

— **amphi** —



# UNGAS UPPLEVELSER

AV MINORITETSSTRESS I HELSINGBORG



*Malte Sundberg & Najla Ahmed*

— — — — —

*"Man får inte ens en chans att visa vad man kan,  
man blir bara dömd på direkten"*

© *Amphi* 2022 [www.amphi.se](http://www.amphi.se)  
*Rapporten är framtagen på uppdrag av Helsingborgs stad*



## Innehåll

<b>1. INLEDNING</b>	<b>2</b>
<b>2. UTGÅNGSPUNKTER OCH BEGREPP</b>	<b>3</b>
<b>3. UNGAS ERFARENHETER AV RASISM OCH HBTQ-FOBI PÅ OLIKA PLATSER</b>	<b>5</b>
<b>4. MINORITETSSTRESSENS PÅVERKAN OCH UNGAS STRATEGIER</b>	<b>12</b>
<b>5. ANALYS</b>	<b>18</b>
<b>6. SLUTSATSER</b>	<b>20</b>
<b>7. REKOMMENDATIONER</b>	<b>22</b>
<b>8. NÅGRA MEDSKICK TILL DIG SOM MÖTER UNGA</b>	<b>24</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>26</b>
<b>BILAGA: UPPLÄGG FÖR FOKUSGRUPPSINTERVJUER MED UNGA I HELSINGBORG</b>	<b>27</b>



# 1. Inledning

## Bakgrund

Alla barn och unga i Helsingborg har idag inte samma förutsättningar att må bra och ha goda levnadsvillkor. Det finns skillnader utifrån var i staden de bor och om de tillhör en minoritetsgrupp eller inte. Personer med funktionsnedsättning, hbtqi-tillhörighet, utländsk bakgrund och personer som lever i socioekonomisk utsatthet är exempel på grupper som skattar sitt välmående, sin hälsa och framtidstro lägre än genomsnittet. En av förklaringarna till dessa skillnader kan vara minoritetsstress. Minoritetsstress är på den påfrestning det innebär att leva som normbrytande minoritet i ett samhälle med begränsande normer och ojämlikhet.

Den här studien utforskar på vilket sätt minoritetsstress är en faktor för ohälsan bland unga i Helsingborg. Med bättre kunskap kan staden ta fram bättre insatser för att främja hälsa och goda livsvillkor för unga. Studiens resultat kan också användas för att öka kunskap och förståelse hos de som möter barn och unga.

Helsingborgs stad får under 2021 statsbidrag från Socialstyrelsen kring sociala insatser för barn och unga i utsatta områden. Syftet med statsbidraget är att minska risken för barn och unga att dras in i eller på andra sätt drabbas av kriminalitet. Studien om minoritetsstress är en del av satsningen. I fokus är följande stadsdelar: Drottninghög, Dalhem, Fredriksdal och Söder (inklusive Planteringen, Gåseback, Eneborg, Högaborg). I studien har vi även inkluderat Adolfsberg.

Amphi har genomfört studien på uppdrag av och i samarbete med Helsingborgs stad.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ta fram ökad kunskap om förutsättningar och uppväxtvillkor för olika grupper av barn och unga i Helsingborg. De övergripande frågeställningar som studien bidrar med kunskap om är:

1. På vilket sätt och i vilka situationer upplever unga helsingborgare minoritetsstress kopplat till rasism och hbtq-fobi?
2. Hur upplever unga att deras vardag och hälsa påverkas av minoritetstress?
3. Vilka strategier använder unga för att hantera utsatthet och oro för utsatthet?
4. Vad vill unga själva att personal/vuxna gör för att a) minska ungas utsatthet och otrygghet och b) hjälpa unga att må bra, känna trygghet och hitta strategier för att hantera den utsatthet som finns?



5. Med utgångspunkt i ungas berättelser och i forskning kring minoritetsstress: vilka riskfaktorer finns? Vilka skyddsfaktorer finns? Vad kan personal göra i mötet med unga för att förebygga och hantera minoritetstress?

Unga avser i denna studie personer mellan 14 och 22 år.

### Metod och material

Ungas berättelser om sina erfarenheter har samlats in genom fokusgruppssamtal. Fokusgruppssamtal är en form av kontrollerad gruppintervju där samtalet mellan deltagarna är i fokus (MUCF 2017). En samtalsledare beskriver teman eller frågor som ska diskuteras, i form av öppnande frågor som deltagarna kan prata fritt utifrån. Syftet är att ge utrymme att uppmärksamma hur unga förstår och talar om ämnena, utan att styra samtalet helt utifrån i förhand formulerade antaganden om vad som är relevant.

Totalt 8 fokusgruppssamtal har genomförts med totalt 25 unga i åldrarna 14–22 år under perioden mars-april 2022. Samtalen har varit mellan 30 och 90 minuter långa. Samtalen har letts av ungdomsledare/fritidsledare som har tillfrågat unga i sina respektive verksamheter om de vill medverka. Samtliga unga känner samtalsledaren sedan tidigare. Ytterligare en person har medverkat under samtalen för att ta skriftliga anteckningar. Samtalen har också spelats in och delar av dem har transkriberats. Övriga delar har sammanfattats.

Deltagarna har olika könsidentitet och könsuttryck, sexualitet, religion, hudfärg, födelseland och funktionalitet, men med en överrepresentation av personer som identifierar sig som killar. Urvalet av deltagare är inte representativt för unga i Helsingborg, eller för unga som riskerar att utsättas för rasism och/eller hbtq-fobi.

## 2. Utgångspunkter och begrepp

### Vad är minoritetsstress?

Stressorer är händelser eller omständigheter som leder till emotionell eller fysisk stress. Stressen kan påverka en människas hälsa på ett negativt sätt. Att bryta mot rådande normer i det samhälle man lever i innebär ett ökat antal stressorer, i form av till exempel diskriminering, våld, negativa föreställningar om den egna identiteten eller grupptillhörigheten, rädsla för utsatthet och förväntningar på att bli negativt bemött. Begreppet minoritetsstress beskriver den förhöjda stress det innebär att



bryta mot samhällsnormer (Meyer, 2003). Minoritetsstress är ett psykologiskt begrepp som beskriver upplevelser av stress på individnivå, men som samtidigt ger möjlighet att visa skillnader i utsatthet för stressorer på gruppnivå.

### Vad är rasism och hbtq-fobi?

#### Rasism

Det finns många olika definitioner av rasism. Ett sätt att beskriva rasism är att det är en idé om att människor har olika värde på grund av hudfärg, utseende, kultur, religion eller var man kommer ifrån, och att människor därför kan eller ska behandlas på olika sätt (Barnombudsmannen 2021).

Rasism tar sig uttryck i hur enskilda personer tänker om och betar sig mot andra. Det kallas ibland för vardagsrasism. Rasism finns också på samhällsnivå, i institutioner och organisationer. Det kallas för strukturell rasism och betyder att rasismen är inbyggd i strukturer, till exempel i lagar, regler, rutiner eller arbetssätt. Rasismen är ofta omedveten och finns oberoende av om en person eller ett samhälle medvetet vill skapa rasism. Rasism är något människor och samhällen gör, oavsett om det är medvetet och avsiktligt eller inte. (Länsstyrelsen 2021, Hubinette et al 2012).

#### Hbtq-fobi

Hbtq står för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer. Hbtq-fobi syftar på negativa attityder, ideologier, uppfattningar eller värderingar mot personer som tolkas som eller är hbtq-personer (MUCF 2021). Hbtq-fobi används i den här rapporten på ett liknande sätt som rasism: en idé om att människor har olika värde på grund av könsidentitet, könsuttryck och sexuell läggning och att hbtq-personer kan eller ska behandlas sämre än andra. Hbtq-fobi kan ta sig uttryck i enskilda personers handlingar, men också i hur ett samhälle behandlar hbtq-personer.

