







NYYTI RY

Queer Mieli

Kamratstöd som motkraft till minoritetsstress

En kamratstödsmanual för att främja psykisk hälsa hos högskolestuderande med regnbågsidentitet

© Nyyti ry 2026

Guiden har gjorts med finansiering från STEA som en del av Nyyti ry:s projekt QueerMieli – främjande av regnbågsstuderandes psykiska hälsa (2024-2026).

Texter: Sanni Laurila, QueerMieli-projektet, Nyyti ry

Bilder: Esa-Pekka Niemi;
Iivari Herva, QueerMieli-projektet, Nyyti ry

Utgivare: Nyyti ry

Grafisk design och layout: Lena Malm

Översättning: Lena Malm

Innehållet får fritt delas när källan anges.

Innehåll

Förord | 4

1 Varför kamratgrupper för regnbågsstuderande? | 5

1.1 Vad är kamratgrupper? | 5
1.2 Regnbågspersoner som målgrupp | 7
1.3 Regnbågsstuderande som målgrupp | 8

2 Minoritetsstress | 10

2.1 Vad är minoritetsstress? | 10
2.2 Varför är minoritetsstress relevant? | 11
2.3 Att uppleva minoritetsstress | 12

3 Att möjliggöra verksamheten | 13

3.1 Kommunikation för att nå målgruppen | 13
3.2 Nödvändiga resurser | 14
3.3 Principer för tryggare rum | 15

4 Hur vägledande principer tas i bruk | 16

4.1 Rätten att definiera sig själv | 16
4.2 Intersektionalitet | 17
4.3 Låt medkänslan synas | 18
4.4 Främja psykisk hälsa | 20
4.5 Synliggör queer glädje | 21

5 I praktiken | 22

5.1 Vem leder? | 22
5.2 Att sänka tröskeln för medverkan | 23
5.3 Utmanande samtal | 24

6 Alternativa gruppmodeller | 25

6.1 Slutna grupper | 25
6.2 Pop up-träffar | 26
6.3 Öppna informella träffar | 27

7 Att hantera minoritetsstress i gruppaktiviteter: teman samt snack & funderingar | 28

7.1 Att öva sig i självmedkänsla | 29
Vad är självmedkänsla? | 29
Varför självmedkänsla? | 29
Snack & funderingar 1: Utmaningar och lindring genom självmedkänsla | 30
Snack & funderingar 2: Hur uppnår man självmedkänsla? | 31
Snack & funderingar 3: Övningar i mindfulness | 32

7.2 Att lyfta upp resurser och styrkor | 33
Vilka resurser och styrkor? | 33
Varför resurser och styrkor? | 33
Snack & funderingar 1: Resurscirkeln | 33
Snack & funderingar 2: 100 styrkor | 34

7.3 Att utforska känslor | 36
Vilka känslor? | 36
Varför känslor? | 36
Snack & funderingar 1: Att identifiera känslor | 37
Snack & funderingar 2: Metoder för att reglera känslor | 38

7.4 Att utmana normer | 38
Vilka normer? | 38
Varför normer? | 39
Snack & funderingar 1: Synliggör normerna | 39
Snack & funderingar 2: Identitet som resurs | 40

7.5 Att stärka sina gränser | 41
Vilka gränser? | 41
Varför gränser? | 41
Snack & funderingar 1: Att känna igen sina gränser | 41
Snack & funderingar 2: Att försvara sina gränser | 43

7.6 Gemenskaper | 44
Vilka gemenskaper? | 44
Varför gemenskaper? | 44
Snack & funderingar 1: Hur känner man igen en trygg gemenskap? | 44
Snack & funderingar 2: Var hittar man trygga gemenskaper? | 45

8 Källor och extramaterial | 46

Förord

Den här manualen för kamratgrupper har skapats som en del av utvecklingsarbetet inom Nyyti ry:s projekt *QueerMieli - främjande av lhbtiqa+-studerandes psykiska hälsa* (2024–2026).

Syftet med projektet var att stötta den psykiska hälsan hos lhbtiqa+-högskolestuderande genom kamratstöd, utbildning och påverkansarbete. Under projektet genomfördes kamratstödsgrupper för regnbågsstuderande. Målet med gruppaktiviteterna var att erbjuda lhbtiqa+ högskolestuderande en möjlighet att hantera minoritetsstress i en trygg gemenskap och att hitta sätt att hantera stressen och dess följder i det egna livet. Vi strävade efter att via gruppaktivitet stärka deltagarnas mentala resurser, förmåga till medkänsla, överlevnadsförmåga och tro på sin egen förmåga att klara av motgångar samt att utveckla sin självrelation i positiv riktning. De lärdomar vi fick från kamratstödsgrupperna ligger till grund för den här manualen. Citaten som använts är från deltagarna i projektets grupper, med deras medgivande.

Syftet med arbetsboken är att erbjuda stödmaterial för dem som arbetar med högskolestuderande, så att de i den egna skolgemenskapen kan erbjuda kamratstödsgrupper som stödjer psykisk hälsa och välbefinnande hos regnbågsstuderande. Som målgrupp för arbetsboken har vi särskilt tänkt oss yrkesverksamma aktörer – i högskolemiljöer, den tredje eller den offentliga sektorn – som utför uppsökande arbete, arbetar med mentalvård och som är intresserade av att genomföra gruppbaserade kamratstödsaktiviteter för vuxna lhbtiqa+-personer. Vi hoppas att arbetsboken också ska vara ett stöd för andra aktörer inom regnbågsgemenskapen, särskilt aktiva inom regnbågsstuderandeorganisationer. Vi tror att innehållet i arbetsboken även kan tillämpas på andra miljöer där man arbetar med vuxna och unga vuxna.

I avsnittet med bonusmaterial rekommenderar vi olika guider för grupp- och kamratstödsaktiviteter, självhjälpsprogram och information om lhbtiqa+-personer. I den här arbetsboken går vi inte närmare in på information om gruppledning eller regnbågspersoner i allmänhet; många andra har redan gjort det väldigt bra tidigare. Därför rekommenderar vi dig varmt att bekanta dig med bonusmaterialet, dessvärre finns det till största delen tillgängligt endast på finska.

Tack till Nyyti ry som möjliggjort QueerMieli-projektet och till styrgruppen och samarbetspartners för deras stöd under genomförandet av projektet. Det största och varmaste tacket går till de studerande som deltog i projektets kamratstödsaktiviteter; var och en av er har bidragit stort till sammanställningen av den här guiden. Det har varit ett privilegium att träffa så djupt reflekterande, engagerat diskuterande och modiga människor. Ni ger hopp och en bättre värld, var ni än rör er.

Tack också till läsaren för din vilja att främja regnbågsstuderandes mentala hälsa! Jag hoppas att den här arbetsboken kommer att stödja dig på din resa tillsammans med dina lhbtiqa+-studerande.

QueerMieli-projektteamet, augusti 2026

1 Varför kamratgruppsaktiviteter för regnbågsstuderande?

"Jag njuter av att varje vecka ha träffat andra regnbågspersoner, och av att ha kunnat dela mina tankar med dem. Att jag fått dela mina tankar i en miljö där jag känner mig uppskattad och hörd har gjort att jag känner mig mindre ensam i vardagen "

1.1 Vad är kamratgruppsaktivitet?

Kamratstödsgrupper erbjuder en trygg gemenskap där deltagarna förenas av någon central erfarenhet och/eller dimension av sitt jag. Kamratstöd handlar om att dela tankar, erfarenheter och känslor, genuina möten mellan likasinnade och att lära sig tillsammans. Deltagarna är jämlika och varje persons egna perspektiv är värdefullt och unikt för hela gruppen. I centrum för kamratstöd är människor som har likartade upplevelser.

Även då kamratgruppen är professionellt handledd är det fruktbart att handledaren själv engagerar sig i den gemensamma grupprocessen och skapandet av en gruppkänsla, istället för att gå in för en stark expertroll. Handledarens uppgift är att göra det möjligt för kamratstöd att växa fram genom gruppens strukturer, gemensamma verksamhetsmodeller och regler, och genom att erbjuda ett tryggare rum och stärka tilliten. Ofta är ledandet av en kamratgrupp även för handledaren en möjlighet att lära sig nytt, att växa som människa och att uppleva unika möten.

För att en kamratgrupp ska kunna äga rum är det bra om deltagarna har tillräckligt liknande erfarenheter att dela. Till exempel i grupperna i QueerMieli-projektet var deltagandet knutet till studier vid högskola och queer identitet.

Att definiera gruppens tema (till exempel minoritetsstress) styr också mot upplevelse av liknande art: de som har anmält sig till gruppen har blivit inbjudna att diskutera minoritetsstress.

När man organiserar en grupp är det bra att fundera på och definiera vilken typ av avgränsning som möjliggör en tillräckligt jämlik upplevelse i gruppaktiviteterna.

Bör målgruppen avgränsas genom till exempel plats, regnbågsidentitet eller ålder? Eller bör alla som är intresserade av temat bjudas in?

Även om kamratgrupperna ofta också pratar om svåra och smärtsamma saker, är de ändå inga terapigrupper. Det är viktigt att inse att det också finns gränser för kamratstöd, och se när en gruppmedlems situation kräver professionell hjälp. Tröskeln bör vara låg för att vid behov guida en deltagare vidare till till exempel hälso- och sjukvård, ungdomsarbete eller högskolans andra stödtjänster.

För att möjliggöra genuint kamratstöd rekommenderar vi små grupper. Den rekommenderade gruppstorleken är max 10 personer så att deltagarna har tillräckligt med utrymme att dela erfarenheter och tankar i en gemensam diskussion.

Enligt deltagarna i QueerMieli-projektet gav kamratstödsgrupperna utrymme att bli sedda, möjliggjorde deltagande som passade deras egen ork och erbjöd en trygg gruppupplevelse – för somliga för första gången någonsin.

Kraften i kamratstöd är unik, och att möjliggöra sådana möten är väldigt viktigt.

”Gruppaktiviteterna har varit verkligen stödjande för mig och en viktig komponent i att hantera vardagen. Det har hjälpt mig att orka och påmint mig om vikten av gemenskap och samtal. Sådana queera gruppaktiviteter är livsviktiga.”

1.2 Regnbågspersoner som målgrupp

Med regnbågspersoner avses personer som tillhör könsminoriteter och sexuella minoriteter, och/eller personer som själva anser sig tillhöra regnbågsgemenskapen.

Könsminoriteter avser personer vars könsidentitet, könsuttryck eller kroppsliga egenskaper inte överensstämmer med de normativa uppfattningarna om kön; vars egen interna uppfattning av kön inte överensstämmer med det kön de tilldelats vid födseln; eller som rent allmänt definierar sig själva som tillhörande en könsminoritet.

Sexuella minoriteter avser personer vars sexuella och/eller romantiska läggning är någon annan än heterosexuell, eller som definierar sig själva som en som tillhör en sexuell minoritet.

Bokstavskombinationen lhbtiqa+ används också för regnbågspersoner, vilket består av orden lesbiska, homosexuella, bisexuella, transpersoner, intersexpersoner, queer, asexuella och aromantics, samt +, vilket inbegriper andra personer som identifierar sig med regnbågsgemenskapen.

Många regnbågsorganisationer genomför så kallade identitetsbaserade gruppaktiviteter, där till exempel intersexpersoner, transmän och -maskulina, lesbiska eller pansexuella har sina egna gruppaktiviteter. När man organiserar kamratstöd som riktar sig till alla regnbågspersoner är det viktigt att ta hänsyn till att det finns en mängd olika identiteter och dimensioner. Det är viktigt att känna till de olika aspekterna



som regnbågsgemenskapen består av på en sådan nivå att man i diskussioner och tematiseringen av dem inte oavsiktligt förbiser någons viktiga och unika upplevelse av sig själv. Man kan också vara nyfiken på andras unika upplevelser på ett respektfullt sätt, och på sätt som ger möjlighet att svara på frågan: vad betyder detta för just dig? Hur ser saken/fenomenet/upplevelsen ut ur ditt perspektiv? Vad har vi gemensamt, och vad är unikt för var och en av oss?

