

HBTQ HANDBOKEN

Tankar, tips och råd från vuxna
hbtq-personer till hbtq-ungdomar



Någon som kan visa vägen

Att vara tonåring, att befinna sig i gränslandet mellan barn och vuxen, kan vara svårt som det är. Att samtidigt ha funderingar kring sin läggning och/eller könsidentitet kan vara ytterligare ett orosmoment i en ung människas liv. På Mentor Sverige tror vi på vuxna förebilder som visar vägen och som delar med sig av erfarenheter.

Med Hbtq-handboken vill vi därför samla tankar, tips och råd till ungdomar från vuxna som själva har funderat över samma frågor. Lite som ett komprimerat hbtq-mentorskap, helt enkelt!

Kanske är du som läser detta just nu en ungdom som funderar på samma saker som Frida, Jon, Anders och de andra i Hbtq-handboken funderade på i tonåren? Kanske har du tankar på att komma ut för din omgivning? I det här häftet finns inga svar kring hur du ska tänka, känna eller vad som är rätt och fel. Det kan ingen bestämma förutom du.

Däremot finns berättelser, råd och erfarenheter från vuxna personer som kanske har gått igenom samma sak som du; förhoppningsvis kan deras berättelser inspirera dig, visa dig en bit på vägen eller försäkra dig om att du inte är ensam om det du känner, tänker och tycker.

Till dig som är vuxen och/eller heterosexuell cisperson och som läser detta: perfekt, det här häftet är även till för dig! Oavsett om du dagligen pratar med hbtq-ungdomar eller om du inte känner någon alls (vad du vet, i alla fall!) är vi övertygade om att det är av yttersta vikt att lyssna till hbtq-personers berättelser. På så sätt kan en själv börja reflektera kring sitt agerande och sina förutfattade meningar.

Hbtq-handboken är uppdelad i fyra kapitel: "15 år", "Att komma ut", "Vuxet mottagande" samt "Livet som vuxen hbtq-person". I häftet har åtta vuxna hbtq-personer svarat på frågor som: Hur är det att växa upp som

hbtq-tonåring? Vilka frågor funderade du kring? Hur var det att komma ut? Vad fick dig att må bra under tonåren? Vad fick dig att må mindre bra? Vad önskar du att vuxna inte hade sagt till dig, och vad skulle du själv vilja säga till ditt 15-åriga jag?

För vissa har tonåren varit en tuff resa där de har upplevt motstånd från folk som inte förstår och som kanske inte har velat förstå. För andra har resan varit mycket enklare och de kan berätta om hur de blivit bemötta med enbart kärlek och respekt. Vi hoppas att dessa korta intervjuer kan visa på hur situationen kan se olika ut från person till person, men att oavsett vad så är du som hbtq-ungdom aldrig fel. Endast du vet vad du känner, vad du tycker och vem du är. Du är rätt!

Vi hör!

Dina vänner på
Mentor Sverige

Ordlista

Asexuell

En sexuell identitet som innebär att personen inte har någon sexlust, ingen aktiv sexualitet, inte känner någon sexuell attraktion eller inte önskar inkludera andra i sin sexualitet.

Bisexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor oavsett kön.

Cisnorm

Förväntan på att alla människor ska definiera sig som det juridiska kön de tilldelades vid födseln. Det juridiska könet bestäms utifrån nyfödda barns biologiska kön.

Cisperson

En person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön alltid hängtt ihop enligt normen, det vill säga en person som inte har erfarenhet av att vara transperson. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

Hbtq

Hbtq står för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer.

Hen

Ett könsneutralt pronomen att använda i stället för hon eller han.

Heteronorm

Förväntan att alla människor ska vara heterosexuella cispersoner och bilda familj med en person av så kallat motsatt kön. Personer som följer denna norm ges ofta fördelar i fråga om lagstiftning, känsla av sammanhang och bekräftelse.

Heterosexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av annat kön än en själv.

Homofobi

Hat, avsky och fördomar mot homosexuella eller personer som tolkas som homosexuella. Begreppet har inget med rädsla att göra.

Homosexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av samma kön som en själv.

Icke-binär

Person som varken känner sig som tjej eller som kille. Ofta används hen som pronomen. Vissa använder intergender i en liknande bemärkelse.

