

Från börda till tillgång -projektet

Rapport om försök att förändra sexuell läggning eller könsidentitet i Finland (2020)

Peik Ingman, Lumi Sammallahti
19.5.2021



RAPPORTENS INNEHÅLL

DEL I: GRUNDLÄGGANDE INFORMATION OM RAPPORTEN	2
Grundläggande information om respondenterna	3
Sexuell och romantisk läggning, könsidentitet samt självacceptans i nuläget	5
Frivillighet i relation till förändringsförsöken	9
Pressen beskriven med egna ord	12
DEL II: FÖRÄNDRINGSFÖRSÖKENS ORSAKER OCH FÖRLOPP	16
Förändringsförsökens metoder samt tidpunkt och varaktighet	16
Orsaker och förhoppningar bakom förändringsförsöken	20
Förändringsförsöken beskrivna med egna ord	24
DEL III: FÖRÄNDRINGSFÖRSÖKENS EFFEKTER OCH HUR MAN KLARADE SIG VIDARE	31
Slutet på förändringsförsöken	31
Förändringsförsökens effekter	35
Vad har varit till hjälp?	41
DEL IV: MEDVERKANDE I FÖRÄNDRINGSFÖRSÖKEN OCH DERAS ROLL, RESPONDENTERNAS LIVSÅSKÅDNINGAR SAMT AVSLUTANDE KOMMENTARER	43
De som medverkade i eller drev på förändringsförsöken	43
Livsåskådning	48
Respondenternas avslutande kommentarer	54
LÄNKAR OCH REFERENSER	58



DEL I: Grundläggande information om rapporten

Ett av målen med Från börda till tillgång-projektet har varit att ingripa i försök att förändra sexuell eller romantisk läggning eller könsidentitet. Först ville vi få mer information om fenomenet, och vi publicerade en enkätundersökning om ämnet år 2018. Syftet med undersökningen var att ta reda på vad dessa förändringsförsök egentligen går ut på, varför de förekommer och vad de som varit med om dem känner och tänker. Vi presenterade resultaten från den första undersökningen i vår blogg, de finns här på finska: www.voimavaraksi.fi/ehetykskysely/

Under projektets tredje år tog vi oss an samma ämne med en ny enkätundersökning. I denna rapport presenterar vi svaren från den andra undersökningen. Obs! Rapporten ger ingen heltäckande bild av försök att förändra sexuell eller romantisk läggning eller könsidentitet i Finland. Här beskrivs fenomenet genom respondenternas upplevelser. Rapporten har översatts från finska. Den svenska översättningen har bearbetats av Saga Lydén och Anders Huldén.

Vi fick 64 svar på enkätundersökningen. Ett stort tack till respondenterna!



bild: Bessi, Pixabay

Att läsa svaren på den första enkäten var svårt, så även denna gång. Nu har vi dock på något sätt vant oss vid denna tematik. Medvetenhet om ångest, skuld, rädsla, skam, självtvivel, nervösa sammanbrott och självmordsförsök har blivit en del av vårt arbete och vår vardag.

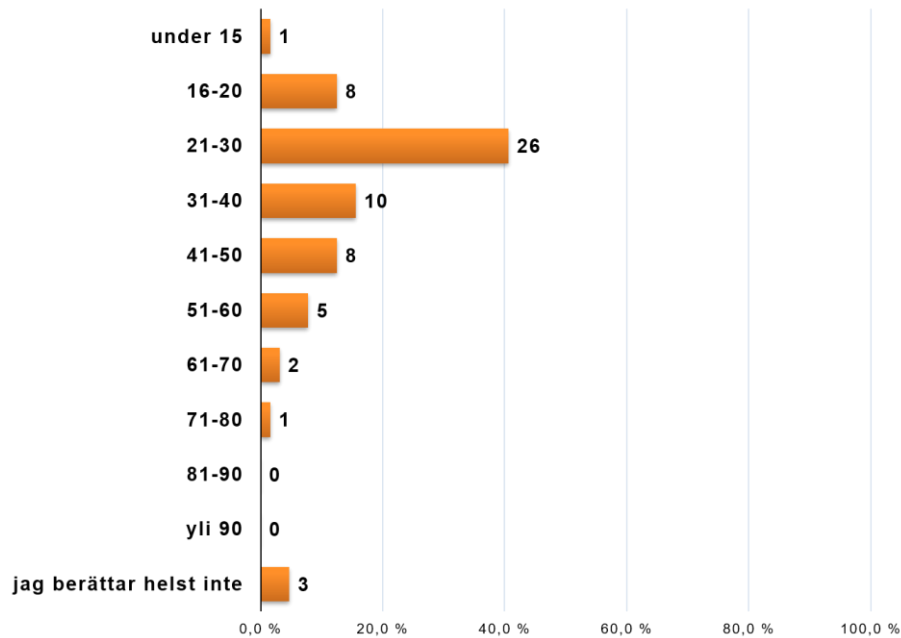
Vi vill ge en **triggervarning** till läsarna: denna artikel innehåller material som kan orsaka traumarespons och ge upphov till ångest!

Vi gav fler än ett svarsalternativ på nästan alla frågor. Av integritetsskyddsskäl har vissa av svaren som angavs med egna ord delats upp, eller publicerats endast delvis.



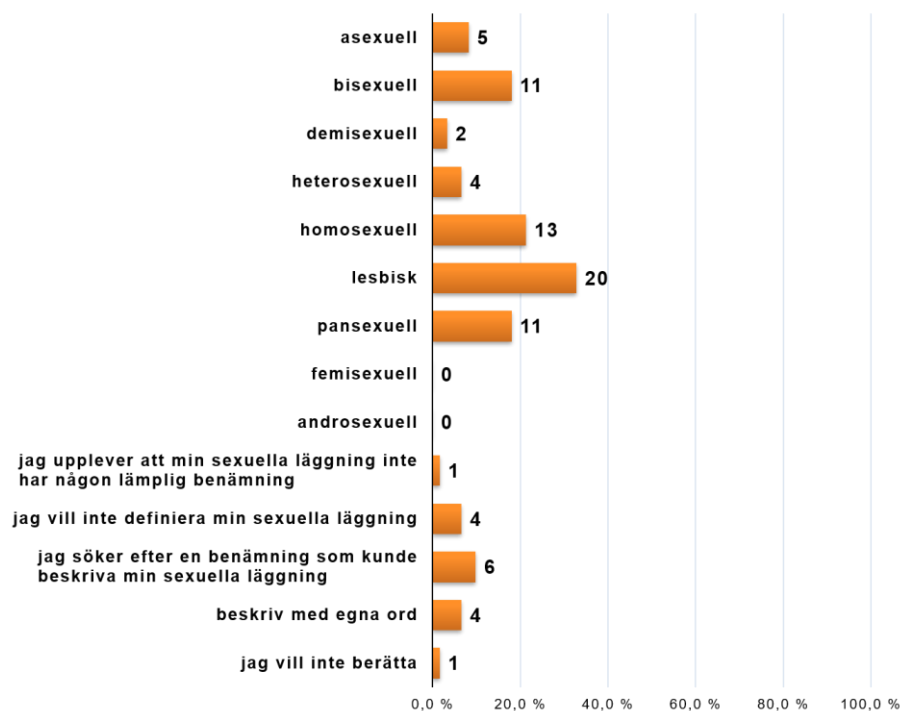
Grundläggande information om respondenterna

Respondenternas åldersfördelning var som följer:



Av integritetsskäl rapporterar vi inte särskilt om respondenternas hemorter, men bland svaren finns såväl mindre orter i landet som huvudstadsregionen representerade.

När det gäller respondenternas sexuella läggning uppgav de följande:





Vad gäller romantisk läggning fördelades svaren enligt följande:

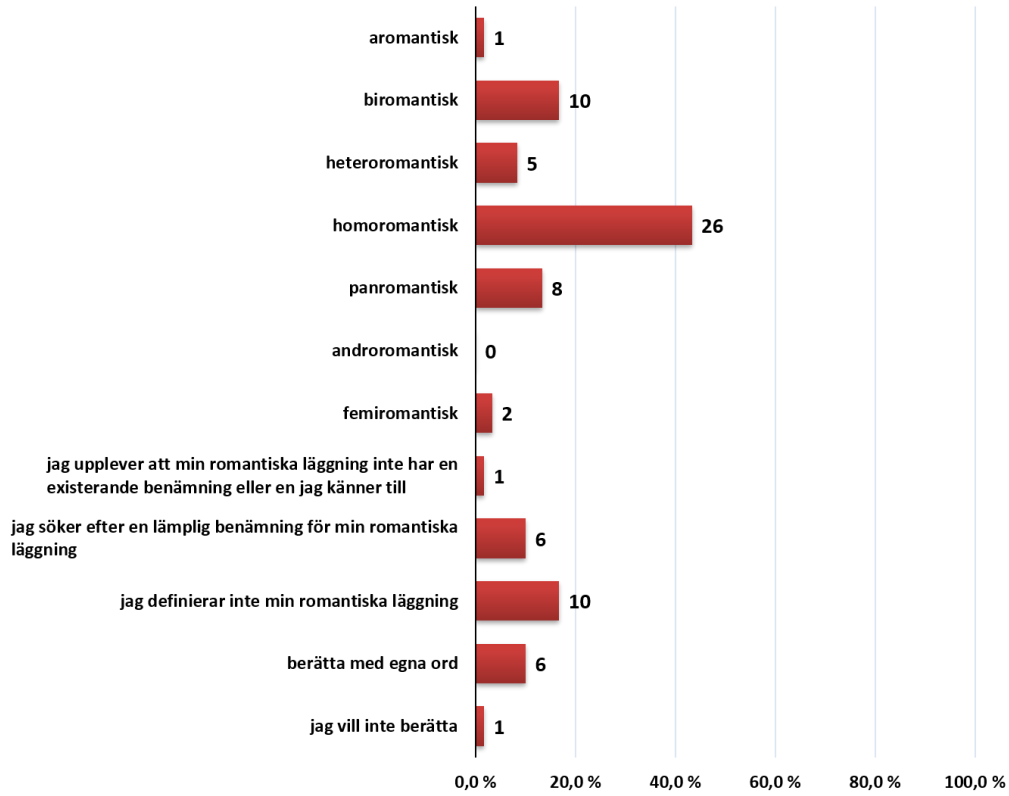
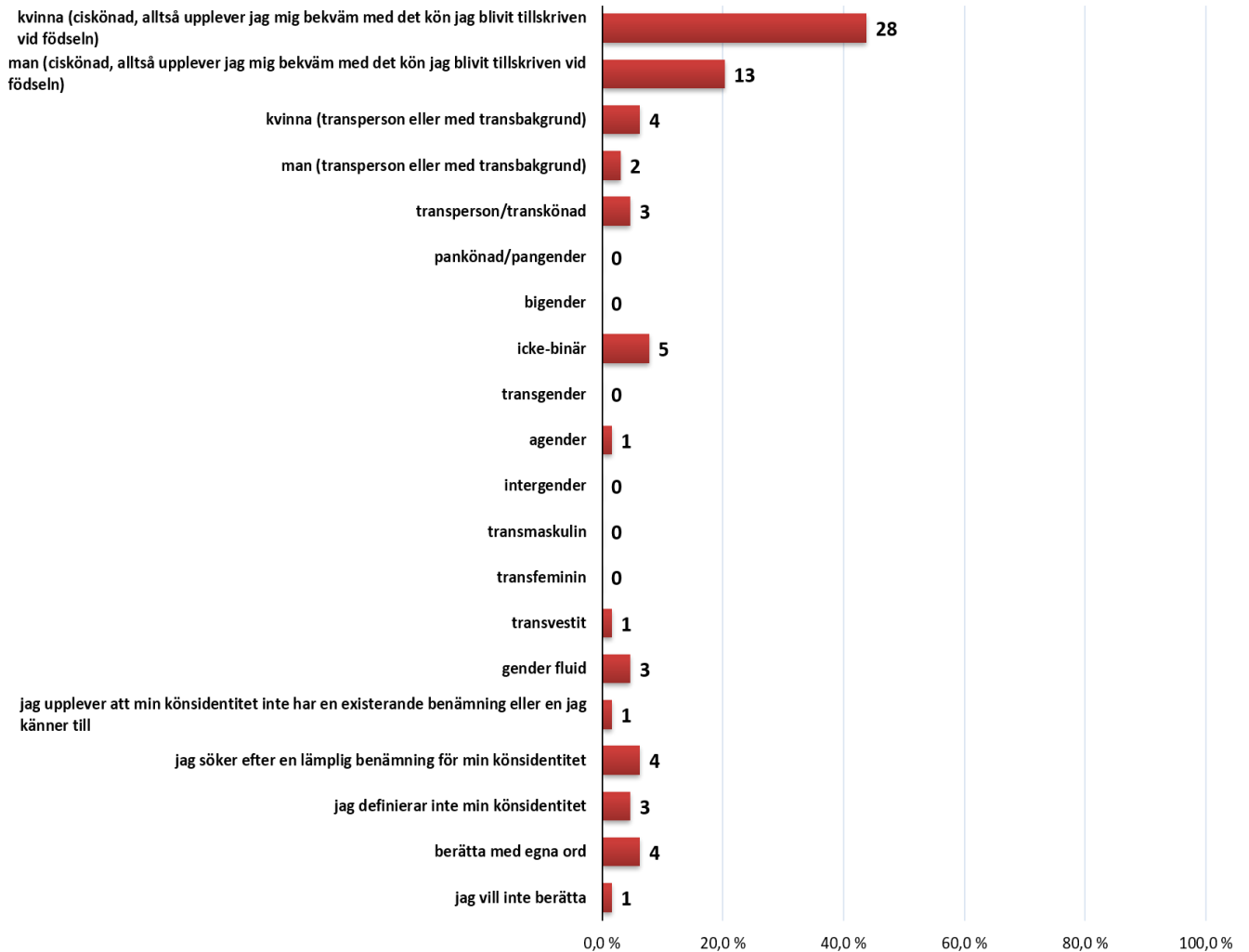