Ett regnbågssensitivt arbetssätt innebär att man förstår att regnbågsgemenskapen är en unik och samtidigt vardaglig del av det mänskliga. Att tillhöra en minoritet påverkar en persons liv, vardag och sätt att uppleva världen, och att ignorera det unika visar bristande förståelse för det mångfacetterade i att vara människa. Att se och bemöta en individ enbart på basen av en egenskap eller en dimension gör hennes livsrum trängre och utesluter viktiga delområden i hens jagupplevelse. Att sätta sig in i lhbtiqa+-teman, -koncept och -forskning kan för den professionella ge tillit till den egna förmågan att agera regnbågssensitivt och mod att ta itu med regnbågsteman i det egna arbetet.

1.3 Regnbågsstuderande som målgrupp

Studerandes bakgrund och livssituation kan vara mycket varierande vid sidan av studierna. Studerande kan till exempel bo ensamma, ha familj, vara i olika åldrar, byta bransch eller studera för sin första examen, bo ensamma på en ny ort, arbeta, ta en internationell examen eller vara utbytesstudenter... Studieorten och högskolan man går på påverkar studentens liv på många sätt, till exempel när det gäller trafikförbindelser, tjänster eller de egna skyddsnäten.

Studieorten påverkar de aktiviteter som kan organiseras för studerandena, till exempel genom möjliga samarbetspartners: vilken typ av aktiviteter finns redan i området? Vilken typ av samarbetspartners kan hittas för att organisera aktiviteterna? Det lönar sig att ta hänsyn till studerandenas behov genom att anordna kostnadsfria aktiviteter och genom att försöka arrangera dem på tider utanför studietiden. Du kan ofta få ett bättre resultat om du kan prova olika tillvägagångssätt och tidtabeller, och/eller om du i förväg kartlägger önskemålen studerandena i ditt område har, till exempel genom en enkät eller genom att diskutera med representanter för din högskolas (regnbågs)studerandeorganisation. Möteslokalerna kan du hitta i skolans egna lokaler, via en partnerorganisation eller så kan träffarna ske på distans.

Många studerande upplever åtminstone någon grad av belastning, som till exempel oro över sin ekonomiska situation, prestationspress gällande studiernas framskridande, eller stressen av att tvingas balansera de olika delområdena i sina liv. Aktiviteter som stöder mental hälsa bör i första hand lindra stress och ge utrymme för en paus från livets tumult. När man planerar aktiviteter är det bra att överväga balansen mellan det engagemang som aktiviteten kräver, den önskade effekten och hur det i praktiken fungerar med de pusselbitarna som ett studentliv består av.



Högskolestuderande som tillhör könsminoriteter och sexuella minoriteter studerar vid finländska yrkeshögskolor och universitet inom alla områden och i alla regioner. Regnbågspersoner har en högre risk än övriga befolkningen att bli sjuka såväl psykiskt som fysiskt. Bakgrunden till hälsoproblemen är samhällets normativa attityder och strukturer och den minoritetsstress som de orsakar. Många utmaningar vad gäller välbefinnandet hopar sig särskilt hos studerande som tillhör könsminoriteter, och dem som därutöver också tillhör en annan eller flera andra minoriteter.

Varje studerande förtjänar stöd som främjar mental hälsa och välbefinnande, och som förebygger utmaningar. På grund av den extra belastning som minoritetsstress för med sig kan lhbtiqa+-studerande ha ett större behov av stöd än andra. Många aktiviteter som främjar psykisk hälsa kan passa alla typer av studerande, men för att kunna balansera den belastning som orsakas av minoritetsstress krävs det ofta att man får möta någon som förstår just minoritetsfrågor och som det går att spegla sig i. Det är värt att notera att förutom att vara regnbågsstuderande kan man tillhöra många andra minoriteter och samtidigt uppleva stress på grund av fler än en minoritetsstatus.

Även en kort stund av stöd för mental hälsa kan vara meningsfull när ett genuint möte och bekräftande närvaro sker. Många utmaningar i samband med minoritetsstatus är ändå ofta av en karaktär som kräver att förtroende byggs upp med tålamod och djup i trygga och konfidentiella möten.

2 Minoritetsstress



2.1 Vad är minoritetsstress?

Stress, både som ett koncept och som en upplevelse, är säkert bekant för var och en av oss, och som en reaktion är den en viktig del av människolivet. I trängda situationer måste vi stålsätta oss för att klara av krävande situationer. Stress försätter kroppen och själen i ett tillstånd som har ett syfte: tillfällig stress hjälper oss att överleva. Under långvarig stress hålls sinnet och kroppen däremot i ett tillstånd de inte är avsedda att vara kvar i under längre perioder. Kronisk stress belastar, och eventuellt gör den dig sjuk.

Minoritetsstress innebär kronisk stress i relation till minoritetsstatus. I bakgrunden finns samhällets rätt så oförändrade normativa sociala strukturer och attityder. Dessa sociala normer dyker upp i regnbågspersoners liv, till exempel som planlösningar, system och formulär som ignorerar könsmångfald, påträngande frågor samt sårande skämt och hatretorik på sociala medier. Minoritetsstress är kopplat till erfarenhet av diskriminering och våld, rädsla för dessa, och upplevelser av att vara utanför och osynlig i gemenskaper och i samhället.

Enligt forskningen har personer som tillhör könsminoriteter och sexuella minoriteter en högre risk än ciskönade heterosexuella att drabbas av psykisk och fysisk ohälsa. När det gäller psykisk ohälsa har det visat sig finnas större risk för till exempel depression, ångestsyndrom, ätstörningar och självskadebeteende. När det gäller fysiska sjukdomar finns en ökad risk för t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, astma och diabetes.

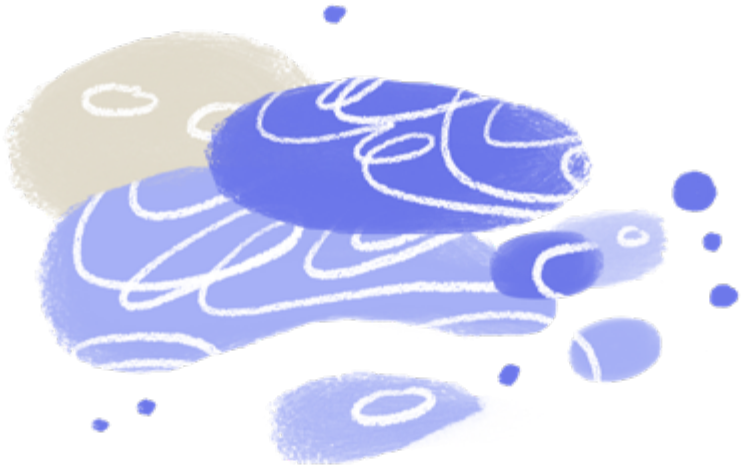
Minoritetsstressteorin är en väletablerad förklaring till dessa hälsoskillnader mellan minoriteter och den övriga befolkningen.

2.2 Varför är minoritetsstress relevant?

Minoritetsstress är utmattande för en individ och kan ha en stor inverkan på livsförloppet, hälsan och välbefinnandet. En regnbågsstuderande kan välja sin framtida studieinriktning på basen av var hen tror att hen kommer att accepteras som sig själv, och inte enbart enligt vad som intresserar hen eller vilka hens personliga styrkor är. Under QueerMieli-projektet fick vi höra om upplevelser där studerande hade bytt studieområde, studieplats eller studieform (distans/när-) för att undvika sårande situationer och minoritetsstress. Vi hörde också erfarenheter där belastningen orsakad av minoritetsstress ledde till förlängda studier och uppskjutna examina eller studieavbrott på grund av sjukdom. Minoritetsstress har en försvagande effekt på lhbtiqa+-elevers studieförmåga och psykiska hälsa. Utöver den orättvisa börda som individen bär kan stressen också på sikt orsaka utmaningar och kostnader för samhället.

Minoritetsstress kan minskas och lösas på individ-, gemenskaps- och samhällelig nivå. Strukturella metoder innefattar till exempel lagstiftning som främjar jämlikhet, lättare tillgång till behandling för könsdysfori och att experter utbildas om frågor som berör regnbågspersoner. Metoder på samhällsnivå inkluderar till exempel antidiskrimineringsåtgärder på läroanstalter och arbetsplatser samt aktiviteter inom regnbågsorganisationer och -gemenskaper. Metoder på individnivå är t.ex. terapeutiska interventioner, mindfulness, hjälp att hitta hanteringsstrategier, psykoedukation om minoritetsstress och dess effekter, medicinsk behandling av symtom och kamratstöd.

I denna guide fokuserar vi på metoder för att stödja på individnivå genom kamratstöd. Vi vill dock påminna om och uppmuntra de parter som driver verksamheten att poängtera även inom kamratstödet att vi inte tänker oss att "lösningen" till minoritetsstress är på minoriteternas ansvar.



2.3 Att uppleva minoritetsstress

Att tillhöra en minoritet är en helhetsupplevelse som präglar hela livet. De sociala strukturerna och attitydklimatet som orsakar minoritetsstress förändras långsamt, och förändringen kan också gå i en fientligare riktning. När man arbetar med människor som tillhör minoriteter är det därför bra att komma ihåg att när man pratar om en individs välmående så pratar man också ständigt om det egna jagets relation till det omgivande samhället. Förtryckande strukturer kommer inte att förändras över en natt, men vi kan varje dag göra något för att ta hand om oss själva. Minoritetsstress ger oss en god anledning och motivering till att ge oss själva omsorg, medkänsla och ömhet för att balansera den belastning som kommer utifrån.

De flesta har upplevt någon – kanske bara flyktig eller situationsbetingad – form av stress, utanförskap och osynlighet, även om den inte klassats som minoritetsstress. När man arbetar med människor som tillhör en minoritet är det bra att stanna upp en stund för att reflektera över sina egna erfarenheter. Medkänsla kommer ur förmågan att vara öppen för smärta både i sig själv och i andra. Det är viktigt att träna upp förmågan att känna medkänsla för sig själv och sitt eget jag, för sina egna erfarenheter, för att sen kunna erbjuda den till andra. Introspektion gör en mer erfarenhetsmässig förståelse möjlig.

Du kan till exempel fundera över följande frågor:



- När har jag upplevt utanförskap i en gemenskap eller i samhället? Vad var det som orsakade känslan av utanförskap?
- När har jag upplevt mig vara osynlig i en gemenskap eller i samhället? Vad var det som orsakade känslan av att vara osynlig?
- Hur talas det om mig och mina gelikar i samhället? Ser jag människor som är som jag i beslutsfattande organ, i media, i kulturen? Får jag höra om liv som jag kan identifiera mig med, och om, så i vilken ton?
- Hur påverkar olika platslösningar, lagstiftning eller till exempel forskning mig? Hur framstår jag och mina gelikar i ljuset av dessa?
- Vad utgör min upplevelse av trygghet? Hurdana handlingar signalerar att jag är välkommen, att jag är respekterad och förstådd?

Även om vi på många plan lever inom samma sociala strukturer så påverkas inte allas liv på samma sätt. Det är också viktigt att konstatera att man inte fullt ut har samma erfarenheter som någon annan med minoritetsstress, eller också bara delvis.

3 Att möjliggöra verksamheten

3.1 Kommunikation för att nå målgruppen

När aktiviteten har en begränsad målgrupp är det bra att fundera över genom vilka kanaler just dessa personer nås. För att nå regnbågsstuderande är det bra att förutom att kommunicera på bred front till studerande, också marknadsföra aktiviteterna genom regnbågsstuderandeorganisationer och lokala, regionala och nationella regnbågsorganisationer.

Det är också bra att visa olika identiteter som korsar varandra och att använda bildmaterial som visar olika slags grupper av regnbågspersoner. Det är viktigt att undvika att förstärka kränkande stereotyper såväl i bild som text. Även om temat för kamratstödet uttryckligen definieras som minoritetsstress, handlar regnbågsidentitet i sig lika mycket om queer glädje, gemenskap, stolthet, fred, handlingsfrihet och inkludering.