Komma ut

Begreppet syftar ofta på att berätta för sin omvärld att man inte är cisperson eller heterosexuell. Komma ut är inget som sker en enda gång utan det sker genom hela livet: i skolan, på arbetsplatsen, för nya vänner och kollegor, i möte med vården och i möte med äldreomsorgen. Skälet till att man behöver komma ut är att det finns en heteronorm och en cispnorm. Man berättar alltså något om sig själv för att omvärlden i mångt och mycket förutsätter att man har en viss könsidentitet eller sexuell läggning.

Kön

Begreppet består av flera olika delar:

- Könsidentitet (det kön en person känner sig och definierar sig som)
- Könsuttryck (kläder, kroppsspråk, frisyra med mera)

- Biologiskt kön (könsorgan och hormonnivåer)
- Juridiskt kön (det som står i ens pass och framgår av ens personnummer).

Pansexuell

Förmågan att bli kär i eller attraherad av människor av alla kön. Begreppet tydliggör att det finns fler kön än två.

Pride

Politisk festival för hbtq-personers rättigheter som firas över hela världen i syfte att synliggöra hbtq-frågor, ta plats och att vara stolt.

Queer

Brett begrepp som kan avse en teori som växt fram inom den akademiska sfären (queerteori), aktivism eller identitet. Queer som identitet innebär att på något sätt bryta mot heteronormen. Queeraktivism handlar om att synliggöra queer och ifrågasätta normer kring kön och sexualitet.

Sexuell läggning

Definieras utifrån vem eller vilka en person blir förälskad i, attraheras av eller har sexuella relationer med. De sexuella läggningar som inkluderas i diskrimineringslagen är homosexuell, bisexuell och heterosexuell.

Transfobi

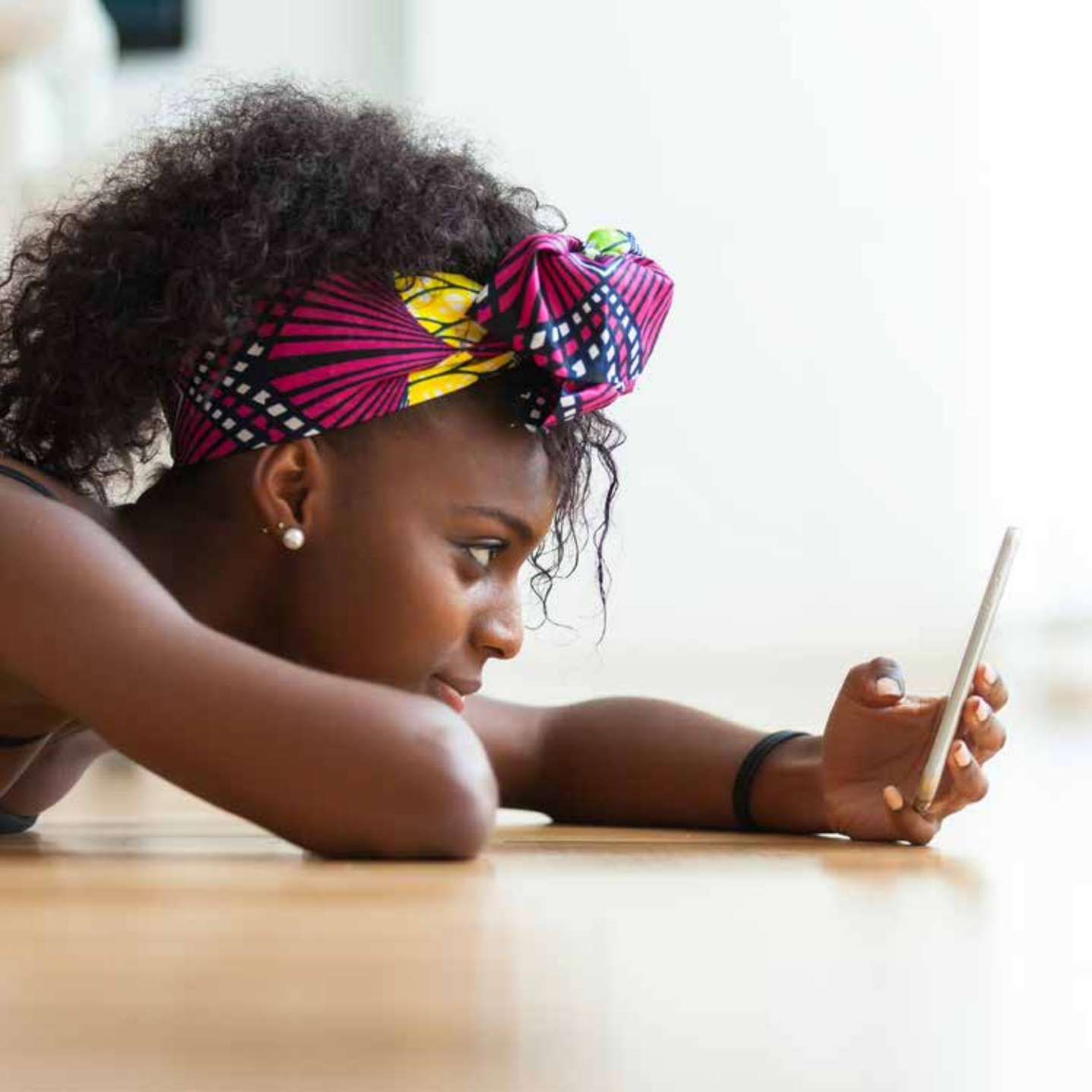
Hat, avsky och fördomar mot transpersoner eller personer som tolkas som transpersoner. Begreppet har inget med rädsla att göra.