### Minoritetsstress kopplat till rasism och hbtq

Ett flertal studier visar skillnader i levnadsvillkor och hälsa mellan olika grupper av unga på nationell nivå. Statistik från Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor visar bland annat på skillnader utifrån ungas kön, könsidentitet/könsuttryck/transerfarenhet och sexuell läggning. Unga hbtq-personer mår generellt sämre än unga heterosexuella, bisexuella och unga transpersoner (Folkhälsomyndigheten, MUCF 2019). Unga hbtq-personer har också i högre grad än andra unga upplevt kränkningar och våld (MUCF).



Statistik finns också som visar vissa skillnader i levnadsvillkor mellan unga med ”svensk bakgrund” respektive ”utländsk bakgrund”. Indelningen i ”svensk” respektive ”utländsk” bakgrund tar dock bara hänsyn till vilket land den unga är född i och vilket land som föräldrarna är födda i. I Sverige saknas statistik om ungas hälsa och levnadsvillkor som undersöker eventuella skillnader baserat på till exempel hudfärg, religion eller språk på gruppnivå. Flera kvalitativa studier visar dock att unga utsätts för rasism i vardagen (ex Hubinette et al 2012, BO 2021, Rädda barnen 2021, BRIS 2021). Länsstyrelsen i Stockholm (2021) visar på skillnader i vuxnas villkor i arbetslivet baserat på individens hudfärg och var i världen personen och personens föräldrar är födda.

Minoritetsstress är en av flera möjliga förklaringar till skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället. Personer som upplever minoritetsstress i sin vardag mår ofta sämre än andra, fysiskt och psykiskt (Wurm & Hanner 2017).

### **Riskfaktorer och skyddsfaktorer kopplat till minoritetsstress**

Samtidigt som det finns tydliga skillnader på gruppnivå är skillnaden stor mellan individer. Alla som bryter mot samhällets normer kring till exempel sexuell läggning, könsidentitet eller rasifiering upplever inte detta på samma sätt. Bemötandet kan se olika ut för olika personer och i olika sammanhang. Människor reagerar också på skilda sätt och olika mycket. Olika personer reagerar också olika mycket och på olika sätt.

En mängd faktorer kan påverka hur stora konsekvenserna blir i en ung persons liv. Skyddsfaktorer är positiva aspekter i en persons liv som kan göra det lättare och mer möjligt att hantera stressorer. Det kan till exempel handla om hur mentalt stresstålig en person är, eller hur mycket stöd hen har i sin omgivning. (Wurm & Hanner 2017). Riskfaktorer är aspekter som istället ökar en persons sårbarhet. Det kan röra sig om alltifrån sjukdom eller beroendeproblematik till erfarenheter av trauma, problem i familjen, i skolan, en otrygg boendesituation, arbetslöshet eller otillräcklig ekonomi.

## **3. Ungas erfarenheter av rasism och hbtq-fobi på olika platser**

De unga i fokusgrupperna berättar om utsatthet för rasism och hbtq-fobi i de flesta sammanhang där de är i sin vardag. Offentliga miljöer och skola är platser som nämns särskilt ofta. Andra sammanhang är fritidsaktiviteter såsom idrott, i affärer, i kollektivtrafiken, på sociala medier, på jobbet och i kontakt med myndigheter.





### I skolan

I samtliga fokusgrupper lyfts skolan som en plats där unga upplever att de blir sämre bemötta och behandlade på grund av sin hudfärg, sitt språk, sin religion, sin könsidentitet eller sexualitet. Några exempel rör språkbruk och kränkningar från andra elever:

”I vår skola, det är skitnormaliserat med N-ordet.” (Kille, 15 år)

”Det väldigt många som säger så böj och gay som en negativ sak, som man liksom hör i korridorerna” (Transkille, 19 år)

”Mm jag tror jag blev kallad böj 40 gånger idag!” (Transkille, 14 år)

Några unga berättar också om upplevelser av exkludering och att inte ”passa in”. En person berättar om hur det har varit för henne i den nya högstadieskola där hon har börjat:

”Det finns ett rikt område, där jag går i skolan, det är mycket rasism. /.../ Det är nåt jag inte har delat med mig till någon, men jag ska säga det. Kolla, jag tar min tid så att folk kan lära känna mig, så jag trodde att jag skulle trivas i min nya skola efter ett tag. Tiden går och jag tänker jag har varit här i ett och ett halvt år, vad har den tiden gått åt? Ingen frågar något och jag har fortfarande inte riktigt någon klasskamrat, eller jag har en. Jag har fattat att det är så i det området att om du är som de så blir du accepterad. Men jag tänker inte ändra mig för dem.” (Tjej, 15 år)

De flesta exempel rör dock skolpersonalens agerande. I samtalsgrupperna som fokuserar på rasism ger de unga framförallt exempel på hur skolpersonalen behandlar dem på ett annat sätt än andra unga. Skillnaden mellan de och andra unga är outtalad eller underförstådd, som i formuleringen ”sådana som du”. För de unga som utsätts är det tydligt att det handlar om rasism.

”Man kan också få rasistiska kommentarer indirekt, inte bara rakt så. Det kan vara mellan raderna. /.../ Eller om du klär dig på ett visst sätt, de kan säga ’såna som dig kommer inte långt’, de kan droppa såna kommentarer. Det är lärare som säger sånt. De brukar skoja bort det, men jag tror att de menar det. Det kommer från hjärtat.” (Kille, 18 år)





Berättelserna om rasism i skolan handlar framförallt om hur de unga upplever att skolpersonal behandlar dem sämre än andra elever i undervisningen, inte tror på det de säger, inte tror på deras förmåga eller uttrycker förväntningar på att det ska gå dåligt för dem i skolan.

”Om du är med 10 ungdomar som stör, så kommer du bli stämplad som en av dem. Till exempel om du heter något annat, så kommer du också bli behandlad annorlunda i skolan. Du kanske inte får frånvaron godkänd som andra får.” (Kille, 17 år)

”Vi var i början av året, så valde många ekonomiprogrammet och det var inte så många som var så duktiga på matte, så det fanns ungefär sex stycken som var katastrof på matte. Jag var på gränsen. Sen av allihop gav lärarna bara mig en F-varning och sen sa läraren utan flipp typ fem-sex gånger 'detta är inte programmet du borde välja, du borde byta'. Men till mina vänner som är svenskar sa hon ingenting.” (Kille, 18 år)

”Sen en gång gjorde jag ett grupparbete och en kille som är svensk, han har aldrig varit på lektionerna. Ändå skriver läraren att jag och en annan kille inte gör någonting, bara för vi klär oss på ett visst sätt och vi är utlänningar, trots att vi har gjort hela dokumentet och hade konkreta bevis för det som vi visade för henne. Men hon sket i det och sa att det är utifrån vad hon har sett.” (Kille, 18 år)

När fokusgruppen med hbtq-personer pratar om skolpersonalens agerande ser exemplet delvis annorlunda ut. Könsideitet och sexualitet är inte underförstådda faktorer utan benämns explicit i undervisningen. Flera ger exempel på hur lärare har sagt att en viss identitet är en trend eller inte existerar:

”Det känns speciellt så där på biologin.. och i alla samhällsvetenskapliga ämnen. Vi hade en lärare som visade några uppdrag granskning om transpersoner... Ja och sen skulle han ställa frågan rakt ut ”varför tror ni att det är så många som identifierar sig som trans numera?” och sen svarade han på den frågan själv. ”jag tror det är en trend för i framtiden kommer man samla på pronomen, för det är lite cool sådär, jag har fyra pronomen, hur många har du.” (Transman, 21 år)

”Min lärare tror inte asexualitet finns.” (Ickebinär, 20 år)



I fokusgruppen med hbtq-personer är det ingen som säger att de inte upplever hbtq-fobi i skolan. Däremot ger flera exempel på hur enskilda personer har respekterat deras identitet, stöttat dem eller bedrivit en hbtq-inkluderande undervisning.

”En bra lärare på gymnasiet pratade om queerhet och hade bra sexualundervisning trots att det inte var hans uppdrag.” (Transman, 21 år)

”En bra lärare jag hade var också queer och sa ifrån när elever felkönade mig.” (Transkille, 19 år)

I grupperna med unga som fokuserar på rasism finns det några som säger att de inte upplever rasism i skolan.