För dem som upplever minoritetsstress är behovet att känna sig trygg ofta särskilt stort. Redan sättet att beskriva verksamheten är en väsentlig del av att öka tryggheten. Att i förväg tillräckligt omfattande beskriva verksamhetens innehåll, mål och praxis ökar förutsägbarheten och sänker tröskeln att delta. Kommunikationen kan också vara ett sätt att kartlägga deltagarnas önskemål och bjuda in dem att delta i att utveckla verksamheten.

I beskrivningar av aktiviteten kan man öppet konstatera att verksamheten är gemensam och till för dess deltagare: de har möjlighet att påverka innehållet och bli hörda gällande sina behov och önskemål.



Marknadsförings-bilder från projektet QueerMieli år 2026.

3.2 Nödvändiga resurser

Den viktigaste resursen för att genomföra gruppaktiviteter är de personer som gör verksamheten möjlig. (Hur grupper leds förklaras närmare i kapitel 4.6.) Utöver dem som leder gruppen kan det i bakgrunden finnas aktörer som arbetar med kommunikation, erbjuder handledning eller beslutar om resurser, och vars stöd är avgörande för verksamheten.

Att leda en grupp som hanterar minoritetsstress kan vara betungande för handledaren, särskilt om hen också själv har upplevt minoritetsstress. God praxis för att stödja handledaren är t.ex. att handleda i par, erbjuda arbetshandledning i grupp eller individuellt, tydliga ansvarsområden, tydliga handlingsmodeller inför eventuella utmanande situationer, möjlighet och uppmuntran till att sätta upp gränser för att må bra samt olika metoder att stödja välmående och egenvård. Ansvaret för att se till att det finns resurser till detta ligger inte enbart på handledaren, utan kräver också engagemang från bakgrundskrafterna.

Det är möjligt att genomföra gruppaktiviteter som hanterar minoritetsstress såväl på distans som ansikte mot ansikte. I en distansgrupp bör du välja en plattform som är har tillräcklig säkerhet vad gäller dataskydd. Mötesplattformen bör också vara en där deltagaren själv kan ange namnet de använder i gruppen. När man väljer plattform är det bra att även beakta hur tillgänglig den är för deltagarna. Är det möjligt att använda plattformen tillsammans med en tolk? Kan instruktörerna ge råd vid eventuella problemsituationer? De styrtekniska aspekterna bör också beaktas då gruppens innehåll planeras. Är det möjligt att dela upp deltagarna i små grupper? Finns det ytterligare funktioner att använda för samaktiviteter, som till exempel möjlighet att rita?

På samma sätt är det i grupper som möts ansikte mot ansikte viktigt att tänka på att anpassa lokalerna vad gäller säkerhet, integritet och tillgänglighet. Kommer deltagarna att kunna komma till utrymmet utan att behöva outas för främlingar? Är utrymmena sådana att utomstående inte kan se gruppmedlemmar eller höra deras konversationer? Går det att fokusera på samtal i lokalerna utan att störas av yttre stimuli? På vilka sätt har man tagit hänsyn till fysisk och sensorisk tillgänglighet i lokalerna? Upplevelsen av att känna sig trygg kan byggas upp genom att regnbågsvänligheten synliggörs i lokalerna, till exempel med flaggor, affischer och annat bildspråk som tar hänsyn till mångfald.

Att kunna erbjuda sekretess och integritet handlar inte enbart om vilka lokaler och plattformar som används, utan också om gemensamma spelregler. Det är viktigt att betona för deltagarna att diskussionerna är konfidentiella: man får inte prata med utomstående om andra deltagare eller vad som berättats i gruppen. Under distansmöten bör alla delta från ett utrymme där utomstående inte kan höra diskussionerna i gruppen.

3.3 Principer för tryggare rum

Principerna för tryggare rum definierar hur vi tillsammans skapar en säker och konfidentiell atmosfär i gruppen. Principerna är också en vägg som vi kan luta oss mot om problemsituationer uppstår. Att ingripa i oönskat beteende är mycket lättare när vi vi har kommit överens om gemensamma principer och regler.

Principerna för ett tryggare rum bör gås igenom tillsammans åtminstone i början av verksamheten, och upprepas vid behov. Det är bra att informera om principerna i förväg i samband med annan praktisk info.

Det är också viktigt att ge deltagarna möjlighet att påverka principerna. Alternativt kan man komma överens om separata gruppregler som kompletterar de mer allmänna principerna för tryggare rum, till exempel kan mycket konkreta spelregler skapas på organisationsnivå.

I principerna om ett tryggare rum och i gruppens spelregler som kompletterar dem är det ändamålsenligt att ta hänsyn till olika aspekter av trygghet: fysiska, psykiska och sociala.



Fysisk trygghet:

- I hurdan lokal träffas gruppen? Alternativt: vilken typ av elektronisk plattform har valts för verksamheten och vilken typ av funktioner innehåller denna plattform? Vad bör gruppmedlemmar ta hänsyn till när de går in i det fysiska eller digitala rummet?



Psykisk trygghet:

- Hur önskar vi att gruppmedlemmarna tar hand om sig själva medan de deltar i gruppen? Vilken typ av instruktioner ger vi om hur mycket och vilka saker man kan dela om sig själv i gruppen? Vilken typ av deltagande förutsätter, önskar eller rekommenderar vi?



Social trygghet:

- Hur beter man sig i grupp? Hur kan vi genom orden vi väljer ta hänsyn till mångfald, respektera allas gränser och behandla andra med respekt? Hur kan vi visa medkänsla och intresse för andras erfarenheter?

Principerna för ett tryggare rum bör också innehålla information om vem som ska kontaktas i eventuella problemsituationer, och hur. Vad händer om gruppledaren bryter mot principerna för ett tryggare rum? Finns det en kontaktperson utanför gruppverksamheten att kontakta i fall av trakasserier? Är det möjligt att anmäla problemsituationer anonymt?

4 Hur vägledande principer tas i bruk



4.1 Rätten att definiera sig själv

Alla har rätt till självdefiniering och att avstå från att definiera sig: var och en kan berätta i den utsträckning hen vill vem hen är och med vilka pronomen hen ska tilltalas. I gruppaktiviteter för regnbågspersoner ska ingen pressas att berätta något om sig själv eller sin identitet. Uppfattningen om jaget kan fluktuera under aktiviteternas gång, och sätten att tala om sig själv eller om sina egna erfarenheter kan förändras.

Gruppmedlemmarna bör garanteras möjlighet och praxis att själva bestämma namnet som de deltar i gruppen med, och även att ändra namnet under processen. I distansträffar måste deltagaren själv kunna ändra namnet som visas på skärmen. Vid träffar ansikte mot ansikte kan man till exempel använda namnlappar som man själv kan byta namnet på, eller alltid starta möten med en runda, där deltagarna kan berätta sitt namn och, om de önskar, sina pronomen.

Som ledare måste du lyssna noga på ordförrådet som deltagarna använder. En bra utgångspunkt är att använda ett så könsneutralt språk som möjligt om deltagarna och folk i allmänhet. Du kan sedan modifiera ditt eget språk efter vilka termer deltagarna använder om sig själva och om sina närmaste. Det är viktigt att komma ihåg det ordförråd som deltagarna använder, för många människor är t.ex. felkönande extra sårande när de redan har berättat hur de vill bli tilltalade, eller när det sker i specifikt regnbågssammanhang eller inom en aktivitet som ska stödja mental hälsa.

4.2 Intersektionalitet

Med intersektionalitet avses att människan är summan av många lager och dimensioner. Dessa korsande identiteter och egenskaper påverkar individers upplevelser i olika miljöer och situationer. Individens ställning i olika miljöer inom samhällets strukturer bidrar till känsla av sårbarhet och till hierarkier mellan individer och grupper.

När man leder en grupp innebär ett intersektionellt förhållningssätt att man förstår att deltagarna har flera dimensioner och samtidigt att vi inte kan veta eller känna allas egenskaper. En del av deras upplevda sårbarheter kanske vi känner till, andra inte. Trots detta kan deltagarnas olika sårbarheter och positioner i samhället avspeglas i gruppdynamiken.

Det är viktigt att inte acceptera diskriminering eller respektlöst beteende mot någon människogrupp. Vi tillåter inte rasism, ableism eller sårande språk mot andra människor. Ibland leder minoritetsstress och upplevd diskriminering till en fientlig attityd mot icke-regnbågspersoner. Samtidigt kan vi bemöta reaktionerna som orsakas av sårande upplevelser med förståelse, och komma ihåg att vi i gruppen också behandlar dem som inte är en minoritet med respekt.

I aktiviteterna bör man ta hänsyn till tillgänglighet och, om möjligt, flerspråkighet. Det är viktigt att kommunicera öppet om eventuella begränsningar och brister i tillgänglighet. Om det finns hinder för deltagande får vi inte hävda att det är lika tillgängligt och hinderfritt för alla.

Intersektionella perspektiv blir särskilt tydliga när deltagarna har erfarenheter av att tillhöra flera minoriteter (t.ex. förutom regnbågssammanhang en funktionsnedsättning eller en neuro-minoritet), eller om gruppen är mångkulturell (t.ex. en grupp som riktar sig till internationella studerande). Studerandenas kulturella och religiösa bakgrund kan påverka deras deltagande och förmågan att förstå olika begrepp. Deltagarna kan ha specifika behov och farhågor om säkerhet och sekretess. För vissa regnbågspersoner kan att det att komma ut innebära betydande sociala risker, till exempel risken för hedersvåld. Upplevelserna av att tillhöra en sexuell eller könsminoritet, liksom sätten och möjligheterna att sätta ord på upplevelserna, kan variera mycket beroende på den kulturella bakgrunden.

Som handledare är det viktigt att bli medveten om sina egna internaliserade normer i förhållande till lhbtiqa+; hur ens egen bakgrund påverkar ens uppfattning om verkligheten och begreppen. När vi är medvetna om vårt sätt att uppfatta världen kan vi lättare förhindra att normer sipprar in och påverkar våra möjligheter att möta andra utan att begränsa dem.

4.3 Låt medkänslan synas

En stärkt medkänsla stöder mentalt och fysiskt välbefinnande. Vi har en naturlig tendens till medkänsla, men de erfarenheter som omgivningen förorsakat kan tvinga fram andra aspekter på bekostnad av den. Upplevelser av att utanförskap, diskriminering och våld kan utmana vår förmåga att uppleva och uttrycka medkänsla.

Medkänsla är ett viktigt motgift mot många av de känslor (som skam och skuld) och upplevelser (som att vara utanför eller inte duga) som är förknippade med minoritetsstress. Både medkänsla andra visat och självmedkänsla är relevant för att balansera utmanande upplevelser och känslor. Att uttrycka och ta emot medkänsla kan kräva särskild träning, och kamratgruppsaktiviteter är en utmärkt plattform för att träna dessa färdigheter.

När man organiserar aktiviteter är det bra att ta hänsyn till hur vi gör det möjligt att synliggöra medkänsla. Att delta i aktiviteter ansikte mot ansikte eller via videoanslutning kan höja tröskeln för somliga att delta i gruppaktiviteter.

Empati uttrycks dock till avsevärda delar specifikt genom icke-verbal kommunikation (gester, ansiktsuttryck, tonfall). Det kan vara bra att påpeka detta för deltagarna i kamratverksamheten som en förklaring till vikten av att se varandra (ansikte mot ansikte eller via öppna kameror), samt att uppmuntra dem att aktivt uttrycka igenkännande, empati och medkänsla med varandras upplevelser.

Olika aspekter på medkänsla kan tas med i principerna för tryggare rum, och t.ex. uttryckas så här:

- ”Vi behandlar våra egna och andras upplevelser med mildhet, vänlighet och medkänsla”
- ”Vi övar tillsammans på att uttrycka och ta emot medkänsla”
- ”Syftet med gruppen är att bygga upp en gemensam förståelse och att ge och ta emot medkänsla”

Handledaren har en nyckelroll i att vara exempel på hur man kan visa och uppmuntra till medkänsla. Detta kan i praktiken se ut på bland annat följande sätt:

Genom att själv aktivt uttrycka medkänsla genom icke-verbal kommunikation, till exempel:

- nickar
- visa empati genom ansiktsuttryck och kroppsställning
- ögonkontakt

Genom att själv aktivt uttrycka medkänsla genom verbal kommunikation, till exempel:

- ”Det du sa gör mig irriterad å dina vägnar, det låter verkligen orättvist.”
- ”Det gör mig ont att du var tvungen att uppleva sådant.”