Transperson

Ett paraplybegrepp som omfattar en mängd olika transidentiteter, till exempel icke-binära och transsexuella. Gemensamt för transpersoner är att man är en person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön inte alltid har hängt ihop enligt normen. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

Transsexuell

Person vars könsidentitet inte överensstämmer med det biologiska och juridiska könet och som önskar förändra detta. Ofta används termen könsbyte för att förklara denna process, men könet byts inte – det är kroppen och det juridiska könet som förändras för att överensstämma med könsidentiteten.



15 år

” Du kommer att hitta vänner som accepterar dig för precis den du är och som älskar alla sidor hos dig – även de som du inte vågar visa just nu.

Frida, 36 år,
pansexuell ciskvinna



Frida, 36 år
Pansexuell ciskvinna

Vad oroade du dig för när du var 15 år gammal?

Att jag aldrig skulle få vara hela mig själv; att jag alltid måste låtsas att jag bara är en bråkdel av den jag är. Jag trodde helt enkelt inte att jag skulle få vara hela mig själv någon gång.

Vad önskar du att du hade oroat dig mindre för som 15-åring?

Det är svårt att säga för det finns ju alltid svåra faser i livet, men

allting ordnar sig till slut. Det finns ljus på andra sidan, även om det är jobbigt i tonåren.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Du kommer att hitta vänner som accepterar dig för precis den du är och som älskar alla sidor hos dig – även de som du inte vågar visa just nu.

Vad oroade du dig för när du var 15 år gammal?

Jag var väldigt sökande. Jag var medveten om att jag var annorlunda och det fanns en stor rädsla för att bli ensam och att inte vara "en del i gruppen".

Finns det något du önskar att du hade gjort annorlunda?

Kanske ha kommit ut tidigare. Kanske att jag skulle ha sökt mig till andra som hade lite mer

erfarenhet och vågat prata om det. Kanske att jag skulle ha pratat med min pappa tidigare.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Var dig själv. Bejaka dina känslor. Känn efter och ta hjälp av den i din närhet som du litar mest på. Våga, för det kommer bara att göra dig bättre.

Vad önskar du att du hade oroat dig mindre för som 15-åring?

Att jag hade varit mindre rädd för relationer och sex. Just den där känslan av att man inte kan tillföra något till ett samtal... det var väldigt påfrestande. Jag önskar verkligen att jag hade oroat mig mindre för det, för om killar tyckte om mig och för om jag var tillräckligt snygg. Oroat mig mindre för den manliga blicken.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Livet kommer inte att förändras så mycket efter att du kommer ut. Dina vänner kommer att finnas kvar och du kommer att få nya. Din familj kommer att fortsätta älska dig. Du kommer att söka dig till nya sammanhang och hitta lesbiska förebilder som du kan identifiera dig med. Du kommer att må väldigt mycket bättre.



Fredrik, 44 år
Homosexuell cisman



Kerstin, 25 år
Homosexuell ciskvinna



David, 22 år
Bisexuell cisman

Finns det något du är stolt över att du gjorde som hbtq-ungdom?

