

# Transmenn og helse

Hvordan kan helsearbeidere  
legge til rette for gode  
pasientmøter?

reform  
RESSURSSENTER FOR MENN

fri.

Denne brosjyren er en kortversjon av rapporten «Maskulinitetsnormer – en trussel for transmenns helse? En kvalitativ sammenlikning av trans- og cismenns helse». Rapporten er utarbeidet av Reform – ressursenter for menn, i samarbeid med FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold. En fullstendig versjon kan leses på [www.reform.no](http://www.reform.no)

**Ordforklaring: Cis-kjønn**  
betyr at en person opplever samsvar mellom det kjønn vedkommende ble tildelt ved fødsel og det kjønn vedkommende ville være komfortabel med å bruke i sin selvbeskrivelse. Cismenn er altså menn som fikk kjønn kvinne tildelt ved fødselen.  
(Store norske leksikon)

# Innledning

Forskning viser at menn og gutter er overrepresentert i negativ helsestatistikk. Blant annet gjelder dette levealder, rusbruk, alvorlige ulykker og selvmord. Menn oppsøker i mindre grad helsevesenet, går sjeldnere til legen og er oftere sosialt isolerte. Mange av disse forholdene kan knyttes til normer for maskulinitet – altså måten menn lever livene sine på.

Transmenn utmerker seg også ofte negativt på helsestatistikk. Denne uhelsen er ofte forbundet med diskriminering, fordommer og usynliggjøring i møte med helsepersonell. Men kan uhelse blant disse mennene også knyttes til usunne maskuline idealer?

Transmenn er den gruppen menn det er gjort minst helseforskning på. Ingen tidligere studier om mannshelse i Norge har undersøkt forskjeller og likheter mellom cismenn og transmenn.

I et prosjekt med midler fra Stiftelsen Dam, har Reform i samarbeid med FRI intervjuet både trans-

og cismenn. Vi har innhentet ny kunnskap om transmenns helseutfordringer. Både knyttet til det å være mann, og til normer for maskulinitet. Vi har også kartlagt særskilte helseutfordringer for transmenn.

På de følgende sidene oppsummerer vi de viktigste funnene våre. På de siste sidene gir vi helsearbeidere gode råd om hvordan de bør forholde seg i møte med transmenn som pasienter. Og ikke minst gir vi anbefalinger om hvilke feil helseansatte bør unngå å gjøre!

## **Metoden vi brukte:**

I kartleggingen benyttet vi oss av fokusgruppeintervju som metode. Vi har gjennomført to gruppeintervjuer med til sammen 10 transmenn, og et kontrollgruppeintervju med 6 cismenn. Utvalget av menn besto av homofile, heterofile og bifile menn. Temaene som ble tatt opp i intervjuene var generelt knyttet til helse og mer spesifikt knyttet til maskulinitet.

## Den mannlige kroppen

Flere av de homofile cismennene i fokusgruppene opplever strenge maskuline forventninger til kropp, utseende og aktiviteter, og mange er blitt korrigert på tradisjonelt feminin atferd fra omverdenen. Trening er et virkemiddel for å bevare og bekrefte maskulinitet hos flere av de homofile transmennene, og mange unngikk tradisjonelt feminine aktiviteter for å beholde sin maskuline status. Som en informant forteller:

*«Jeg tror jeg trener utelukkende for maskulinisering, egentlig. Jeg tror egentlig ikke det er noen annen grunn til at jeg skulle ha gidde å trene. [...] Og alle mine kamerater som ikke er skeive, de er jo ganske gode og runde og liker å game med meg. Og de spiser bare kjøtt og sånn. Jeg tenker jeg at hadde vært cis så hadde jeg vært sånn, men jeg er trans så jeg må trene.»*

Noen av våre respondenter i cisgruppen kan fortelle liknende historier fra det skeive miljøet, der trening og maskulinitet har et stort fokus. Disse historiene går altså på tvers av cis- og transgruppen, og det ser ut til at erfaringen i størst grad blir delt av de skeive deltakerne i gruppene. De heterofile cismennene begrunner trening med velvære og fritidsinteresser, og de er mindre bevisste på hvilken rolle maskulinitet spiller i livet deres.