”I vår skola våra lärare är jättebra. De behandlar oss alla på samma sätt, men någon lärare nån gång kanske har uttryckt sig fel såhär, men då har vi sagt till och då har den bitt om ursäkt och har ändrat sig, för den fick prata med rektorn.” (Tjej, 18 år)

Några upplever i stället skolan som en plats där de utsätts i lägre grad än på andra platser.

”Det händer inte i skolan faktiskt. Man kan tro det, för jag går i en skola med bara svenskar, men de är schyssta där faktiskt. Det händer mest ut-  
anför skolan, av folk man inte känner mest.” (Kille, 19 år)

### I offentliga miljöer

De platser som nämns är bland annat det egna bostadsområdet, grönområden och promenadstråk och centrala Helsingborg. Exemplet som lyfts rör till stor del verbala kränkningar från okända personer:

”...Jag hörde den ena säga 'jävla invandrare' och sånt. Det kändes inte bra. Jag tänkte 'varför säger de så? Vad är deras problem med att vi är invandrare eller vad vi nu är? Det känns inte bra faktiskt.’ (Kille, 15 år)

”Om man är queers i grupp så är det många som stirrar och/eller säger 'bögg' eller 'transa' till en på stan.” (Transkille, 19 år)

En person berättar om ett tillfälle när hon satt vid stranden och en man kom fram till henne.



”... han kom och säger till mig ’är du terrorist?’ och jag ba ’Va? Vad är det som händer?’ . Och jag tänkte ska jag sticka eller tjafsa emot? Sen han ba ’ja men är du terrorist för du har på dig den grejen på ditt huvud. ’Jag sa ’den grejen’ är en del av mig och om du har några frågor kan jag svara. ’ Sen blev han arg för jag svarade så, så jag gick därifrån. Men han ville dra i sjalen, så han höll den nedifrån och han drog inte, utan bara höll i den, men jag visste att han skulle göra något annat, så jag vred hans hand. Jag vet att det är fel, men jag vred hans hand. Men så var det en polisbil och folk ropade på poliserna, så de tog honom. Och jag har tänkt mycket på det efter...” (Tjej, 15 år)

Utöver verbala kränkningar i offentliga miljöer rör också en del av exemplen upplevelser av att bli misstänkta för brott eller att bli bemötta som potentiella brottslingar.

I en av fokusgrupperna var deltagarna överens om att den plats det var svårast för dem att vara på var ”ute på gatan”. De exempel de gav handlar om kommentarer och bemötande från okända människor, men också om kontakt med polis.

### **Kontakt med vård och myndigheter**

Upplevelser av att bli misstänkt för att ha begått brott eller att ha brutit mot regler återkommer i samtalsgrupperna med unga som har erfarenhet av rasism. Exemplet kommer från kontakter med skolpersonal, men också polis, socialtjänst, kriminalvård och hälso- och sjukvård

En grupp av killar beskrev att polisen visiterar dem oftare än andra ungdomar, baserat på hur de ser ut eller vilket område de bor i. De menade också att det är vanligt att de blir misstänkta i grupp. En av dem nämnde begreppet rasprofilering och menade att det är uppenbart att polisen behandlar honom orättvist på grund av fördomar.

En annan person berättar om när han var dömd till sluten ungdomsvård.

”Jag kände störst skillnad och kände mig så utanför när jag satt på LVU. En svensk fick fler möjligheter, jag skötte mig och gjorde det jag ska men fick ändå inte de privilegier svenska ungdomar fick. Mitt fall tog mycket längre tid, vi fick inte de kontakter vi ville. Det var jättetydligt när jag var LVU-ad att det var stora skillnader.” (Kille, 21 år)

Ingen av de unga berättar om erfarenheter av rasism i kontakt med hälso- och sjukvård. En person uttryckte däremot oro för att inte kunna få rätt hjälp om hen skulle behöva söka vård i framtiden.



”Det är nog svårare att få rätt hjälp. Man blir dömd på förhand, man får kräva mer om man ska få rätt hjälp.” (Kille, 20 år)

I hbtq-gruppen lyfts däremot flera exempel på brister i bemötande från vårdpersonal. En person berättar om en kontakt med psykiatriker:

”Jag nämnde min transition och så och då sa hon ’Jag kan förstå att efter det traumat du gått igenom, så kanske det känns skönt att bara kunna vara någon annan än just du. Men jag tror inte att byta kön är lösningen’” (Transmaskulin, 22 år)

Samma person lyfter att det kan vara särskilt svårt att söka gynekologisk vård för den som inte är eller uppfattas som kvinna.

”Det kan vara så att man känner sig malplacerad när man är där för att man inte ser ut som en person som de flesta skulle anta skulle behöva gynekologisk vård. Och det kan vara så att folk försöker konfrontera en och be en gå därifrån och så.” (Transmaskulin, 22 år)

### **I affärer**

Berättelserna om att bli misstänkta för brott är särskilt tydliga i affärer.

”Idag känner jag det mest i affärer och ute. Jag kan bli förföljd, det gör mig riktigt sne.” (Kille, 20 år)

I en av fokusgrupperna kommer samtalet att handla om hur det är att alltid vara orolig för att bli misstänkt för att stjäla något, så fort de går in en affär. De berättar att de till exempel alltid tänker på hur de har sina händer och hur de betar sig, för att försöka minimera misstankarna om att de har tagit något. De beskriver det som ”knas” och ”stress” att alltid behöva tänka på detta och att gå runt med en rädsla för att bli misstänkt.

I samtalet frågade gruppen en av ungdomsledarna, som hade i uppgift att ta anteckningar, om han kände igen sig i det de berättade. Ungdomsledaren, som rasifieras som vit och svensk, berättade att han aldrig hade tänkt på något sådant under sin uppväxt. De unga i samtalsgruppen var förvånade över detta.

### **I kollektivtrafiken**

Flera exempel rör situationer i kollektivtrafiken.



”Jag minns också när jag var yngre det brukade hända på busshållplatsen. Jag tog bussen riktigt ofta och när man satte sig ned på platsen kom det äldre som sa ’varför ska du sitta här din lilla blatte?’” (Kille, 19 år)

”Också bussar kan vara lite läskiga. Jag till exempel har blivit kallad ”transa” på en buss innan jag skulle gå av så plus då är man instängd där med massa folk och kan man liksom inte gå därifrån. Så bussar är lite svåra.” (Transkille, 19 år)

W. berättar om hur det kan vara att åka buss i Helsingborg:

”Där har jag sett flera gånger att det kommer in äldre svenskar och där en som är nyare i Sverige står där med sin barnvagn så säger de riktigt äckliga grejer, typ ’stick härifrån’. En gång var det en mamma som stod där med sin vagn och en äldre svensk tant puttade ut henne från bussen och sa ’akta det är vår plats.’” (Kille, 18 år)

### Idrott

I alla fokusgrupperna lyfter de unga olika fritidsaktiviteter såsom idrott och föreningsliv som sammanhang där de kan bli utsatta för kränkningar eller bli behandlade sämre än andra unga. En plats som beskrivs som otrygg både för hbtq-personer och för tjejer med hijab är simhallen:

”Ett svårt ställe är badhus. Omklädningsrum för man och kvinna. Och jobbigt att visa sin kropp.”