Bild: Kate Zaichuk, Pixabay

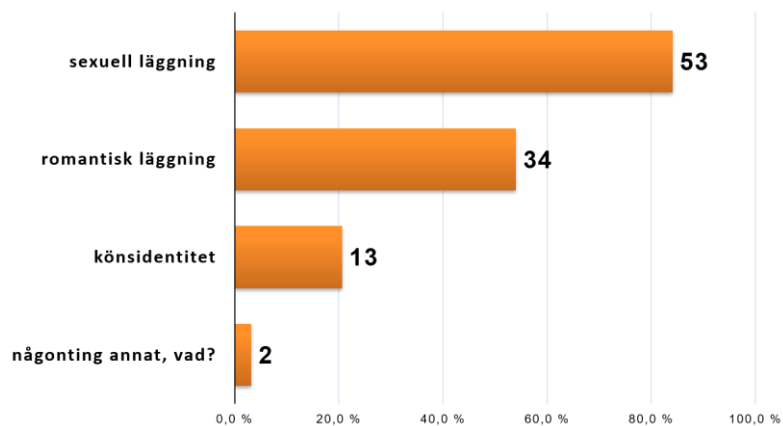


Vad gäller könsidentitet gav respondenterna följande svar:



Sexuell och romantisk läggning, könsidentitet samt självacceptans i nuläget

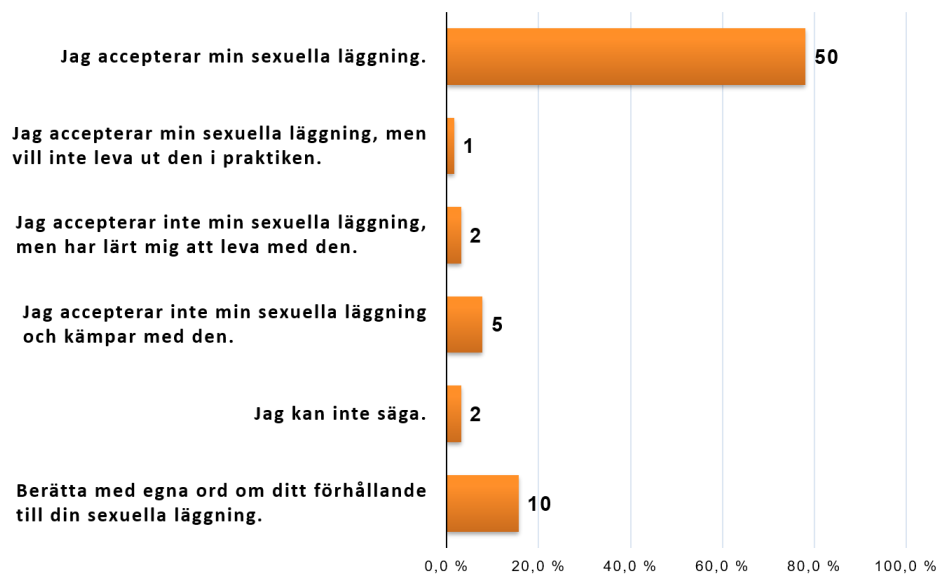
Frågan "Då du strävade efter förändring, handlade din strävan om" besvarades som följer:





Av dem som valde svarsalternativet "annat", berättade den ena personen att hen försökte förändra samtliga, och dessutom sin sociosexuella läggning. Den andra personen försökte inte direkt förändras, men upplevde tryck från ett trossamfund där homosexualitet inte var välkommet.

Respondenterna berättade följande om sin nuvarande inställning till sin sexuella läggning:



Med egna ord berättade respondenterna följande om sin sexuella läggning:

"Jag accepterar min läggning huvudsakligen, och är numera i en samkönad relation. Ibland har jag dock motstridiga känslor, och upplever även ångest och skuld-känslor."

"Jag har blivit införstådd med min sexuella läggning genom åren."

"Jag accepterar den i vardagen, men ibland känner jag sorg över att jag inte är heterosexuell och att jag därmed inte kan leva enligt trossamfundets föreställningar."

"Jag accepterar det, men det är fortfarande svårt..."

"Jag har sannolikt inte accepterat min sexuella läggning än. Jag tvivlar på mig själv."

"Delvis är jag okej med saken, delvis inte. Beroende på sociala relationer och press utifrån accepterar jag att jag är alltför annorlunda både i minoritets- och heterogemenskapen."

"Jag accepterar mig själv, frågan är hur man lever enligt sin läggning utan att kränka sig själv eller andra."

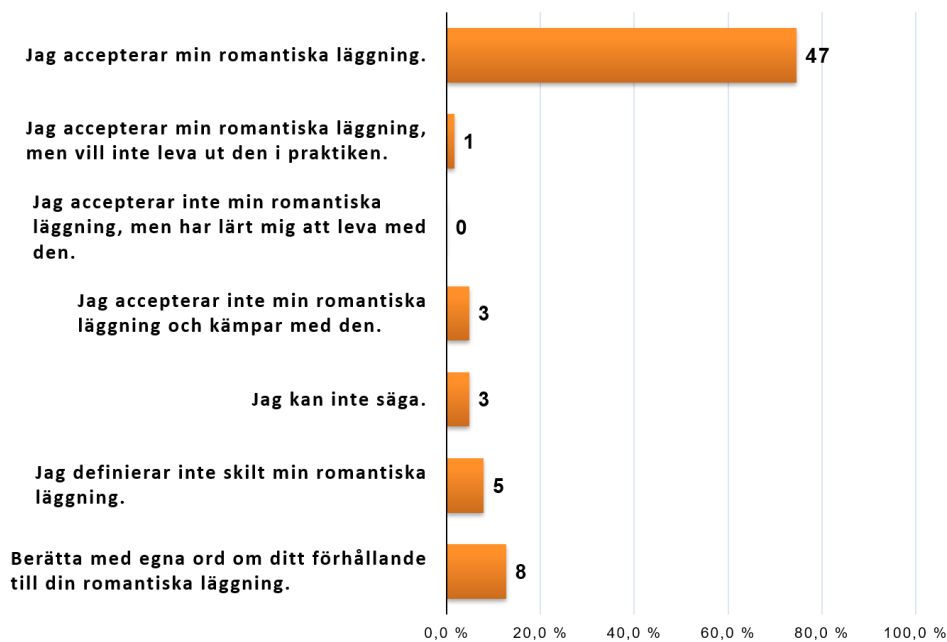
"Jag håller på att acceptera det."



”Jag accepterar min läggning, men jag känner också skuld, skam, rädsla och sorg över ett liv som jag aldrig fått leva.”

”Jag vet ännu inte eftersom jag blivit utsatt för så fullständig hjärntvätt utifrån. Jag låter det klarna i lugn och ro.”

Respondenternas förhållningssätt till den egna romantiska läggningen följde samma huvuddrag som i frågan om sexuell läggning:



Med egna ord beskrev respondenterna sitt förhållande till sin romantiska läggning så här:

”Jag tänker mycket på min romantiska läggning. Ibland känner jag att jag har misslyckats när jag inte har kunnat bli kär i det motsatta könet.”

”Jag har blivit införstådd med min romantiska läggning genom åren.”

”Jag accepterar den i vardagen, men ibland känner jag sorg över att jag inte är heterosexuell och att jag därför inte kan leva enligt trossamfundets föreställningar.”

”Jag har ingen "romantisk läggning", vilket märkligt uttryck.”

”Jag accepterar den, men ibland är det svårt att lita på att mina känslor är verkliga.”

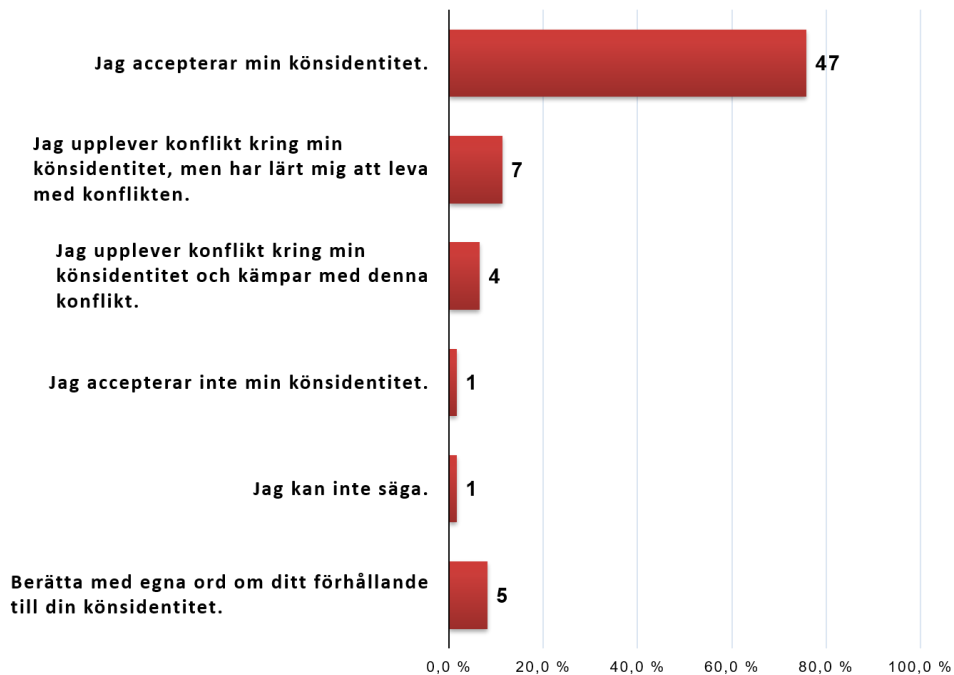
”Jag accepterar mig själv, frågan är hur man lever enligt sin läggning utan att kränka sig själv eller andra.”

