



Hjælp til **LGBT+** personer med selvskadende adfærd

V. Maria Hansted Lohmann, Socialfaglig konsulent LGBT+ Danmark



LGBT+
DANMARK

LGBT+?





Lesbiske Bøsser Biseksuelle Transkønnede



Lever ikke op til normer og forventninger til køn og/eller seksuel orientering

Lesbiske Bøsser Biseksuelle Transkønnede

Hvorfor er det vigtigt at
tale om LGBT+
personer og selvskade?



LGBT+
DANMARK

Trivsel & levevilkår

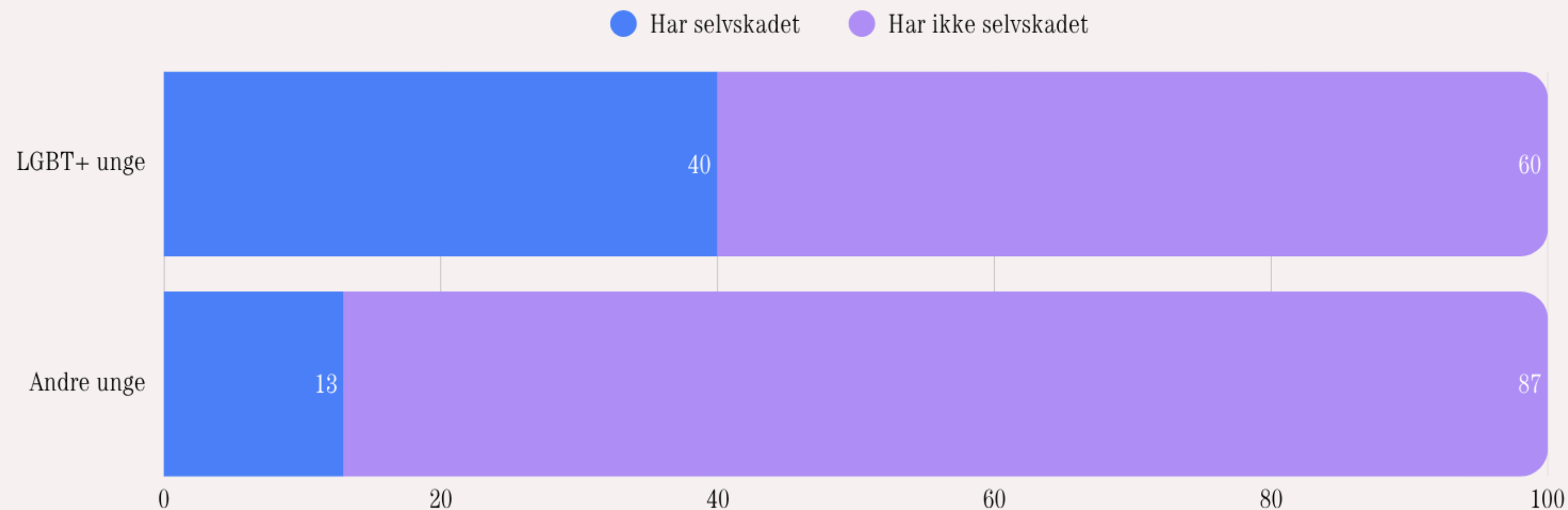


13.3% af unge mellem 15 og
25 år er LGBT+ personer

ca. 8% af voksne mellem 15
og 89 år er LGBT+ personer



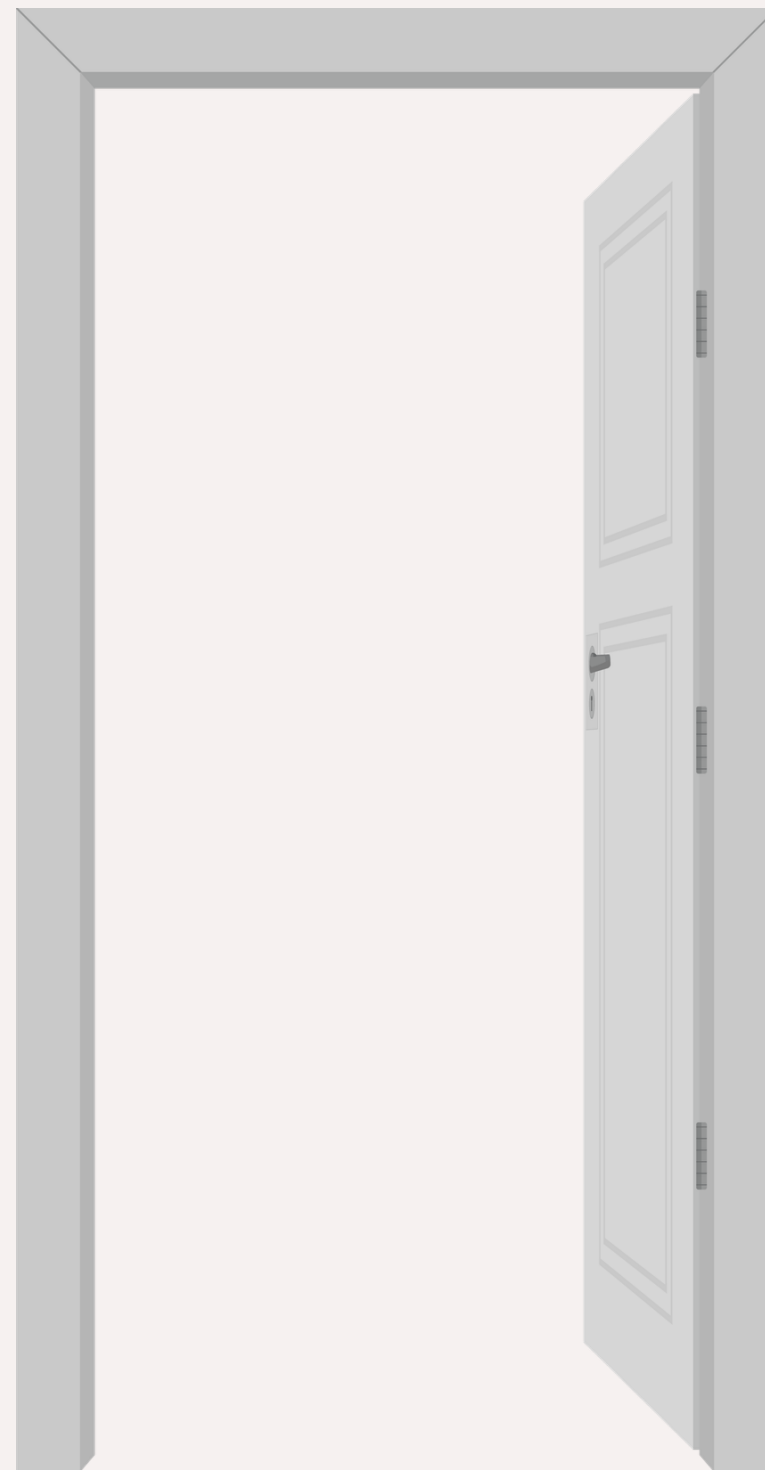
Andel unge, der har selvskadet inden for det seneste år





*Jeg tror ikke, de mente noget ondt,
men jeg kunne mærke, at de var usikre
på, hvilket ord de skulle bruge om mig
– og så blev det bare tavst*

*Jeg blev spurgt, om jeg havde
provokeret gerningspersonen ved
at 'ligne en kvinde'. Det føltes så
ydmygende og som om, jeg ikke
kunne være et offer, bare fordi jeg
er trans”*



*Min psykolog er mega sød og god at
snakke med, men jeg kan mærke at
hun bliver akavet når jeg snakker om
min kønsidentitet og hun skriver altid
hun i stedet for de i min journal*

*Jeg skulle udfylde et spørgeskema på
hospitalet. Der var kun to køn at vælge
imellem – og ingen af dem passede til
mig. Jeg endte med bare at lade være*

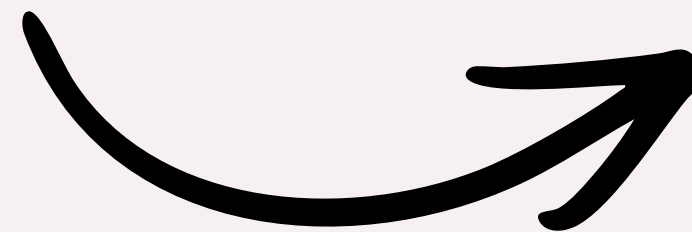
Minoritetsstress er en kronisk stresstilstand som er unik for minoriteter

Ydre modstand

*Diskrimination, mobning, vold, trusler,
mikroaggressioner og afvisning,*

Indre modstand