Genom att lyfta fram deltagarnas styrkor, till exempel:



- ”Ditt sätt att agera i den situationen visar hur uppfinningsrik du är!”
- ”Du beskriver dina tankar jätteinsiktsfullt, du har en fin förmåga att sätta ord på dina tankar!”

Genom att uttrycka dina egna iakttagelser om deltagarnas erfarenheter och aktiviteter, till exempel:



- ”Åh, vad glad jag blir å dina vägnar över vad du berättade!”
- ”Jag märker att du får tårar i ögonen när du berättar om det här, det är verkligen lätt att förstå. Gråt är tillåtet och välkommet i den här gruppen, det finns utrymme för känslor.”

Genom att med frågor vägleda andra att uttrycka identifikation och medkänsla, till exempel:



- ”Har ni också känt det som deltagare x berättade?”
- ”Vilka slags känslor eller tankar väcker deltagaren x:s berättelse hos er?”

Om vi tillåter eller själva uttrycker negativt eller förminskande tal riktat mot oss själva, uppmuntrar vi till självdiskriminerande tankar även hos andra. I en miljö med självmedkänsla tillåter vi ofullständighet och vi bemöter den med varsamhet. När handledaren öppet uttrycker sin egen ofullständighet och frustration på ett neutralt och uppmuntrande sätt skapar hen också utrymme för deltagarna att ha en självmedkännande attityd. I en trygg atmosfär kan vi alla träna på att se oss själva med mildare ögon.



4.4 Främja psykisk hälsa

Den psykiska hälsan är en del av människans helhetsmässiga hälsa och välbefinnande som förändras under livets gång. Förutom att våra individuella egenskaper och vår miljö påverkar den psykiska hälsan kan man också stärka den. Att ta vårda sina grundbehov och öva på sina medmänskliga och känslomässiga färdigheter stödjer en positiv psykisk hälsa.

Samtidigt med olika utmaningar och psykiska problem har var och en av oss också positiv psykisk hälsa. Positiv psykisk hälsa är en resurs för att möta förändringar och motgångar i livet.

Det omgivande samhället med dess strukturer, resurser och attityder, samt de gemenskaper vi är del av, påverkar vår psykiska hälsa både positivt och belastande. Förverkligandet av jämlikhet och mänskliga rättigheter är oc
hälsa, särskilt för minoriteter och person

Med kamratstöd kan vi inte eliminera
strukturer som påverkar den psykiska hä
en kamratgrupp som med sin verksamhe
är ändå både vacker och meningsfull. En t
där man blir synlig som den man är och n
uppskattning och varsam respekt är livsv
Tillsammans, genom att dela tankar, utfo
och söka metoder för självhjälp, övar vi u
stärker positiv psykisk hälsa.

Gruppaktiviteter som hanterar minoritetsstress och främjar mental hälsa ignorerar inte samhällets förtryckande strukturer eller de sårande upplevelser vi möter. De hjälper oss att överleva i den existerande verkligheten, samtidigt som vi arbetar mot en mer jämlik framtid.

I QueerMieli-projektets gruppaktiviteter strävade vi efter att leta efter det minsta möjliga goda, att uppmärksamma vardagliga och pyttesmå glädjeämnen och att hitta sätt att ta kontroll över vårt eget välmående. I de gemensamma diskussionerna utmanade vi det svartvita tankesättet och uppmuntrade till att se saker från många vinklar. Vi rangordnade inte överlevnads-strategierna i nyttiga och skadliga, utan strävade efter att använda dem mångsidigt och flexibelt. Vi observerade oss själva och vår strävan att ta hand om oss själva med ömhet.

”Jag upplevde att gruppen leddes bra till att utforska regnbågspersonens ork och välmående, och tyckte att verksamheten var verkligen nyttig. Gruppen inspirerade mig att prova nya saker och gav mig bra verktyg för att bekämpa minoritetsstress. Gruppen hjälpte mig också att hitta de styrkor och resurser som jag redan har, vilket var verkligen värdefullt för mig.”

4.5 Synliggör queer glädje

Queer glädje påminner oss om att en regnbågsidentitet också medför positiva saker: självkännedom, stolthet, gemenskap, samhörighet, fred, balans, frihet, skoj, styrka.

Queer glädje kan synliggöras i gruppen genom att styra samtalet mot olika glädjeämnen. Att utforska källorna till glädje kan också fungera som en uppvärmning inför diskussionen.

Exempelfrågor för diskussionen:

- Vad gör mig lycklig i vardagen? Exempelvis ett ögonblick, en doft, ett ljud, en smak ...
- En regnbågsfilm/bok/ett konstverk som berörde?
- Vem är en regnbågsperson jag beundrar?
- Vad värdesätter jag i regnbågsgemenskapen?
- I vilka ögonblick har jag varit stolt över min regnbågsidentitet?
- I vilka ögonblick har jag upplevt gemenskap?

Byggmaterial för queer glädje kan också vara gemensam humor och skämt. Även i en grupp med allvarliga ämnen är lättsamma skämt tillåtna, ofta också nödvändiga. Det är viktigt för ledaren att vara känslig och hänsynsfull vad gäller ämnen som det skämtas om i gruppen – det gäller att förstå sin egen maktposition. Ett tryggt skämt är ett som inte förringar, förnedrar, kritiserar eller gör narr av en annan person eller människogrupp.

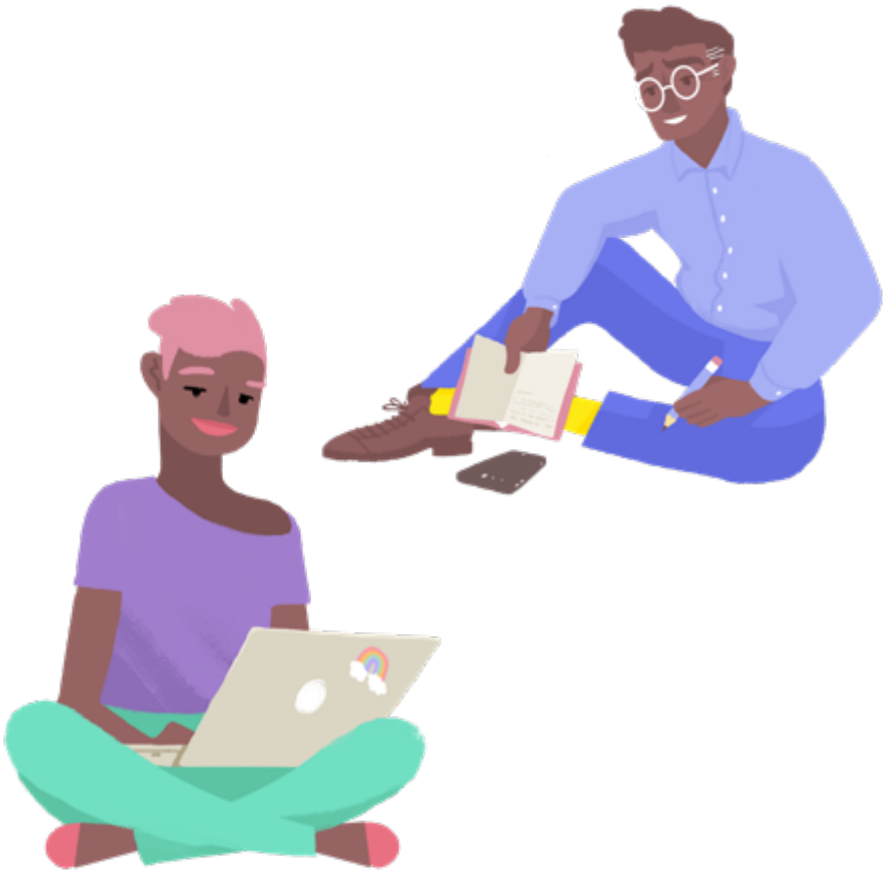
Förutom humor är lekfullhet viktig och lättar upp djupa diskussionsämnen. Lekfullheten kan tillföras gruppen genom till exempel olika kreativa eller funktionella övningar, samt genom lättare diskussionsämnen och frågor.

Exempelfrågor för diskussionen:

- Vilken är den queeraste frukten eller grönsaken?
- Vilken är den queeraste sporten?
- Om jag skulle vara en drag queen eller -king (eller kanske jag redan är det!), vad skulle mitt artistnamn vara, och vilken stil skulle jag ha?
- Hitta på en klädkod för en queer fest!

”Jag tilläts vara sårbar i en trygg och ömsint miljö utan att glömma skrattet, de ständiga leendena och glädjen.”

5 I praktiken



5.1 Vem leder?

I QueerMieli-projektet visade det sig vara bra praxis att handleda grupperna i arbetspar: en professionell tillsammans med en regnbågsstuderande. Det är bra att minst en av handledarna har expertis att bemöta frågor om psykisk hälsa och tidigare erfarenhet av att handleda grupper. Till exempel kan en studiepsykolog från en högskola, en högskolepräst, en SHVS-sexualrådgivare eller en mentalskötare tillsammans med en aktiv eller frivillig regnbågsstuderande från en regnbågs-studerandeorganisation arbeta som grupphandledare.

Diskussioner i grupp får ett särskilt djup när minst en av ledarna också har personlig erfarenhet av regnbågsfrågor och minoritetsstress och vågar visa sig som en jämlik regnbågsperson i gruppdiskussionerna. Det är ändå viktigt att notera att gruppaktiviteter inte är till för att diskutera kamrathandledarens egna erfarenheter. De personliga aspekter som berörs i diskussionen bör tas upp med eftertänksamhet och på ett sätt som gynnar gruppmedlemmarna: de är inte ensamma med sina erfarenheter, svårigheter kan övervinnas, det går att blomstra trots minoritetsstress.

Det bra om kamrathandledaren har tidigare erfarenhet eller utbildning i att leda grupper, eller har möjlighet att bekanta sig med material relaterat till samtalsledning innan hen börjar handleda grupper som har minoritetsstress som tema. Förutom erfarenhetskunskap kan det att man bekantat sig med material

som behandlar minoritetsstress, psykisk hälsa och regnbågs-sensitiva möten ge säkerhet i handledningen av gruppen. Det är bra för handledaren att själv vara i en fas i livet där de egna erfarenheterna av minoritetsstress inte känns betungande och att hen klarar av att möta och stödja gruppmedlemmar som delar med sig av sina känslor och erfarenheter.

Förutom den egna kompetensen inom att leda grupper och ens professionella bakgrund, är det bra för yrkesverksamma att bekanta sig med material om regnbågssensitiva möten, minoritetsstress och stöd för studerandes mentala hälsa. Naturligtvis kan en professionell även ha personliga erfarenheter av minoritetsstress, vilket är bra att beakta när det gäller att uppskatta hur mycket man orkar med.

Att leda i par gör det möjligt att dela på ansvaret. Det gör också utrymme för handledarna att i förtroende reflektera kring upplevelser som lyfts upp i gruppen och eventuella utmaningar i ledarskapet. Handledarnas ork kan dessutom stöttas genom att erbjuda arbetshandledning, avlastningssamtal och företagshälsovård. Det är också viktigt att beakta verksamhetens bredare bakomliggande strukturer och ansvarsområden. Vem ansvarar för verksamheten som helhet? Vem kan gruppledarna kontakta när de behöver stöd eller råd? Vem ingriper i potentiellt utmanande situationer? Kamratgruppen är ett rum där deltagarna kan stanna upp vid sina egna upplevelser, en trygg gemenskap och en plats för gemensamma insikter. Likväl som aktiviteten stärker deltagarnas resurser och välmående, ger den ofta liknande resultat även för handledarna. Enligt erfarenheterna från QueerMieli-projektet är det mycket givande att handleda en grupp som har minoritetsstress som tema.

