

Lätta på ryggsäcken: Lärdomar om minoritetsstress och tryggare högskolegemenskaper

Folkhälsans webinarium 23.9.2026

Att möta könsminoriteter i skolan: kunskap och praktiska verktyg
Anders Huldén, projektchef på Nyyti ry:s QueerMieli-projekt

Nyyti ry

- **Studerandenas organisation för psykisk hälsa**
 - Riksomfattande, grundad 1984
 - Främjar psykiskt välmående och studieförmågan bland högskolestuderande
 - Information, webbkurser, kamratstöd, coachning, stödsamtal
 - All verksamhet är gratis
 - Kamratstödsgrupperna och stödsamtalen tillsvidare endast på finska
 - [Läs mer på nyyti.fi!](https://nyyti.fi)

QueerMieli

- **Nyyti ry:s treåriga projekt (2024-2026) för främjandet av lhbtqa+-studerandes psykiska hälsa**
 - Kamratstöd för lhbtqa+-studerande
 - Utbildningar för studerandeaktiva och yrkesverksamma
 - Påverkansarbete: enkäter bland lhbtqa+-studerande i högskolor, dialogtillfällen med aktörer inom högskoleutbildningen, material
 - Röd tråd: **öka förståelsen om minoritetsstress bland lhbtqa+-studerande**
 - [Läs mer på queermieli.fi!](https://queermieli.fi)



Könsminoriteter bland högskolestuderande



- Enligt Studerandebarenmetern (2022) har 16 % en sexuell läggning eller könsidentitet som "avviker från huvudfåran"
- Bland respondenterna i Hälsa i skolan (2021) tillhörde 4 % och i Ungdomsbarometern 5 % (2024) någon könsminoritet
- **Uppskattning: ca 14 000 högskolestuderande tillhör en könsminoritet**
 - Otus sr och TEK har kartlagt regnbågsstuderandes välmående (inte skilt för könsminoriteter)
 - QueerMieli-projektet har gjort tre enkäter bland regnbågsstuderande
 - [Minoritetsstress och erfarenheter av diskriminering i högskolan \(2024\)](#)
 - [Erfarenheter av studieinformationssystem och respekten för självbestämmande \(2025\)](#)
 - [Erfarenheter av arbetspraktik och tankar inför arbetslivet \(2026\) \(FI\)](#)



Skillnader i välmåendet

- Lhbtika+-personer har enligt undersökningar oftare utmaningar med psykisk och fysisk hälsa samt erfarenheter av **diskriminering**, jämfört med jämnåriga ciskönade heterosexuella.
- Bland lhbtika+-personer är **skillnaderna ännu större bland könsminoriteter och bland dem som samtidigt tillhör flera minoriteter**
- Även om högskolorna upplevs som tryggare miljöer kan negativa erfarenheter från tidigare stadier leda till **rädsla för diskriminering**



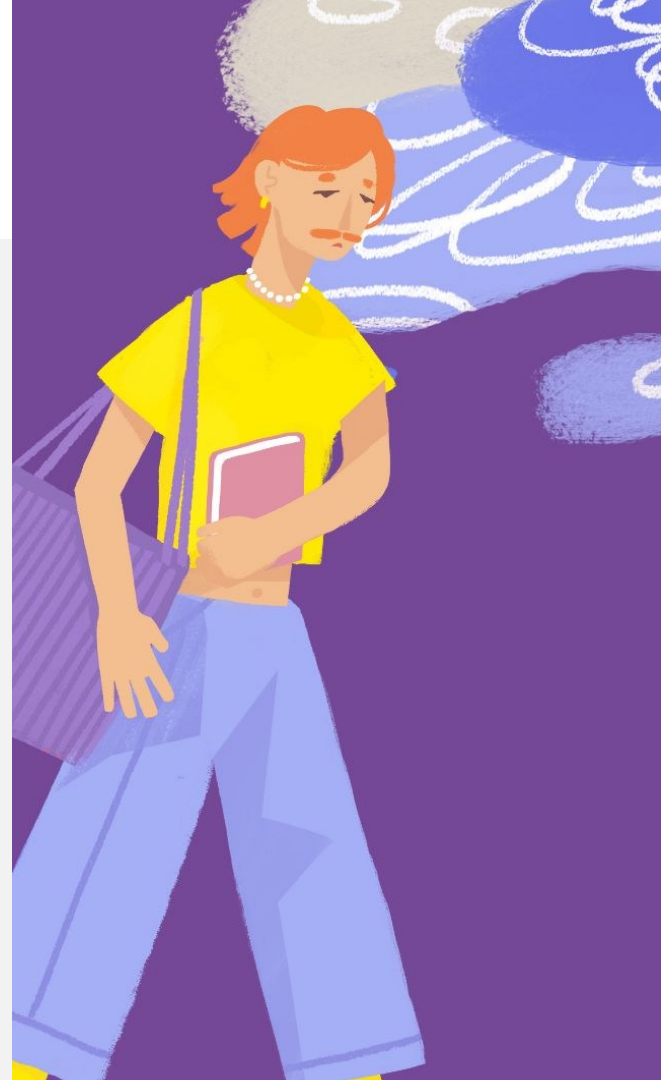
Exempel från Studerandebarometern

- Infopaketet Sateenkaariopiskelijat, som baserar sig på Studerandebarometrarna 2019 och 2022 (Otus sr, 2025)