## Giftig eller støttende mannsfelleskap?

Det å være en del av et fellesskap og oppleve en følelse av tilhørighet er viktig for helsen, både den fysiske og psykiske. Flere av mennene i både trans- og cisgruppen forteller om til dels giftige mannsmiljøer, hvor det å stikke seg fram eller vise sårbarhet kan være utfordrende. Noen forteller om kvinneundertrykkende miljøer, der seksualisering av kvinner er vanlig. Informantene beskriver følelsen av utenforskap til en slik mannlighet. Fortellingene om denne typen giftige mannsfelleskap gjelder imidlertid ikke alle informantene, og flere sier at maskulinitet ofte kan ha et ufortjent dårlig rykte. Disse føler stor støtte og fellesskap med andre menn. De mer positive historiene om mannlige fellesskap går igjen hos de skeive mennene i utvalget, både hos trans- og cisgruppen. Dette er også den gruppen som i størst grad oppgir at de kan snakke med venner om psykiske og fysiske helseplager. De heterofile trans- og cismennene benytter seg sjeldnere av fortrolige venner som mestringsstrategi under sykdom, og om de snakker med noen, er det gjerne med partner eller nærmeste familie.

## Maskulinitet og vold

I de sosiale normene for maskulinitet kan det ofte ligge en forventning til at menn både skal tåle og benytte seg av vold i ulike situasjoner. Flere av transmennene i vårt utvalg kan fortelle at de har vært involvert i slåsskamper eller truende situasjoner i utelivet, og at de kan innta til dels standardiserte heteronormative roller i farlige situasjoner.



## Vegrer også transmenn seg for å gå til legen?

Mange gutter og menn overlater til partner og øvrige familiemedlemmer å ivareta deres helse, og det emosjonelle arbeidet knyttet til helse. Et vanlig kjønnsmonster er at menn først går til legen når mor eller partner krever det. Dette mønsteret går igjen i alle våre tre fokusgrupper. En transmann forteller:

*«Altså, jeg har hatt blindtarmbetennelse og nekta å gå til lege før jeg nesten ble fysisk tvunget, av eksen min. Det må en annen person til for å hjelpe med meg å innse at det er lurt.»*

Noen av informantene i transgruppen reflekterer over om dette er knyttet til at de er transmenn, og ikke knyttet til maskulinitet. Derfor opplevde de også at behovet for å bekrefte sin maskulinitet ble mindre, etter at de gjennomgikk kjønnskorrigerende behandling og begynte å leve i det kjønn de tilhører. Flere understreker at en del normer knyttet til maskulinitet avhenger av miljøet de er i, og hva slags forbilder de selv har. Dette er en felles tilbakemelding fra alle fokusgruppene.

© CANALES/UNSPASH

## Har transmenn tillit til helsevesenet?

Tillit til helsevesenet er viktig. Dersom man opplever psykiske, fysiske og seksuelle utfordringer, vil tilstedeværelsen av tillit ofte fungere som en døråpner. Mangel på slike utfordringer vil kunne være et hinder for å oppsøke hjelp. Flere av transmenne vi intervjuet hadde negative erfaringer i møte med helsevesenet, og manglet derfor tillit til helsepersonell. Begrenset tillit var tett forbundet med at flere hadde opplevd manglende kunnskap hos helsepersonell når det gjaldt kjønn og kjønnsidentitet. Denne erfaringen delte de med flere homofile cismenn. En transmann forteller:

*«De har ikke peiling [fastlegene]. Det er altfor lite informasjon rundt hva hormoner faktisk gjør med oss. Jeg har sittet og lest om det selv og sjekket legeanmeldelser på nett. Skrolla igjennom for å finne meg en som faktisk hadde litt ok anmeldelser.»*

© LUME PORTER/UNSPASH



På grunn av flere negative opplevelser med helsevesenet, har flere av transmennene brukt lang tid på å velge ut en fastlege de kan stole på. En fastlege som møter dem med respekt, og som har kunnskapen de trenger. De undersøkte

på nett, leste anmeldelser og benyttet seg av eget nettverk for å finne en passende lege. Mange valgte lege ut fra kriterier som alder, åpenhet og anbefalinger fra andre bekjente, og noen valgte å reise langt for å finne et adekvat tilbud.

