



Minoritetsglädje, minoritetsro och att växa som människa: Positiva upplevelser av att ha transidentitet

Föreläsning

Sex, unga och skolans roll 2025

matilda.wurm@oru.se

QP-vem är vi?



LUNDS
UNIVERSITET

li.u LINKÖPINGS
UNIVERSITET



- Anna Malmquist, leg. psykolog, biträdande professor i socialpsykologi, Linköping
- Tove Lundberg, leg. psykolog, docent i psykologi, Lund
- Matilda Wurm, docent i psykologi, lektor i socialt arbete, Örebro
- Benjamin Claréus, Fil.Dr. i psykologi, lektor, Kristianstad
- Amanda Klysing, Fil.Dr. i psykologi, postdoc, Lund
- Theodor Mejias-Nihlén, leg. psykolog, sexolog, doktorand, Linköping

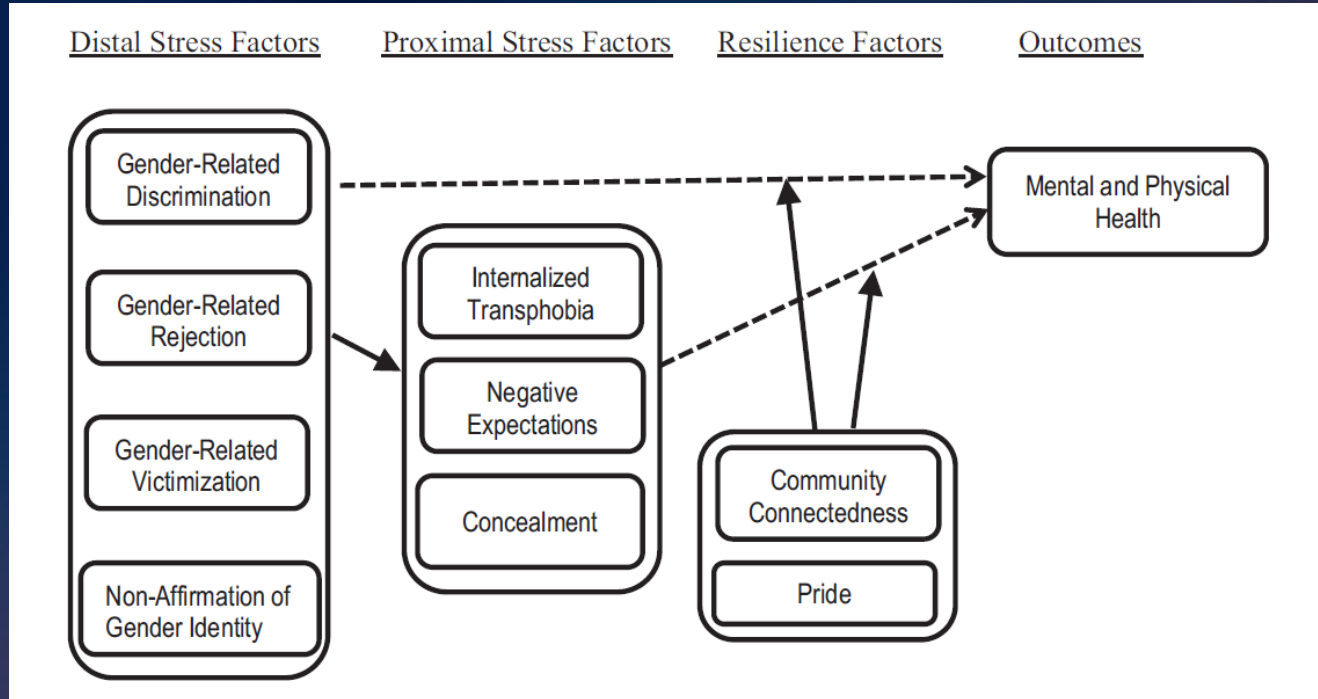


Minoritetsglädje

Bakgrund



Transgender stress and resilience model



Hälsa

- Hälsa är inte bara frånvaron av ohälsa
- Istället: Två parallella faktorer där vi kan ha mer eller mindre ohälsa kombinerat med högre eller lägre livskvalité