	Regnbågs-studerande	Tillhör regnbågs- och någon annan minoritet	Tillhör annan minoritet, ej regnbågsstuderande	Tillhör inte någon minoritet
Låg nivå av psykisk hälsa (Skalan för positiv psykisk hälsa)	26 %	36 %	24 %	13 %
Psykiska problem har bromsat studierna	46 %	67 %	31 %	18 %
Fysisk eller psykisk funktionsnedsättning som väsentligt eller i viss utsträckning försvårar studierna	39 %	74 %	46 %	17 %
Låg upplevelse av delaktighet (THL:s delaktighetsindikator)	21 %	29 %	19 %	11 %
Andel som åtminstone ibland upplevt diskriminering på utbildningsinstitutionen (från andra studerande / från lärare)	8 % / 3 %	29 % / 19 %	17 % / 12 %	7 % / 3 %
Andel som åtminstone ibland upplevt olämpligt bemötande (mobbing / trakasserier / diskriminering)	17 % / 12 % / 10 %	34 % / 17 % / 39 %	27 % / 10 % / 24 %	16 % / 7 % / 10 %

Minoritetsstress

- **Ett kontinuerligt stresstillstånd som uppstår hos många som tillhör minoriteter, som en följd av erfarenheter av våld och diskriminering, rädsla för diskriminering och känslan av utanförskap**
 - Demografiska fakta → distala (yttre) stressfaktorer → proximala (internaliserade) stressfaktorer → effekter på fysisk och psykisk hälsa samt sociala relationer
 - Bland lhbtqi+-personer som en följd av snäva normer om kön och sexualitet
 - Ackumuleras ytterligare av multipel diskriminering
 - **Hindrar inte minoriteter att må bra; kan förutsätta bearbetning och lämpliga skyddsmekanismer**

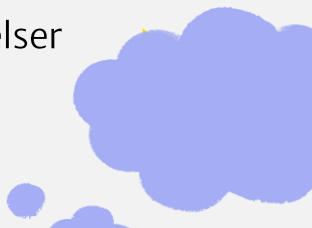


Studerandes erfarenheter (1)

- “Jag har inte upplevt diskriminering, trakasserier eller våld för jag har bara berättat om min identitet för en enda studiekamrat. Jag kände ändå osäkerhet och ångest eftersom jag var rädd för att ‘bli ertappad’” och att andra inte längre skulle bemöta mig jämlikt / på samma sätt som tidigare samt att jag skulle börja stressa för hur andra förhåller sig till mig. Således tog jag avstånd från mina studiekamrater för säkerhets skull, för att de inte skulle komma för nära. Det fick mig att känna mig ensam, och jag började känna ångest inför närstudierna, så jag bytte till en examenslinje som jag kunde avlägga på distans.”

Att tänka på beträffande könsmångfald

- Könsmminoriteter rapporterar genomgående sämre erfarenheter än dem som endast tillhör sexuella minoriteter: handlar ofta om brist på kunskap
- Dagens diskussion om könsmminoriteter påminner mycket om tidigare decenniers diskussion om sexuella minoriteter
 - Klimatet påverkas av antigender-retorik: jfr. USA, Storbritannien, Ryssland, även övriga Norden
- Sexuella minoriteter kan ofta välja att dölja sin identitet – inte alltid möjligt för transpersoner
- Social och kroppslig könsdysfori påverkar måendet och att kämpa för och genomgå könsbekräftande vård kräver enorma resurser
- Personer med intersexvariation ofta osynliga, kan bära på svåra traumatiska upplevelser



Att tänka på beträffande högskolestuderande

- För många transpersoner och personer med intersexvariation sammanfaller högskolestudierna med identitetsarbete eller social, medicinsk och juridisk transition
- Högskolestudier på en annan ort kan innebära nya möjligheter till identitetsarbete eller att leva öppet
- Återkommande utmaningar i högskolemiljön:
 - Felaktiga antaganden om studerande (fel kön, fel namn, fel pronomina)
 - Normativitet i undervisningens innehåll eller studielivets praktiker och strukturer (könsmångfald förbises helt, binära studieinformationssystem)
 - Brist på tillgängliga utrymmen (trygga toaletter, omklädningsrum)
 - Erfarenheter av diskriminering eller osakligt bemötande, hög tröskel att söka stöd