”Det är jättemycket (rasism på simhallen). Till exempel förr förra veckan så skulle jag hoppa in i simbassängen med två vänner och en kvinna som simmade, hon ba ’ni kan inte ha på er sånt när ni ska simma. ’Vi hade på oss en sjal, men till simning. /.../ Och till exempel idag, en annan tjej i klassen, hon hade handduken över sig för hon är sån som fryser jättesnabbt, men de tror att hon blir sån osäker för att hon har på sig sjal. Så det kom ett gäng tanter, svenskar, och ba ’kan du inte ta av dig handduken ’och började skratta.’” (Tjej, 16 år)

I hbtq-gruppen lyfts könsuppdelade omklädningsrum som ett återkommande problem på olika idrottsanläggningar. ”Jag känner mig inte bekväm någonstans” säger



en person om omklädningsrummen på gymmet där hen tränar. I hbtq-gruppen lyfts också otrygghet och kränkningar som ett problem i föreningslivet:

”Organisationer för ungdomar brukar ofta vara otrygga och jobbiga, jag gick ur en förening för det var sån machoattityd där. ”Jävla fjolla” skrek de.” (Transman, 21 år)

### Övriga sammanhang

De flesta av deltagarna i fokusgrupperna går i skolan, så berättelserna om hur det kan vara på arbetsplatsen är få. En berättade om kontakten med kunder när hen jobbade på en snabbmatsrestaurang:

”Alla kan vara med om otrevliga kunder, men just de kommentarerna de lägger som har att göra med din bakgrund, man kopplar dem till rasism. De flesta gångerna det har hänt, så har det varit andra i närheten. /.../ De lägger sig inte i. De orkar inte med bråk och att lägga sig i.” (Kille, 19 år)

En annan berättar att ens namn kan ha betydelse för hur bra det går i jobbet:

”Jag hade flera (kollegor) där jag sommarjobbade som sa andra namn än de hette, annars hade de inte fått sålt något.” (Kille, 19 år)

Några enstaka exempel rör språkbruk och rasistiska kränkningar i sociala medier eller online-spel.

”Jag hatar när folk spelar spel, typ på Call of Duty går vissa in och säga bara N-ordet massa gånger för att vara roliga. De använder sin anonymitet. Man kan inte se deras identitet. Man kommer bara se deras gamertag, så de kommer bara säga vad som helst, för de vet att de får inga konsekvenser.” (Kille, 15 år)

## 4. Minoritetsstressens påverkan och ungas strategier

### Stora skillnader i ungas upplevelser av hur de påverkas

Samtalen i fokusgrupperna kom framför allt att handla om olika erfarenheter av rasism i vardagen, och mindre om de unga upplever att rasismen påverkar hur de



mår. Kommentarer om hur något "känns" finns dock insprängda i en del berättelser. Dessa kommentarer varierar. Vissa beskriver att de blir arga, rädda, frustrerade, sårade, stressade eller att något "inte känns bra". I vissa fall kopplar de unga känslorna till specifika situationer, i andra fall till en typ av återkommande situation eller ett mönster:

"När jag växte upp minns jag att mina träningar och presentationer i skolan va så jobbiga, att behöva berätta vad jag heter. Jag fick alltid upprepa mig, mitt språk va inte heller som alla andras. Det gav mig riktigt mycket stress." (Kille, 21 år)

En känsla av utanförskap är också något som återkommer i samtalen. I en av fokusgrupperna pratade deltagarna länge om hur det känns att vara född i Sverige men inte känna sig hemma i något land:

"När jag är hemma i Sverige är jag inte en av er, när jag är hemma i hemlandet är jag svensk enligt dom. Jag känner mig aldrig riktigt hemma någonstans. Jag känner mig hemma med grabbarna. Jag gillar inte att anpassa mig." (Kille, 19 år)

### Oro för att andra påverkas mer av rasismen

Flera av de unga som inte beskriver sina egna reaktioner, eller som säger att de inte bryr sig, lyfter istället oro för hur andra påverkas av rasistiskt bemötande:

"... jag till exempel har slutat bry mig, men vissa kan ta det riktigt hårt och tänka på det riktigt länge." (Kille, 19 år)

"Folk begär seriöst självmord av sånt här" (Tjej, 15 år)

En person som pratar om erfarenheter av att bli misstänkliggjord i affärer säger "jag vill inte att andra ska känna så." "Det som är jobbigast är inte att jag behöver uppleva det själv", säger en annan kille, som menar att det är jobbigare att behöva se hur andra utsätts för kränkningar och våld.

Flera jämför sina egna erfarenheter med andras och menar att det finns andra personer eller grupper som möter mer rasism än vad de gör. I samtliga fokusgrupper lyfts tjejer med hijab som särskilt utsatta för rasism. De unga i fokusgrupperna som själva inte är tjejer med hijab tror att det är svårast att vara just det. De tjejer i grupperna som själva bär hijab säger samtidigt att det finns andra tjejer med hijab som utsätts mer än vad de själva gör:





"Jag blir imponerad, för om jag typ blir drabbad av det, alltså blir utsatt för det, då tänker jag på andra tjejer som utsätts varje dag." (Tjej, 16 år)

### Att inte bry sig

Det är dock inte alla unga som beskriver känslomässiga reaktioner kring det de berättar om. I fokusgrupperna om erfarenheter av rasism säger flera unga de "inte bryr sig" när de blir behandlade på ett sätt som de upplever som orättvist, kränkande eller exkluderande.

"Jag svär jag bryr mig inte. Trots att jag får det varje dag, varför ska man gå och böla för det?" (Kille, 17 år)

"Jag är så van vid att se folk snea och sånt. Det är så samhället är nu." (Kille, 15 år)

Några säger att deras sätt att reagera har förändrats och att de reagerade på ett annat sätt när de var yngre.

"I början när man var yngre, när jag började gå ut med mina vänner, 7-8 år kanske. När man stötte på det då så var det en större grej för det var nytt och man hade inte varit med om det innan. Fast nu, om jag hör det tänker jag 'skit samma' och går vidare. Det har hänt så mycket så när man hör någon kommentar kanske man blir arg, säger nånting tillbaka, typ 'tyst på dig'. Men det är inte så att jag kommer gå runt och tänka på det hela dagen liksom. Kanske man berättar för sina vänner, sen tänker man inte på det." (Kille, 19 år)

De menar att de inte "bryr sig" eftersom de inte tror att det går att förändra enskilda personer eller samhället i stort. Vissa upplever att det framför allt är äldre personer som säger och gör rasistiska saker, och att det inte går att påverka dem just för att de är äldre.

"Jag tror det är så djupt inbyggd i dem, så det är svårt att förändra. ... Det är normalt för dem. Jag tror inte alla som lägger kommentarer är rasister, men det kan vara att det bara är sättet de har vuxit upp på."



### Anpassning och motstånd: ungas strategier

I de ungas berättelser finns många exempel både på hur de gör motstånd mot rasismen och hbtq-fobin i vardagen, och hur de medvetet anpassar sig till omgivningens rasistiska förväntningar och föreställningar om dem.

Ett exempel på anpassning är unga som undviker att bära vissa kläder eller symboler som är en del av deras religion:

”Rasism är en jättestor del av det, för jag känner jättemånga tjejer som har tagit av sig sjalen för att de inte känt sig integrerade.” (Tjej, 16 år)

”Det är jättemånga som går emot sin religion bara för normerna, för att kunna komma in i samhället.” (Tjej, 15 år)

Ett annat exempel som lyfts i flera av fokusgrupperna är att byta namn till ett namn som låter mer ”typiskt svenskt”.

”Ja det här med namnet är något vi alla varit med om sedan små. Vi känner alla någon som bytat namn.” (Kille, 23 år)

Ingen uttrycker att det är någon som faktiskt vill byta namn, utan det beskrivs som något som de själva eller andra upplever sig tvungna att göra, till exempel för att bli bättre bemötta på jobbet eller för att människor inte ”kan” uttala deras namn.

Samtidigt säger flera uttalat att de inte anpassar sig till omgivningens förväntningar.

”Jag anpassar mig inte. De kan inte ändra min personlighet ... Mamma har alltid sagt till mig att jag aldrig ska ändra mig. Om folk snackar bullshit, då bara lämna dem. Om de inte accepterar dig, backa.” (Tjej, 16 år)

Många av berättelserna innehåller också exempel på hur de unga säger ifrån mot rasistiska kommentarer och behandling som de upplever som orättvis. En berättar att hen protesterar när lärare använder n-ordet, när besökare på badhuset hävdar att de måste ta av sig sin bad-hijab och när en okänd person på stan försöker slita sjalen av dem. En berättar att de har lagt fram ”konkreta bevis” när de upplever sig orättvist bedömda i skolan. Flera fortsätter att bära sjal trots den rasism de utsätts för.