Att jag kom ut till slut och att jag vågade berätta om att jag blev kränkt. Att jag vågade berätta att jag inte mådde bra av det. Jag är glad över att jag vågade lyfta bort den där stenen från mitt bröst och bara prata ut.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Att inte vara så orolig, allting löser sig till slut. Folk är mer accepterande än vad man tror, bara man kommer till rätt folk. Min familj var väldigt accepterande och har varit otroliga.

Våga prata ut, det skulle jag säga. Och att ens vänner inte kommer att dumpa en för att man kommer ut, utan att de kommer att acceptera en. Måla inte världen svart och vit.



Jon, 20 år
Queer icke-binär

Vad oroade du dig för när du var 15 år gammal?

Jag kände inte att jag kunde vara hbtq-person för den lilla representation av hbtq-personer i Sverige som jag såg var vita. Speciellt bland transpersoner fanns det så många normer: en icke-binär transperson skulle vara lång, ha blont hår, tydliga käkben och se ut som en modell. Jag tänkte: "Jag ser inte ut sådär."

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Jag skulle be mig själv gå utanför rummen som jag var så inne i. Hitta människor på andra ställen att umgås med som förstår dig bättre. Och var inte så himla dramatisk när du kommer ut för dina föräldrar! Det tog lång tid men de är förstående. De älskar dig. Sätt dig ner och prata med dem istället för att sätta en lapp på deras sovrumsdörr.



Iki, 34 år
Homosexuell ciskvinna

Finns det något du önskar att du att du hade gjort annorlunda?

Jag önskar att jag hade varit mer vräkig – vågat vara mer lesbisk än vad jag var. Känslan av att smyga fast alla vet... den känslan är så himla ovärd. Det blir som att man inte lever till 100 procent.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Våga, och håll ut. Det blir bättre. Samtidigt har jag funderat mycket

på ”det blir bättre”-begreppet, för det blir inte alltid bättre för alla. Ibland kan det vara så att jag håller min tjej i handen och så stöter man på en homofob och blir chockad över att det fortfarande finns personer som hatar oss så mycket. Men jag skulle säga att det blir bättre för en själv. Våga, är mitt bästa tips.



Anders, 31 år
Asexuell cisman

Vad önskar du att du hade oroat dig mindre för som 15-åring?

Vad andra sa. Att jag inte skulle hitta min plats i livet.

När man har förväntningar på sig från alla håll – media, populärkultur, kompisar, föräldrar – och inte stämmer in på dem så känner man sig lite fel. Lite trasig. Jag var väldigt oroad över att det skulle vara så för alltid.

Vad önskar du att du kunde säga till ditt 15-åriga jag?

Att allting löser sig med tiden. Det finns så många sätt att vara på och alla är okej. Jag hade känslor som jag inte kunde sätta ord på; hade jag kunnat identifiera dem hade jag kunnat vara mycket mindre oroad. Så länge man själv känner att ”det här är rätt, det känns bra, jag är jag”, då kommer allt att bli bra.

Att komma ut





Iki, 34 år

Homosexuell ciskvinna

Har du något starkt komma ut-minne?

Ett bra minne var när jag kom ut för kompisarna i skolan och att det var jättemånga som sa: "Men gud, äntligen!". Det är väldigt skönt när ens vänner reagerar så. "Äntligen! Bra! Vad skönt att du äntligen säger det och slutar hålla på det".

Har du några råd till ungdomar som funderar på att komma ut?

Oavsett om ens komma ut går bra eller dåligt så tror jag att det är så bra för en själv att bara göra det. Jag minns hur mycket mer trygg jag blev i mig själv av att våga erkänna vem jag var. Även om det inte alltid har varit lätt så kan jag säga, såhär 15 år senare, att ja, det var definitivt värt det. Så tipset är: snälla, bara våga!

När kom du ut?

Jag var 21 år när jag kom ut för min familj och närmaste vännerna.

Hur var den upplevelsen?

Det var väldigt blandat. Mina vänner var det väldigt lätt att komma ut för. Jag kommer ihåg ett tillfälle när en nära vän som, när hon frågade om jag hade träffat någon, frågade: "Är det en kille eller är det en tjej?". Det var

så skönt att höra för då var det som att jag inte behövde säga det själv, utan bara kunde säga: "Det är en tjej".