Våra studier om minoritetsglädje



Intervjustudie

Interventionsstudie

FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Minoritetsglädje Intervjustudie

FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd



Minority joy, minority growth, and minority peace: Transgender and gender diverse people's varied positive lived experiences

Matilda Wurm^a , T. Lundberg^b , T. Mejias Nihlén^c and A. Malmquist^c

^aSchool of Behavioural, Social and Legal Sciences, Örebro University, Örebro, Sweden; ^bDepartment of Psychology, Lund University, Lund, Sweden; ^cDepartment of Behavioral Sciences and Learning, Linköping University, Linköping, Sweden

ABSTRACT

Background: Compared to negative experiences and ill health, little attention has been paid to positive experiences connected to being transgender and gender diverse (TGD).

Aim: The aim of the current study was to explore TGD people's positive experiences in depth.

Methods: In total, 33 TGD people were interviewed. Transcripts were analyzed using reflexive thematic analysis.

Results: Results show that participants had various positive experiences related to their gender identity. While some of these experiences can be conceptualized as "minority joy," capturing experiences evoking happy emotions, others are better understood as "minority growth"—a personal development and sense of authenticity—and "minority peace"—a sense of comfortability and calmness. The emotional valence of experiences was further explored to better understand the themes.

KEYWORDS

Gender affirming care; quality of life; reflexive thematic analysis; resilience; trans joy

Minoritetsglädje

- Glädje över community
- Könseufori
- Frihet och lekfullhet relaterat till kön
- Könsprivilegier

[Det är] den största fördelen att veta att det finns ett community där ute som säger, "Jag är giltig, och det finns personer som känner som jag gör och där finns personer som inte känner som jag gör och vi hör ändå sammans".

[Där var] någon som talade engelska och som kallade mig för "sir," och jag bara, "åh."

Det är frihet [...] ingen förväntar sig, och inte jag heller, att jag ska vara som någon annan.

Det känns som om möjligheter öppnas upp för att jag är ickebinär och kön är irrelevant för mig personligen. [...] Istället för att bara ha halva buffén så har jag hela buffén, ja mer till och med...

Plötsligt upptäckte jag att de flesta män [...] trodde på vad jag sa! Utan att ens kontrollera att det jag sa stämde.

Minoritetsro

- Att vila från psykisk ohälsa
- Vara avslappnad i säkra miljöer
- Personlig stabilitet

Sedan jag har insett att jag är [namn], har jag inte velat dö, och jag har inte haft någon depression.

Det finns det här starka community stödet där jag inte behöver känna någon särskilt väl för att få medkänsla och stöd, och jag upplever att det finns mycket sådant i trans communityt.

När man redan har en etikett på sig, då är man inte rädd att bli stämplad mer för då förvandlas det bara till tatueringar och du kan förvandla det till något [positivt]. Jag menar den känslan av frihet är verkligen vad det är [...] samhället skrämmer mig inte lika mycket, eller normer skrämmer mig inte lika mycket.

Att utvecklas som människa (minority growth)

- Känslan av autenticitet
- Personlig utveckling
- Bidra till ett bättre samhälle

Otrolig glädje [...] för att jag hittade mig själv och det fans ord att beskriva mig och min verklighet.

Det kanske inte är vanligt för folk att tvingas sätta sig ner vid något tillfälle och verkligen tänka igenom "Vem är jag", du vet, "Vad håller jag på med?"

Jag kan inte föreställa mig vilken slags person jag hade varit om jag inte hade haft de här upplevelserna. [...] det känns som att jag, du vet, inte hade varit en lika stark person, inte lika säker i mig själv.

Jag har gått igenom en transition, så vad skulle kunna vara svårare? Det är klart, det finns många saker som kunde vara svårare, men jag har ändå känslan av "Äh, hur illa kan det vara? Jag tar mig igenom det."