En person beskriver hur hen vill säga ifrån, men att hens rädsla för att bli utsatt gör att hen inte kan eller vågar:



”Jag blir frustrerad. Det jag sa om att vara en introvert - jag är typ fragile och jag är rädd för att bli utsatt för skit. Jag orkar inte, eller jo jag orkar, men jag kan inte säga emot, för min röst blir skakig när jag ska prata.”  
(Kille, 15 år)

I några av exemplen verkar de unga ha fått gehör från vuxna när de har sagt ifrån. I andra fall beskriver de vuxna som inte har lyssnat eller inte har trott dem. Flera unga uttrycker en besvikelse över vuxnas agerande eller brist på agerande.

### Ungas önskemål om förändring

I fokusgruppsintervjuerna fick de unga frågor om vad de skulle vilja förändrades i Helsingborg, för att den minska rasism och hbtqi-fobi på de platser där de upplever detta. Det fanns en stor spridning i förslagen, som handlar om alltifrån möjlighet att få prata om frågorna i skolan till önskemål om att vuxna ökar sin kompetens och blir bättre på att bemöta unga.

### Närvarande viktiga vuxna

I en av fokusgrupperna pratade de unga om att de hade känt sig tryggare om det fanns fler vuxna på de platser där unga är. De tyckte också att det vore bra om det var samma vuxna som fanns i flera rum, till exempel i skolan, på aktiviteter och ute i stan. Några lyfte att det också behövs fler vuxna som är positiva förebilder, som de unga kan känna igen sig i.

”Vi vill ju att yngre barn ska få positiva förebilder så dom får lite självförtroende och inte känner som vi, det ska inte gå igenom samma saker. Vi hade inte några positiva förebilder så. Vi är trötta på att bli misstänkliggjorda hela tiden.” (Kille, 19 år)

### Bättre bemötande och kompetens

Flera unga lyfter att de vill att vuxna ska behandla dem bättre. De vill också att vuxna de möter ska ha mer kunskap om till exempel hbtq-frågor och normkritik.

”Jag tror om vuxna på träningar, skolan och på institution behandlade ungdomarna som de hade behandlat sina egna barn hade det varit stor skillnad”. (Kille, 20 år)

”Det skulle vara bra med större utbildning om normkritik till alla människor som arbetar med andra människor (...) det är många arbeten men det är där det kan komma många problem. (Ickebinär, 20 år)



En del i detta är också att kunna lita på att vuxna stoppar kränkningar. Flera lyfter att vuxna måste säga ifrån om någon beter sig rasistiskt eller hbtq-fobiskt, men också förklara varför det inte är okej att se till att det inte händer igen.

### Synliggöra och prata om frågorna

Att synliggöra rasism och hbtq-frågor är något som de unga säger kan bidra till trygghet. Det kan handla om att öppna upp för samtal, men också att se till att frågorna är en del av undervisningen i skolan.

”Också i skolor, de borde göra det mer öppet och snacka om rasism. I amerikanska skolor finns det Black History Month. Jag tycker man borde göra det runt världen. Man borde bara snacka om det mer så fler lär sig om det.”

Att synliggöra personer som bryter mot normer kan också bidra till normalisering, menar två personer.

”Om queerhet fick lyftas upp mer i Helsingborg skulle det normaliseras. I skolan, i böcker, i media.” (Transman, 21 år)

”Det känns ofta som folk glömmer att transpersoner finns. Kan de bara komma ihåg det så vore det bra.” (Transkille, 19 år)

### Motverka segregation och skapa möten mellan människor

I fokusgrupperna beskriver de unga återkommande segregationen i staden som ett problem som behöver förändras. Om människor med olika bakgrunder möts och lär känna varandra så ökar förståelsen och tryggheten. Det kan till exempel handla om sammansättningen av barn i skolan eller på idrottsträningen.

”När det gäller skolor, ett barns andra hem, som lärare ska du kunna blanda ihop barnen. Speciellt de ifrån Laröd (*område i Helsingborg*) de är inte uppvuxna med människor ifrån andra kulturer. De är bara i sitt område. I en förskola ska det finnas aktiviteter där man blandar människor.” (Tjej, 16 år)

”På träningen tycker jag att det är blandade barn från hela staden, men tränarna behöver bli mer uppmärksamma. I Helsingborg är vi väldigt segregerade utifrån stadsdelar även om det bara är en väg mellan stadsdelarna.”



### Förändrade attityder

Alla unga i fokusgrupperna hade inte konkreta förslag, utan uttryckte en mer generell önskan om förändring i hur människor beter sig mot varandra. De lyfter också vikten av att göra något – att inte vara passiv inför rasism och hbtq-fobi.

At

”Folks attityder borde ändras.” (Transkille, 19 år)

”Jag önskar att människor som verkligen kan göra någonting skulle göra någonting.” (Kille, 15 år)

## 5. Analys

### Indikationer på minoritetsstress

Samtliga unga i fokusgrupperna berättar om en mängd olika situationer där de upplever stressorer. Det rör sig inte om enskilda platser eller incidenter utan om upprepade erfarenheter av utanförskap, kränkningar och missgynnande. Dessa unga beskriver en vardag som direkt och indirekt påverkas av återkommande rasistiskt och hbtq-fobiskt bemötande och återkommande upplevelser av negativ särbehandling. Flera berättar om hur det är erfarenheter de har haft sedan de var små.

Det rasistiska bemötandet och särbehandlingen kopplas ibland uttalat till var de unga bor, vilken religion de har, hur de ”ser ut” eller att de är ”invandrare”. Det handlar framför allt om synliga normbrott kopplade till de ungas kroppar, men också sådant som rör ”utseende” eller ”klädstil” och som inte specificeras mer konkret i materialet. Platsen spelar också roll - i vilken del av Helsingborg de unga bor, går i skolan och spenderar sin fritid. Mer ofta är skillnaden i bemötande och förutsättningar mellan olika unga något som är underförstått och outtalat - men likväl tydligt för de unga själva.

De unga hbtq-personerna beskriver i högre grad bemötande och kränkningar där könsidentiteten eller sexualiteten benämns explicit. Det rör både kränkningar och bristande respekt för ungas egen identitet och uttalanden om hbtq-personer generellt. I flera exempel blir hbtq-identiteter något som vuxna diskuterar som ett ”intressant ämne”, där de vuxnas åsikter om en viss identitet väger tyngre än de ungas rätt till denna identitet.



Sammantaget innehåller ungas berättelser ett stort antal exempel på upplevelser av diskriminering, kränkningar, våld, negativa föreställningar om den egna identiteten eller grupptillhörigheten, rädsla för utsatthet och förväntningar på att bli negativt bemött. Det är stressorer med en koppling till de ungas positioner som minoriteter och normbrytande gentemot majoritetssamhället. En slutsats som kan dras är med andra ord att dessa ungas vardag i hög grad präglas av minoritetsstressorer. De unga riskerar att utsättas för rasism och hbtq-fobi och därmed minoritetsstress inom i stort sett samtliga delar av sin vardag. Utsattheten förstärks av att upplevelserna delvis sker på platser som unga inte kan välja bort, såsom i skolmiljön.

Materialet innehåller också exempel på uttryck för emotionell stress kopplat till dessa stressorer, i form av till exempel uttryck för frustration, ilska, oro, sorg, uppgivenhet, bristande tillit till människor och samhället i stort, bristande framtidstro, upplevelser av att vara mindre värd, och upplevelser av utanförskap. Den emotionella stressen kan tolkas som direkta reaktioner på konkreta upplevelser, men också som uttryck för ohälsa.

### **Riskfaktorer och skyddsfaktorer**

Studien avser inte att ge en helhetsbild av ungas livssituation. Den ger därför inte heller en helhetsbild av ungas resurser att hantera minoritetsstress eller hur ungas hälsa påverkas av minoritetsstressen. Inga direkta frågor ställs om de ungas fysiska och psykiska hälsa, ekonomi, familjesituation, boende, relation till alkohol och narkotika, erfarenheter av trauma, övergripande situation i skolan eller generella upplevelse av stöd från viktiga vuxna. De berättelser vi får om potentiella skyddsfaktorer och riskfaktorer är i stället sådana som unga självmant lyfter.