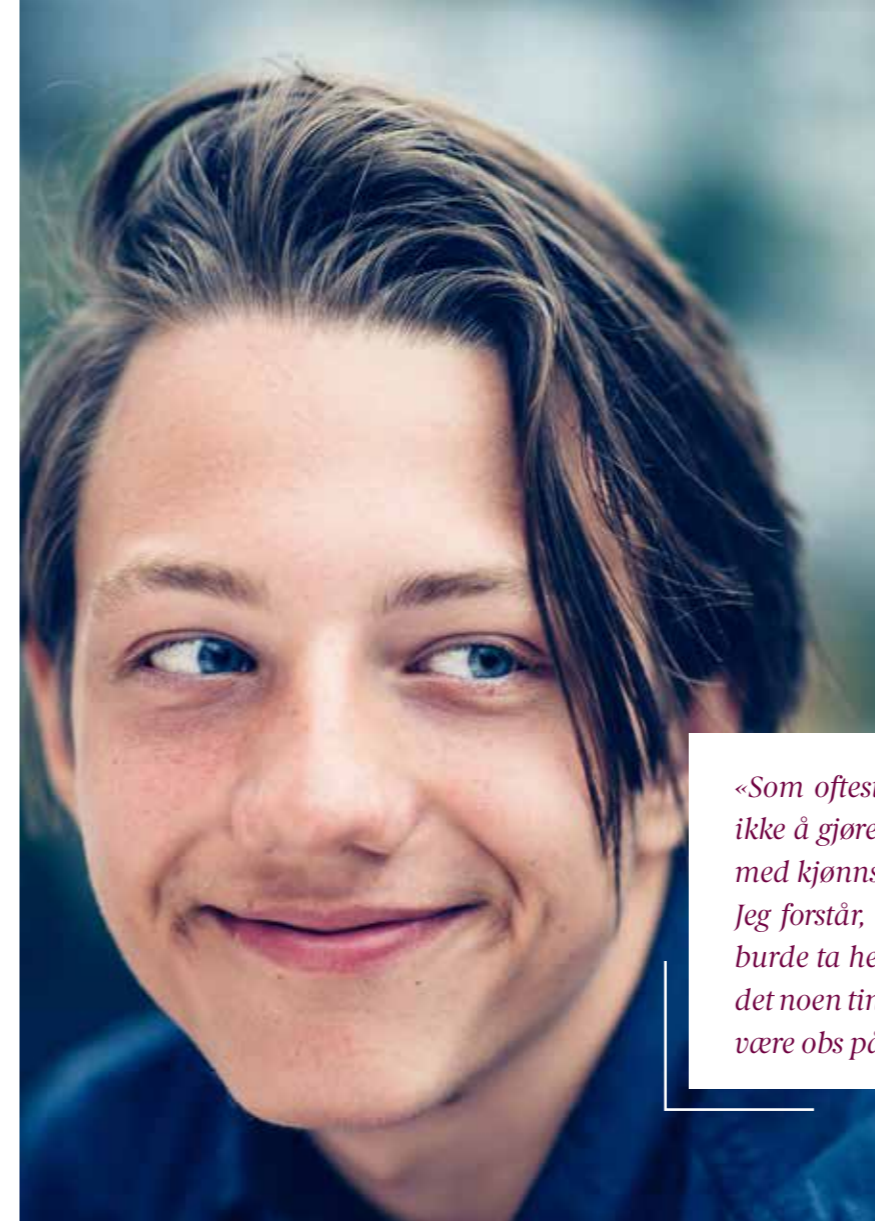


## Helseproblemer er ikke lik «transproblemer»

Når man er syk og forteller venner og familie om dette, er det viktig at man blir tatt på alvor. Dette gjelder også når man oppsøker helsevesenet på grunn av sykdom. Flere av transmennene kan fortelle om situasjoner der de har konsultert helsepersonell angående symptomer på sykdom, og der dette feilaktig er blitt tolket som «transproblemer». En transmann forteller:

*«Jeg opplever ofte at hvis jeg begynner å snakke om at ting er kjipt, så går de alltid tilbake til at jeg er trans, og de begynner å spørre meg «var det riktig?» [med kjønnskorrigerende behandling]. Eller, det går alltid tilbake til det temaet, spør er det kanskje der det ligger. De skal liksom knytte det opp til det.»*

Et typisk trekk ved diskriminering av minoriteter, er at representanter for majoriteten visker ut individuelle særtrekk ved den enkelte minoritetspersonen. I stedet brukes egenskaper fra minoriteten som gruppe, for å forstå og beskrive enkeltmenneskene i den. Det å gjennomgå kjønnskorrigerende behandling er utfordrende, og kan påvirke både den fysiske og psykiske helsen. Forskning viser likevel at kjønnsbekreftende behandling i stor grad bedrer både den fysiske og psykiske helsen. Uhelse som oppstår i etterkant av behandlingen må derfor ikke automatisk knyttes til denne. Det er viktig å se det hele mennesket, og ta den enkelte på alvor.



