaggressioner representerar situationer som till följd av att frekvent upprepas, kan innebära stress och leda till internaliserad hbtq+-fobi och psykisk ohälsa hos dem som blir utsatta för det. Mikroaggressioner kan därmed förstås som specifika stressorer inom minoritetsstress-modellen som hbtq+-personer möter idag.

Kliniska implikationer

Uppsatsen innebär ett antal kliniska implikationer för terapeuter och vårdpersonal som möter hbtq+-personer i sina arbeten. Utifrån de negativa effekterna som mikroaggressioner kan medföra för hbtq+-personers psykiska hälsa representerar mikroaggressioner ett område som det i en klinisk kontext kan vara viktigt att benämna, informera om och undersöka tillsammans med de hbtq+-personer en möter. Det är framför allt viktigt att validera hbtq+-personers narrativ och erfarenheter av mikroaggressioner och att erbjuda dem en trygg plats

där de får möjlighet att komma i kontakt med de känslor och den frustration som kan vara kopplad till utsattheten för mikroaggressioner. Resultaten av den aktuella studien och tidigare forskning visar att hbtq+-personer med levd erfarenhet av att utsättas för minoritetsstress inom institutioner som vård kan vara hypervigilanta och känna rädsla (Malmquist et al., 2019; Seelman et al., 2017b) varför en kan behöva anstränga sig för att inge förtroende och förmedla acceptans för att lyckas etablera en allians. Allians handlar om arbetsrelationen mellan behandlare och klient, och har visat sig ha stor betydelse för utfallet av en psykologisk behandling (Safran & Muran, 2000).

Vidare krävs det en medvetenhet om att hbtq+-personer kan behöva hjälp att hantera smärta och negativa symtom som skam och ångest som är kopplade till återkommande utsatthet för mikroaggressioner, till exempel genom interventioner som ökar självmedkänslan och lindrar symtom på stress. De kan också behöva hjälp att hitta strategier och förhållningssätt för hur de ska tolka och bemöta mikroaggressioner, som kan skydda dem från utmattning. Möjligtvis kan det hjälpa hbtq+-personer att nå en teoretisk och intellektuell förståelse för att mikroaggressioner är ett uttryck för förtryckande hetero- och cisnormer och att det är en erfarenhet som många hbtq+-personer delar. Det kan även vara viktigt att hbtq+-personer får möjlighet att möta andra som delar deras erfarenheter, till exempel i gruppterapi.

Eftersom mikroaggressioner verkar kunna begränsa hbtq+-personers agens i olika sammanhang och leda till att de får svårt att uttrycka sin subjektivitet, kan det vara ett viktigt tema att arbeta med i terapin, till exempel genom att fokusera på affekter, utifrån affekters betydelse för vår möjlighet att uttrycka vår agens (Osborn et al., 2015). Slutligen kan det vara behjälpligt att arbeta med ett uttalat relationellt eller interpersonellt fokus i terapier, med hänsyn till de negativa konsekvenser som mikroaggressioner kan ha för hbtq+-personers relationer.

Förutom att arbeta med hbtq+-personers erfarenheter av mikroaggressioner är det viktigt att även vara uppmärksam på det egna bemötandet och beakta att det är situationer som kan uppkomma i det egna mötet med hbtq+-personer. Det är särskilt angeläget eftersom mikroaggressioner inom en terapeutisk kontext kan tolkas utgöra brott mot etiska riktlinjer (Morris et al., 2020). Det har även rapporterats kunna leda till känslor av att bli missförstådd och invaliderad samt minska benägenheten att vara ärlig och skada förtroendet för terapi som en fungerande behandling (Morris et al., 2020; Shelton & Delgado, 2013). Därmed bör en som vårdpersonal inhämta kunskap och eftersträva ett normkritiskt och självreflekterande

förhållningssätt. Det kan öka medvetenheten om processer och beteenden hos en själv som innebär att en kan utsätta andra för mikroaggressioner. Oavsett hur normmedveten en uppfattar sig vara själv, behöver en vara öppen för ens egna tillkortakommanden och fördomar, som kan leda till ett oavsiktligt nedlåtande bemötande och mikroaggressioner (Lundberg et al., 2017).