Den faktor som framför allt framkommer i materialet är ungas tillgång till respektive brist på stöd. Flera unga lyfter tillgången till stöd från en förälder, vänner eller skolpersonal som något som påverkar hur de förhåller sig till den rasism de ser och är med om i vardagen. Stödet kan fungera skyddande genom att bidra till att ungas självkänsla och tillhörighet stärks generellt. Det kan också hjälpa unga att hantera kränkningar och negativ särbehandling.

Berättelserna om stöd rör dock framför allt enstaka relationer eller situationer. En generell upplevelse av brist på stöd är ett genomgående tema i materialet. De exempel som ges rör främst brist på stöd från vuxna - i skolan, på jobbet, på idrottsutövningen, i offentliga miljöer. Brist på reaktioner och ingripanden från "allmänheten" lyfts också i samband med berättelser om kränkningar i offentliga miljöer. Upplevelsen av brist på stöd kan förstärka de ungas sårbarhet för minoritetsstress och därmed förhöja risken för att ungas hälsa påverkas negativt.





## Ojämlika levnadsvillkor kan både orsaka och förstärka minoritetsstress

Det som kan förstärka ungas sårbarhet för minoritetsstress kan samtidigt vara en del av det som orsakar minoritetsstressen. Att till exempel ha dålig ekonomi i familjen kan förstärka sårbarheten för rasism och hbtq-fobi, men det kan också vara en konsekvens av rasism eller hbtq-fobi i form av till exempel strukturell diskriminering i arbetslivet. På samma sätt kan erfarenheter av trauma öka ungas stresskänslighet, samtidigt som de försämrade livsvillkor som strukturell rasism och hbtq-fobi kan medföra kan öka risken för trauma. Dessutom kan rasism och hbtq-fobi i sig innebära trauman. Det är därför svårt att analytiskt separera riskfaktorer från minoritetsstressen i sig. Materialet säger dock tillräckligt för att vi ska kunna konstatera att det finns en risk att erfarenheter av rasism och hbtq-fobi skapar eller bidrar till ohälsa bland unga i Helsingborg.

## 6. Slutsatser

I detta avsnitt beskrivs ett antal slutsatser som kan dras utifrån studiens resultat och analysen av dessa resultat. Avsnittet sätter också resultat och analys i ett större perspektiv för att belysa möjliga konsekvenser för ungas levnadsvillkor, hälsa och tillgång till rättigheter.

### 1. Rasism och hbtq-fobi i vardagen utgör en risk för ungas hälsa och levnadsvillkor

Studien visar att rasism och hbtq-fobi är en del av de intervjuade ungas vardag och att risken för minoritetsstress är hög. Tydligast är att de unga i studien upprepat utsätts för stressorer kopplat till rasism och hbtq-fobi, men studien visar också uttryck för emotionella stressreaktioner hos unga. Med utgångspunkt i forskning om minoritetsstressens konsekvenser kan vi därför konstatera att de unga löper risk för fysisk och psykisk ohälsa, både på kort och på lång sikt (se avsnitt Utgångspunkter och begrepp). I denna studie är skolan en av de platser där unga upplever kränkningar och bristande likvärdighet, vilket kan få konsekvenser för ungas skolgång och i förlängningen etableringen i arbets- och samhällslivet.

Sammantaget kan minoritetstressen det innebära svårigheter för unga att få sina grundläggande rättigheter tillgodosedda och försämra ungas förutsättningar till goda liv. Det finns därmed också en risk att de unga inte kan bidra till samhället och att staden inte fullt ut tar vara på den resurs som de unga utgör.





## 2. Normalisering av rasism och hbtq-fobi bidrar till ungas minoritetsstress

Studien visar att rasism och hbtq-fobi normaliseras i de ungas vardag. Normaliseringen sker bland annat när vuxna inte lyssnar, inte tar ungas upplevelser på allvar, skuldbelägger unga, får dem att framstå som överkänsliga eller aggressiva när de protesterar, eller får negativ särbehandling att framstå som legitim. Att få sina upplevelser av rasism eller hbtq-fobi förminskade kan vara en stressor i sig. När vuxna inte fångar upp ungas utsatthet på ett bra sätt riskerar därför minoritetsstressen att förvärras.

Studien ger också exempel på hur unga själva normaliserar rasismen och hbtq-fobin och den psykologiska stress det innebär. Detta blir tydligt i hur vissa unga tar över omgivningens negativa bild av dem och själva inte upplever att de kan eller förtjänar bättre. Även de unga som uttrycker en positiv självbild och tydligt markerar att de blir orättvist behandlade utgår ändå ifrån att det är svårt eller omöjligt att göra något åt saken och att det därför är bäst att inte bry sig. Rasismen och hbtq-fobin ses därmed som en oundviklig del av att gå i skolan, utöva fritidsaktiviteter och röra sig i staden.

När kränkningar, negativt bemötande och ojämlika villkor normaliseras blir det svårare för både unga och för vuxna att peka på problemen, förstå deras allvar och därmed också att åtgärda dem.

## 3. Brist på stöd och tillit till vuxna förstärker ungas utsatthet

I studien lyfter de unga upplevelser av rasism och hbtq-fobi framför allt i kontakt med vuxna. Exempelen berör kontakter med bland annat skolpersonal, polis, vårdpersonal, idrottsledare, affärsinnehavare, arbetsgivare, kollegor och privatpersoner i offentliga miljöer. Flera unga förväntar sig inte att vuxna i deras omgivning ska ge skydd och stöd eller behandla dem respektfullt och rättvist. En aspekt av detta är bristen på vuxna med liknande erfarenheter eller identiteter som de unga själva, som de unga kan relatera till och känna igen sig i.

De ungas berättelser kan tolkas som uttryck för en låg tillit till vuxna och till viktiga samhällsinstanser. Bristande tillit till samhället och negativa erfarenheter av myndighetskontakter kan försvåra för unga och deras familjer att be om stöd och att få och ta emot relevant stöd. Det kan göra det svårare för unga att hävda sina rättigheter. Det kan vidare utgöra hinder för vuxna att utveckla effektiva skyddsnet runt unga som behöver det.



#### 4. Segregationen i Helsingborg bidrar till otrygghet

Studien visar att unga själva upplever Helsingborg som segregerat. Unga som upplever rasism i vardagen menar att det är tryggare i områden där det bor många som "är som jag", jämfört med områden där det bor personer med en annan hudfärg och bakgrund än de unga själva. Samma sak gäller för upplevelsen av trygghet på skolorna - skolor med många "svenskar" upplevs av dessa unga oftare som mer otrygga än andra skolor.

De unga beskriver också generella upplevelser av utanförskap. Det kan handla hand om brist på förståelse för den egna könsidentiteten, sexualiteten, religionen eller sättet att leva. Det kan också handla om känslan av att inte höra hemma någonstans. Några upplever att de måste anpassa sig till rådande kultur och normer på ett sätt som går emot den egna identiteten om de ska få ingå i en gemenskap eller ses som en del av det svenska samhället.

Sammantaget ger de ungas berättelser en bild av Helsingborg som en stad som erbjuder trygghet och tillhörighet för vissa personer på vissa platser. För att vara trygg spelar det roll *var* i staden du är, men det som framför allt påverkar är *vem* du är. Detta står delvis i kontrast till bilden av utsatta områden som otrygga områden. Det föder också ett antal nya frågor: Vad menas med trygghet? När och var känner sig olika unga trygga och varför? Vems trygghet är i fokus i insatser för att främja trygghet?