Hos mina föräldrar fick jag nog acceptera att de kommer från en annan bakgrund än vad jag gjorde och att de hade helt andra tankar kring homosexualitet. I efterhand har vi kunnat prata om det och på sikt det har det stärkt vår relation jättemycket. Det känns väldigt bra.



Kerstin, 25 år

Homosexuell ciskvinna



David, 22 år
Bisexuell cisman

När kom du ut?

Jag kom ut för familjen i 17-årsåldern.

Hur var den upplevelsen?

Jag kom ut för att jag blev väldigt kränkt varje dag av människor där jag bodde. Till slut mådde jag så psykiskt dåligt att jag valde att ta upp det med min pappa. Han blev jätteledsen över hur jag hade blivit behandlad och var väldigt stöttande. Min familj har alltid varit stöttande. Min pappa sa alltid när jag var ung att "oavsett vad så kommer vi alltid att älska dig".

Har du några råd till ungdomar som funderar på att komma ut?

Prata med någon du litar på först. Läs om andra personer som har kommit ut – det finns många kändisar som har kommit ut på senare tid och som många har inspirerats av. Hitta din egen väg.



Anders, 31 år
Asexuell cisman

Hur var din komma ut-process?

Jag har aldrig mötts av några dåliga reaktioner, men det har varit många som inte har förstått. Asexualitet är trots allt ett ganska okänt begrepp; ibland tas det inte ens upp i hbtq-sammanhang.

Det kändes väldigt bra att komma ut. Det hade byggts upp en ångest inom mig när det kändes som att jag höll det inne. Jag var tvungen att få ut det, annars hade jag exploderat.

När jag förstod mer och mer om mig själv så insåg jag att jag inte var trasig. "Man kan vara såhär; det är inte fel. Jag är inte trasig". Just ordet "trasig" var något som jag hade känt och tyckt om mig själv. När jag insåg att jag inte var trasig så släppte så himla mycket. Det fanns ingenting att fixa, jag var inte fel. Jag bara var.



Frida, 36 år
Pansexuell ciskvinna

När kom du ut?

Jag sa det inte rakt ut inför min familj förrän jag kanske var 26, 27 år. Det var nog den första gången jag överhuvudtaget var i närheten av att ha ett icke-heterosexuellt förhållande.

Hur var den upplevelsen?

Jag var lite nervös, men det var mest ett: "Jaha, okej, det var väl inget?". Jag tror inte att någon var förvånad. Det spelade liksom inte

någon roll för familjen.

Just då var jag inne i en period där jag behövde vara lite mer äkta mot mig själv. Jag hade inte behövt säga något till min familj men jag kände att nej, nu ska jag lyfta på telefonluren och säga: "Det här behöver jag säga; jag vet att jag inte behöver det, men såhär är det".



Jon, 20 år
Queer icke-binär

Har du kommit ut?

Ja, men det är någonting jag behöver göra hela tiden; inför främlingar eller när man träffar nya personer. Även i hbtq-sammanhang tycker jag att icke-binär är ett rätt okänt begrepp.

Hur var din komma ut-process?

Den var väldigt blandad, beroende på vem man kom ut till. Ett tag kom jag ut som olika saker typ varje vecka. Det fanns en

fantastisk hbtq-förening på min skola där det var helt okej att ha ett nytt namn eller nytt pronomen varje vecka. Ingen ifrågasatte det och det var jätteskönt, vilket fick mig att till slut kunna förstå vad jag var och vem jag var.

Det var svårare för vuxna i min närhet. Väldigt få vuxna förstod att jag gjorde det här för min skull och inte för någon annans skull.

” Skulle det vara så att du gillar killar så vill vi att du ska veta att vi inte kommer att tycka att det är något konstigt. Vi älskar dig för precis den du är.

John, 31 år,
homosexuell cisman



John, 31 år
Homosexuell cisman

Hur var din komma ut-process?

Jag har nog inte kommit ut så som många tror att man kommer ut. Det var faktiskt precis tvärtom, mina föräldrar sa till mig: ”John, skulle det vara så att du gillar killar så vill vi att du ska veta att vi inte kommer att tycka att det är något konstigt. Vi älskar dig för precis den du är och alla val du väljer att göra”. De förekom mig för att de antagligen kände att det fanns någonting där att diskutera och de ville avdramatisera det.