Även om uppsatsen kan bidra till en förståelse för olika möjliga former som mikroaggressioner kan ha, så handlar det om subjektiva och kontextspecifika händelser. Därför behöver ett ständigt reflekterande förhållningssätt tillämpas där det finns en öppenhet för att diskutera och förstå de olika former som mikroaggressioner och maktutövande kan ta. Om mikroaggressioner uppstår i en situation kan de hanteras som lärorika tillfällen för både den som utsätter och den som blir utsatt att reflektera över vad som faktiskt hände och hur det upplevdes. Situationen kan då synliggöras och repareras och möjligtvis kan båda lära sig något om hur liknande situationer kan hanteras i framtiden.

Framtida forskning

Utifrån ett intersektionellt perspektiv behövs det mer forskning på skillnader i erfarenheterna hos personer med olika identiteter, till exempel kan det finnas skillnader mellan åldersgrupperna. Inom forskningen på mikroaggressioner behöver det även göras kvantitativa studier på hela gruppen hbtq+-personer. Min förhoppning är att de resultat som har framkommit i den här uppsatsen, tillsammans med tidigare kvalitativ forskning, kan användas till att utforma lämpliga enkäter som mäter förekomst av mikroaggressioner i olika sammanhang. Framtida forskning bör även undersöka relationen mellan olika negativa reaktioner så som alienation, distansering från en själv, begränsad agens, och den kumulativa negativa effekten av mikroaggressioner på den psykiska och fysiska hälsan. Till exempel bör forskning på utsattheten för mikroaggressioner som en potentiellt traumatisk levd erfarenhet, som kan leda till PTSD-symtom (Nadal et al., 2011b; 2014; Robinson-Wood et al., 2020), studeras vidare. Det kan ge viktiga insikter om hur symtom kopplade till utsatthet för mikroaggressioner bör förstås och behandlas inom en klinisk kontext. Därutöver behövs det studier för att identifiera hälsofrämjande och resilienta hanteringsstrategier och förhållningssätt i relation till mikroaggressioner.

Slutligen behövs framtida forskning på hur en utifrån litteraturen kan utforma evidensbaserade kliniska interventioner som hjälper hbtq+-personer att hantera de budskap som mikroaggressioner förmedlar till dem och som mildrar de symtom som aggressionerna

ger upphov till. Det behövs även forskning på hur en kan skapa ett mer accepterande klimat och minska förekomsten av mikroaggressioner i miljöer där det är frekvent förekommande eller kan antas få särskilt skadliga konsekvenser, som till exempel inom terapeutiska kontexter (Morris et al., 2020; Shelton & Delgado, 2013). Det kan även vara intressant med forskning på hur de som utsätter andra för mikroaggressioner upplever och tolkar det, och hur andra som är närvarande och bevittnar mikroaggressioner tolkar det och vad som får dem att agera eller avstå från att agera i situationen.

Referenser

- Abrahamsson, M. & Hägerström, B. (2020). "Det är ju lite som att stå utanför en ring när alla andra sitter i ringen och leker tillsammans": En kvalitativ studie om hbtq+-personers upplevelser av minoritetsstress i nära relationer. (Psykologexamensarbete), Lunds universitet, Institutionen för psykologi, Lund. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9004163>
- Ahmed, S. (2006). *Queer phenomenology: orientations, objects, others*. Duke University Press.
- Alvesson, M. & Skoldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3. Uppl.). Studentlitteratur.
- Arayasirikul, S., & Wilson, E. C. (2019). Spilling the T on Trans-Misogyny and Microaggressions: An Intersectional Oppression and Social Process Among Trans Women. *Journal of Homosexuality*, 66(10), 1415–1438.
- Balsam, K. F., Molina, Y., Beadnell, B., Simoni, J., & Walters, K. (2011). Measuring multiple minority stress: The LGBT People of Color Microaggressions Scale. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 17(2), 163–174.
- Björkenstam, C., Björkenstam, E., Andersson, G., Cochran, S., & Kosidou, K. (2017). Anxiety and depression among sexual minority women and men in Sweden: Is the risk equally spread within the sexual minority population? *Journal of Sexual Medicine*, 14(3), 396–403.
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Aita, S. L., & Kridel, M. M. (2019). Anxiety and depression across gender and sexual minorities: Implications for transgender, gender nonconforming, pansexual, demisexual, asexual, queer, and questioning individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(1), 54–63
- Bostwick, W. B., Boyd, C. J., Hughes, T. L., & McCabe, S. E. (2010). Dimensions of sexual orientation and the prevalence of mood and anxiety disorders in the United States. *American Journal of Public Health*, 100(3), 468–475.
- Bostwick, W., & Hequembourg, A. (2014). 'Just a little hint': bisexual-specific microaggressions and their connection to epistemic injustices. *Culture, Health & Sexuality*, 16(5), 488–503.