”Jag håller på att acceptera den.”

”Jag vet inte vad den är.”



Numera förhöll sig respondenterna till sin könsidentitet så här:



Med egna ord beskriver respondenterna sitt förhållande till sin könsidentitet så här:

”Jag har ingen ’könsidentitet’. Jag har det kön som jag har eftersom jag fötts i en kropp med detta kön. Kroppen kan inte förändras och min identitet eller min upplevelse av mitt kön påverkar inte min kropp. Så ja, jag accepterar mitt kön, men jag tycker inte att det vore rätt för mig att kryssa för alternativet ’jag accepterar min könsidentitet’ eftersom ’könsidentitet’ är ett så otroligt skiftande och vagt begrepp.”

”Jag gillar inte att klassificera människor, särskilt binärt. Jag är jag, jag är inte i första hand en kvinna eller en man, eller något annat.”

”Jag accepterar min könsidentitet som den är, även om jag inte riktigt vet vad den är.”

”Könsidentitet har bara varit ett skadligt koncept och en skadlig dimension för mig. Jag är mycket nöjdare när jag accepterar mitt biologiska kön och när min identitet främst handlar om helt andra saker.”

”Jag upplever kvinnans könsroll och förväntningar på kvinnor som trångsynta, men samma gäller för andra kvinnor som jag diskuterat ämnet med.”

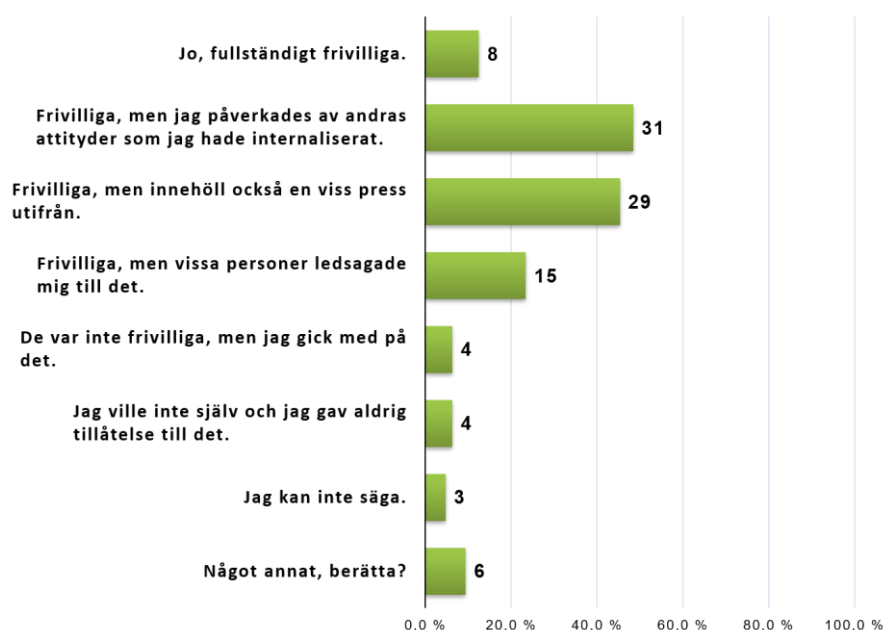


Bild: TinaDemianchuk, Pixabay

Frivillighet i relation till förändringsförsöken

Hur frivilligt är det då man försöker förändra sin sexuella läggning eller sin könsidentitet? Det är en intressant fråga. I vissa fall är det uppenbart att förändringstrycket kommer utifrån. I såväl denna som i den första undersökningen kring dessa förändringsförsök, har vi fått svar från människor som aldrig själva har velat förändra sin sexuella eller romantiska läggning eller sin könsidentitet, utan blivit utsatt för socialt tryck från t.ex. sin familj, vilket sedan har lett till förändringsförsök. Det händer att människor frivilligt inleder dessa förändringsförsök, men graden av denna frivillighet är svår att bedöma mot bakgrunden av omgivningens förhållningssätt, värderingar och bibeltolknningar. Vi utvecklas, växer och lever oftast inte ensamma, utan vi är starkt kopplade till våra gemenskaper och våra människorelationer.

Vi frågade respondenterna: ”Fattade du beslutet att försöka förändra din sexuella/romantiska läggning eller könsidentitet frivilligt?” Svaren fördelades enligt följande:





Respondenter som valde svarsalternativet "annat" uppgav följande:

"Alltså man ville inom frikyrkan att jag skulle förändras. Att jag var lesbisk upplevdes som fel."

"Själv kände jag att jag var konstig eller sjuk och jag trodde inte att det kunde finnas andra som känner på samma sätt."

"Ovisshet."

"Delvis frivilligt, men på grund av socialt tryck från hetero- och minoritetssamfunden."

"Jag utsattes för kraftig press för att förändras till heterosexuell."

"Ända sedan jag var ett litet barn var jag helt hjärntvättad att bara acceptera och leva mitt liv utan egen vilja."



Bild: Owantana, Pixabay

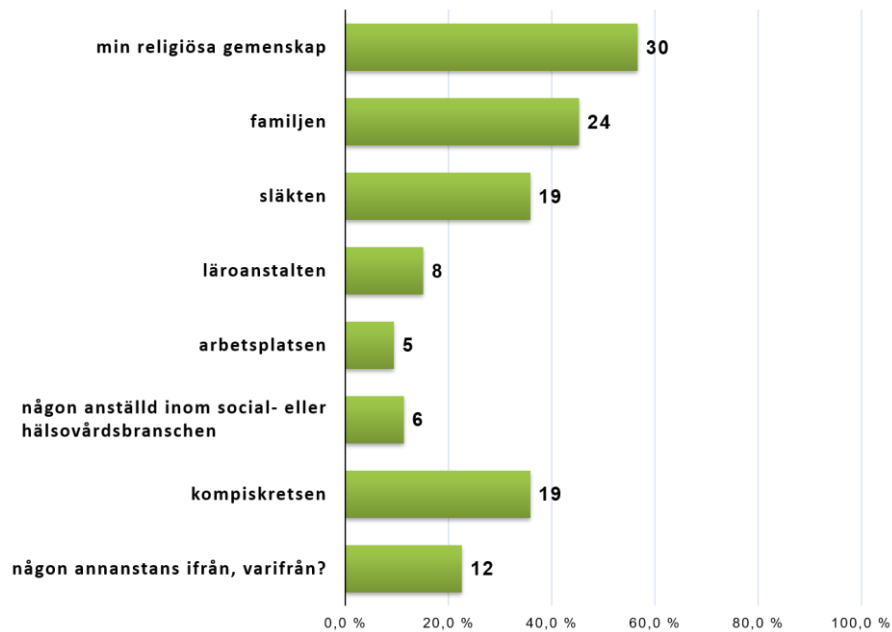
Endast en liten andel av respondenterna upplevde att förändringsförsöken var helt påtvingade utifrån. Ännu färre svar beskrev dem som helt frivilliga. Tre som valde alternativet "Ja, helt frivilligt" hade dessutom kryssat för ett annat alternativ där man beskrev socialt tryck eller internaliserade attityder. En som hade valt svaret "Ja, helt frivilligt" hade kanske missförstått vad förändringsförsök innebär, och blandade sannolikt ihop det med att acceptera sin egen identitet som transperson.

Ett problem när man talar om reparativ terapi eller försök att förändra sexuell eller romantisk läggning eller könsidentitet är, att terminologin och koncepten för vissa kan betyda något helt annat än vad vi avser. Detta är någonting som vi som arbetar med frågan ska ta till oss och komma ihåg. Vi bör visa tydligt att försök till förändring av sexuell läggning eller könsidentitet *inte är lika med* funderingar kring att vara transperson eller transprocessen. Vi beklagar att vi inte kunnat göra denna skillnad tillräckligt tydlig.

Tillbaka till själva undersökningen. Varför skulle någon vilja ändra sin läggning eller könsupplevelse?



Vi frågade respondenterna från vilket håll de känt sig pressade till förändringsförsök. Här är svaren:



Respondenterna beskrev pressen utifrån så här:

”Från det omgivande samhället.”

”Från min partner.”

”Från samhället, hela världen, förhållningssätten.”

”Jag kände av omgivningens attityder, det här kan inte vara rätt, prat, tidningar, våld, polisen.”

”Från regnbågsgemenskapen i stort.”

”Från olika gemenskaper och fritidsaktiviteter.”

”Min världsåskådning.”

”Från samhället.”

”Från samhället.”

”Jämsä kristna folkhögskola.”

”Ett resultat av mina interna funderingar.”



(En av respondenterna svarade här med kommentarer till vår enkät utan att besvara själva frågan. Vi återkommer till feedback om enkäten senare.)

Det hade varit värt att lägga till "det omgivande samhället" som ett av svarsalternativen på denna punkt. Trycket kommer inte nödvändigtvis från en enda källa utan från hela den verklighet som vi lever i. Världen är som en spegel som vi ser in i och där vi hoppas kunna se vår egen bild. När vi inte ser någon bild, eller när bilden är helt annorlunda än hur vi känner att vi är, är det ganska logiskt att försöka ändra på sig själv. Särskilt om man känner sig ensam, den enda i sitt slag.

Pressen beskriven med egna ord

Ofta kunde man härleda pressen till förändring till en viss plats, en viss tidpunkt, ett visst samfund eller en viss person. Vi bad respondenterna berätta med egna ord om den påtryckning de upplevde. Vi fick svar från sammanlagt 26 respondenter. Det finns med andra ord mycket text. Vi presenterar ett axplock från svaren.

Majoriteten av respondenterna (14) beskrev påtryckning relaterad till religion eller trossamfund:

”Jag var med i en konservativ femte väckelse-rörelse som ung och hade därför ingen möjlighet att leva ut min sexuella/romantiska läggning. Jag vågade inte ens ifrågasätta min könsidentitet och jag hade ingen möjlighet till det.”

”I själavårdssamtal utsattes jag för påtryckning för att ge upp kontakten med en kvinna som jag älskade romantiskt. Själavårdaren önskade att jag skulle ta kontakt och berätta vilket beslut jag kom fram till. Jag upplevde detta som påtryckning, att jag måste redogöra för vad jag gör.”

”Min bakgrund är inom gammallaestadianismen. Där var det vanligt att man t.ex. i skriftskolan talade om att homosexualitet inte var acceptabelt. Om man misstänktes ha ”homosexuella tankar” kunde det hända att man blev kallad till samtal med någon i lägerpersonalen.”

”I de kristna samfund och umgängeskretsar där jag rörde mig som ung hade jag anammat idén om att andra relationer än heterosexuella är syndiga och att utöva och främja dem går emot Guds och kyrkans vilja. När jag upptäckte mitt sexuella intresse för personer av mitt eget kön, upplevde jag därför i flera år att jag bryter mot Guds vilja och församlingens enhetlighet om jag accepterar denna läggning eller börjar leva ut den. Jag var rädd för att berätta om mina funderingar och min sexuella identitet för kristna bekanta som jag visste tänkte på det tidigare nämnda sättet, eftersom jag var rädd att jag inte längre skulle behandlas med tillit eller respekt utan skulle ses som vilsen och i behov av vägledning i detta avseende. På många punkter förverkligades rädslan inte, men med några vänner har jag märkt att relationen har fått sig en törn, eftersom vännen i fråga inte har kunnat acceptera mitt val att acceptera min sexuella läggning.”