Har du något starkt komma ut-minne?

Den kärlek, förståelse och det stöd som jag fick av mina föräldrar. Vid den tidpunkten visste jag nog inte att jag behövde det. De gjorde min komma ut-process så enkel att jag egentligen aldrig riktigt behövde ”komma ut”.



Vuxet
mottagande



Iki, 34 år

Homosexuell ciskvinna

Vad önskar du att vuxna inte hade sagt till dig när du kom ut?

”Det här är nog bara en fas” eller ”det är något som går över”. Det är så himla kränkande. Jag fattar inte hur vuxna ens kan säga så. När en ung person berättar någonting för dig så finns det ingenting du kan göra som förminskar den mer än att säga: ”Ja, fast så tycker du nu”. Det är en vidrig fras.

Har du några råd till vuxna som pratar med hbtq-ungdomar?

En bra början är att tänka: ”Vem är jag och vilka normer utgår jag ifrån?”. Problemet med många vuxna är att många tänker att de är öppna och inte dömer, samtidigt som de fortsätter att konstant manifesterar en heteronorm. Våga rannsaka dig själv och våga fråga.



David, 22 år

Bisexuell cisman

Vad önskar du att vuxna hade sagt till dig när du kom ut?

”Vad kul för dig! Vad kul att du har tagit mod till dig och kommit ut”. Min familj sa till exempel att de var väldigt stolta över mig. Jag var väldigt instängd under en period på grund av kränkningar från omgivningen, så de var oerhört stolta över att jag faktiskt öppnade upp mig och pratade ut om allt jag hade upplevt. Den typ av stöttning är någonting många borde ta efter.

Har du några råd till vuxna som pratar med hbtq-ungdomar?

Stressa inte på dem. Lyssna på dem och vad de har att säga. Ställ inte för många frågor utan låt dem prata om det de vill prata om. Du vet aldrig vad ungdomen i fråga har gått igenom; du vet aldrig vad den har upplevt, men du får reda på det om du låter den prata.



Jon, 20 år
Queer icke-binär

Vad hade du behövt höra från vuxna som hbtq-ungdom?

Eftersom skolan är en så stor del av ens vardag och man måste vara där varje dag så hade jag bara velat ha någon slags representation överhuvudtaget; att det hade funnits lärare som var pålästa och som kunde ta in filmer och böcker med exempel på hbtq-personer – som man alltid gör med cis/hetero-personer. I en mattebok kan

det till exempel stå: "Kalle och Lisa och deras två barn bor i ett hus". Tänk om man kunde ha haft samma historia fast med två kvinnor som hade barn istället?

Jag kände att om hbtq togs upp i skolan så pratades det bara om homosexuella män och då om "de där"; de var väldigt mycket "de andra". Det var ingen lärare som tänkte på att det kunde sitta hbtq-ungdomar i klassrummet.

” I en mattebok kan det till exempel stå: "Kalle och Lisa och deras två barn bor i ett hus". Tänk om man kunde ha haft samma historia fast med två kvinnor som hade barn istället?

Jon, 20 år,
queer icke-binär

Har du några råd till vuxna som pratar med hbtq-ungdomar?

Fråga. Fråga hur personen mår; fråga hur personen känner; fråga om du har gjort något som kan ha fått personen att känna sig obekvämt. Fokusera inte på vad du själv vill veta, utan försök att få personen att berätta istället.

Förstå att det kan vara jobbigt att komma ut. När man kommer ut vet man aldrig vad man ska få för mottagande. Även om

man tänker att personen i fråga är stark så kan det vara ett jättejobbigt beslut att komma ut. Ha alltid förståelse för att personen inte tillhör en norm och att det kan vara väldigt påfrestande – speciellt om man är ung.

Man behöver kanske inte säga så mycket, utan bara vara ett stöd som finns där om ungdomen behöver prata. Var en vuxen förebild.



Kerstin, 25 år
Homosexuell ciskvinna



Anders, 31 år
Asexuell cisman

Vad önskar du att vuxna inte hade sagt till dig när du kom ut?

”Är du säker på att det inte bara är en fas eller så?”. Det är nog en väldigt vanlig fråga som alla inom hbtq-spektrat får höra. Jag kanske har fått den frågan från en person, men annars har jag fått ett väldigt bra bemötande.