- Bowleg, L. (2013). “Once You’ve Blended the Cake, You Can’t Take the Parts Back to the Main Ingredients”: Black Gay and Bisexual Men’s Descriptions and Experiences of Intersectionality. *Sex Roles*, 68(11–12), 754–767.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners* (1st Ed.). SAGE Publications.
- 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.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157-181.
- 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.
- 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.
- Calabrese, S. K., Meyer, I. H., Overstreet, N. M., Haile, R., & Hansen, N. B. (2015). Exploring discrimination and mental health disparities faced by black sexual minority women using a minority stress framework. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 287–304.
- Chakraborty, A., McManus, S., Brugha, T. S., Bebbington, P., & King, M. (2011). Mental health of the non-heterosexual population of England. *The British Journal of Psychiatry*, 198(2), 143–148.
- Chaudhry, A. B., & Reisner, S. L. (2019). Disparities by sexual orientation persist for major depressive episode and substance abuse or dependence: Findings from a national probability study of adults in the United States. *LGBT Health*, 6(5), 261–266.

- Cochran, S. D., Sullivan, J., G., & Mays, V. M. (2003). Prevalence of mental disorders, psychological distress, and mental health services use among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(1), 53–61.
- Code, L. (2007). Feminist Epistemologies and Women’s Lives. In Alcoff, L. M. and Kittay, E. F. (Eds.), *The Blackwell Guide to Feminist Philosophy* (pp. 211–234). Blackwell.
- de los Reyes, P. & Mulinari, D. (2005). *Intersektionalitet: kritiska reflektioner över (o)jämlighetens landskap* (1. Uppl.). Liber.
- Diamond, L. M., Dehlin, A. J. & Alley, J. (2021). Systemic Inflammation as a Driver of Health Disparities among Sexually-Diverse and Gender-Diverse Individuals. *Psychoneuroendocrinology, 129*.
- DiFulvio, G. T. (2011). Sexual minority youth, social connection and resilience: From personal struggle to collective identity. *Social Science & Medicine, 72*(10), 1611–1617.
- Dumas-Peterson, Z. & Rangsjö, E. (2020). ”Jag skyddar mig själv men jag begränsar mig själv”. *En kvalitativ studie om hur hbtq+-personer hanterar minoritetsstress i Sverige* (Psykologexamensarbete), Lunds universitet, Institutionen för psykologi.
<https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9003298>
- Eagly, A. H., & Riger, S. (2014). Feminism and psychology: Critiques of methods and epistemology. *American Psychologist, 69*(7), 685–702
- Ehlke, S. J., Braitman, A. L., Dawson, C. A., Heron, K. E., & Lewis, R. J. (2020). Sexual Minority Stress and Social Support Explain the Association between Sexual Identity with Physical and Mental Health Problems among Young Lesbian and Bisexual Women. *Sex Roles, 83*(5–6), 370–381.
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38*, 215–229.
- Finlay, L. (2002). “Outing” the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research, 12*(4), 531–545.

- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer: Resultat från nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a0255680a6684603a08af46bc8f323a9/utv-halsan-bestamningsfaktorer-homo-bi-fina-2014.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner: En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c5ebbb0ce9aa4068aec8a5eb5e02ba9fc/halsan-halsans-bestamningsfaktorer-transpersoner.pdf>
- Forsberg, E. & Karlsson, J. (2019). *Transpersoners upplevelser av minoritetsstress och copingstrategier* (Psykologexamensarbete), Örebro universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete. <http://oru.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1298909&dswid=-196>
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: a model for accelerated change*. BasicBooks.
- FRA, European Union Agency for Fundamental Rights (2020). *A long way to go for LGBTI Equality*. doi:10.2811/582502
- Frost, D., Lehavot, K., & Meyer, I. (2015). Minority stress and physical health among sexual minority individuals. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 1–8.
- Galupo, M. P., Henise, S. B., & Davis, K. S. (2014). Transgender microaggressions in the context of friendship: Patterns of experience across friends' sexual orientation and gender identity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(4), 461–470.
- Galupo, M. P., Pulice-Farrow, L., & Lindley, L. (2020). "Every time I get gendered male, I feel a pain in my chest": Understanding the social context for gender dysphoria. *Stigma and Health*, 5(2), 199–208.
- Galupo, M. P., & Resnick, C. A. (2016). Experiences of LGBT microaggressions in the workplace: Implications for policy. In T. Köllen (Ed.), *Sexual orientation and transgender issues in organizations* (pp. 271–287). Springer.
- Haines, K. M., Boyer, C. R., Giovanazzi, C., & Galupo, M. P. (2018). "Not a Real Family": Microaggressions Directed toward LGBTQ Families. *Journal of Homosexuality*, 65(9), 1138–1151.

- Hatzenbuehler, M. L. (2009). How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework. *Psychological Bulletin*, *135*(5), 707–730.
- Hatzenbuehler, M. L., & McLaughlin, K. A. (2014). Structural stigma and hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity in lesbian, gay, and bisexual young adults. *Annals of Behavioral Medicine*, *47*(1), 39–47.
- 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.
- Herek, G. M. (2007). Confronting Sexual Stigma and Prejudice: Theory and Practice. *Journal of Social Issues*, *63*(4), 905–925.
- Herek, G. M., Gillis, J. R., & Cogan, J. C. (2015). Internalized stigma among sexual minority adults: Insights from a social psychological perspective. *Stigma and Health*, *1*(S), 18–34.
- Höglin, E. & Samuelsson, J. (2020). "Det enda jag egentligen begär av livet det är att kunna andas": En kvalitativ studie om äldre hbtq+ -personers upplevelser och hanteringsstrategier ur ett minoritetsstressperspektiv (Psykologexamensarbete), Lunds universitet, Institutionen för psykologi, Lund. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9023227>
- 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. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1335765&dsid=-8530>
- Kaminski, E. (2000). Lesbian health: Social context, sexual identity and well-being. *Journal of Lesbian Studies*, *4*(3), 87–101.
- Kelleher, C. (2009). Minority stress and health: Implications for lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning (LGBTQ) young people. *Counselling Psychology Quarterly*, *22*(4), 373–379.
- Khan, M., Ilcisin, M., & Saxton, K. (2017). Multifactorial discrimination as a fundamental cause of mental health inequities. *International Journal for Equity in Health*, *16*, 1–12.
- Kulick, A., Wernick, L. J., Woodford, M. R., & Renn, K. (2017). Heterosexism, Depression, and Campus Engagement Among LGBTQ College Students: Intersectional Differences and Opportunities for Healing. *Journal of Homosexuality*, *64*(8), 1125–1141.