”Traditionella moraluppfattningar inom den kristna församlingen medför en press på att förändras, även om ingen konkret person skulle ställa sådana krav.”

”Det trossamfund som jag kommer ifrån har genom sin allmänna kommunikation låtit förstå att man syndar om man lever ut sin homosexuella läggning. Detta har påverkat mig djupt på tankenivå, eftersom jag har upplevt att jag inte accepteras som jag är och det är därför jag har försökt förändra min sexuella läggning.”

”Jag utsattes för kraftig påtryckning och man sade att allting är synd, allting är fel, men i synnerhet allt som jag gjorde och kände. Jag blev en nagel i ögat på församlingsmedlemmarna, och man lade sig hela tiden i det jag gjorde, så pass mycket att jag inte längre kände mig alls välkommen i församlingen – detta eftersom alla bokstavligen höll ett öga på mig och lade sig i så fort jag gjorde någonting som avvek från normen.”

”Församlingen påstår sig acceptera homosexuella, men inte det de gör. Det var klart att man då inte alls vågade tänka på sin identitet. Man försökte bara tränga undan sina känslor och tankar.”

”Som ung var jag också ett tag involverad i den evangelisk-lutherska kyrkans verksamhet, där jag inte fick bli hjälpledare i skriftskolan eftersom man misstänkte att jag var homosexuell.”

”Skriftskolan, gemenskapen där och särskilt min korta tid därefter som ungdomsledare gav ytterligare skäl till att dölja att jag var lesbisk.”

Man kan också utsättas för press från familjen, släkten eller kompisarna. Ofta är detta kopplat till religion, men inte alltid.

”Kristen uppfostran och bibeltolkning inverkar.”

”I min släkt, och därmed i det trossamfund som min släkt tillhör, har man under hela min ungdomstid i värsta fall talat om att döda homosexuella.”

”En av mina bästa kompisar har hela tiden ansett att det är synd att leva ut sin homosexualitet. Kompisen avbröt kontakten med mig när jag förlovade mig med en man.”

”Familjen: min mamma är en homofob kristen. Vänkretsen: på den lilla orten fanns det många frikyrkliga och laestadianer, i vilkas kretsar de som inte var cis-heterosexuella inte fick mycket beröm.”

”Min syster sade till mig: ’Du bör be om helande, eftersom man inte föds som lesbisk och eftersom det inte är Guds vilja. Att ha en kvinnlig partner är inte bra för dig.’”

”Min kompis sade sig vilja överlämna mig till Satan för att bli frestad så att mitt liv skulle räddas vid jordens undergång. (1. Kor. 5:5) Kompisens tankar och åsikter fortsätter att spöka i mina tankar och jag lyckas inte göra mig helt av med dem, eftersom jag är rädd för att hamna i helvetet om kompisens rätt och min positiva bibeltolkning strider mot Guds vilja.”



”De icke-religiösa men konservativa åsikterna i min familj”

”Mina föräldrar och resten av släkten gav inget utrymme för regnbågsfrågor. Sådant pratade man inte om och sådant accepterades inte. Jag fick höra att jag är en man och ska leva som sådan. Jag försökte göra det, trots att kroppen och sinnet sade emot.”

”När jag var 13 berättade jag för min mamma att jag förälskat mig i en flicka. Min mamma blev chockad: hon grät, ondgjorde sig och vägrade att acceptera saken. Man lät mig förstå att jag skulle dölja saken och inte tala om den.”

Även påtryckning i skolan beskrevs:

”Det fanns många högljudda transfober på min skola som ofta och högt förklarade hur fel och dumt osv. det är med icke-binära kön”

”Allmän mobbning i skolan, man blev kallad bög och lesbisk hemma och i skolan.”

Press från hälsovården beskrevs så här:

”Sjukskötarens konservativa människosyn.”

”Min psykoterapeut hade förhållningssätt som allvarligt hämmade min egen återhämtningsprocess. -- Hade jag gått med på det, hade terapeuten verkligen inlett ’reparativa’ åtgärder. När jag inte gick med på det, gjorde terapeutens förhållningssätt mest att jag inte kunde helas till den som jag faktiskt är. Trots att de aktiva reparativa försöken slutade när jag inte gick med på det, spökade terapeutens attityder ändå i bakgrunden. Själv ansåg terapeuten sig arbeta med full respekt för mig, och utifrån mina förutsättningar. Oavsett hur mycket man agerar i en ’professionell roll’ och ’ur ett klientperspektiv’, tränger ens egna attityder ändå ALLTID genom på något sätt. Jag är så känslig att jag nog lägger märke till alla mikroutryck och små gester. Jag kände mig mycket otrygg med att diskutera vissa viktiga ämnen. Sådant som sexualitet, vilket jag tycker att det vore oerhört viktigt att diskutera i terapin. -- Jag avbröt terapin eftersom den orsakade så många självdestruktiva impulser. Jag skulle ha behövt annan terapi för att återhämta mig från denna terapi.”

En respondent, kanske lite överraskande, beskrev press från regnbågsgemenskapen:

”Jag har lämnat regnbågsgemenskapen bakom mig delvis därför att man ser ner på homosexualitet, och i synnerhet de som är lesbiska utsätts för påtryckningar när det gäller ens sexuella gränser. Jag har p.g.a. press från gemenskapen försökt få mig att känna mig dragen till biologiska män, men lyckades inte, vilket ledde till skuld känslor och ångest när jag var yngre. Idag är jag OK med min homosexualitet.”



En annan respondent berättade på ett liknande sätt om att man ser ner på homosexualitet, trots att pressen inte kopplades till regnbågsgemenskapen:

”Jag har främst upplevt press på att inte vara en kvinna som är intresserad av kvinnor. Jag har fått mycket mer stöd när det gäller exempelvis att vara en homosexuell transman.”

Det kan också förekomma påtryckning från ens partner:

”Mannen jag sällskapade med frågade om jag kunde bli heterosexuell eller bisexuell, eller t.ex. blunda och föreställa mig att jag var någon annanstans när vi hade sex.”

Den som är asexuell kan uppleva förväntningar angående hens sexualitet i allmänhet som påtryckning:

”Det känns som att man måste vara sexuell. Alla säger att det är någonting som alla har gemensamt och att det gör oss till människor. Man känner sig verkligen utanför om man inte vill ha sex och inte känner lust.”



Bild: Kranich17, Pixabay



DEL II: Förändringsförsökens orsaker och förlopp

Förändringsförsökens metoder samt tidpunkt och varaktighet

Vi var intresserade av vilka sätt, praxis och ”åtgärder” som tillämpats för att försöka förändra sexuell läggning eller könsidentitet. Vi erbjöd många färdiga svarsalternativ, men vi lämnade också utrymme att svara med egna ord. Respondenterna hade försökt ändra på sin sexuella läggning och/eller könsidentitet med följande metoder (antal respondenter inom parentes):

- kamratgrupp (8)
- gruppterapi (1)
- individuell psykoterapi (5)
- parterapi (1)
- själavård (10)
- själavårdsterapi (4)
- konferens/möte (9)
- läger/retreat (6)
- fasta (3)
- självständiga studier, litteratur (27)
- Bibelläsning (24)
- bön med en annan/andra (15)
- bön på egen hand (31)
- utdrivning av demoner eller onda andar (6)
- aversionsterapi (behandling där avsikten är att väcka avsky) (2)
- beteendeförändring mot ett mer feminint eller maskulint håll (25)
- avhållsamhet från sex (20)
- avhållsamhet från dejting (28)
- avhållsamhet från onani (15)
- heterosexuell dejting (24)
- heterosexuellt äktenskap (12)
- Frank Worthens program (1)
- deltagande i Aslan rf:s verksamhet (5)
- deltagande i Aslan rf:s Elävät vedet-program (3)
- deltagande i Elävät Vedet rf:s verksamhet (3)
- deltagande i aktiviteterna i en annan förening, vilken? (1: VI Fridsföreningars verksamhet)
- något annat, vad? (7)

Följande rapporterades under svaret ”något annat”:

”Jag försökte ’psyka’ mig själv.”



”Att undvika dysfori genom att fylla tankarna med studier, fasta för att koncentrera på hungerkänslan osv. Ha huvudet igång hela tiden, ’glömma bort’ könsidentiteten.”

”Genom att titta på porr, genom att tvinga mig själv att onanera, genom att ha sex.”

”Avsluta kontakten med alla som har med det ’syndiga livet’ att göra, alltså alla vänner och kompisar och bekanta. För att inte frestas eller för att dessa personer inte skulle leda mig till att synda.”

”Undvika hela ämnet, förneka.”

”Något sådant har jag inte haft, det var bara påtryckningar utifrån. För mig har min sexualitet varit fullständigt OK.”

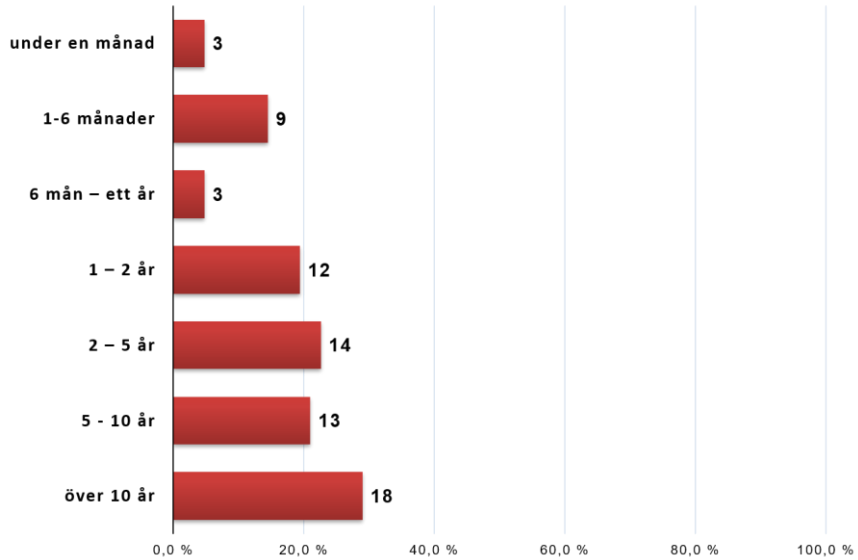
”Hela livet. Det är omöjligt att specificera vilka aktiviteter som var inriktade på förändringsförsök.”