5.2 Att sänka tröskeln för medverkan

I gruppverksamhet både ansikte mot ansikte och på distans är det viktigt att respektera olika behov och sätt att delta. Att möjliggöra olika sätt att delta skadar knappast någon, men att ignorera dem kan däremot hindra en del från att delta.

Vi kan underlätta deltagandet genom att erbjuda olika sätt som hjälper deltagarna att fokusera, hålla en lagom energinivå och vara närvarande. Det kan handla om att färglägga, rita, erbjuda stimredskap, rörlighet och möjlighet att byta ställning i rummet, tillräckligt med pauser samt att varva samtalsövningar med praktiska moment. Deltagarna måste få veta om de kan delta i aktiviteten endast genom att lyssna och vara närvarande, om de kan gå till ett eget hörn av rummet eller om det är möjligt att lämna mötet mitt i. Om gruppen träffas ansikte mot ansikte är det viktigt att komma ihåg att konkret beskriva mötesplatsen, hur man tar sig dit samt graden av tillgänglighet, även de sensoriska aspekterna. Det är en bra idé att instruera deltagarna i grupper som träffas på distans om mötesplattformens funktioner och användningsprinciper, som att be att få ordet, hur man kopplar på och stänger av videoanslutningen och mikrofonen samt för vilka ändamål en eventuell chattfunktion används under gruppträffarna.

För många är förutsägbarhet, en tydlig och återkommande struktur och rutiner faktorer som gör det möjligt att delta och bygger upp en känsla av trygghet. Gruppens regelbundna mötestid och plats samt en struktur som alltid är den samma på gruppmötena hjälper deltagarna att gestalta aktiviteten och förbinda sig till den. Att presentera programmet i förväg, vad som ska göras, när och varför, hjälper deltagarna att orientera sig inför träffarna och ger en känsla av att kunna påverka.

Många som tillhör minoriteter bär på upplevelser av sårande möten och kanske helt saknar erfarenheter av trygga gemenskaper. Att ta hänsyn till trygghet på alla nivåer är därför viktigt för att verksamheten ska kunna erbjuda sina deltagare läkande upplevelser och tilltro till att kunna hitta lämpliga gemenskaper även i framtiden. Tryggheten måste aktivt synliggöras och man måste varsamt hjälpa deltagarna att lära sig att känna igen upplevelsen av trygghet. Det är bra att föra en diskussion om trygghet tillsammans med gruppmedlemmarna så att förmågan att känna igen den utvecklas: Hur känns trygghet i kroppen, i sinnet? Vilken typ av handlingar får mig att känna mig trygg? Hur känner jag igen en trygg gemenskap? Var kan jag hitta trygga gemenskaper efter dessa gruppaktiviteter?

5.3 Utmanande samtal

I verksamheten behövs det ibland en förmåga att sätta gränser. Den behövs till exempel när en deltagare tar för mycket plats i ett samtal, när en taltur drar ut på tiden eller när en deltagare ställer integritetskränkande eller påträngande frågor till andra deltagare eller till handledaren. Man värnar om tidsanvändningen i gruppen genom att komma överens om pauser och en jämn fördelning av talturer. Det ger deltagarna trygghet och stärker förtroendet för gruppens verksamhet.

I kamrataktiviteter som handlar om minoritetsstress kan diskussionerna beröra ämnen där det finns risk för att trigga deltagarna och akut aktivera tidigare trauman. Sådana ämnen är till exempel självskada och erfarenheter av våld. Det är bra att berätta för deltagarna i förväg, till exempel i samband med principerna för ett tryggare rum eller de gemensamma spelreglerna, att diskussionerna ska röra sig på sådana nivåer att vi inte triggar varandra in i situationer som är svåra att kontrollera. Att diskutera tunga ämnen kan vara meningsfullt och stärkande, men bara när vi håller oss inom vårt toleransfönster. Det är bra för ledarna att i förväg fundera på metoder att hantera situationer där en deltagare kraschar mitt i mötet eller ett trauma aktiveras. Även i dessa situationer är det bra att leda i par: en av handledarna kan kliva åt sidan för att stödja den triggade deltagaren till att hitta tillbaka till sitt toleransfönster medan den andra fortsätter med resten av gruppen.

Det är bra för handledare att ha kunnande och redskap för att våga tala om eventuella problem. Om en deltagares mående väcker oro är det bra att ta upp frågan med hen i enrum utanför gruppsessionen och med låg tröskel hänvisa hen till hälsovården eller individuella stödtjänster.

6 Alternativa gruppmodeller



Oavsett gruppmodell är det bra för möten att ha en konsekvent struktur: en tydlig start, en fas för att hantera temat/aktiviteten/diskussionen och ett gemensamt avslut. Även då gruppverksamheten är informellt häng så underlättar en tydlig struktur deltagandet och hjälper till att greppa aktiviteten. Det lönar sig att planera aktiviteten noggrant i förväg, eftersom det gör den enklare att leda och tryggare att delta i.

Den rekommenderade längden för ett enskilt möte är två timmar med en paus ungefär efter halva mötet. En timmes träff är en väldigt kort tid för fördjupat samtal, och mer än två timmar kan vara utmanande när det gäller att hållas alert och uppmärksam.

6.1 Slutna grupper

Med slutna grupper avses begränsade, processliknande grupper med samma deltagare varje gång. Mötena kan vara längre eller kortare. De slutna grupperna inom i QueerMieli-projektet träffades 4–9 gånger, beroende på temat. En fungerande mötescykel i slutna grupper är en gång i veckan då det skapas en lämplig rutin och regelbundenhet för gruppmöten. Mellan mötena hinner de teman som diskuteras struktureras och fördjupas och veckovisa träffar håller deltagarnas interna och gruppens gemensamma processer vid liv.

I gruppen är det bra att variera hur olika teman hanteras. Förutom diskussioner kan ämnen tas upp i par eller i små grupper, eller genom övningar.I slutna grupper kan olika metoder anpassas enligt gruppens önskemål och behov och på ett sätt som främjar gruppdynamiken.

6.2 Popup-träffar

Med popup-träff avses en grupp som träffas en gång. För att öka attraktiviteten hos en popup-träff är det bra att bygga mötet kring en specifik fråga eller aktivitet. En bra tidpunkt för en popup-träff kan vara en lokal Pride-vecka, en lämplig temavecka eller studiestarts-/orienteringsveckan. Under en popup-träff kan man fokusera på en gemensam diskussion, använda olika övningar eller arbeta i par och i små grupper.

Enstaka evenemang och möten kan vara ändamålsenliga med tanke på de resurser man har eller antalet personer man vill nå ut till. När det gäller verksamhetens inverkan innebär längre gruppaktiviteter ofta djupare diskussioner och bredare bearbetning.

Förslag på popup-sessioner:



- Queer framtidstro och budskap till beslutsfattare:
  Låt oss reflektera tillsammans över hur framtiden ser ut genom regnbågsfärgade glasögon. Vilka tankar eller känslor väcker framtiden? Vad ger oss framtidstro i våra egna liv? I vilken riktning ska vi gå? Vilket budskap vill vi förmedla till beslutsfattare för en regnbågsvänlig framtid?

- Våra drömmars regnbågsvänliga högskola/stad: Hur skulle en högskola/en stad där se ut där alla som tillhör en könsminoritet eller en sexuell minoritet verkligen skulle bli sedda? Hur kan man göra en högskola/stad tryggare för lhbtiqa+-personer? Tankarna kan skrivas på post-it-lappar och klistras upp på väggen eller hängas up på en tvättlina.

- Skapa ilskna eller kärleksfulla kort: Vi uttrycker tillgivenhet eller ventilerar vrede genom att skapa vykort och skriva arga eller kärleksfulla meddelanden på dem. (Vi rekommenderar att du efter popup-evenemanget förvarar vredeskorten i skrivbordslådan, kärlekskortet kan du skicka!)

6.3 Öppna informella träffar

Öppna träffar innebär sammankomster där deltagarna kan komma och gå som de vill. Ofta innebär öppna möten en otvungen samvaro, då sammankomsten inte har något bestämt tema, och huvudmålet är att vara tillsammans i ett tryggt rum. Öppna möten kan handla om att göra något tillsammans (pyssla, leka, skapa konst etc.) eller erbjuda en öppen, kaféliknande atmosfär. Det är lättare att marknadsföra ett event som har regelbunden mötestid och alltid sker på samma ställe.

I den här manualen fokuserar vi speciellt på innehållet i gruppaktiviteter med minoritetsstress som tema. Vi vill dock understryka att informella möten mellan regnbågspersoner och tryggare rum för umgänge är verkligen meningsfulla. Vi rekommenderar varmt högskolor, studerandeorganisationer, student- och studerandekårer, regnbågsstuderandeorganisationer och andra som arbetar med studerande att även anordna sådana aktiviteter.

Om du behöver mer information, speciellt om du vill arrangera informella möten, rekommenderar vi att du bekantar dig med till exempel följande material (tillgängliga endast på finska).



Ohjeita Hengailuillan järjestäjälle – Nyyti ry

Materiaaleja yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa – Nyyti ry

7 Att hantera minoritetsstress i gruppaktiviteter: teman samt snack & funderingar



I det här avsnittet har vi sammanställt förslag på teman, samt diskussionsämnen och övningar relaterade till varje tema, som kan användas i kamratgrupper som hanterar minoritetsstress. Teman är självmedkänsla, resurser och styrkor, känslor, normer, gränser och gemenskaper. För varje tema har vi kortfattat förklarat vilka perspektiv som ingår och varför vi tycker att det är viktigt i kamrataktiviteter som balanserar minoritetsstress.

Utöver en trygg gemenskap är målet i gruppverksamheten att erbjuda de individer som deltar i aktiviteten möjligheter att stärka sin egen kapacitet till egenvård. Dessa redskap för egenvård kan deltagarna använda även utanför gruppaktiviteterna, och därför är det viktigt att studera och öva på dem tillsammans.

7.1 Att öva sig i självmedkänsla

Vad är självmedkänsla?

Självmedkänsla syftar på att ha en medkännande attityd gentemot oss själva, särskilt när vi har det svårt. Det innebär att behandla oss själva varsamt, vänligt och förstående, och acceptera vår mänsklighet och ofullständighet. Enligt forskaren Kristin Neff består självmedkänsla av tre element: medveten närvaro, gemensam mänsklighet och vänlighet mot oss själva. Med hjälp av medveten närvaro möter vi även svåra känslor utan att förminska, undertrycka eller låta dem överväldiga oss. Gemensam mänsklighet hjälper oss att förstå att misstag, motgångar och ofullkomligheter är en del av livet för oss alla. Vänlighet mot oss själva manifesterar sig genom att erbjuda oss själva uppmuntran – också i stunder som är svåra och då vi känner oss misslyckande.

Det finns tre steg i medkänsla: upptäcka, vilja hjälpa och agera. Vi behöver vara närvarande i stunden för att lägga märke till vårt känsloläge. Vi måste ha en önskan att på något sätt minska lidandet. Och vi måste vidta konkreta åtgärder för att minska lidandet. Självmedkänsla innebär att vi tar dessa samma tre steg för att minska den smärta vi själva känner.

Varför självmedkänsla?

Minoritetsstress som stressfaktor ökar risken för utmaningar med den psykiska hälsan, problem i relationer och för att utveckla en negativ självbild. Forskning visar att självmedkänsla bland annat minskar depression, stress och ångest, ökar kreativiteten och optimismen samt ger bättre relationer.

Självmedkänsla är en färdighet som kan övas upp. Det finns inga snabba lösningar för att eliminera minoritetsstress från våra liv eftersom det också krävs samhälleliga och strukturella förändringar till det. Vi kan dock balansera minoritetsstressen genom att hitta mer ömsinta, eller åtminstone mer neutrala, sätt att förhålla oss till oss själva.





Snack & funderingar 1:
Utmaningar och lindring genom självmedkänsla

Målet är att identifiera och ge plats åt sådant som påverkar vår förmåga att visa självmedkänsla. Finns det sådant vi kan påverka?