Vilken är den vanligaste fördomen du har mötts av?

Det skulle väl vara att asexualitet

inte existerar. Att man låtsas, eller att man skulle leva i celibat, eller att det skulle vara ett beslut. Det är det inte. Det är vad man är, hur man är, den man är.



Fredrik, 44 år
Homosexuell cisman

Vad önskar du att vuxna hade sagt till dig när du kom ut?

”Vad skönt att du talar om vad du känner”. ”Vad glad jag är för att du ger mig det här förtroendet – att få reda på någonting som är så betydelsefullt för dig”.

Något som jag uppskattade väldigt mycket var när min pappa sa: ”Du måste ha burit på det här själv länge. Du måste ha känt dig ensam”. Och sen: ”Vi älskar dig för den du är. Oavsett vem du är

och vad du gör så är du vår”.

Vad hade du behövt höra från vuxna som hbtq-ungdom?

Jag önskar att vuxna inte hade tagit för givet att alla är enligt normen; att det finns en given mall att leva efter. När jag var i den åldern var jag väldigt sökande och jag önskar att vuxna kunde ha bejakat det mer.



Frida, 36 år
Pansexuell ciskvinna

Vad hade du behövt höra från vuxna som hbtq-ungdom?

Idag känner jag att det inte är förrän på senare år som samhället överhuvudtaget pratar mer för människor och med människor. Tidigare har det alltid varit en historia om små pojkar och små flickor, blå fotbollar och rosa prinsessor. Nu, äntligen, tycker jag att man får vara en människa istället för bara en flicka eller en pojke. Det önskar jag

fanns mer när jag var ungdom: att man får vara den man är. Att man får tycka om vem man vill och att man inte behöver vara som alla andra – du är okej som du är.

**Livet
som vuxen
hbtq-person**





Anders, 31 år
Asexuell cisman

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Att jag vet att jag är hbtq-person. Sen är det ett så stort community i sig där det finns otroligt mycket stöd och där alla kan relatera till varandra på något sätt. Det är en bra grupp att vara med i.

Hur blev vuxenlivet jämfört med hur ditt 15-åriga jag trodde att det skulle bli?

Mycket bättre. I min rädsla

i tonåren över att inte vara heterosexuell så var jag väldigt rädd för att inte bli accepterad. Jag tänkte att jag bara skulle må sämre och sämre ju längre tiden gick, för det kändes som det då. Jag trodde att jag nog skulle vara död vid det här laget – men det är jag inte. Jag är starkare och mår bättre än någonsin.



David, 22 år
Bisexuell cisman

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Att samhället har blivit mer accepterande. Idag träffar jag många fler människor som är hbtq och framförallt fler vuxna hbtq-personer. Jag kan gå ut och träffa folk på fler ställen än vad jag kunde när jag var tonåring.

Visst, att vara hbtq-person är fortfarande inte accepterat överallt. Vi måste jobba med det och det är därför vi har till

exempel Pridefestivaler runtom i landet. Däremot är det mycket enklare att kämpa för våra rättigheter idag än vad det har varit innan.



Iki, 34 år

Homosexuell ciskvinna

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Idag kan jag känna att jag har hittat min identitet och är trygg i den. Om en är trygg i sin identitet så blir allting lite mer chill.

Vad har du som hbtq-person fått som du tror att du inte hade fått om du var heterosexuell?

Om en tillhör en minoritet så får man en helt annan syn på livet. Jag hoppas att en kan se privilegier från helt andra håll, men också se på andra minoriteter på ett annat sätt.

Det här gäller absolut inte alla, men oftast finns det en medvetenhet bland minoriteter. Om det inte alltid har varit en räkmacka så tar du det inte för givet heller. Det kan jag tycka kan märkas ganska tydligt bland många hbtq-personer: en förståelse för andra.



Fredrik, 44 år

Homosexuell cisman

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Att kunna vara sig själv. Att i alla lägen känna att man står med båda fötterna på jorden och att man kan ha sin frihet, sin kärlek och sin personlighet. Att inte vara som alla andra – det tycker jag är helt fantastiskt. Att man har insett att ju mer tiden går, desto viktigare blir det med olikheter. Att vara annorlunda är en styrka.

Hur blev vuxenlivet jämfört med hur ditt 15-åriga jag trodde att det skulle bli?