## 7. Rekommendationer

### 1. Öka kunskapen om rasism, hbtq och minoritetsstress

- Kommunera ut resultatet av denna studie till stadens invånare. Kommunera att staden ser rasism och hbtq-fobi som problem som berör alla i Helsingborg och som behöver åtgärdas.
- Fånga upp och synliggör lokala initiativ mot rasism och hbtq-fobi i staden.
- Avsätt medel för kompetensutveckling/utbildning om rasism, hbtq-frågor och minoritetsstress för alla som arbetar med unga eller fattar beslut som rör unga. Formulera övergripande mål för insatserna och ställ krav på medverkande verksamheter att formulera specifika mer verksamhetsnära mål, så att det blir tydligt för alla hur de förväntas tillämpa kunskaperna.
- Skapa ett nätverk eller forum för erfarenhetsutbyte kring arbete för att motverka rasism, hbtq-fobi och minoritetsstress bland unga. Detta kan exempelvis innefatta



representanter från olika yrkesgrupper och olika lokala aktörer inom föreningslivet. Skapa också möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra kommuner som arbetar aktivt med frågorna.

## 2. Ta fram en handlingsplan

- Ta fram en handlingsplan för att stärka tryggheten och motverka rasism och hbtq-fobi i staden.
- Skapa en eller flera referensgrupper som stöd i arbetet. Inkludera sakkunniga inom hbtq-frågor och antirasism.
- Bjud in unga hbtq-personer, unga med erfarenhet av rasism, och andra unga att bidra med förslag.

## 3. Främja en tryggare skola fri från rasism och hbtq-fobi

Tillgodose ungas rätt till en trygg och likvärdig skolgång genom att stärka skolpersonalens resurser att identifiera, förebygga och hantera rasism i skolan, exempelvis genom följande insatser:

- Säkerställ att elevenkäter och andra metoder för kartläggning av skolmiljön fångar upp relevanta aspekter av rasism och hbtq-fobi, för att få en bild av problemens omfattning.
- Följ upp tillämpningen av läroplanens kunskapskrav som berör rasism, hbtq-perspektiv och mänskliga rättigheter i den ordinarie undervisningen.
- Följ upp och säkerställ att skolornas systematiska likabehandlingsarbete inkluderar förebyggande arbete mot olika former av rasism och hbtq-fobi.
- Följ upp och säkerställ att rutiner för att åtgärda diskriminering, kränkningar och våld fångar upp rasism och hbtq-fobi, att åtgärderna som sätts in får tillräckliga resultat, och att de som arbetar med att hantera dessa ärenden har tillräcklig kunskap om frågorna.
- Erbjud fördjupande utbildning om minoritetsstress för elevhälsa.

## 3. Främja en trygg och inkluderande fritid

Stärk ungas hälsa och delaktighet genom att främja en mer inkluderande idrott och fritid. Arbetet kan bland annat innefatta:

- Ställ krav på ett aktivt arbete mot rasism och hbtq-fobi inom idrott och föreningsliv som en förutsättning för medel från staden. Kraven bör inkludera plan för inkludering av transpersoner i könsuppdelad verksamhet och i könsuppdelade miljöer och plan för trygga miljöer för alla oavsett religion/religiösa uttryck.



- Säkerställ att könsuppdelade allmänna miljöer såsom simhall och idrottsanläggningar är transinkluderande.
- Säkerställ att allmänna miljöer såsom simhall och idrottsanläggningar har tydliga regler för klädsel som möjliggör för alla unga att delta oavsett exempelvis religion, könsidentitet och könsuttryck.
- Stöd ungas egen organisering mot rasism och hbtq-fobi genom särskilda förningsbidrag eller projektmedel.
- Säkerställ långsiktig finansiering av HBTQ/HBG.

#### 4. Främja lokal samverkan för att motverka rasism och hbtq-fobi

För att stärka tilliten mellan unga invånare, polis och annan uniformspersonal och främja trygghet i offentliga miljöer kan staden exempelvis:

- Ställ krav i upphandling av stadens vaktbolag på kompetens och ett aktivt arbete för likabehandling och likvärdigt bemötande, inklusive strukturell rasism, rasprofilering och hbtq-fobiska hatbrott.
- Uppmuntra och möjliggör dialog mellan lokal polis och stadens ordningsvakter, fältarbetare, fritidsledare och andra aktörer som möter unga, samt representanter för unga själva. Ta vara på kompetensen hos civilsamhällesaktörer som jobbar för hbtq-personers rättigheter och mot rasism.
- Främja trygghet i boendemiljöer och offentliga miljöer genom ökad vuxen närvaro.

## 8. Några medskick till dig som möter unga

Minoritetsstress påverkar ungas som individer, men har strukturella orsaker. Som enskild yrkesverksam har du sällan mandat eller resurser att skapa strukturell förändring. I varje relation till en ung person har du däremot möjlighet att främja trygghet och tillit och därmed också att motverka eller lindra minoritetsstress. Här är några exempel på vad unga i den här studien lyfter som positivt i kontakt med vuxna:

- Lyssna på unga och ta deras upplevelser av rasism och hbtq-fobi på allvar. Ta reda på om de unga du bemöter upplever att de blir lyssnade på och tagna på allvar i nuläget och om det finns något som skulle göra att de kände ett större förtroende. Berätta för unga att du gärna vill att de kommer till dig om de är med om något eller oroar sig för att bli utsatt för rasism eller hbtq-fobi, och vad du i så fall kommer att göra eller inte göra.



- Lär dig mer om rasism, hbtq-fobi och minoritetsstress, för att öka förståelsen för ungas verklighet och därmed din möjlighet att ge stöd och bemöta alla unga lika bra. Gå samman med kollegor och efterfråga gemensam kompetensutveckling på arbetsplatsen.
- Respektera ungas identitet genom att lära dig och använda ungas namn och pronomen. Använd det namn den unga vill bli tilltalad med.
- Agera alltid vid kränkningar och våld, både från vuxna och från andra unga. Var tydlig med att alla har rätt att slippa kränkningar och våld, även sådant som är ”på skämt”. Se till att du vet vilka rutiner din verksamhet har och hur du själv kan gå vidare med incidenten.
- Prata med dina kollegor om hur ni tillsammans kan göra mer för att motverka rasism och hbtq-fobi.



## Referenser

Meyer, I. H. (2003) *Prejudice, social stress and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: conceptual issues and research evidence*. I: *Psychological Bulletin*, 129(5), 674.

Folkhälsomyndigheten (2020) *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter bland homo och bisexuella samt transpersoner – Resultat från befolkningsundersökningen SRHR2017*.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF (2017) *Unga i fokus. Guide för fokusgruppsamtal med unga*.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF (2019). *Olika verktyg. Unga hbtq-personer om sina levnadsvillkor*.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF (2021). *”Det är viktigt att se att det går bra för många” Unga hbtq-personers röster om öppna och inkluderande miljöer*.

Hübinette, Hörnfeldt, Farahani & León Rosales (2012). *Om ras och vithet i det samtida Sverige*. Tumba: Mångkulturellt centrum.

Barnombudsmannen, BO (2021). *Om barns och ungas utsatthet för rasism*.

Rädda barnen (2021) *Vuxna- vad gör dom? – barns röster om rasism i skolan*.

Wurm & Hanner (2017). 'Att möta samhället som hbtq'. I: *Hbtq+ Psykologiska perspektiv och bemötande* (Reds.) Lundberg, Malmqvist & Wurm. Stockholm: Natur och kultur.

Länsstyrelsen i Stockholms län (2021). *Antisovart rasism och diskriminering på arbetsmarknaden*.



## Bilaga: Upplägg för fokusgruppsintervjuer med unga i Helsingborg

### Två tillfällen med olika fokus

Två olika samtalstillfällen i varje verksamhet, där unga kan delta i det ena eller båda beroende på vad de har för erfarenheter och vad de vill dela:

1. Huvudfokus rasism i ungas vardag (bara för unga som riskerar att utsättas för rasism).
2. Huvudfokus homofobi/bifobi/transfobi/osv i ungas vardag (bara för hbtq-personer och de som funderar på om de är det).

Huvudfokus styr frågeställningarna, men med öppenhet för intersektionella överlappningar (skillnader utifrån kön, ålder, funktionalitet, socioekonomi osv).