Varje deltagare kan i cirka 10 minuter själv, parvis eller i en liten grupp reflektera över saker som utmanar eller underlättar att känna självmedkänsla. Efter reflektionen samlas vi och diskuterar vad som påverkar hur vi upplever och uttrycker självmedkänsla.

Frågor att fundera över:



- Vilka faktorer kan utmana/hämma självmedkänsla? Vilka typer av tankar, känslor, miljöfaktorer/omständigheter/ situationsfaktorer kan göra det svårt eller omöjligt att uppleva självmedkänsla eller att utföra självmedkännande handlingar?
- Vilka saker kan å andra sidan främja självmedkänsla? Vilka tankar, känslor, miljöfaktorer/omständigheter/ situationsfaktorer kan göra det lättare eller möjligt att uppleva självmedkänsla eller att utföra självmedkännande handlingar?

Exempel på utmanande/hämmande faktorer (Obs, dessa lönar det sig att ta i bitar med deltagarna och göra konkretare):



- ouppfyllda grundbehov: hunger, törst, sömnbrist
- omgivningens negativa inställning till självmedkänsla
- en akut kris i ens egna liv
- tidigare sårande upplevelser
- starka känslotillstånd
- negativa tankespiraler

Exempel på lindrande faktorer (Obs, dessa lönar det sig att ta i bitar med deltagarna och göra konkretare):



- förmågan till självreflektion och medveten närvaro
- bearbetade tidigare svåra livserfarenheter
- kunskap om självmedkänsla
- hjälp och stöd från nära och kära

Efter den självständiga reflektionen följer diskussion med hela gruppen. Stödfrågor för diskussionen:

- Vilken typ av insikter/observationer kom fram?

- Var det lättare att tänka på utmanande/hindrande faktorer eller lindrande faktorer? Kommer vi på varför?

  Om de förhindrande faktorerna fick mera utrymme är det viktigt att närma sig detta med mildhet och medkänsla. Människohjärnan är programmerad att överleva: att leta efter hot och risker, att lösa problem. Det är mänskligt att först lägga märke till utmaningarna. Sinnet kan uppmuntras och tränas till att lägga märke till gynnsamma och positiva saker, möjligheter.

- Framhävdes till exempel känslor, värderingar, tankar, situationsfaktorer, eller någon annan synvinkel i våra observationer?

Snack & funderingar 2: Hur uppnår man självmedkänsla?

Målet är att bygga en verktygsback för deltagarna som de kan använda för att visa självmedkänsla och få hjälp i svåra stunder.

Låt oss tillsammans samla exempel på självmedkännande handlingar! Varje deltagare kan i cirka 10 minuter själv, parvis eller i en liten grupp fundera över vilken typ av självmedkännande handlingar som kunde hjälpa i ett svårt ögonblick. Efter den oberoende reflektionen följer diskussion med hela gruppen. Stödfrågor för diskussionen:

- Vilka små vardagliga handlingar kan jag göra för att ge mig själv medkänsla? Och vilka stora och ovanliga handlingar kunde jag utföra?
- Vad har jag redan provat och funnit att fungerar?
- Vilken självmedkännande handling har inte varit lämplig för mig, men kunde fungera för någon annan?
- Vad kunde jag prova för att ge mig själv medkänsla?

Exempel på handlingar med självmedkänsla (Obs,det lönar sig att ta dessa i bitar med deltagarna och göra dem konkretare):

- säga medkännande ord högt till sig själv
- trevlig sysselsättning, t.ex. hobbyer
- att ta hand om de grundläggande behoven: vila, näring, motion

Snack & funderingar 3:
Övningar i mindfulness

Målet är att öva mindfulness tillsammans med deltagarna så att det blir möjligt att uppmärksamma sitt eget tillstånd. Mindfulnessövningar kan också vara ett bra sätt att ta hand om sig själv i stressiga situationer: många övningar fungerar genom att det det parasympatiska nervsystemet aktiveras och därmed lugnas kropp och själ.

Innan man gör mindfulnessövningar kan det vara en bra idé att diskutera tankar kring mindfulness och tidigare erfarenheter. Har deltagarna tidigare gjort mindfulness/meditation/andra liknande övningar? Du kan be deltagarna att dela med sig om sina favoriter eller övningar som fungerat bäst för att göra det möjligt att lära sig tillsammans. Det är också en bra idé att empatiskt ge utrymme för eventuella negativa erfarenheter eller förutfattade meningar. Testa tillsammans och om någon av övningarna inte fungerar behöver ni inte ta den till er. Användbara metoder kan ibland dyka upp på oväntade ställen!

Testa sedan tillsammans några mindfulnessövningar som ni har tid med! Handledaren kan guida en lämplig övning, eller så kan ni lyssna på en inspelning. Det finns många bra kostnadsfria övningar som du kan läsa och lyssna på.



På webbplatsen Oivamieli (oivamieli.fi/sv) hittas ett omfattande urval övningar för medveten närvaro.

7.2 Att lyfta upp resurser och styrkor

Vilka resurser och styrkor?

Resurser och styrkor uppfattas ofta vara parallella, delvis överlappande eller åtminstone starkt sammankopplade. Med resurser beskriver vi saker som stödjer ens välbefinnande. De hänger ihop med en själv och ens egna handlingar men också med miljön och yttre faktorer. Styrkor hänvisar ofta uttryckligen till ens egna egenskaper, färdigheter och förmågor som bidrar till att uppnå ens egna mål, som man gärna använder och/eller som man värdesätter hos sig själv.

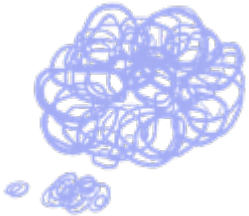
Varför resurser och styrkor?

Resurser stödjer ens övergripande välbefinnande och hjälper en att klara sig i vardagen och i utmanande livssituationer. Att kunna identifiera sina resurser är avgörande för att kunna ta hand om och utnyttja dem.

Minoritetsstress är ofta förknippat med olika känslor av värdelöshet, felaktighet, skam och självförakt.

Att identifiera sina styrkor stödjer en positiv självkännedom och självbild. Genom att få syn på jagets olika dimensioner kan man stärka ett uppskattande - eller åtminstone neutralt - självprat, och ge utrymme för en mer mångfacetterad identitet. En mångsidig identitet och en neutral eller positiv självbild är också skyddande faktorer mot minoritetsstress.

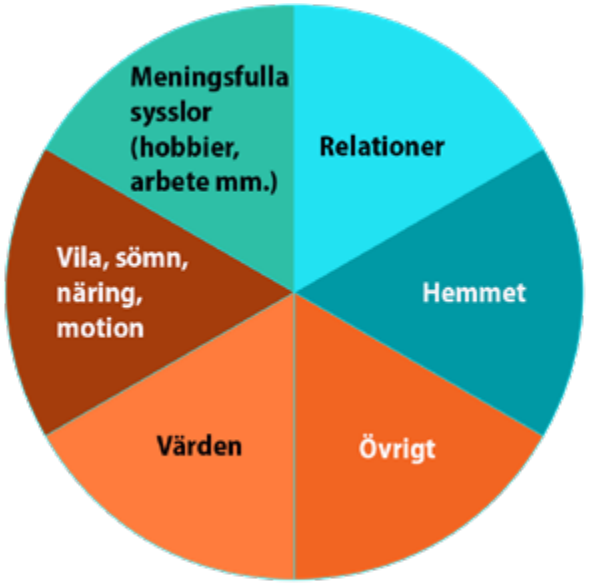
Snack & funderingar 1: Resurscirkeln



Uppgifterna baserar sig på avsnittet Guide för att identifiera och stärka sina resurser på webbplatsen Terveyskylä.fi. Vad handlar det om när vi pratar om resurser?

Målet är att identifiera dina egna befintliga resurser möjligast brett och att fundera över vilka typer av resurser som skulle kunna stärkas i din egen vardag och i ditt liv.

Varje deltagare kan i cirka 10 minuter med hjälp av resurscirkeln reflektera över sina egna resurser. Resurser kan registreras antingen i en cirkel som kan skrivas ut eller som listor enligt de kategorier som finns i cirkeln. Försök att hitta så många pyttesmå glimtar av dina resurser som möjligt!



Källa: Terveyskylä.fi

Stödfrågor för att identifiera resurser:



- Vilka saker är trevliga att göra? Vad ger mig nöje/njutning/glädje/energi?
- Vilka saker inspirerar mig? Vad ser jag fram emot?
- Vilka saker hjälper mig att hantera svåra situationer?
- Vilka saker gör att jag orkar?
- Å andra sidan: hur skulle mitt liv/min vardag vara utan x? Vad skulle hända om x saknades?

Efter reflektionerna samlas vi och diskuterar vilka resurser varje person identifierade, i vilka kategorier de fann många resurser och vilka delområden med resurser de skulle vilja stärka. Bland de resurser som andra listat kan det också finnas några som de inte själva kände igen, eller som de skulle vilja använda i sina egna liv.

Stödfrågor för diskussionen med hela gruppen:

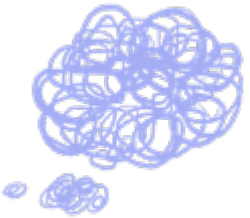


- Vilka resurser har jag i mitt liv just nu?
- Till vilka områden hittade jag lätt/många resurser? Och till vilka färre, eller inga alls? Finns det ett område med resurser som behöver utforskas ytterligare och brainstormas kring?
- Vilka resurser har varit en del av mitt liv tidigare som jag skulle vilja använda igen?
- Vilka resurser är viktigast när jag har det svårt?
- Hur ser jag till att det som är bra för mig fortsätter att finnas i mitt liv?
- Vilka resurser skulle jag vilja utveckla/prova/hitta fler av?
- Finns det något bland mina resurser som är relaterat till en regnbågsidentitet? Eller skulle jag vilja hitta någon resurs relaterad till regnbågsidentitet?

Exempel på resurser:



- Värden: vänlighet, ekologiskt tänkande, trygghet
- Vila, sömn, näring, motion: tupplurar, favoritmat, promenader i skogen
- Meningsfulla aktiviteter: egna studier, fotboll som hobby, sommarjobb
- Mänskliga relationer: partners, studiekamrater
- Hem: krukväxter, färgen på tapeten i vardagsrummet, tryggt grannskap
- Annat: orange färg, glitter av solstrålar i en bäck som rinner längs en skogsstig



Snack & funderingar 2: 100 styrkor

Det lönar sig att utföra uppgiften i egen takt och om möjligt i flera etapper, t.ex. mellan gruppmöten.

Målet är att identifiera så många olika styrkor som möjligt för att stödja en mer positiv/neutral självbild.

Varje deltagare gör en lista på hundra egna styrkor. Listan görs för eget bruk och för att stödja identifieringen av dina egna styrkor, du behöver inte visa den för någon. Observera

att målet (100 styrkor) är avsiktligt högt uppsatt, men det finns säkert 1000 styrkor hos var och en! Du kan komplettera listan när som helst, även efter att gruppen avslutats.

Vi uppmuntrar dig att tänka på pyttesmå detaljer, och även sådana styrkor som bara blir synliga i korta ögonblick eller begränsade situationer. Du kan också be dina nära och kära om hjälp med att göra listan, eller ta en titt på tidigare mottagen feedback och hämta styrkor från dem.

Stödfrågor för att identifiera styrkor:

- Vad gillar jag med mig själv?
- Vad är jag bra/skicklig på?
- På vilken typ av saker har jag fått beröm eller positiv feedback?
- I vilken slags ärenden brukar jag bli tillfrågad om hjälp eller råd?
- Vilken typ av saker gör jag mycket eller gärna?

Efter reflektion på egen hand följer diskussion med hela gruppen. Stödfrågor för diskussionen med hela gruppen:

- Deltagarna ombeds dela med sig av några, t.ex. 3–5, av sina egna styrkor med andra, så att vi kan öva på positivt självprat tillsammans.
- Hittar deltagarna bland sina styrkor sådana som är relaterade till en regnbågsidentitet?

Exempel på styrkor:



QueerMieli/Nyyti ry

7.3 Att utforska känslor

Vilka känslor?