Det har gjort mig mer kritisk i mitt tänkande [...]. Jag tror att på en rent moralisk nivå, när du tvingas tänka mer kritiskt, så utvecklar du en mer nyanserad moralisk förståelse och blir kanske snällare mot andra.

Interventionsstudie

- Minoritetsglädje som (liten) del av interventionen
 - Deltagare fick kartlägga positiva upplevelser och fick i uppgift att försöka upptäcka och aktivt jobba för att möjliggöra fler positiva uppgifter
 - Flera deltagare beskrev efter interventionens slut att de fortsatt att aktivt arbeta mot att uppleva mer minoritetsglädje

"Fem ord"

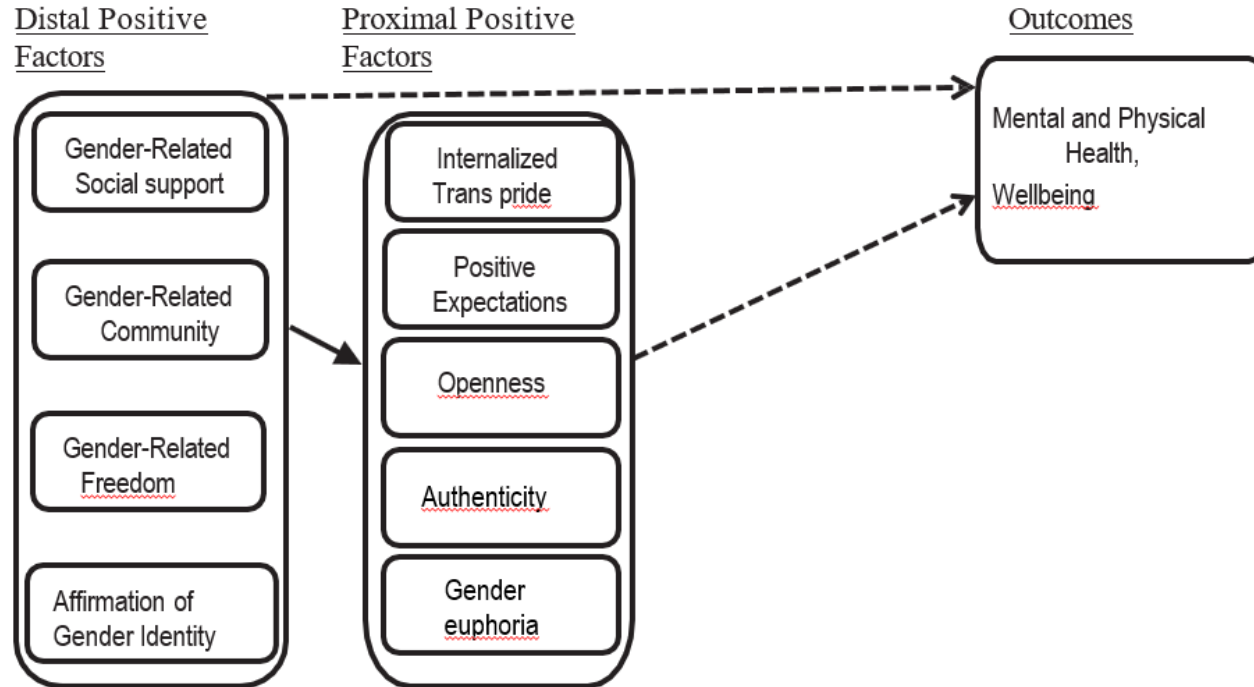


Minoritetsglädje: lärdomar och praktisk betydelse

- Positiva aspekter är, i olika utsträckning, närvarande hos alla deltagare: detta borde vi prata om mer
- Teoretiskt bör positiva aspekter inte bara förstås som en buffert mellan utsatthet och ohälsa (som när vi pratar om hanteringsstrategier eller resiliens) utan som något som kan förekomma oberoende av utsatthet och som kan ha en direkt positiv påverkan på hälsan