## Kjønnsnøytrale helsetilbud savnes

Noen transmenn bryter med de tradisjonelle normene for kjønn, ved at deres genitalia ikke samsvarer med deres kjønnsidentitet. Dette kan de møte diskriminering på grunn av. Flere av transmennene i vår undersøkelse kan fortelle at slik diskriminering fører til at både helseinformasjon og helsetjenester knyttet til reproduktiv og seksuell helse, ikke oppleves som relevant for dem. Mange av transmennene i vårt utvalg savner mer kjønnsnøytrale tilbud, med et mer kjønnsnøytralt språk. En transmann forteller:

*«Som oftest så sier man at man skal bruke kondom for ikke å gjøre andre gravid. [...] Da setter du ikke lys på det med kjønns sykdommer. Så, man havner jo midt imellom. Jeg forstår, «men bør jeg sjekke meg, eller er det ting jeg burde ta hensyn til?» På grunn av det biologiske, altså, er det noen ting jeg bør være obs på som andre menn ikke bør være obs på?»*

Som følge av at mange av transmennene opplever manglende helseinformasjon, velger flere av dem å oppsøke informasjon på nett. Dette kan føre til utfordringer. Informasjonen de finner kan være uklart, uriktig eller på et annet språk enn førstespråket - noe som igjen skaper usikkerhet. Disse fortellingene bekrefter behovet for et mer sensitivt og kjønnsnøytralt tilbud, og generelt større kunnskap om transpersoners helse.

# Anbefalinger til helsepersonell

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Synliggjør trans- og lhbtqi-kompetanse</b>                | I mange sammenhenger opplever transmenn å bli møtt med negative og kritiske holdninger til sin kjønnsidentitet. Dersom det er kjent at ansatte i helsetilbudet har trans- og lhbtqi-kompetanse, vil det oppleves som mer trygt. Dette vil senke terskelen for å ta tilbudet i bruk.                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Generelle helseplager er vanligst, også for transmenn</b> | Når de kontakter helsepersonell blir mange transmenn møtt med sensitive spørsmål knyttet til sin transidentitet. Ofte er dette irrelevant. Husk å knytte spørsmål til pasientens transidentitet bare når du er sikker på at dette har betydning.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Skaff deg grunnleggende kompetanse</b>                    | Flere av transmennene forteller at de selv har måttet gi opplæring til helsepersonell om transhelse. Mange sier at kompetanse på transhelse er den viktigste faktoren de leter etter i helsevesenet. Tilstreb derfor å skaffe deg grunnleggende kompetanse om kjønn- og seksualitetsmangfold. Tilpass kunnskapsnivået ditt etter hva slags helsepraksis du bedriver.                                                                                                                       |
| <b>Bruk et inkluderende språk</b>                            | I møte med pasienter som identifiserer seg som transpersoner, er det spesielt viktig at helsepersonell etterstreber å bruke pasientens riktige pronomen, og foretrukket fornavn. Dette kravet bør være et absolutt minimum for alt helsepersonell. For å unngå usikkerhet, spør hvilket pronomen pasienten benytter.                                                                                                                                                                       |
| <b>Etterstrebe kjønnsnøytrale tilbud</b>                     | Ved bruk av skjemaer som kartlegger kjønn og kropp er det viktig å inkludere ikke-binære kategorier (se ordforklaring), og kartlegge hvorvidt pasienten er transmann eller -kvinne. Det er ikke tilstrekkelig med én kategori for alle binære transpersoner, siden transmenn og -kvinner er to vidt forskjellige kategorier. Dersom du ønsker informasjon om en pasients kjønnsorgan eller kropp, bør dette være spørsmål som ikke stilles i sammenheng med kartlegging av kjønnskategori. |



## Ordforklaring:

Ikke-binær kjønnsoppfatning innebærer at en person verken opplever seg som kvinne eller mann. Motsatt er en binær kjønnsoppfatning den tradisjonelle, mann eller kvinne. (Store norske leksikon)

## Tips:

Fagavdelingen «Rosa kompetanse» i FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold tilbyr kompetansehevende kurs for ansatte i helse- og sosialsektoren!

## Større fokus på maskulinitet i helsevesenet

Menn kan ha andre måter å mestre sykdom og uhelse på, enn det kvinner har. Dette gjelder også transmenn. Mange menn har det til felles, at de ønsker å beholde sin autonomi og selvkontroll når de opplever uhelse. Det er derfor ofte best å innrette samtalen på hjelp, mens samtaler om følelsesbaserte temaer kan vektlegges i mindre grad.

## Mer forskning på transmenns helse

For å kunne forstå transmenns helse er cismenn et viktig sammenlikningsgrunnlag. Det er det mannlige kjønnnet denne gruppen både identifiserer seg med, og lever etter. Vi etterlyser derfor også mer forskning på mannlighetens betydning for (trans)menns helse.

For en utfyllende presentasjon av anbefalingene i denne brosjyren, les hele prosjektrapporten på [www.reform.no](http://www.reform.no)

Dette prosjektet er gjennomført av Reform – ressurscenter for menn, i samarbeid med FRI - Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold. Vi har mottatt støtte til prosjektet fra Stiftelsen Dam.

reform  
RESSURSSENTER FOR MENN