Känslor är inre upplevelser, våra tolkningar av de budskap som vi får av kroppen och sinnet. Känslor finns i allt vi är och gör. De känslor vi upplever kan vara starka eller svaga, och vi upplever ofta flera överlappande känslor samtidigt. Samtidiga känslor kan vara inbördes motsägelsefulla.

Känslor fungerar som budbärare. Deras budskap kan handla om nuet eller vara en glimt av det förflutna. Känslor berättar om våra behov, vare sig de uppfyllts eller inte. Det är därför inte någon idé att försöka bekämpa, kringgå eller undvika dem. De förtjänar att bli hörda utan att värderas eller tillåtas att helt ta över.

Minoritetsstress kan förknippas med många besvärliga känslor, som skam, osäkerhet, rädsla och ångest. Akuta situationer med minoritetsstress kan väcka svåra känslor, som att felkönas eller att höra hatretorik. Å andra sidan kan konstant vaksamhet och internaliserad självdiskriminering förorsaka tunga känslor och reaktioner i kropp och psyke även om det inte sker någonting särskilt i ens omgivning just precis då.

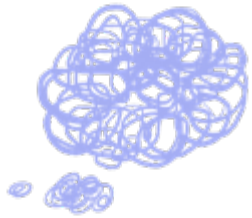
Varför känslor

Känslor, tankar och handlingar påverkar varandra. Vi kan tolka våra känslor med våra tankar samt stärka, förlänga, försvaga eller förkorta deras varaktighet och intensitet. Genom våra handlingar kan vi sträva efter att uppfylla våra behov.

Att medvetet kunna observera och sätta ord på sina känslor är viktiga känslomässiga färdigheter, som hjälper oss att förstå deras budskap. Dessutom behöver vi en mångfald av verktyg för att reglera känslorna och balansera deras effekter i kroppen och sinnet, samt för att kunna tillgodose våra behov.

Tidigare sårande upplevelser kan påverka vilken typ av känslor som lätt väcks, och vilken typ av tolkningar vi gör av de känslor vi upplever. Att utforska sina känslor är viktigt för dem som upplever minoritetsstress. Då kan det egna agerandet styras på ett ändamålsenligt sätt mot handlingar som motsvarar de egna värderingarna.





Snack & funderingar 1:
Att identifiera känslor

Målet är att känna igen och öva på att sätta ord på olika känslor som är relaterade till minoritetsstress och regnbågsidentitet.

Varje deltagare kan i cirka 10 minuter själv, parvis eller i en liten grupp med känslovokabulären till hjälp reflektera och namnge känslor relaterade till minoritetsstress och regnbågsidentitet.

1. Vilken typ av känslor kan jag identifiera inom mig själv i relation till minoritetsstress? Vilken typ av känslor kan vanligtvis förknippas med minoritetsstress?
2. Och vilken typ av känslor känner jag igen i förhållande till min egen regnbågsidentitet, eller regnbågsidentitet i allmänhet?

Efter par- eller smågruppsreflektionerna diskuterar hela gruppen tillsammans. Stödfrågor för gruppdiskussionen:

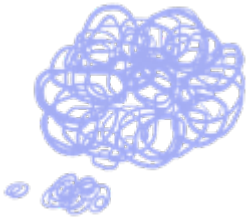


- Vilken typ av känslor fann vi, hjälpte listan med känslor att identifiera dem?
- Är minoritetsstress förknippad med andra känslor än vad regnbågsidentiteten är?
- Är känslorna situationsrelaterade eller följer de med mera allmänt?



QueerMieli/Nyyti ry

Snack & funderingar 2: Metoder för att reglera känslor



Målet är att skapa en verktygsback för känsloreglering.

När man pratar om verktyg för att reglera känslor är det viktigt att komma ihåg att de flesta sådana verktyg inte helt eliminerar eller löser den upplevda känslan. Om känslan har en intensitet på 10 är det inte realistiskt att sikta på att den ska försvagas till 0. Vilka verktyg skulle kunna ta ner den till 8, 9 eller kanske bara till 10 minus? Låt oss sätta ihop en verktygsback med verktyg för att reglera våra känslor genom att diskutera dem tillsammans! Stödfrågor för den gemensamma diskussionen:



- Vilka handlingar får mig att må bättre när jag har en känsla som behöver balanseras? Vad har fungerat, åtminstone ibland, lite grann?
- Vilka verktyg har jag hört andra använda? Vad skulle jag kunna prova?

Skriv ner de olika metoderna så att deltagarna kan ta med sig verktygsbacken (en textfil som skickas till deltagarna via e-post, post-it-lappar på väggen som man kan ta en bild av).

Olika metoder för att reglera känslor kan indelas enligt rubriker: fysiska metoder, sociala metoder, kreativa metoder, mentala metoder.

Exempel på metoder för att reglera känslor:

- fysiska: styrketräning, andningsövningar, dricka vatten, gråt
- sociala: att skicka ett ”rant”-röstmeddelande till en vän (som ni gemensamt kommit överens om), terapi, en kram från en närstående, umgänge med ett husdjur
- kreativa: rita ett känslotillstånd, skriv en dikt eller en medvetandeström eller ett brev, lyssna på musik, sjung
- mentala: att namnge känslor, visualisering, att medvetet återkalla en traumatisk upplevelse och berömma sig själv för att ha klarat den

7.4 Att utmana normer

Vilka normer?

Med normer avses de rådande uppfattningarna i samhället och gemenskaper om vad som är acceptabelt/normalt/idealt. En del normer är nödvändiga och skapar säkerhet, andra är restriktiva på ett skadligt sätt och skapar orättvisa.

Vi vänjer oss vid sådant som upprepas ofta; det vanliga blir det normala, och så småningom uppstår en norm som får ovanligare sätt att vara eller handla att framstå som mindre normala. Omgivningen kan reagera på utmaningar av normerna med orättvisa sociala konsekvenser, såsom utfrysning, förminskande eller sårande handlingar.

Med normmedvetenhet avses en förståelse för samhälleliga normer och hur de påverkar människors handlingar. Normkritik syftar på den kritiska granskningen av normer, och identifieringen av vilka normer som är nödvändiga och vilka som skapar orättvisa.

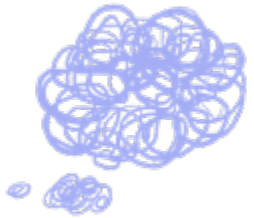
Minoritetsstress relaterad till regnbågsidentitet uppstår ur samhällets normativa strukturer, kultur och attityder som handlar om kön, sexualitet och mänskliga relationer. Också inom regnbågsgemenskapen förekommer olika normer som även de kan vara exkluderande och begränsande.

Normer är levande och föränderliga, och man kan medvetet påverka hur de bildas. Att synliggöra mångfald och främja mänskliga rättigheter breddar restriktiva normer och ger plats åt vars och ens unika jag.

Varför normer?

Om vårt själv inte på ett eller annat sätt överensstämmer med de omgivande normerna kan det få oss att känna oss fel, oönskade, defekta eller onormala. Vi kan internalisera dessa föreställningar som en del av oss själva, "jag är felaktig". Internaliserad självdiskriminering är ett resultat av minoritetsstress.

Genom att identifiera de rådande normerna och deras effekt på oss kan vi flytta tankar och känslor relaterade till minoritetsstress och självdiskriminering utanför oss själva. Det är inget fel eller oönskat med oss, våra jag är en del av mänsklighetens naturliga mångfald och unikhet.



Snack & funderingar 1: Synliggör normerna

Målet är att identifiera och studera olika normer relaterade till regnbågsidentitet, och att få syn på dem i verkliga situationer.

Det är bra att avsätta 15 minuter för ett parsamtal. Fundera i par på en liten vardaglig exempelsituation (Obs, inte våldsupplevelse eller liknande), där en norm blir synlig. Använd exempelsituationen och diskutera följande frågor:



- Vilken norm blir synlig?
- Vad önskar jag att andra människor skulle göra i dessa situationer? Hur kunde andra hjälpa?
- Vad önskar jag att jag kunde göra? Hur skulle jag kunna försvara mig?

Efter parreflektionen diskuterar alla tillsammans. Stödfrågor för diskussionen:

- Vilken typ av normer blev synliga? Om normerna har hållit sig på en mycket allmän nivå (t.ex. ”binär norm”), förtydliga och reflektera över vilken typ av tankar/begrepp denna norm innehåller.

- Vad kan göras i situationer som i exemplet? Om åtgärderna har hållit sig på en mycket allmän nivå (t.ex. ”någon säger ifrån eller ingriper”), specificera vad som kan göras i praktiken och rent konkret. Avsikten med handlingarna kan också vara att underlätta situationen för sig själv eller reglera känslor. De kan vara små, obemärkta och helt vardagliga.

- Vilken typ av känslor är förknippade med situationen? Hurdana tankar?

- Hur skulle liknande situationer kunna förebyggas? Vad kan man göra för att förhindra att liknande saker händer?

Det är högst sannolikt att man i diskussionen kommer in på upplevelser av minoritetsstress. Uppgiften kan avslutas med ett fysiskt moment och/eller en uppmaning till deltagarna att röra på sig för att lätta på den känslomässiga bördan. Snabba effektiva knep är till exempel att skaka på sig, hoppa eller klappa sig på kroppen.

Snack & funderingar 2: Identitet som resurs

Begränsande normer kan göra det svårt att se sitt jag som nånting värdefullt, önskvärt, beundransvärt, positivt eller neutralt. En positiv, självuppskattande och mångsidig identitet skyddar mot minoritetsstress. Därför är det viktigt att betrakta sin identitet och dess beståndsdelar med värme – eller i alla fall med en en nyfiken, utforskande blick.

Målet är att hitta olika dimensioner av identitet och resurser i relation till den.

Du bör avsätta cirka 10-15 minuter för ett parsamtal. Diskutera följande frågor:

- Vilka delar av min identitet är viktigast för mig?
- Vad får jag glädje/energi/styrka av i min egen identitet?

Efter parreflektionen diskuterar hela gruppen. Stödfrågor för diskussionen:

- Vilken typ av insikter och observationer kom upp i ert parsamtal?
- Vilka sätt att uttrycka vår egen identitet är naturliga/behagliga/glädjeframkallande för oss?

7.5 Att stärka sina gränser

Vilka gränser?

Syftet med gränser är att hålla oss trygga. De hjälper oss att separera våra jag, behov, förhoppningar och önskningar från andra människors förväntningar på oss. Gränser kan beskrivas ur olika perspektiv, till exempel fysiska, mentala och sociala.



- De fysiska gränserna är konturerna av vår kropp. Vem får röra mig, när, i vilken situation och på vilket sätt?

- De mentala gränserna skyddar vårt psyke. Vad delar jag med mig om mig själv, i vilken situation och med vem?

- De sociala gränserna definierar våra interaktioner med andra människor. Vem är jag i interaktion med, när, i vilka situationer och på vilket sätt?

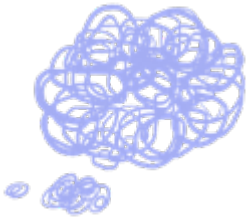
I bästa fall skyddar gränser och möjliggör på ett flexibelt sätt det som är meningsfullt för oss. Stränga gränser kan begränsa oss. Sköra gränser skyddar oss inte. Våra gränser beror på situationerna vi är i och förändras under livets gång. Att känna igen gränser, sätta gränser och att försvara gränser är färdigheter som det lönar sig att träna på och finslipa.

Varför gränser?

Alla människor har olika grader av erfarenheter av att överskrida gränser och, å andra sidan, att sätta och försvara gränser. Minoritetsstress medför specifika utmaningar när det gäller att känna igen, sätta och försvara gränser.

I regnbågssammanhang kan gränser kränkas till exempel genom antaganden om kön och sexualitet som är baserade på normer, sårande skämt om regnbågspersoner, att felköna och påträngande frågor. Kränkningar av de egna gränserna kan ha skett så ofta att man blivit likgiltig inför dem. Normaliseringen av överskridningarna kan leda till att det känns utmanande att försvara sina egna gränser.