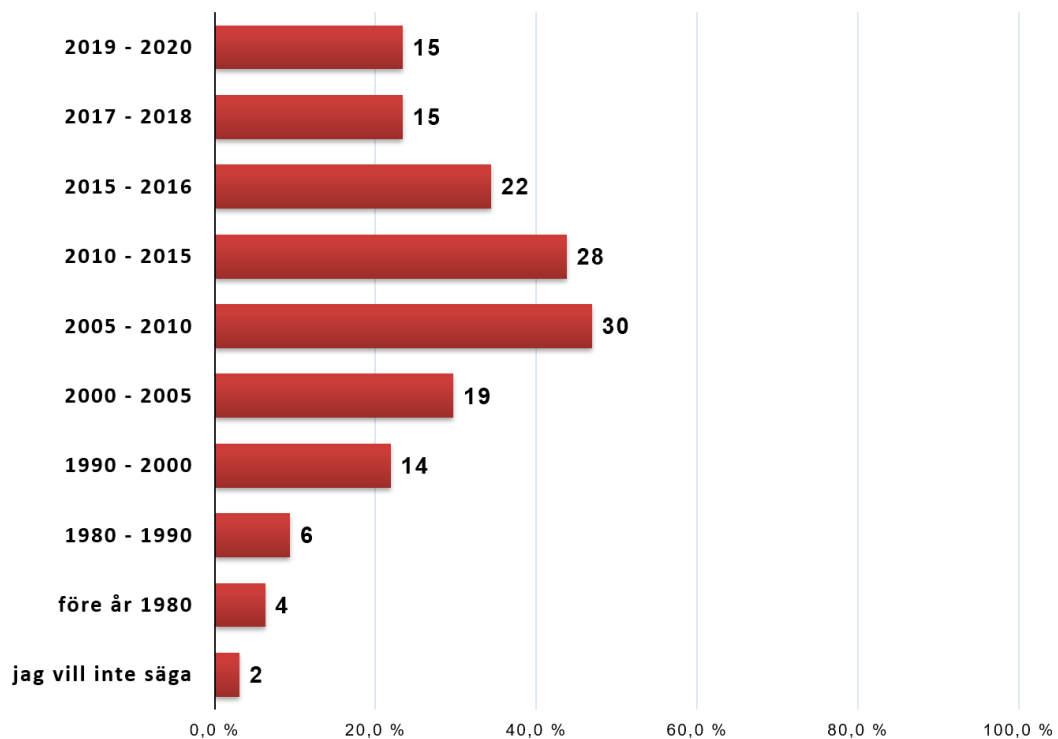
Bild: S. Hermann & F. Richter, Pixabay.



Vi frågade också om hur länge förändringsförsöken pågick. Svaren fördelades enligt följande:



Tidsmässigt ägde förändringsförsöken rum under följande år:





Vissa metoder är tydligt bundna till en viss tidsperiod. Frank Worthens program har använts i Finland redan innan Aslan rf grundades år 1991. Sedan bytte Aslan rf namn till Suomen Elävät Vedet rf år 2013. Före namnbytet hade föreningen redan börjat driva ett själavårdsprogram med reparativa element som heter Elävät Vedet.

Vissa metoder är däremot tydligt mindre bundna till en viss tidsperiod, t.ex. bibelläsning eller bön. Och hur är det med metoder som man önskar var bara ett historiskt minne, såsom utdrivning av onda andar eller aversionsterapi? Och gifter sig människor fortfarande heterosexuellt i försök att förändra sin sexuella eller romantiska läggning?

Sammanlagt 12 respondenter uppgav sig ha ingått i ett heterosexuellt äktenskap i ett försök att förändra sin sexuella läggning. I gruppen 21–30-åringar var det 3 av 26, bland 31–40-åringarna var det 5 av 10, bland 41–50-åringarna var det 2 av 8 och bland 51–60-åringarna var det 2 av 5.

Sex respondenter berättade att de varit med om utdrivning av demoner och onda andar som en del av förändringsförsöken: tre respondenter bland 21–30-åringarna och en respondent i respektive åldersgrupper 31–40 år, 41–50 år och 51–61 år.

Det förekommer fortfarande i nuläget att heteroäktenskap ingås i sk. förändringssyfte, detsamma gäller för utdrivning av onda andar. Dessa metoder har alltså inte försvunnit i historiens dunkel.

Hur är det med aversionsterapi? Vi trodde att den skulle förekomma främst hos de allra äldsta respondenterna, men så var inte fallet. Två respondenter rapporterade att de varit med om sådant. De tillhörde åldersgrupperna 21–30 och 51–60 år. Aversionsterapi är en behandling baserad på känslor av avsky, som användes i Finland främst i slutet av 1940-talet för att behandla alkoholism, tills den ersattes av läkemedlet antabus. I terapin kombinerades elchocker och illamåendeframkallande substanser med tidigare njutningsfulla impulser, i alkoholisternas fall deras favoritalkoholdrycker. Man har försökt ”behandla” homosexualitet med aversionsterapi också efter 40-talet. Du kan läsa mera om behandlingen och kampen för att stoppa aversionsterapi (på finska) i [Olli Stålströms doktorsavhandling](#).

För äldre respondenter kan aversionsterapi fortfarande ha varit en behandlingsmetod inom hälsovården, men inte för de yngre. En yngre respondent har i samband med svar på andra frågor uppgett att hälsovårdspersonal i sin yrkesroll deltog i förändringsförsöken. Det kan hända att vi inte förklarade begreppet aversionsterapi tillräckligt tydligt, och respondenten uppfattade det på ett annat sätt än vi avsåg. Vi hoppas att det är så. Det vore skrämmande om man någonstans i vårt land fortfarande använde sig av aversionsterapi, som utan tvivel är oetiskt. Om någon varit med om eller känner till att detta förekommit, rekommenderar vi att göra [en anmälan till Regionförvaltningsverket](#)ⁱⁱ.



Orsaker och förhoppningar bakom förändringsförsöken

På vår fråga ”Vilka anledningar fick dig att sträva efter förändring?” fick vi följande svar:

Det var inte jag själv som strävade efter förändring. (6)

Min familj eller en anhörig tvingade mig/utövade påtryckning. (13)

Ledningen för mitt samfund tvingade mig/utövade påtryckning. (4)

Mitt samfund meddelade att jag hamnar i helvete eller bestraffas på annat sätt om jag inte försöker åstadkomma förändring. (16)

Mitt samfund meddelade att mitt samfund eller någon i mitt samfund kommer att bestraffas om jag inte försöker åstadkomma förändring. (1)

Jag trodde att min läggning/identitet var en särskild prövning eller lektion som Gud gett mig. (14)

Jag trodde att min läggning var fiendens/djävulens frestelse som Gud ville att jag skulle bli av med. (14)

Jag trodde att Gud skulle bli besviken på mig om jag inte förändras. (20)

Jag trodde att det inte var möjligt att vara en regnbågsperson och troende samtidigt. (20)

Jag ville vara normal. (38)

Jag trodde att förändring var möjlig. (29)

Jag trodde att min läggning eller könsidentitet berodde på att jag blivit utnyttjad som barn. (11)

Jag trodde att min läggning eller könsidentitet berodde på bristande omsorg i barndomen. (17)

Jag trodde att homosexualitet var ett val. (13)

Jag trodde att olämplig information om homosexualitet och/eller könsidentitet sprids inom t.ex. hälso- och sjukvården. (5)

Jag var rädd för HIV och andra sjukdomar. (2)

Jag var rädd för att vara ensam. (24)



Jag var rädd för att förlora mitt samfund och/eller familj. (21)

Jag ville behaga min familj och/eller mitt samfund. (25)

Jag ville anpassa mig till normerna. (36)

Jag ville gifta mig och få barn. (21)

Jag ville kunna ha (hetero)sex. (17)

Jag trodde inte att en regnbågsperson kunde vara lycklig. (10)

Jag tyckte att den homosexuella kulturen var ytlig. (8)

En negativ offentlig uppfattning av homosexuella och/eller transpersoner. (12)

Det var svårt att vara troende i regnbågsgemenskapen. (5)

Jag hade inga positiva regnbågsrollmodeller. (23)

Jag hatade att vara mig själv. (18)

Jag var rädd för att förlora mitt arbete och/eller min ställning. (8)

Jag var rädd för att vara mig själv. (30)

Annat, vad? (9)

Bland andra anledningar uppgavs följande:

”I allmänhet press från samfundet, men inte personligen riktat till mig utan på en allmän nivå i gemenskapsandan.”

”Hot om våld.”

”Jag var dömd enligt strafflagen, en menedare, fredlös och medicinskt klassificerad som sjuk. Föraktad av samhället, någon som det var fritt fram att misshandla. Till och med i polisens attityder. Jag tror att man fortsätter att sprida skadlig information om könsidentiteter, detta är min erfarenhet :(”

”I regnbågsgemenskapen godtog man inte min läggning och accepterade inte olikheter, ’bara homosexuell, lesbisk, bi och trans accepteras’.”

”Svårt att säga, men jag dejtade en kvinna då och hennes åsikter och reaktioner var mycket starka. Särskilt ifrågasättandet av min könsidentitet.”



”Jag var inte övertygad om att detta med regnbågspersoner var en del av det liv som jag skulle leva.”

”Jag strävade ursprungligen inte efter förändring, det var GL*-gemenskapen och mina föräldrar som tvingade in mig i cis-heteromodellen från barnsben och påstod att allt annat var av djävulen.”

”Världen, samhället, allmänna förhållningssätt. Längtan efter romantisk kärlek när det inte finns någon sexuell lust.”

*GL = gammallaestadian



Bild: Lee Seonghak, Pixabay

Vad önskade respondenterna att ett ”helande” skulle leda till? På vår fråga ”Vad önskade du åstadkomma med förändringsförsöken?” svarade man så här:

Att de homosexuella/homoromantiska känslorna och lusten skulle försvinna. (28)

Att de homosexuella/homoromantiska känslorna skulle minska. (21)

Att helt bli heterosexuell. (31)

Minskade upplevelser av könsinkongruens. (13)



En helt annan könsidentitet. (11)

Ett heterosexuellt äktenskap. (15)

Att få barn. (16)

Att fixa mitt äktenskap. (4)

Att kunna leva i celibat. (7)

Känna mig tillfreds med min sexualitet. (29)

Känna mig tillfreds med mina romantiska känslor. (26)

Känna mig tillfreds med mitt kön. (13)

Att komma närmare Gud. (17)

Att följa Guds vilja. (24)

Att återhämta mig från att ha blivit utnyttjad som barn eller bristande omsorg. (8)

Att få slut på beroendebeteendet. (5)

Att inte känna mig misslyckad. (22)

Att jag skulle anpassa mig bättre till mitt samfund. (30)

Att min familj skulle vara nöjd. (20)

Något annat, vad? (8)

Under svaret "Något annat, vad?" uttrycktes följande önskningar:

"Jag försökte inte förändras, men jag tänkte att det var möjligt att jag bara hittat på att jag inte var heterosexuell. Eller att jag verkligen är heterosexuell, och att dessa homosexuella känslor bara är psykiska problem av något slag."

"Att jag skulle återigen kunna delta i min kära församlings verksamhet som vanligt. Dessutom hoppades jag åter få bra kontakt med mina troende vänner."

"Jag önskade ha samma normala sexuella lust som alla andra."

"För att släktingarna skulle sluta med sina korsförhör om att hitta en flickvän."



”Att jag skulle behaga min partner och inte göra partnern arg.”

”Jag önskade få en mera hel uppfattning av vem jag är och att inte känna skam över allting hela tiden.”



Bild: Lee Seonghak, Pixabay

Förändringsförsöken beskrivna med egna ord

Vi bad respondenterna med egna ord beskriva hur förändringsförsöken gick till. Vi fick 35 svar på denna fråga. Några av svaren var mycket korta, uttryckta i ett nötskal. Några av svaren var breda och beskrivande. Vi valde ett axplock.

Att sträva efter förändring är inte nödvändigtvis en svår upplevelse för alla. Bland respondenterna uttrycktes detta i följande kommentar:

”Jag försökte tycka om män, men kompassen vägrade röra på sig. Det tog några månader att inse det, end of story.”



För merparten av respondenterna har försöken eller påtryckningarna dock varit svårare, till och med invalidiserande upplevelser. Vanligtvis var svårigheterna starkt kopplade till religion:

”Smärtsamt, hemskt. Full av självhat. Jag vill inte och jag kan inte ens skriva här om allt det onda. Jag kände mig lite lättad först när jag hittade en troende lesbisk kvinna som berättade för mig att det är helt OK att vara både och. Innan dess hade jag alltid trott att jag måste välja mellan tro och sexualitet. Det var början på allt, på min självacceptans, och det var en lång process, som kanske pågår än.”