- Lazard, L., & McAvoy, J. (2020). Doing reflexivity in psychological research: What's the point? What's the practice? *Qualitative Research in Psychology*, 17(2), 159–177.
- 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. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/8987179>
- Lindley, L., & Galupo, M. P. (2020). Gender dysphoria and minority stress: Support for inclusion of gender dysphoria as a proximal stressor. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 7(3), 265–275.
- Lui, P. & Quezada, L. (2019). Associations between microaggression and adjustment outcomes: A meta-analytic and narrative review. *Psychological Bulletin*, 145(1), 45–78.
- Lundberg, T., Nordlund, L. & Narvola, J. (2017). Normkritiska perspektiv: nya möjligheter för svensk psykologisk praktik. *Lambda Nordica*, 22(4), 66–90.
<https://www.lambdanordica.org/index.php/lambdanordica/article/view/506>
- 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 betemadvetenskap och lärande, Linköping. <http://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1347613&dswid=-949>
- Malmquist, A., Hanner, H. & Lundberg, T. (Red). (2017a). *Hbtq+: psykologiska perspektiv och bemötande* (1. Uppl.). Natur & Kultur.
- Malmquist, A., Hanner, H. & Lundberg, T. (2017b). Hbtq+ och psykologi i en historisk tillbakablick. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *Hbtq+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 15–34). Natur & Kultur.
- Malmquist, A., Jonsson, L., Wikström, J. & Nieminen, K. (2019). Minority stress adds an additional layer to fear of childbirth in lesbian and bisexual women, and transgender people. *Midwifery*, 79.
- Mathies, N., Coleen, T., McKie, R. M., Woodford, M. R., Courtice, E. L., Travers, R. & Renn, K. A. (2019). Hearing "that's so gay" and "no homo" on academic outcomes for LGBTQ + college students. *Journal of LGBT Youth*, 16(3), 255–277.

- Mays, V. M., & Cochran, S. D. (2001). Mental health correlates of perceived discrimination among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *American Journal of Public Health, 91*(11), 1869–1876.
- McClelland, S. I., Rubin, J. D., & Bauermeister, J. A. (2016). Adapting to injustice: young bisexual women’s interpretations of microaggressions. *Psychology of Women Quarterly, 40*(4), 532–550.
- Mena, J., & Vaccaro, A. (2013). Tell Me You Love Me No Matter What: Relationships and Self-Esteem among GLBQ Young Adults. *Journal of GLBT Family Studies, 9*(1), 3–23.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674–697.
- Miles, R. (1993). *Racism after “race relations.”* Routledge.
- Morales, E. M. (2014). Intersectional Impact: Black Students and Race, Gender and Class Microaggressions in Higher Education. *Race, Gender & Class, 21*(3/4), 48–66.
- Morris, E. R., Lindley, L., & Galupo, M. P. (2020). “Better issues to focus on”: Transgender microaggressions as ethical violations in therapy. *The Counseling Psychologist, 48*(6), 883–915.
- Munro, L., Travers, R., & Woodford, M. R. (2019). Overlooked and Invisible: Everyday Experiences of Microaggressions for LGBTQ Adolescents. *Journal of Homosexuality, 66*(10), 1439–1471.
- Nadal, K. L. (2013). *That’s so gay! microaggressions and the lesbian, gay, bisexual, and transgender community.* American Psychological Association.
- Nadal, K. L. (2019). A Decade of Microaggression Research and LGBTQ Communities: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Homosexuality, 66*(10), 1309–1316.
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., & Wong, Y. (2014). Emotional, behavioral, and cognitive reactions to microaggressions: Transgender perspectives. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1*(1), 72–81.
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., Wong, Y., Marshall, D., & McKenzie, V. (2015). A qualitative approach to intersectional microaggressions: Understanding influences of race, ethnicity, gender, sexuality, and religion. *Qualitative Psychology, 2*(2), 147–163.

- Nadal, K. L., Issa, M.-A., Leon, J., Meterko, V., Wideman, M., & Wong, Y. (2011a). Sexual Orientation Microaggressions: “Death by a Thousand Cuts” for Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(3), 234–259.
- Nadal, K. L., Rivera, D. P., & Corpus, M. J. (2010). Sexual orientation and transgender microaggressions in everyday life: Experiences of lesbians, gays, bisexuals, and transgender individuals. In D. W. Sue (Ed.) *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 217–240). Wiley & Sons.
- Nadal, K. L., Skolnik, A. & Wong, Y. (2012). Interpersonal and Systemic Microaggressions Toward Transgender People: Implications for Counseling. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 6 (1), 55-82.
- Nadal, K. L., Whitman, C. N., Davis, L. S., Erazo, T., & Davidoff, K. C. (2016). Microaggressions Toward Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Genderqueer People: A Review of the Literature. *Journal of Sex Research*, 53(4/5), 488–508.
- Nadal, K. L., Wong, Y., Issa, M.-A., Meterko, V., Leon, J., & Wideman, M. (2011b). Sexual orientation microaggressions: Processes and coping mechanisms for lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 5(1), 21–46.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85.
- Osborn, K. A. R., Ulvenes, P. G., Wampold, B. E., & McCullough, L. (2015). Creating change through focusing on affect: Affect phobia therapy. In N. C. Thoma & D. McKay (Eds.), *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy: Techniques for clinical practice* (pp. 146–171). The Guilford Press.
- Pachankis, J. E. & Bränström, R. (2018). Hidden from happiness: Structural stigma, sexual orientation concealment, and life satisfaction across 28 countries. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(5), 403–415.
- Parr, N. J. & Howe, B. G. (2019). Heterogeneity of transgender identity nonaffirmation microaggressions and their association with depression symptoms and suicidality among transgender persons. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(4), 461–474.
- Pearlin L. I., Menaghan, E. G., Lieberen, M. A., & Mullan J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337.