Att känna igen gränser fördjupar självkännedomen. Att stärka dem ökar självförtroendet: Jag kan lita på mig själv, jag klarar av och kommer att skydda mig själv. Det är klokt att först öva på att försvara sina gränser i situationer med låg känslomässig belastning, så att det blir lättare att göra det även när det känns mer utmanande.



Snack & funderingar 1: Att känna igen sina gränser

Förmågan att känna igen gränser kan stödjas genom att stanna upp vid sina egna reaktioner. Ofta ger våra kroppar, känslor och tankar oss ledtrådar om att en gräns närmar sig, att vi befinner oss vid den eller att vi har passerat den. Genom

att öva på att känna igen dessa ledtrådar kan vi rikta vår uppmärksamhet mot deras budskap om situationer där gränser överträtts och hjälpa oss själva att reagera på det sätt som krävs för att försvara dem.

Målet är att reflektera över och känna igen olika ledtrådar som hjälper oss att känna igen en gräns.

Det är värt att avsätta cirka 15 minuter för pardiskussionen. Fundera med ditt par på en vardaglig och okomplicerad situation där en gräns blir synlig. Ni kan också tänka på gränser och relaterade upplevelser mer generellt. Försök att genom att diskutera tillsammans känna igen ledtrådar som är kroppsliga, kommer som känslor och som tankar.



- Vad händer i min kropp när gränsen närmar sig eller korsas? Vilka reaktioner sker i min kropp?
- Vilka känslor uppstår i mig när gränsen närmar sig eller korsas? Ni kan också använda känslovokabulären som finns i känsloavsnittet för att få hjälp med att namnge känslorna.
- Vilka tankar dyker upp i mitt huvud när när gränsen närmar sig eller korsas? Vilken typ av inre monolog, ord eller meningar går genom mitt huvud?

Exempel på olika signaler (som stöd, om gruppen behöver dem):



- Fysiska signaler: rastlös kropp, ökad puls, svårt att röra sig
- Emotionella signaler: ångest, ilska, irritation
- Tankesignaler: ”Jag måste bort härifrån”, tomt sinne, ”något är fel”

Efter parreflektionen diskuterar hela gruppen tillsammans. Stödfrågor för diskussionen:



- Hur kändes det att reflektera över gränser?
- Var det lätt att hitta olika signaler?
- Var det lättare eller svårare att beakta ett visst perspektiv (fysiskt, emotionellt eller tankemässigt) än andra? Kan vi tillsammans hitta anledningar till varför något var lättare eller svårare?

Efter att ha beaktat fysiska, emotionella och tankemässiga signaler kan gruppen också fundera på andra sätt att känna igen sina egna gränser. Vilka andra sätt kan vi komma på?

Exempel på metoder för gränsidentifiering:



- Time-out: att ta en tillräckligt lång stund för sig själv innan man svarar ”Jag återkommer om en timme”, ”Jag går ut en stund”
- Delad erfarenhet: att gå igenom och reflektera över en tidigare kränkande upplevelse med en pålitlig och trygg person
- Att vara sin egen vän: vad skulle jag säga till en närstående som berättar om en liknande situation?

Snack & funderingar 2:
Att försvara sina gränser

Målet är att identifiera olika tankar, värderingar och känslor relaterade till att sätta gränser.

Det är värt att avsätta cirka 15 minuter för diskussion i par. Ni kan fundera över gränser och erfarenheter kring dem mer allmänt. Försök att genom att diskutera tillsammans identifiera saker som gör det svårt att sätta gränser och konsekvenser som försvaret av gränser kan medföra.

- Vilka saker gör det svårt/förhindrar att jag försvarar mina gränser? Vilka tankar, känslor, värderingar, situationsfaktorer?
- Vad får jag ut av att försvarar mina gränser?

Exempel (som stöd, om gruppen behöver det):

- Vad hindrar/gör det svårt: önskan att behaga, rädsla för den andra personens reaktion, stress
- Vad får jag: självförtroende, sunda relationer, trygghet

Efter funderingar i par diskuterar hela gruppen tillsammans. Stödfrågor för diskussionen:

- Hur kändes det att fundera?
- Fanns det saker som var lätta/svåra/något däremellan? Betonades saker som hindrade, eller saker som var ett resultat av försvar? Kan vi komma på anledningar till att det var så?
- Vilka insikter eller observationer kom upp under er diskussion?

Efter att ha funderat på utmaningar och fördelar med att försvara gränser kan ni tänka på hur man kan öva sig i att sätta gränser. Vilka metoder för att stödja gränssättning kommer vi på?

Exempel på sätt att sätta gränser:



- Att öva tillsammans med en närstående: Kom överens med en vän om att öva på att sätta gränser. Vännen kan be dig om olika saker som ni i förväg bestämt att du alltid ska svara ’nej’ på. Känn efter vilka känslor och tankar som väcks i situationen.

- Min inre gränssättare: Du kan skapa en inre målbild, roll eller beskyddare som du plockar fram när dina gränser utmanas. Det kan till exempel vara ditt "bestämda jag" eller ditt "skitstövel-jag" som kliver in och tar hand om situationen när det behövs en tydlig gränssättning.

7.6 Gemenskaper

Vilka gemenskaper?

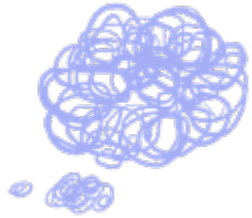
En gemenskap kan definieras och uppfattas på många sätt. När man till exempel talar om en regnbågsgemenskap inkluderar man ofta alla människor med queer identitet. Exempel på gemenskaper kopplade till vardagslivet inkluderar familj, en vänkrets eller en hobbygemenskap.

En gemenskap kan anses vara en grupp människor som har samlats och/eller som har någon gemensam faktor: en egenskap, aktivitet eller intresse. Den mest centrala faktorn som definierar en gemenskap är nog ändå en persons egna upplevelse av att tillhöra en gemenskap.

Varför gemenskaper?

Att fungera i gemenskaper, att röra sig inom och mellan dem och att vara knuten till dem är en viktig del av att vara människa. Gemenskaper är stundvis en vardaglig del av livet, och samtidigt något komplext. För de flesta är det viktigt att det i det egna livet finns grupper som man känner sig tillhöra.

Många människor som upplever minoritetsstress måste granska gemenskaper och möjligheten att att ansluta sig till dem extra noga: var kommer jag att bli sedd och uppfattad som den jag är? Tidigare sårande upplevelser kan också göra det svårt att känna igen trygghet eller förmå sig att knyta an till dem. Som följd av dem kan man dras till osäkra relationer och gemenskaper, eller dra sig ur relationer och sammanhang helt och hållet. Det är viktigt att varsamt och uppmuntrande diskutera trygga gemenskaper och hur man känner igen dem för att det alls ska vara möjligt att ingå i dem.



Snack & funderingar 1: Hur känner man igen en trygg gemenskap?

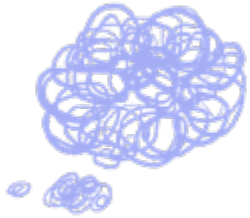
Målet är att tillsammans fundera över vad som utgör en trygg gemenskap så att vi i vår vardag kan känna igen och söka oss till dem. Ni kan börja diskussionen genom att tillsammans definiera vad som menas med gemenskap. Vad betyder gemenskap för oss idag, just nu?

Försök sedan att tillsammans namnge de saker som gör att man känner igen en trygg gemenskap. Gör en lista på egenskaperna hos en trygg gemenskap, t.ex. på blädderblockspapper eller en elektronisk plattform från vilken deltagarna kan kan spara listan för eget bruk.

Stödfrågor för diskussionen:



- Vad består en bra och trygg gemenskap av? Vilken typ av beteende, vilka typer av handlingar och sätt att tala, vilka typer av aktiviteter?
- Vilka typer av verksamhetsprinciper/strukturer finns i en trygg gemenskap?
- Vad saknar/behöver jag från gemenskapen för att känna mig trygg?
- Hur kan jag själv agera för att skapa trygghet i gemenskapen?



Snack & funderingar 2: Var hittar man trygga gemenskaper?

Målet är att tillsammans fundera över var man kan hitta trygga och trevliga gemenskaper för en själv i sin vardag.

För först en diskussion om vilken typ av gemenskaper varje deltagare behöver i sina liv just nu: lätta, djupa, lösa, tighta, fokuserade på handling, diskuterande, sådana som förenar deltagarna genom en specifik gemensam dimension av deras identitet, sådana som förenar deltagarna via ett intresse ...?

Finns det några gemenskaper som ni redan är del av, men som ni skulle vilja stärka? Varje deltagare turas om att namnge 1–3 gemenskaper som de skulle vilja ha i sina liv, eller som de särskilt skulle vilja ta hand om.

Tänk sedan på var man kan hitta dessa trygga, trevliga gemenskaper. Lista era insikter på blädderblockspapper eller en elektronisk plattform från vilken deltagarna också kan ta med sig idéerna. Tänk och smaka på olika gemenskaper så konkret som möjligt, t.ex.organisationsverksamhet: vilka organisationer, hobbyverksamhet: vilka hobbyer, var kan man göra det?

8 Källor och extramaterial

Guider för regnbågsverksamhet

Sateenkaari-ikkuna ry:s guide till kamratverksamhet för lhbtiq+-unga (pdf, tillgänglig endast på engelska): Manual about peer support among young LGBTIQ+people –" Peer support can help you find missing pieces of yourself"

Diakonissanstalten (pdf, på finska): Menetelmiä sateenkaarisensitiiviseen valmennukseen – menetelmäopas

Regnbågsfamiljer rf: Vapaaehtoisten materiaalipankki

Nyyti ry

Följande sidor på webbplatsen nyyti.fi erbjuder innehåll på svenska. Du kan hitta ytterligare material som inte är översatt genom att växla till den motsvarande finska sidan.

Lhbtiqa+-relaterade material

Information om psykisk hälsa

Stöd och verksamhet

Nätkurser och tester

Följande material finns tillgängliga endast på finska:

Yleistä mielenterveydestä - Nyyti ry

Myötätuntomentorointi - Opas korkeakouluopiskelijoiden vertaisryhmätoimintaan (pdf)

Vertaismentorina korkeakoulussa – Mentorin opas (pdf)

Kompetenscentrum för könsmångfald

För innehåll på svenska, se www.sukupuolenosaamiskeskus.fi och välj den svenskspråkiga sidan.

För källor och extramaterial hänvisar vi till följande sidor (tillgängliga endast på finska):

Vähemmistöstressin omahoito

Omahoitomateriaaleja myös mm. sukupuolidysforian ja transerityisen häpeän käsittelyyn

Kuin majakka merellä – opas translasten vanhempien vertaistukiryhmän perustamiseen (pdf)

Tietoa sukupuolen moninaisuudesta

Ammatillisia tukipalveluita transihmisille, intersukupuolisille, sukupuoltaan pohtiville ja läheisille

Asiantuntija- ja koulutuspalveluita ammattilaisille

Seta ry

Setas svenskspråkiga material hittar du på webbplatsen www.sv.seta.fi . För källor och extramaterial hänvisar vi till följande sidor (tillgängliga endast på finska):

Materiaalipaketti vertaistoiminnan järjestämiseen

Tietoa sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta

Asiantuntija- ja koulutuspalveluita ammattilaisille, opiskelijoille, viranomaisille, yrityksille ja yhteisöille

Jäsenjärjestöjen tuki sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisille

Psykporten (Mielenterveystalo)

Egenvårdsprogrammet för bearbetning av könsidentiteten

Egenvårdsprogrammet för psykiskt välbefinnande

Egenvårdsprogrammet för avslappning och andning

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Vad är känslor?

Identifiera dina gränser

Minoritetsstress, normer och normkritik

Endast på finska: Jaskari, Onni ja Keski-Rahkonen, Anna 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim.

Viktiga begrepp med koppling till jämställdhet och likabehandling, Utbildningsstyrelsen

Anta int' – Bryt normen! Ett normkritiskt material om likabehadling, att motverka diskriminering och friheten att få vara sig själv (pdf)