”Hemma och i församlingen avvisades min läggning systematiskt. Hemma med fysiskt, psykiskt och religiöst våld. Sedan jag var liten förbjöds det helt enkelt att vara allt sådant. Samma förhållningssätt förmedlades genom predikningar, och det hela målades upp som någonting värre än djävulen själv. Avslutningsvis påmindes vi alltid om frågan om vi ville komma till himlen eller brinna i ett eldhav. När jag kom upp i skolåldern hade min könsidentitet redan reducerats till en svart, ihålig, ångestframkallande knöl som bara gjorde mig ängslig.”

”Konstant självförakt och böner om att bli av med homosexualitet.”

”Försöken saknade känsla och kärlek. Allt var bara intellektuellt och ’mekaniskt’ utan själ och känslor. Som ett dåligt skådespel, helt utan verklighetsförankring.”

”Smärtsam, omänsklig, osäkerhet över vad som kan vara ’sant’ ... själen är permanent skadad (men jag hade en lång karriär).”

Många berättade om läror och förhållningssätt inom sina trossamfund som orsakade förvirring. Också rent konkret påtryckning från medlemmar i trossamfundet framkom.

”Den främsta anledningen till att jag ville förändras var samfundets (Jehovas vittnen) lära om att homosexualitet är onaturligt och världsligt, som homosexuell kommer man alltså inte till paradiset och man dör vid jordens undergång. Så otroligt positivt. :) Det handlade främst om förvirring om vad som var rätt, ens egna "felaktiga" känslor eller Guds vilja och trycket från samfundet. De lär också ut att genom bön och aktivt deltagande i verksamheten kan man hålla sina felaktiga känslor i styr. GNP, Gays Not Practicing, är en term som används i de översta skikten för människor som ’inte fullständigt lyckats bli av med de skadliga känslorna, men som inte ger sig hän till de världsliga begären’.”

”Jag tillhörde XXX och en ledare ringde till mig och bad mig i Guds namn lämna min partner. När jag inte gjorde det här utan gifte mig, övergav hen mig.”

”På ZZZ skulle jag ha dejtat en person med intersexvariation, men ZZZ:s lärare kom fram till mig och sa att jag inte fick, eftersom personen var intersex.”



”Som tonåring var jag aktivt med i församlingens verksamhet. Jag blev mobbad i skolan och i församlingen fick jag kompisar och tron hjälpte mig med min depression. Min egen församling var dock väldigt konservativ och gammalmodig, och allt som hade med sexualitet att göra, i synnerhet homosexualitet, sågs som hemskt. Detta tryckte mig allt djupare in i skåpet, och fick mig att låtsas vara någonting som jag inte var.”

”Jag pressades till att leva ett heterosexuellt liv. Till slut var det några av mina dåvarande ’vänner/systrar’ i församlingen som övergav mig.”



Bild: bichnguyenvo, Pixabay

Respondenterna beskrev sina egna förändringsförsök och tillhörande känslor och tankar i stor omfattning

”Det gick i perioder, ibland tänkte jag att jag var bättre på att kontrollera det hela. Huvudsakligen bön, fasta och självständig bibelläsning, men också själavård och förbön. Jag hittade en terapeut genom Aslan och sedan Elävät Vedet. Några gånger var jag med om utdrivning av andar.”

”Jag bestämde själv att jag kan leva i ett heterosexuellt förhållande och gifta mig, att jag klarar av att hitta ett förhållande som jag kan uthärda även på det sättet och således leva ’rätt’. Jag underströk alla bibelställen som framförde homosexualitet som en synd och bestämde mig för att förändras.”

”Jag kommer ihåg att jag var cirka 12 år 2001 eller 2002 när jag för första gången medvetet ifrågasatte min sexualitet. Det gav mig ångest eftersom allt annat än heterosexualitet var



främmande för mig. Då fanns inte internet på samma sätt som idag, och det fanns inga bra exempel på kvinnor som gillar kvinnor någonstans i medierna. Samhället var överlag annorlunda än idag, och därför försökte jag förändra mig till heterosexuell.”

”Jag blev kär i en kvinna och vi började sällskapa. Jag tänkte dock direkt i början att det kommer att ta slut, eftersom jag inte kan leva i synd. I förhållandet tyckte jag ibland att jag levde i synd och måste göra slut. Ibland kände jag att det inte var något fel på förhållandet. -- Under uppehållen trodde jag starkt att jag kunde bli helad från mina homosexuella känslor. Och när jag återigen gav efter och träffade kvinnan kände jag mig misslyckad. Jag bad ofta att Gud skulle ta mina homosexuella känslor ifrån mig. Jag var aktiv i församlingen och hoppades att bli helad på det sättet. Jag försökte dejta män, trots att jag genast i början visste att jag inte kommer att fatta tycke för dem.”

”Mina förändringsförsök handlade främst om att självständigt be, skriva och läsa bibeln.”

”Jag tänkte på min klädstil och till och med på min gångstil, jag sökte mig till mer maskulina pojkar.”

”Jag försäkrades om att jag är en man. Jag försökte vara det, jag försökte vara den manligaste mannen som fanns. Jag ville bara bli accepterad, men i efterhand inser jag att jag gjorde det på fel sätt.”

”Självförnekelse. Förskjutning av känslor.”

”Det är svårt att beskriva eftersom alla saker kring det bara gjordes enstaka gånger. Jag blev ’fri från synd’ flera gånger, men de återkom alltid.”

”Det har alltid varit viktigt för mig att göra rätt, att inte ta genvägar. Trots att mina föräldrar alltid stöttat att leva ut homosexualitet ansvarsfullt. Pressen för förändring har kommit inifrån, från rädslan att ha fel och hamna i helvete om jag har sex med en man. Jag läste litteratur för och emot. Jag förstod båda ståndpunkterna, men en konservativ tolkning var att föredra för min matematiska natur. Jag ville tolka Bibeln bokstavligt och inte hamna i en osäker bibeltolkning som kändes för mycket som en bortförklaring. Jag avstod från sex och relationer, eftersom det inte var meningsfullt att fundera på sådant om man inte visste vad som var rätt. Jag dejtade en kvinna, eftersom jag skulle ha sluppit tänka på homoetik och skrämmande liberala tolkningar om det hade fungerat. Det gick dock inte att dejta kvinnan. Vi gjorde slut och jag fortsatte att leva som singel i celibat.”

Några respondenter beskriver hur undertryckande av den egna identiteten ledde till att de själva förhöll sig diskriminerande till sexuella och könsminoriteter.

”Jag kan inte beskriva det konkret. Bönen: ’gör mig frisk/normal’ tänkte jag på från barnsben tills medelåldern. Först för att jag tyckte att jag var konstig och sjuk, sedan för att jag trodde att jag var en syndare och en förrädare i mitt äktenskap p.g.a. mina onda tankar. Ibland var jag den som



'ondgjorde sig över hur syndiga människor är' när de 'väljer homosexualitet', jag tänkte att jag skulle 'bli helad' genom att förklara detta för mig själv."

"Jag känner att i mitt fall har förändringsförsöket gömt sig i mitt undermedvetna i många år. --- Jag har helt enkelt tänkt att det är någonting som är fel med mig när jag har svårt att bli kär i pojkar och män. Så jag gjorde förmodligen någon form av försök till förändring redan vid 15–25-årsåldern, trots att jag inte riktigt var medveten om det då. Detta har visat sig genom att jag haft väldigt negativa attityder mot homosexualitet och starkt förnekat min egen homosexualitet."

"Jag började sällskapa med en man och förhöll mig till det hela med ett tvångsmässigt jubel. Jag hade lyckats bevisa att jag var 'normal'. Samtidigt kapade jag alla banden till flickan som jag hade blivit kär i som ung. Jag var bara tvungen att förlova mig och flytta ihop, varför det hela gick snabbt. Det här heterosexuella förhållandet varade i nästan fem år, och sedan blev det en vansinnesfärd med nya män, den ena relationen mer kort och pinsam än den andra. Samtidigt utvecklade jag ett djupt hat mot kvinnor. Hela den här tiden led jag av psykiska problem. Jag var till synes tolerant och för homosexuellas rättigheter, men jag upplevde inte lesbianism som 'sann' kärlek."



Bild: pixel2013, Pixabay

Försök till förändring innebär ofta att undertrycka sin egen sexualitet. Det kan innebära ett försök att framkalla önskad sexualitet hos sig själv. Ibland kan det ingå att man tvingar sig själv till att ha sex mot sin vilja. Det finns även en risk för sexuellt utnyttjande.

"När jag väl accepterade tanken om att jag inte var heterosexuell bad jag att Gud skulle förlåta mig och ge mig kraft att utstå denna 'prövning'. Samtidigt försökte jag också flera gånger avstå från onani. När jag lämnade trossamfundet blev min egen andlighet svagare, men min internaliserade homofobi påverkades inte så mycket. Mina försök till förändring blev bara mindre religiösa. Jag dejtade och hade sex med 2 män 'för att lära mig att njuta av' det och så småningom bli av med homosexuella tankar och preferenser."



”Själv upplevde jag inget fel med min sexuella läggning, men jag visste att det var fel i mitt trossamfund. Jag försökte komma på att jag var kär i personer av ett annat kön än det jag faktiskt var intresserad av, jag sällskapade också med en person av annat kön och blev sexuellt utnyttjad i den relationen.”

”Jag försökte inbilla mig att jag kan vara en sådan kvinna jag själv vill, tränga undan kroppsdysforin och tvinga mig själv till att dejta och ha sex, så att jag lär mig att njuta av det. Jag pratade inte om saker och undvek att läsa om dem.”

”Dejting, sex, porr, onani. Trots att ingenting av detta intresserar mig på riktigt hoppades jag bara att min obefintliga lust skulle väckas till liv om jag höll på med dessa.”

Ibland när det talas om att ”förändringsförsöken lyckats” brukar det påpekas att det handlar om att den som lyckas redan från början varit bi- eller pansexuell. Hen har helt enkelt börjat leva ut sin heterosexuella sida. Men detta är inte heller nödvändigtvis en bra grund att bygga sitt liv eller sina relationer på. Det skulle vara viktigt för en person att själv kunna hitta sin egen sexuella läggning, att lyssna på vad som känns rätt och bra för en själv, utan yttre press eller undertryckande av de egna känslorna. En bisexuell kvinna som besvarade enkäten och som beskrev sitt heterosexuella äktenskap som friskt, berättade om sina känslor kring detta:

”Min längtan efter en kvinna ledde ändå till att vi idag lever i ett polyamoröst förhållande, där jag också har en flickvän. Att förneka delar av min sexuella identitet började till slut göra väldigt ont, då jag upplevde att jag inte har kunnat välja min partner helt fritt, eftersom min familj bara skulle godkänna vissa slags partnerval. Jag blev ändå aldrig normal.”

Vi har vanligtvis ett behov av att hitta någon form av identitet eller identiteter, "ramar" genom vilka vi kan förstå oss själva och dela våra erfarenheter med andra. En av respondenterna beskriver svårigheten med att hitta sin egen ram:

”Min tidiga ’jag är visst inte heterosexuell’-fas gick förvånansvärt bra, men att hitta min egen ram var alltid svårt, och jag försökte tvinga mig att passa in i olika ramar. I drygt två år identifierade jag mig som lesbisk. Att sedan inse att jag var bisexuell var en stor prövning, och jag försökte ändra mig.”