Minority joy model



Wurm, Malmquist, & Lundberg, in preparation

Barn som inte identifierar sig som sitt tilldelade kön

- Det känns bra att vara mig själv (12 årigt ickebinärt barn)
- Det känns bra att känna någon som känner samma sak som jag (11-årig tjej)
- Jag känner många (trans barn) som har det svårt och många som har det jättebra. Jag vet inte, men jag har det jättebra och jag vet inte varför jag blev jag. [...] men om någon hade sagt att “du kan inte vara det [trans],” då hade jag [ser arg ut], men mina föräldrar säger att jag kan, så jag antar att det är bra med mig. Jag har inga problem i skolan, jag blir inte retad. Ja, det är bra med mig på det sättet. (10-year-old boy)

Unga som inte identifierar sig med sitt tilldelade kön

- Det kändes jättebra att ha någon som visste och att ha någon att prata med om det [...] jag kände mig inte så ensam i det längre (15-årig tjej)
- En gång var det två äldre damer och en av dem råkade snubbla in i mig och hennes vän sa "Akta, du föll nästan in i honom bakom dig". Det gjorde mig glad för att damen såg mig som en kille. [...] Jag tror aldrig jag blivit så glad över att någon gått in i mig [skrattar]. (15-årig kille)
- Sedan jag kom ut går jag till skolan mycket oftare. Det fungerar mycket bättre där. (15-årig kille)

Tyni et al., 2025

Sammanfattande punkter från avhandlingen (Kristiina Tyni, 2025)

- Erkännande är avgörande på alla nivåer och stärker psykiskt välbefinnande och självkänsla hos unga med normbrytande könsidentiteter
- Skapa trygga, inkluderande miljöer: använd rätt namn och pronomen då detta erkännande stärker ungas känsla av tillhörighet och delaktighet. Könsneutralt språk, rum och indelningar vid aktiviteter bidrar till att skapa trygga rum
- Vuxna som agerar vid negativt bemötande stärker upplevelsen av trygghet och förmedlar inkluderande värderingar
- Reflektera över egna föreställningar kring kön och normer: ökad förståelse av normer kan hjälpa till att minska bördan på enskilda individer

Skolan

baserat på Tyni, 2025 och MUCF, 2022

- Använd det namn och pronomen som eleven önskar
- Ta ditt vuxenansvar och stå upp för elever som identifierar sig med något annat än det kön de tilldelades
- Om du säger fel, rätta och gå vidare
- Ta själv reda på den information du behöver och efterfråga att informationen finns tillgänglig för dig
- Inkludera information om variationen av könsidentiteter i din undervisning

Referenser

- Bränström R. & Pachankis, J.E., (2021). *Country-level structural stigma, identity concealment, and day-to-day discrimination as determinants of transgender people's life satisfaction. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(9), 1537-1545.
- Bränström, R., & Pachankis, J. E. (2023). Structural stigma and 7-year improvement in life satisfaction among diverse groups of sexual minority individuals: A repeated cross-sectional study across 28 countries. *Social Problems*, Advance Online Access.
- Bränström, R.; Stormbom, I.; Bergendal, M., & Pachankis, J.E. (2022). *Transgender-based disparities in suicidality: A population-based study of key predictions from four theoretical models. Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(3), 401-412
- Croona, G. (2003). *Etik och utmaning: Om lärande av bemötande i professionsutbildning* (Doctoral dissertation, Växjö University Press).
- Di Luigi, G., Claréus, B., Mejias Nihlén, T., Malmquist, A., Wurm, M., and Lundberg, T. (2023). Psychometric exploration of the Swedish translation of the sexual orientation microaggressions scale (SOMS), and a commentary on the validity of the construct of microaggressions. 975 *Journal of Homosexuality* 1–24. doi:10.1080/00918369.2023.2284809
- Edwards, O. W., Lev, E., Obedin-Maliver, J., Lunn, M. R., Lubensky, M. E., Capriotti, M. R., ... & Flentje, A. (2023). Our pride, our joy: An intersectional constructivist grounded theory analysis of resources that promote resilience in SGM communities. *Plos one*, 18(2), e0280787.
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för homosexuella och bisexuella i Sverige* Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige* Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Frost, D. M., and Meyer, I.H.. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology* 51:101579. doi:10.1016/j.copsyc.2023.101579.