Mycket mindre ensamt än vad jag var rädd för. Idag har jag en kärleksfull och trygg bas i mitt liv. Samtidigt skulle jag inte säga att min läggning präglar hela mitt liv; snarare är det bara en del av mig – en otroligt viktig del som jag aldrig skulle vilja vara utan.



Kerstin, 25 år
Homosexuell ciskvinna

”Allt blev bättre.
När jag kom
ut var det så
många saker
som föll på
plats. Livet idag
är väldigt roligt.

Kerstin, 25 år,
homosexuell ciskvinna

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Jag känner mig inte ensam längre. Jag känner att jag kan vara öppen, både inför min familj men också inför min släkt och i allmänhet. Jag kan hålla min flickvans hand på tunnelbanan. Att kunna göra såna saker är väldigt skönt. Man känner sig precis som alla andra.

Hur blev vuxenlivet jämfört med hur ditt 15-åriga jag trodde att det skulle bli?

Allt blev bättre. När jag kom ut var det så många saker som föll på plats. Livet idag är väldigt roligt, just för att jag ofta befinner mig i trygga rum med kompisar som förstår en och som aldrig skulle döma en.

När jag kom ut så hade jag en bild av hur det skulle vara att vara lesbisk. Det var ju inte min egen bild såklart utan en bild som jag blivit påtvingad, och jag kommer ihåg att jag sa: ”Jag kommer aldrig att bli en sån person som går i Prideparaden”. Idag skulle jag aldrig missa en Prideparad.

Man går igenom så himla många processer och det är viktigt att tänka att man förändras hela tiden, även som hbtq-person. Livet blev väldigt mycket lättare än vad jag trodde, verkligen.

Vad är det bästa med att vara hbtq-person idag?

Idag är de allra flesta i Sverige någorlunda öppna för tanken om att man får vara sig själv. Det finns en klick människor som fortfarande inte tycker att det är okej, men vi är många som kan påverka till det bättre. Och vi kan faktiskt påverka! Det är så härligt att få vara med i någon slags positiv rörelse framåt. Dessutom hoppas jag att om vi kan visa att

Hur blev vuxenlivet jämfört med hur ditt 15-åriga jag trodde att det skulle bli?

Jag trodde nog inte att det skulle vara såhär lätt. För mig har det varit lätt redan från början, men jag trodde nog alltid att en vacker dag så kommer det komma någon form av motgång.

Jag är väl medveten om att alla inte har haft samma friktionsfria resa som jag har haft. Jag har vänner som inte har kommit ut

Sverige är ett välkomnande land så kan andra länder ta efter.

Vad har du som hbtq-person fått som du tror att du inte hade fått om du var heterosexuell?

Du behöver tänka efter lite och se världen lite annorlunda. Vidga vyerna, liksom. Du tvingas att öppna ögonen och det är jag jätteglad för.

för att de är rädda för vad deras föräldrar ska säga och jag vet att det finns folk som kanske aldrig kommer att komma ut.

Jag trodde nog att jag någon gång skulle jag stöta på någon form av motgång, men jag upplever att livet blev mycket, mycket lättare än vad jag ens kunde drömma om.



Frida, 36 år
Pansexuell ciskvinna



John, 31 år
Homosexuell cisman



Stockholm
September 2017

Tack!

Stort tack till mentorerna **Anders, David, Fredrik, Frida, Iki, John, Jon** och **Kerstin** som har medverkat i Hbtq-handboken med personliga berättelser, råd och erfarenheter.

Tack även till **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF)**, vars rapport "Stödjande och stärkande – Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer" har legat till grund för ordlistan i denna publikation.

Slutligen vill vi tacka **Milton Labs** vars generösa ekonomiska stöd möjliggjort denna handbok.

Vill du se videointervjuer med mentorerna i häftet, ladda ner häftet digitalt eller beställa tryckta exemplar kostnadsfritt? Besök oss på **www.mentor.se**.

Mentor Sverige är en ideell organisation som arbetar för att ge ungdomar självkänsla och kraft att växa genom mentorskap. Syftet är att stärka unga i att fatta positiva beslut och välja bort våld och droger. Tack vare samarbete med företag, kommuner och skolor runt om i Sverige kan vi erbjuda olika typer av mentorskap till ungdomar i åldern 13-17 år.

Läs mer på mentor.se

#mentorsverige