Kärnan i förändringsförsöken tycks vara att man försöker tvinga sig att passa in innanför ramar som ändå känns mer eller mindre fel. Att ramarna känns fel handlar dock inte enbart om sexualitet eller kön. Att med tvång försöka passa in innanför fel ramar kan vara något som präglar hela livet. Ofta försöker man befria sig från ramarna med hjälp av psykoterapi. Men psykoterapi kan få en person att trassla in sig ännu mer i de snäva ramarna, om terapeuten



saknar förmågan att bemöta klientens sexuella och romantiska läggning samt kön. En av respondenterna beskrev sin erfarenhet av misslyckad terapi på följande sätt:

”På den tiden gick jag gick i terapi. Jag var frånskild efter ett heterosexuellt äktenskap och hade så småningom börjat inse vem jag är och vad jag vill. Jag hade blivit kär och inledde ett förhållande med en underbar kvinna. Jag hade föreställt mig att terapeuten skulle stödja mig när jag på riktigt började känna mig hel och tillfreds och upptäckte vem jag är och vad jag vill. Så blev det dock inte. Trots att jag i terapin lärde mig försvara mina gränser och behandlade tunga barndomsupplevelser osv., kändes det som att terapeuten ändå på något sätt försökte dra mig tillbaka in i den värld där jag blev sjuk. Terapeuten själv insåg det inte alls. -- När terapin fortsatte, började jag själv ifrågasätta min läggning lite grand och jag trodde det var möjligt att mitt intresse för kvinnor berodde på mitt trauma. -- Jag försökte tala om dessa saker, men terapeuten ansåg sina tankar om t.ex. homosexualitet vara en privat angelägenhet som inte angick mig. Terapeuten anklagade mig till och med för att på något sätt överskrida hans egna gränser.”

Lyckligtvis framkom det också andra erfarenheter:

”Mina egna funderingar och lyckad psykoterapi har gjort att min könsupplevelse idag framstår som bredare...”

När man letar efter en terapeut är det bra att genast i början fråga hur terapeuten förhåller sig till sådant som är viktigt för en själv. Det finns många bra psykoterapeuter som har en saklig inställning såväl till mångfalden av sexuella läggningar och kön, som till religion. Bra psykoterapi är värd besväret. Vi avslutar avsnittet med några hoppfulla ord från en av respondenterna:

”Jag fortsätter att plågas av en rädsla för att jag hamnar i helvetet eftersom jag lever ut min homosexualitet. Jag har ändå bestämt mig för att inte låta rädslan ha makt över mig, inte ens trots att den ibland uppfyller mina tankar och jag vill tyna bort och upphöra att existera för att inte hamna i helvetet om jag inleder ett förhållande med en man. Jag har upplevt att det inte finns någon mening med att leva, om kärlek är fel. Jag har bestämt mig för att gå i psykoterapi för att kunna leva ett lyckligare liv, mer tillfreds med min homosexualitet.”



DEL III: Förändringsförsökens effekter och hur man klarade sig vidare

Slutet på förändringsförsöken

Svaren på vår fråga ”Vad fick dig att sluta med förändringsförsöken?” fördelade sig enligt följande:

Jag har inte slutat med förändringsförsöken. (8)

Jag lyckades inte med förändringsförsöken. (23)

Jag blev trött på att försöka. (27)

Jag blev besviken på min trosgemenskap och/eller dess ledarskap. (10)

Jag beslutade mig för att lämna mitt samfund. (16)

Jag övergav min tro helt och hållet. (9)

Jag blev kär. (24)

Jag fick psykiska problem eller mina befintliga psykiska problem blev värre. (33)

Jag insåg att Gud inte kräver att jag ändrar på min sexualitet eller på mitt kön. (20)

Jag blev besviken på de människor som utövade eller ledde verksamheten kring förändringsförsöken. (7)

Jag började ifrågasätta tankegången bakom strävan efter förändring. (30)

Jag hade sexuella erfarenheter som förändrade mitt sätt att tänka. (11)

Jag träffade troende regnbågspersoner. (12)

Jag märkte att regnbågspersoner inte är så hemska, som andra försökt få mig att tro. (12)

Något annat, vad? (9)

De som svarat ”Något annat, vad?” preciserade sitt svar så här:

”Jag avbröt terapin, där jag blivit utsatt för attityder som bröt ner min självaktning.”



”Jag insåg att jag egentligen inte är konstig, utan att människor är väldigt olika och att det är dumt att försöka ljuga för sig själv, men också omöjligt åtminstone för mig.”

”Jag blev utkastad hemifrån och har inte längre någonting att göra med de personer som utövade påtryckningar för att jag skulle försöka förändra mig.”

”Jag hörde om asexualitet och träffade andra transpersoner på nätet.”

”Jag gick med i Psyke rf, som senare gav upphov till Seta, och fick med tiden mer korrekt och saklig information om homosexualitet.”

”Återkommande drömmar om tidigare flickvänner, djupa samtal med min partner, en förändring av förhållandet till polyamoröst.”

”Jag förändrades, jag gick igenom detransition av egen vilja, utan religiösa påtryckningar och kunde på det sättet acceptera också mina lesbiska känslor. För mig handlade transprocessen mycket om att förneka min lesbiska sida!”

”Jag fortsätter till viss del.”

”När jag fick barn och hen ännu var liten, började mina tankar och känslor bli mer mina egna, vilket var förvirrande, eftersom den roll jag blivit hjärntvättad till utifrån kändes ångestframkallande och fel. Mitt sinne började alltmer återkoppla till delar av min sanna köns- och sexuella identitet.”



Bild: Pezibear, Pixabay



Åtta av respondenterna hade inte upphört med förändringsförsöken. Av dessa åtta respondenter hade tre försökt ändra sin sexuella läggning, två både sin sexuella och romantiska läggning, två sin könsidentitet och en såväl sin sexuella och romantiska läggning, som sin könsidentitet. Vad får dessa respondenter att fortsätta försöka? Anledningarna verkar skilja sig mycket från varandra. Någon uppfattar asexualitet som ett problem, någon har upplevt förändringsförsöken som enbart positiva och fått hjälp den vägen. Någon har fått allvarliga psykiska problem och ser ingen väg ut ur sin situation, någon accepterar inte sig själv, men hoppas på att kunna bli tillfreds med det.

Förändringsförsöken upplevs olika. Låt oss se vilka svar vi fick på frågan ”Hur upplevde du förändringsförsöket?”



En snabb blick på tabellen visar att förändringsförsöken varit mycket skadliga för de flesta av respondenterna.

I samband med Något annat, vad? -alternativet gavs även följande svar:

”Även om upplevelsen var hemsk har den fått mig att inse hur skadligt det är även med ’små förändringsförsök’. Jag har blivit känsligare för de tysta signalerna.”



”Upplevelsen gjorde mig osäker på mig själv och den fortsätter ha den effekten. Jag är delvis i garderoben och ifrågasätter därför mig själv hela tiden.”

”Jag hittar ingen utväg ur min situation.”

”Jag försökte begå självmord flera gånger.”

”Främst positivt. Tyvärr förnekade läkaren XXX min erfarenhet genom sitt agerande. Dessutom ledde dröjsmålen på samma enhet till ytterligare traumatisering. Traumatiseringen gav mig obotliga fysiska hälsoproblem.”



Bild: klimkin, Pixabay



Förändringsförsökens effekter

I det ovannämnda berörde vi redan förändringsförsökens effekter. Vi bad även respondenterna att berätta om de positiva och negativa effekterna med egna ord. 42 respondenter delade med sig av sina berättelser. Här är ett axplock från svaren.

Självdestruktivitet

Självdestruktivitet nämndes i många svar, en del hade till och med försökt ta sitt liv. Problem med självkänsla, förlusten av förtroende och att den mentala hälsan kollapsat togs också upp.

”Jag drevs till randen till att begå självmord.”

”Självdestruktiviteten ökade. Det blev svårare att acceptera sig själv. Misstron gentemot troende ökade. Misstron mot terapeuter ökade och det var mycket svårt att våga sig på terapi igen. Självkänslan som sexuell varelse och till och med som mamma minskade.”

”Allvarliga självdestruktiva tankar.”

”En krossad självkänsla, panikattacker och depression, vilket resulterade i ständig rädsla och isolering. Självdestruktiva tankar.”

”Nackdelar: Min självkänsla är riktigt dålig. Jag känner ofta rädsla över detta. Behov av psykoterapi och en vilja att ’tyna bort’.”

”Jag upplevde ett så stort självhat och en känsla av att ha misslyckats, att jag försökte ta mitt liv flera gånger. Min mentala hälsa förstördes samtidigt. Jag har fortfarande samma känslor, främst av olika skäl kring samma tema, men jag försöker inte skada mig själv längre.”

Ett spektrum av psykiska problem

Det breda spektrumet av psykiska problem framgick av svaren överlag. Man hade blivit mer främmande för sig själv, tillbakadragen, låtsats vara något man inte är.

”Hela den här episoden bidrog till att jag senare drabbades av en ätstörning. Den här erfarenheten spädde på min uppfattning av mig själv som dålig, skadad, fel, opassande.”

”Inga bra effekter alls. Som barn och i min tidiga ungdom var jag tillbakadragen och sorgsen, i min ungdom jagade jag efter positiva erfarenheter, ibland på ett ganska farligt sätt.”

”Jag distanserade mig från mig själv.”

”Depression och ätstörningar.”



”Hela min livsåskådning förändrades när jag fyllde 30. Jag insåg att mitt liv fram tills det hade handlat om att spela en roll både för mig själv och andra.”

”När det var som svårast blev min depression och ångest starkare, det är på grund av dem som jag nu börjat med terapi.”

”Dåliga: - låg självkänsla, osäkerhet, panikstörning osv.”

”Det förstörde mig, min självkänsla, min sexualitet. Jag är trasig och jag försöker lägga ihop bitarna.”

”Jag drabbades av allvarliga psykiska problem och lever fortfarande inte fritt som mitt riktiga jag. Och det lär jag aldrig göra.”

”Som tonåring insjuknade jag i svår depression och trots att det fanns fler faktorer som bidrog till detta, tror jag att en av anledningarna var mina försök att ändra min sexualitet, och bl.a. mitt självförakt på grund av min sexualitet. Depressionen var verkligen en dålig upplevelse.”

”När jag försökte tvinga mig in i en viss modell, jag förnekade mitt förflutna och min nutid och orsakade min framtid avsevärd skada.”

”Ångest, osäkerhet och skuld känsla, jag var inte tillräckligt bra.”

”Det är svårt att fastställa vad som har orsakats av övriga saker i livet och vad som beror på problemen med den sexuella identiteten, men sammantaget kände jag verkligen att jag hamnat i en återvändsgränd.”

Förhållandet till religion eller tro

Förändringsförsöken hade för de flesta respondenterna ett samband med religion. Vissa av svaren handlade om hur de påverkats av tron.

”I åratal har jag inte kunnat lita på människor, särskilt inte i kyrkan. I åratal vågade jag inte ens gå i kyrkan trots att jag ville. Jag går i kyrkan nu, men jag vågar fortfarande inte prata med människorna där.”

”Jag är verkligen förvirrad, jag vet inte vad jag ska tro.”

”Jag var ganska förvirrad med alla tankar om "vad är rätt och fel" och "vill jag behaga Gud nu". På sätt och vis handlade det också om rädsla. Det är knappast någon som känner att man förtjänar dö bara för att man blir kär i folk oberoende av kön. Vid den här tidpunkten var det mycket kvar att fundera på när det gällde min könsidentitet, och jag kom inte ut ur garderoben ens för mina bästa kompisar, förrän jag hade lämnat trossamfundet.”