- Hatzenbuehler, M. L. (2009). How does sexual minority stigma "get under the skin"? A psychological mediation framework. *Psychological bulletin*, 135(5), 707-730.
- Hoy-Ellis, C.P. (2023) Minority Stress and Mental Health: A Review of the Literature, *Journal of Homosexuality*, 70:5, 806-830, DOI: 10.1080/00918369.2021.2004794
- ILGA (2023). Annual Review of the human rights situation of lesbian, gay, bisexual, trans, and intersex people in Europe and Central Asia.
- ILGA Rainbow map. [https://Linander, I., Goicoechea, I., & Goicoechea, I. \(2023\). Rainbow map. ilga-europe.org/](https://Linander, I., Goicoechea, I., & Goicoechea, I. (2023). Rainbow map. ilga-europe.org/)
- Klysing, A., ...Lundberg, T. (submitted). The impact of experienced work incivility on mental health and job satisfaction a year later: A longitudinal and comparative study on LGBTQ and heterosexual cisgender people
- Linander, I. (2018). "It was like I had to fit into a category" people with trans experiences navigating access to trans-specific healthcare and health. Diss. Umeå: Umeå universitet.
- Ie, I., Alm, E., Hammarström, A., & Harryson, L. (2019). (Un)safe spaces, affective labour and perceived health among people with trans experiences living in Sweden. *Culture, Health & Sexuality*, 21(8), 914–928.
- Lev, A. I. (2007). Transgender Communities: Developing Identity Through Connection. In K. J. Bieschke, R. M. Perez, & K. A. DeBord (Eds.), *Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay, bisexual, and transgender clients* (2nd ed., pp. 147–175). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11482-006>
- Linander, I., Alm, E., Hammarström, A., & Harryson, L. (2017). Negotiating the (bio)medical gaze – Experiences of trans-specific healthcare in Sweden. *Social Science & Medicine*, 174, 9–16. <https://doi.org/10.1080/13691058.2018.1527038>
- Lundberg, T., Malmquist, A., & Wurm, M. (2017). HBTQ+: Psykologiska perspektiv och bemötande [LGBTQ+: Psychological perspectives and professional approaches]. Natur och kultur.
- Lundberg, T., Malmquist, A., & Wurm, M. (2022a). Making life survivable/livable: Transgender people's ontic, relational and reflexive work to find minority peace and cope with negative experiences in everyday life. *Tidskrift för Genusvetenskap*.
- Lundberg, T., Malmquist, A., & Wurm, M. (2022b). Upplevelser av minoritetsstress och mikroaggressioner bland unga hbtq-personer i Sverige. I Jag är inte ensam, det finns andra som jag": Unga hbtqi-personers levnadsvillkor. MUCF. <https://www.mucf.se/sites/default/files/2022/06/MUCF-RAPPORT-2022-Unga%20hbtqi-personers%20levnadsvillkor.pdf>