- Pierce, C. M., Carew, J. V., Pierce-Gonzalez, D., & Wills, D. (1977). An Experiment in Racism: TV Commercials. *Education and Urban Society*, *10*(1), 61–87.
- Platt, L. F., & Lenzen, A. L. (2013). Sexual orientation microaggressions and the experience of sexual minorities. *Journal of Homosexuality*, *60*(7), 1011–1034.
- Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities A systematic review. *International Review of Psychiatry*, *27*(5), 367–385.
- Pulice-Farrow, L., Brown, T. D., & Galupo, M. P. (2017b). Transgender microaggressions in the context of romantic relationships. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *4*(3), 362–373.
- Pulice-Farrow, L., Clements, Z. A., & Galupo, M. P. (2017a). Patterns of transgender microaggressions in friendship: the role of gender identity. *Psychology & Sexuality*, *8*(3), 189–207.
- Ramirez, J. L., & Galupo, M. P. (2019). Multiple minority stress: The role of proximal and distal stress on mental health outcomes among lesbian, gay, and bisexual people of color. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, *23*(2), 145–167.
- Resnick, C. A., & Galupo, M. P. (2019). Assessing experiences with LGBT microaggressions in the workplace: development and validation of the Microaggression Experiences at Work Scale. *Journal of Homosexuality*, *66*(10), 1380–1403.
- Reid, A. E., Dovidio, J. F., Ballester, E. & Johnson, B. T. (2014). HIV prevention interventions to reduce sexual risk for African Americans: The influence of community-level stigma and psychological processes. *Social Science & Medicine*, *103*, 118–125.
- Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, concealment, and authenticity: Associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *4*(1), 54–62.
- Robinson, J. L., & Rubin, L. J. (2016). Homonegative Microaggressions and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, *20*(1), 57–69.
- Robinson-Wood, T., Balogun-Mwangi, O., Weber, A., Zeko-Underwood, E., Rawle, S.-A. C., Popat-Jain, A., Matsumoto, A., & Cook, E. (2020). “What is it going to be like?": A phenomenological investigation of racial, gendered, and sexual microaggressions among highly educated individuals. *Qualitative Psychology*, *7*(1), 43–58.

- Sadika, B., Wiebe, E., Morrison, M. A. & Morrison, T. G. (2020). Intersectional microaggressions and social support for lgbtq persons of color: A systematic review of the canadian-based empirical literature. *Journal of GLBT Family Studies*, 16(2), 111-147.
- Safran, J. D. & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. Guilford.
- Salim, S., Robinson, M., & Flanders, C. E. (2019). Bisexual women's experiences of microaggressions and microaffirmations and their relation to mental health. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(3), 336–346.
- Sarno, E., & Wright, A. J. (2013). Homonegative Microaggressions and Identity in Bisexual Men and Women. *Journal of Bisexuality*, 13(1), 63–81.
- 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.
- Scharer, J. L. & Taylor, M. J. (2018). Coping with sexual orientation microaggressions: Implications for psychological distress and alcohol use. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(3), 261–279.
- Seelman, K. L. Matthew J.P. Colón-Díaz, Rebecca H. LeCroix, Marik Xavier-Brier & Leonardo Kattari. (2017b). Transgender Noninclusive Healthcare and Delaying Care Because of Fear: Connections to General Health and Mental Health Among Transgender Adults. *Transgender Health*, 2(1), 17–28.
- Seelman, K. L., Woodford, M. R. & Nicolazzo, Z. (2017a). Victimization and microaggressions targeting LGBTQ college students: Gender identity as a moderator of psychological distress. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory, Research & Practice*, 26(1–2), 112–125.
- Shelton, K. & Delgado-Romero, E. A. (2011). Sexual orientation microaggressions: the experience of lesbian, gay, bisexual, and queer clients in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 210–221.