Studerandes erfarenheter (2)

- ”I gamla skolor var det alldeles lugnt att ha mitt nya namn helt i systemet men som underrubrik var det mitt gamla namn (som inte syntes egentligen förutom till lärare). Men i högskolan gick detta alltså inte att ändra. De krävde ett namnintyg för att ändra allt. Ska jag va helt ärlig kände jag mig helt förstörd. Mitt flicknamn syntes överallt och jag var hela tiden rädd någon skulle märka, det är ju pojknamnet jag går efter nu som är mitt nya namn. En konstant stress och studierna drabbades pga detta. Inte ville jag dela dokument i grupparbeten eller logga in på moodle då de stod mitt ”deadname” överallt. Tillslut fick jag möjlighet att ändra namn o personbeteckning juridiskt och det kunde ändras i systemet”.

Praktiska tips

- Skapa och tillämpa principer för tryggare rum
- Var empatisk gentemot din egen och andras ofullständighet, men ta ansvar för din egen utveckling
- Anta mångfald
- Granska undervisningen, strukturer och etablerade tillvägagångssätt normkritiskt. Arbeta solidariskt för förändring, så att inte de som belastas av minoritetsstress måste bära hela ansvaret.
- Uttryck dig sensitivt (neutralt, bekräftande, fråga när det behövs och säg gärna varför)
- Inse och granska dolda maktstrukturer. Försök vara en person som det känns tryggt att korrigera när det behövs.
- Våga signalera att du vill vara en trygg person, det kan vara avgörande för många.
- **Läs mer om våra tips för inkludering i olika sammanhang i vår tipskortsamling!**



Studerandes erfarenheter (3)

- ”Jag känner mig trygg och välkommen särskilt i min egen ämnesförening och studieinriktning. Det beror på att det finns andra queera personer och på den positiva atmosfär som mina professorer lyckats skapa. Jag känner mer osäkerhet utanför den sk. egna bubblan eller hos olika institutioner. T.ex. inom hälsovården blir jag ofta könad som kvinna och det är inte ofta jag vågar korrigera. När jag gick en idrottskurs på ett annat kampus var handledningen störande könsnormativ (men när jag ifrågasatte togs det väl emot). Jag har ännu inte varit på praktik eller arbetat inom min bransch, men jag är spänd inför det på grund av de här sakerna. Jag är oroad över om jag kommer tas på allvar eller få en anställning eftersom jag inte passar in i könsnormerna. Jag tvekar mellan att vara öppet mig själv eller om det innebär en risk för min försörjning.”

Studerandes erfarenheter (4)

- ”Eftersom efterfrågan var stor, ordnade min fakultet en kurs som handlade om regnbågspersoner (jag studerar samhällsvetenskaper). Min ämnesförening har på ett mycket bra sätt tagit i bruk principer för tryggare rum samt trakasseriombud på evenemang. Den socialpolitiskt ansvarig gör årligen en enkät där man anonymt kan berätta, om man upplevt diskriminering. Om utomstående skulle trakassera på ett evenemang, kan jag lita på att gänget från min ämnesförening hjälper och försvarar mig i situationen, och allmänt pratar vi öppet om diskriminering som något som ska fördömas. Endast gällande transfrågor finns bland studerande en splittring, hurvida och på vilket sätt man kan berätta om det, men också i den frågan har min egen ämnesförening utvecklats positivt och i föreningen finns genom nya studerande också sådana som öppet tillhör könsminoriteter. Högskolans på frivilligbasis fungerande regnbågsstuderandeförening och dess telegramkanal är en stor källa till kamratstöd. Föreningen ordnar också evenemang för regnbågspersoner, där man kan lära känna andra likasinnade.”

Tack!

- De översatta och anonymifierade citaten i presentationen är hämtade från QueerMieli-projektets enkät och publicerade med respondenternas samtycke.
- QueerMieli-projektet avslutas till nyåret, men Nyyti ry:s arbete fortsätter (förhoppningsvis)
- **Bekanta dig med vår materialbank!**
 - I november publiceras även **webbkursen om minoritetsstress** och främjandet av jämlikhet samt vår **handbok för handledning av kamratstödsgrupper** för lhbtqa+-studerande samt de svenska och engelska översättningarna av våra **tipskort för högskolemiljön!**
- **Hör av dig om du vill veta mer!**
 - anders.hulden@nyyti.fi, 050 370 2601