- Lundberg, T., and Wurm, M. (2016). The formation of an LGBTQ network for psychologists in Sweden: A work in progress. *Psychology of Sexualities Review* 7 (1):29–40. doi:10.53841/bpssex.2016.7.1.29.
- Lundberg, T., Wurm, M., Mejias Nihlén, T., & Malmquist, A. (under review). Legally mandated active measures to prevent discrimination of sexual and gender minorities employed in Sweden: A matter of soci(et)al resilience or perpetuating nescience?. In Kauko, S., Nordbeck, P., & Qamar., A.H. (Eds.) *Social resilience: A critical response to change and challenges*. Vernon Press.
- Lundberg, T., Malmquist, A., & Wurm, M. (2024a). Exploring reflexive methodology as a pluralist approach to enhance mixed methods research on coping and livability among LGBTQ people in Sweden. *Qualitative Research in Psychology*.
- Lundberg, T., Malmquist, A., & Wurm, M. (2024c). in preparation. Gay and bisexual men's experiences of negative events and wellbeing in a Swedish context. To be submitted.
- Malmquist, A., Lundberg, T., and Wurm, M. (2023). Minority stress experiences among lesbian and bisexual women in Sweden. *Lambda Nordica* 28 (4):71–99. doi:10.34041/ln.v28.919.
- Malmquist, A., ...Lundberg, T. (resubmitted). Being “that token gay guy”: Dealing with minority stress in Swedish workplaces.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin* 129 (5):674–97. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674.
- MUCF (2022). Jag är inte ensam, det finns andra som jag”: Unga hbtqi-personers levnadsvillkor. MUCF. <https://www.mucf.se/sites/default/files/2022/06/MUCF-RAPPORT-2022-Unga%20hbtqi-personers%20levnadsvillkor.pdf>.
- Persson Tholin, J., & Broström, L. (2018). Transgender and Gender diverse people's experience of non-transition-related health care in Sweden. *International Journal of Transgenderism*, 19(4), 424-435.
- Pflum, S. R., Testa, R. J., Balsam, K. F., Goldblum, P. B., & Bongar, B. (2015). Social support, trans community connectedness, and mental health symptoms among transgender and gender nonconforming adults. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 2(3), 281.

- 2025-11-06
- Riggle, E. D. B., & Mohr, J. J. (2015). A proposed multi factor measure of positive identity for transgender identified individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 78–85. <https://doi.org/10.1037/sgd0000082>
 - Riggle, E. D., Rostosky, S. S., McCants, L. E., & Pascale-Hague, D. (2011). The positive aspects of a transgender self-identification. *Psychology and Sexuality*, 2(2), 147–158. <https://doi.org/10.1080/19419899.2010.534490>
 - Sherman, et al. (2020). Trans* community connection, health and wellbeing: a systematic review. *LGBTQ Health* 7(1). 1-14.
 - Siverskog, A. i samarbete med RFSL Stockholm. Queer äldreomsorg: Att möta äldre lhbtq-personer inom vård och omsorg. Beställ skriften "Queer äldreomsorg?" – gratis! – RFSL Stockholm
 - Siverskog, A. "They Just Don't Have a Clue": Transgender Aging and Implications for SocialWork. *J. Gerontol. Soc. Work* **2014**, 57, 386–406.
 - Siverskog, A.; Bromseth, J. Subcultural Spaces: LGBTQ Aging in a Swedish Context. *Int. J. Aging Hum. Dev.* **2019**, 88, 325–340.
 - Summanen, E. (2021). *Queera tider: hbtqi då och nu*. Stockholm: Rabén och Sjögren.
 - Tyni, K., Wurm, M. & Bratt, A. (2024). A thematic analysis of the experiences of prepubertal transgender and gender diverse children in Sweden. *Journal of LGBT Youth*.
 - Tyni, K., Wurm, M., & Bratt, A. S. (2024). Existential dimensions of the lived experiences of transgender youths 13-16 years in a cisnormative Swedish context. *International Journal of Transgender Health*, 1-16.
 - Vaughan, M. D., & Rodriguez, E. M. (2014). LGBT strengths: Incorporating positive psychology into theory, research, training, and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(4), 325.
 - Wurm, M., Lundberg, T. & Malmquist, A. (2024). Mikroaggressioner och hbtq – våld som blir vardag . I Dag Balkmar, Vi talar om våld. Texter om våld No1 2024. Centrum för våldsstudier. Örebro universitet.
 - Wurm, M., Högstöm, J., Tillfors, M., Lindståhl, M., & Norell, A. (2024). An exploratory study of stressors, mental health, insomnia, and pain in cisgender girls, cisgender boys, and transgender and gender diverse (TGD) youth. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(5), 884-892.
 - Wurm, M., Lundberg, T., Nihlén, T. M., & Malmquist, A. (2024). Minority joy, minority growth, and minority peace: Transgender and gender diverse people's varied positive lived experiences. *International Journal of Transgender Health*, 1-16.