- Sterzing, P. R., Gartner, R. E., Woodford, M. R., & Fisher, C. M. (2017). Sexual orientation, gender, and gender identity microaggressions: Toward an intersectional framework for social work research. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory, Research & Practice*, 26(1–2), 81–94.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 62(4), 271–286.
- Sung, M. R., Szymanski, D. M., & Henrichs-Beck, C. (2015). Challenges, coping, and benefits of being an Asian American lesbian or bisexual women. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 52–64.
- Szymanski, D. M., Dunn, T. L., & Ikizler, A. S. (2014). Multiple minority stressors and psychological distress among sexual minority women: The roles of rumination and maladaptive coping. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(4), 412–421.
- Szymanski, D. M., & Gupta, A. (2009). Examining the relationship between multiple internalized oppressions and African American lesbian, gay, bisexual, and questioning persons' self-esteem and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 110–118.
- Tebbe, E. A., & Moradi, B. (2016). Suicide risk in trans populations: An application of minority stress theory. *Journal of Counseling Psychology*, 63(5), 520.
- Timmins, L., Rimes, K. A., & Rahen, Q. (2017). Minority stressors and psychological distress in transgender individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(3), 328–340.
- Timmins, L., Rimes, K. A., & Rahen, Q. (2020). Minority Stressors, Rumination, and Psychological Distress in Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 661–680.
- Vaccaro, A., & Koob, R. M. (2019). A Critical and Intersectional Model of LGBTQ Microaggressions: Toward a More Comprehensive Understanding. *Journal of Homosexuality*, 66(10), 1317–1344.
- Veldhuis, C. B., Talley, A. E., Hancock, D. W., Wilsnack, S. C. & Hughes, T. L. (2017). Alcohol use, age, and self-rated mental and physical health in a community sample of lesbian and bisexual women. *LGBT Health*, 4(6), 419–426.

- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. (3rd Ed.). Open University Press.
- Winberg, C., Coleen, T., Woodford, M. R., McKie, R. M., Travers, R. & Renn, K. A. (2019). Hearing “That’s So Gay” and “No Homo” on Campus and Substance Use Among Sexual Minority College Students. *Journal of Homosexuality*, 66(10), 1472–1494.
- Woodford, M. R., Kulick, A., Sinco, B. R. & Hong, J. S. (2014). Contemporary heterosexism on campus and psychological distress among LGBQ students: The mediating role of self-acceptance. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 519–529.
- Wright, A. J. & Wegner, R. T. (2012). Homonegative microaggressions and their impact on LGB individuals: A measure validity study. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 6(1), 34–54.
- Wurm, M. (2017). Trans. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *Hbtq+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 137–148). Natur & Kultur.
- Wurm, M. & Hanner, H. (2017). Att möta samhället som hbtq+. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.), *Hbtq+: psykologiska perspektiv och bemötande* (ss. 153–168). Natur & Kultur.
- Ylloja, T., Cochran, G., Woodford, M. R. & Renn, K. A. (2018). Frequent experience of LGBQ microaggression on campus associated with smoking among sexual minority college students. *Nicotine & Tobacco Research*, 20(3), 340–346.

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 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 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 samhällsinstanser samt samhället i stort är det viktigt att synliggöra dina erfarenheter.

I detta sammanhang är dina egna erfarenheter och upplevelser av att möta samhället centrala. 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 som hbtq-person. Varje intervju tar ca 30-60 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:

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

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

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

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 i gång, 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 samhälleliga 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.

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?



LUNDS
UNIVERSITET

Bilaga 3 Blankett för samtycke
BLANKETT FÖR SAMTYCKE

Titel på projektet: Minoritetsstressprojektet

Forskningsledare: Tove Lundberg

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