### Praktiska ramar

- Tid: Ca 45 min
- Antal deltagare: 4-7 deltagare.
- Plats: Genomförs på en plats där de unga inte känner sig bedömda, helst inte i skolan/klassrum.
- Möblering: Ett bord med stolar runt.
- Övrigt:
  - Fika
  - Inspelningsapparat mitt på bordet
  - En whiteboard/blädderblock eller liknande
  - TV/projektor om ni ska visa filmen microaggressions
  - Lappar med namn på platser.

### Deltagarnas rättigheter

- Anonymitet: det som publiceras ska inte gå att koppla till en specifik person
- Allt deltagande är frivilligt: rätt att inte svara på en fråga och rätt att avbryta sin medverkan under samtalet/intervjun när som helst
- Rätt att dra tillbaka sin medverkan när som helst efteråt - allt personen har sagt ska då tas bort ur rapport/presentation osv.
- Rätt att få veta hur det se säger används och vilka slutsatser som dras i studien.

### I inbjudan

- Informera om anonymiteten redan i inbjudan och rätten att dra sig ur





- Använd ord som deltagarna själva använder och känner igen sig i för att formulera syftet/huvudfokus för samtalen, dvs inte "minoritetsstress"
- Informera om att det finns möjlighet till enskilda intervjuer istället

### Samtalsledarens roll

- Beskriver teman/frågor som ska diskuteras och leder samtalet mellan deltagarna
- Väljer metoder för samtalet som passar gruppen, tex runda, räcka upp handen, talpinne eller fritt samtal. Metoden ska syfta till att alla som vill får komma till tals men utan att det blir för styrt.
- Ställer följdfrågor för att hjälpa deltagarna att förklara och konkretisera vad de menar
- Ansvarar för samtalets ramar (att tiden hålls, att alla vet vad som gäller, att ingen kränker någon osv)

### Dokumentation

#### Anteckningar

- En person som inte är samtalsledaren tar anteckningar (på dator/padda)
- Den som antecknar behöver kunna skriva snabbt och hålla sig till det som sägs utan att tolka
- Bestäm tillsammans i förväg vad ni ska kalla personerna i anteckningarna. Enklast kan vara att använda personernas riktiga namn först och sen efteråt byta ut till påhittade namn i anteckningarna. Gör ett separat dokument där ni skriver upp vem som är vem (riktigt namn och påhittat namn), det är lätt att glömma annars. Anteckna också deltagarnas ålder och eventuellt kön (fråga i så fall först).
- Boka gärna in lite tid direkt efter samtalet för att gå igenom anteckningarna och förtydliga om något är otydligt.
- Märk anteckningarna med plats, tid, namn på samtalsledare och antecknare, antal deltagare och om fokus är hbtq eller rasism.
- Spara i en mapp som bara projektgruppen kommer åt.

#### Inspelning

- Spela in samtalet för att kunna dubbelkolla viktiga medskick och citat (inte transkribering av allt material). Bara ljud spelas in, med mobil eller inspelningsapparat.
- Deltagarna behöver sitta runt ett mindre bord för att inspelningen ska fungera, annars blir det för mycket störande ljud (ta rörelsepaus vid behov)
- Spara i mappen som bara projektgruppen kommer åt.



## Upplägget

### Innan samtalet

Bjud på fika en halvtimme innan samtalet startar, för att uppmuntra deltagarna att komma lite innan starttid, skapa möjlighet att landa och prata av sig om annat först.

### 1. Intro (ca 5 min)

- Info om syftet med fokusgruppssamtalet och hur det de säger kommer att användas.
- Förklara samtalets upplägg och övergripande frågor.
- Gå igenom rättigheter och gemensamma överenskommelser:
  - Anonymitet och frivillighet
  - Välj hur personlig du vill vara
  - Alla pratar utifrån sig själva
  - Alla får prata till punkt, men samtalsledaren bestämmer när ni behöver gå vidare
  - Fyll på med sånt ni brukar säga/göra för att skapa ett tryggare rum och fråga deltagarna om de har något tillägg

### 2. Samtalsstartare (ca 5 min)

Alternativ 1: Filmen om microaggressions + fria associationer utifrån den. Skriv upp ord i en tankekarta.

Alternativ 2: Brainstorm med fri association kring huvudtemat: "Vad tänker du på när du hör ordet rasism?" respektive "Vad tänker du på när du hör orden homofobi/transfobi/osv?". Skriv upp ord i en tankekarta.

### 3. Gruppsamtal första temat (ca 20 min)

Lägg ut lappar på bordet där det står exempel på platser där de unga är, tex: hemma, i skolan, i bostadsområdet, inne i stan, på sociala medier, på fritidsaktiviteter, i kontakt med vården/soc/osv. Läs upp dem och fråga om ni har glömt någon viktig plats. Skriv upp på en tom lapp i så fall.

Låt lapparna ligga kvar hela samtalet.

Huvudfråga samtal om homofobi/transfobi/osv:

- Hur är det att vara ung och hbtq+ i Helsingborg? På vilka platser är det lättast/svårast? Varför?

Huvudfråga samtal om rasism:



- Hur är det att vara ung och BIPOC i Helsingborg? På vilka platser är det lättast/svårast? Varför?

Börja med att ställa huvudfrågan och låt de prata fritt utifrån den.

Följ sen upp med följdfrågor för att hjälpa deltagarna att bli mer konkreta. Till exempel:

- Kan du ge exempel på vad som är svårt med att vara hbtq/BIPOC på den platsen? Kan du ge ett exempel på en situation när det var svårt?
- Vad hände?
- Hur kändes det att vara med om...?
- Vad gjorde du då? Varför?
- Vad tänkte du?
- Vilka andra var där? Vad gjorde de?
- Påverkade det dig efteråt på något sätt? Hur? Hur mädde du då? Vad tänkte du om dig själv?
- Hur ofta händer detta/hur ofta är det så här?
- Hur känns det nu när du pratar om det/tänker på det? Hur känner du inför att vara på den platsen nu?
- Är du orolig för att något ska hända eller hända igen på den platsen? Vad gör du när du blir orolig?
- Låt de ställa följdfrågor till varandra om de vill.

Om de fastnar i att bara prata om hur det är på en plats, tex bostadsområdet, så använd lapparna på bordet och fråga gruppen efter en stund om finns fler platser där de kan bli utsatta/känna sig otrygga. De väljer själva vilka platser de vill prata om.

#### 4. Gruppsamtal andra temat (ca 10 min)

Huvudfråga samtal om homofobi/transfobi/osv:

- Vad skulle få dig att känna dig tryggare i att vara hbtq-person på de här platserna, tror du? Varför?

Huvudfråga samtal om rasism:

- Vad skulle få dig att känna dig tryggare i att vara BIPOC på de här platserna, tror du? Varför?

Följ sen upp med följdfrågor för att hjälpa deltagarna berätta mer och bli mer konkreta. Till exempel:



- Vad tycker du är det viktigaste att personalen/vuxna gör för att stoppa rasism/homofobi/transfobi/osv på den platsen?
- Vem tycker du ska göra det?
- Hur?
- När?
- Varför?
- Har du fått bra stöd/hjälp någon gång av en personal/vuxen när du har blivit utsatt för rasism/homofobi/transfobi/osv?
- Har du fått bra stöd/hjälp någon gång av en personal/vuxen när du har känt dig rädd för att bli utsatt, eller orolig för att vänner/familj ska bli utsatt?
- På vilket plats var det?
- När?
- Vad gjorde eller sa personen som var bra?
- Hur kändes det för dig?
- Är det något du själv skulle vilja göra för att det ska bli tryggare på den platsen?

#### 5. Avslut (ca 5 min)

- Sammanfattning: Samtalsledaren sammanfattar kort vad gruppen har pratat om.
- Avslutande runda: Gör en runda där alla som vill får säga en tanke/känsla de har just nu, eller lägga till om det är något mer de vill säga. Alternativ metod: stå i en ring med en stol i mitten, den som vill säga något sätter sig på stolen.

Tack!



© *Amphi* 2022 [www.amphi.se](http://www.amphi.se)