*Frygt for omverden, rumination over
tidligere oplevelser, skam over egen
identitet*



Selvskade som
mestringsstrategi:
krops- og kønsdysfori



Eufori



Dysfori

Eufori

Resiliensarbejde

Dysfori

Bryd
tovejstabet!

Når samtalen bliver svær – fordi
patienten ikke tør åbne op, og
fagpersonen bliver berøringsangst



1

Stil dig selv spørgsmålet

Hvad er relevansen af min nysgerrighed på køn, krop eller seksualitet for den behandling eller støtte, jeg ønsker at give?

Jeg ved, at nogle tidligere har oplevet at blive mødt med fordomme, og det kan gøre det svært at tale om.

2

Rammesæt samtalen ved at

- Italesætte relevansen – gør det tydeligt, hvorfor du spørger
- Anerkende sårbarheden – vis forståelse for, at emnet kan føles svært
- Giv mulighed for at sige fra – respektér borgerens grænser

Jeg spørger, fordi det kan have betydning for, hvordan vi bedst hjælper dig.

Er der noget, der kan gøre dig bekymret for at dele dine oplevelser med mig?

Hvad er vigtigt at vide?



LGBT+ personer trives ringere end den generelle befolkning og er særligt udsatte på en lang række parametre

Nogle LGBT+ personer selvskader som mestringsstrategi på ømme overarme
andre selvskader som mestringsstrategi i forhold til dysfori

Hvad kan man gøre?



Lægge vægt på på LGBT+ borgeres agens og arbejde eufori- og resiliensfokuseret

Man kan bryde tovejstabet og turde gå ind i akavede samtaler

Opsøge viden og opkvalificering - f.eks. hos LGBT+ Danmark



Læs mere om vores tilbud om
opkvalificerende kurser,
faglig rådgivning og meget
andet her!