Positiva erfarenheter

Även om majoriteten av de tillfrågade beskrev upplevelserna av förändringsförsöken som negativa och till och med destruktiva, såg vissa också positiva sidor. Fyra respondenter hade upplevt förändringsförsöken uteslutande som positiva eller inte alls skadliga. För en var förändringsförsöket väldigt kort och skulle kunna beskrivas som lätt. Så här berättar respondenten om effekten av förändringsförsöken:

”Det är roliga historier att berätta för kompisarna om en otrolig tid när jag dejtade män, och det var alltid så äckligt och hemskt att jag i efterhand var arg som ett bi.”

En annan respondent berättade inte särskilt mycket om sig själv, men uppgav sig ha accepterat sig själv som hen är. Den tredje hade länge ägnat sig åt förändringsförsök inom Aslan rf och Suomen Elävät Vedet rf, men lyckades inte och tröttnade till slut på försöken. Den fjärde respondenten hade också deltagit i Aslan rf:s och Suomen Elävät Vedet rf:s verksamhet och berättade att det var positivt att människorna hade hjälpt hen så länge. Personen fortsatte med förändringsförsöken.

15 respondenter upplevde att förändringsförsöken hade både positiva och negativa sidor. Här är ett axplock från deras svar, med tyngdpunkt på det positiva med förändringsförsöken.

”Jag blev hörd och accepterad, men samtidigt försiktigt uppmuntrad att bekanta mig med förändringsverksamheten.”

”Det har varit en positiv erfarenhet att bli accepterad av min pojkvän, trots att jag inte är sexuell.”

”Men jag har också lärt mig mycket om mig själv och blivit starkare och självsäkrare.”

”Jag lärde känna mig själv bättre. Jag blev bättre på att dölja den del av min identitet, som handlar om läggning. Jag blev säkrare och bättre informerad om mina känslor. Jag försökte hitta rätt i livet så väldigt, väldigt ensam. Men jag lärde mig i alla fall att älska mig själv och vara god mot mig själv på olika sätt. Lyckligtvis gick det inte överstyr och jag blev inte självdestruktiv.”

”Det hjälpte mig säkert att hålla mig flytande, och trots att kärleken var villkorlig mådde jag bra så länge ’frestelserna’ var under kontroll. Men i det långa loppet...”

”Jag kan se det som en positiv upplevelse att jag kunde delta i församlingens verksamhet med ett positivt sinne utan att någon visste någonting om att min sexualitet var ifrågasatt. Jag vet att fler unga människor lämnade vår kyrka på grund av homofoba kommentarer från ungdomsarbetare och jag misstänker att minst en lämnade för att folk pratade illa om personen och personens sexualitet. Om jag inte försökt förändra mig, hade jag kanske råkat ut för samma sak.”



”Jag kan inte säga att det hela skulle vara över nu. Det finns positiva sidor i ex-gay-kulturen, till exempel att man talar om sexuella trauman eller beroenden, som det annars verkar vara svårt att få hjälp med. Det stora problemet var oförmågan att se homosexualitet som en lika självklar livsstil som heterosexualitet.”

Den sista kommentaren ovan behöver tas på allvar. Är det så att människor som lider av sexuella trauman eller sexberoende inte får hjälp? Bl.a. A-klinikstiftelsen erbjuder information och vägledning om [sexberoende](#)ⁱⁱⁱ och i några större städer finns (finskspråkiga) [12-stegsprogram](#)^{iv} för sexberoende. Ämnet är dock så känsligt att det kan vara svårt att berätta om det på till exempel hälsocentralen. Vi efterlyser återigen utbildning, ökad kunskap och allmänt mer information för personalen som jobbar inom social- och hälsovårdssektorn även när det gäller detta ämne, så att tröskeln för att söka hjälp blir lägre.

Många av de respondenter som inte beskrev förändringsförsökens effekter som positiva, försöker ändå hitta positiva sidor hos försöken. Att man klarat sig och blivit bättre på att känna och förstå sig själv sågs som positiva följder.

”För att komma på någonting positivt, så är jag nu säker på vem jag är, eftersom jag trots allt motstånd är den jag alltid känt att jag är.”

”Å andra sidan gjorde förändringsförsöken som process mig övertygad om att förändringen är omöjlig, den vägen har jag nu lättare att acceptera mig själv.”

”Fördelar: jag har kommit närmare Gud. Svårigheterna har fått mig att växa som person.”

”Men jag har också lärt mig mycket om mig själv och blivit starkare och självsäkrare.”

”Fördelar: - att förstå annorlundaskap, man tar inte saker för givet.”



Bild: shell_ghostcage, Pixabay



Könsidentitet

Totalt 13 respondenter uppgav att de hade försökt ändra på sin könsidentitet. Många upplevde det som negativt att könskorrigeringsprocessen fördröjdes på grund av förändringsförsöken.

”Min depression och självdestruktivitet förvärrades, 10 år av mitt liv gick förlorade och processen kom igång alldeles för sent för att jag ska kunna anpassa mig.”

”Jag saknade utrymme och möjlighet att ifrågasätta min könsidentitet, och därför påbörjade jag inte könskorrigeringsprocessen förrän sent i vuxenlivet.”

En respondent berättade förvisso att en positiv sida med förändringsförsöken var att hen sist och slutligen inte behövde några transbehandlingar.

”En bra sak var också att jag fick rätt så saklig information om könsdysforins dynamik och insåg att jag inte behövde transbehandlingar, jag är bara en annorlunda representant för mitt medfödda kön.”

Som nämnts ovan hade ett par respondenter antagligen uppfattat begreppet förändringsförsök av sexuell läggning eller könsidentitet som syftande på transprocessen eller en process, där man accepterar sin könsidentitet. Följaktligen handlar inte dessa svar helt och hållet om det vi avsåg med frågan. Svaren är ändå värdefulla.

En respondent hade upplevt själva transprocessen som våldsam:

”Jag förlorade mina bröst, livmodern och rösten. Det hela var traumatiskt och jag önskar att jag aldrig hade getts möjligheten att försöka leva som man.”

Personen beskriver här ovan sin egen transprocess som relaterad till svårigheten att acceptera sin egen sexuella läggning.

Sexualitet och parrelationer

Erfarenheterna hade konsekvenser för sexualiteten och parrelationerna.

”Jag hamnade i ett förhållande med någon som jag inte kände mig tillräckligt attraherad av, till sist kände jag mig till och med äcklad.”

”Under hela tonåren kämpade jag med min identitet och kände mig dålig och smutsig. Jag blev sexuellt utnyttjad och bär fortfarande med mig dessa trauman.”



”I mitt äktenskap försökte jag verkligen och strävade efter att behaga, men det slutade med att jag i hemlighet levde ut min romantiska och sexuella mångfald genom litteratur och tidskrifter, senare också på internet. Jag var alltså otrogen, vid ett tillfälle även i det verkliga livet.”

”Jag tvingade mig själv till saker som jag egentligen inte ville göra, som att ha sex med en man. Dessa upplevelser har orsakat och fortsätter att orsaka så mycket skam, att det är svårt att komma över dem.”

”När man inte börjar dejta och umgås med andra människor i sin normala ungdom är det väldigt svårt och onaturligt att börja med det när man är äldre. Att växa upp till en vuxen person som själv bestämmer om sina angelägenheter är en process som blivit på hälft.”

Relationer till andra människor

Också andra erfarenheter kulminerade i relationer. Andra människor kan skada oss, begränsa vår utveckling, hålla oss kvar i skåpet, men också hela oss.

”Jag minns bl.a. att jag föll ihop på köksgolvet och bara grät när min vän dök upp vid min dörr och meddelade att vi inte längre kunde vara vänner om jag inte gjorde slut med min dåvarande flickvän. Hon såg inte ens på mig, utan talade som om det var någon annans ord. --- Jag kollapsade helt. Jag förlorade henne helt och hållet och för alltid. Hon hade varit som en syster till mig fram till dess.”

”Nu går det bra på relationsfronten, men jag önskar att jag kunde fötts i en familj som accepterar mig som jag är.”

”Jag lärde känna många andra troende homosexuella och lesbiska personer, med några av dem är jag fortfarande vänner. Jag är inte bitter över att jag mycket tid och resurser gick förlorade helt i onödan tappade. Nu har jag haft ett lyckligt förhållande med min man i 15 år. ”

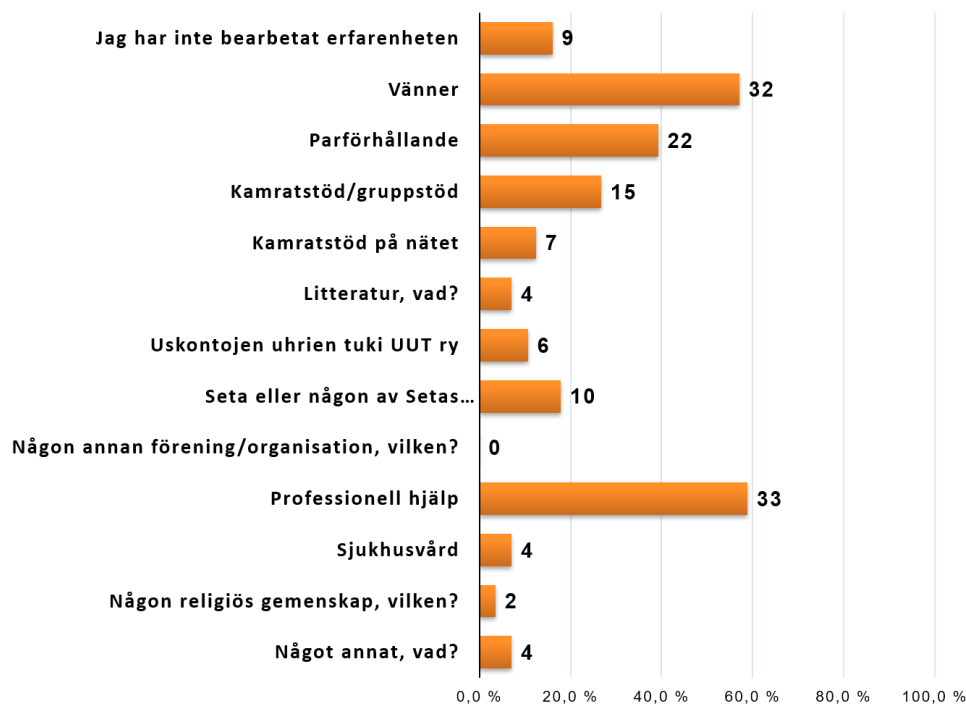


Bild: EvgeniT, Pixabay



Vad har varit till hjälp?

Vi ställde frågan ”Om erfarenheten har varit skadlig, vad har hjälpt till att hantera den?” Förändringsförsökens konsekvenser har varit så allvarliga och förödande för många av respondenterna, att det vanligtvis inte går att särskilja enskilda nackdelar; följderna påverkar hela hela livet och dess gång. Det finns ingen snabb hjälp för det. Svaren på vår fråga fördelades enligt följande:



De som blivit hjälpta av litteratur berättade om sina läserfareneter så här:

”All litteratur som hjälper en att acceptera sin sexualitet och livskraft.”

”Saklig information, tidskrifter, att lära känna andra i samma situation.”

”Psykologisk litteratur, självhjälp.”

”Religiös litteratur som har en positiv inställning till sexualitet.”

Två respondenter berättade att de fått hjälp av ett trossamfund:

”Ev. Luth. kyrkan.”



”Prästföräldrar och troende släktingar, framför allt mor- och farmor.”

I samband med svarsalternativet Något annat, vad? preciserades svaren så här:

”Skriva, dansa, yoga, meditation.”

”Familjen.”

”Huvudsakligen hjälpte jag mig själv.”

”Föräldrarna.”

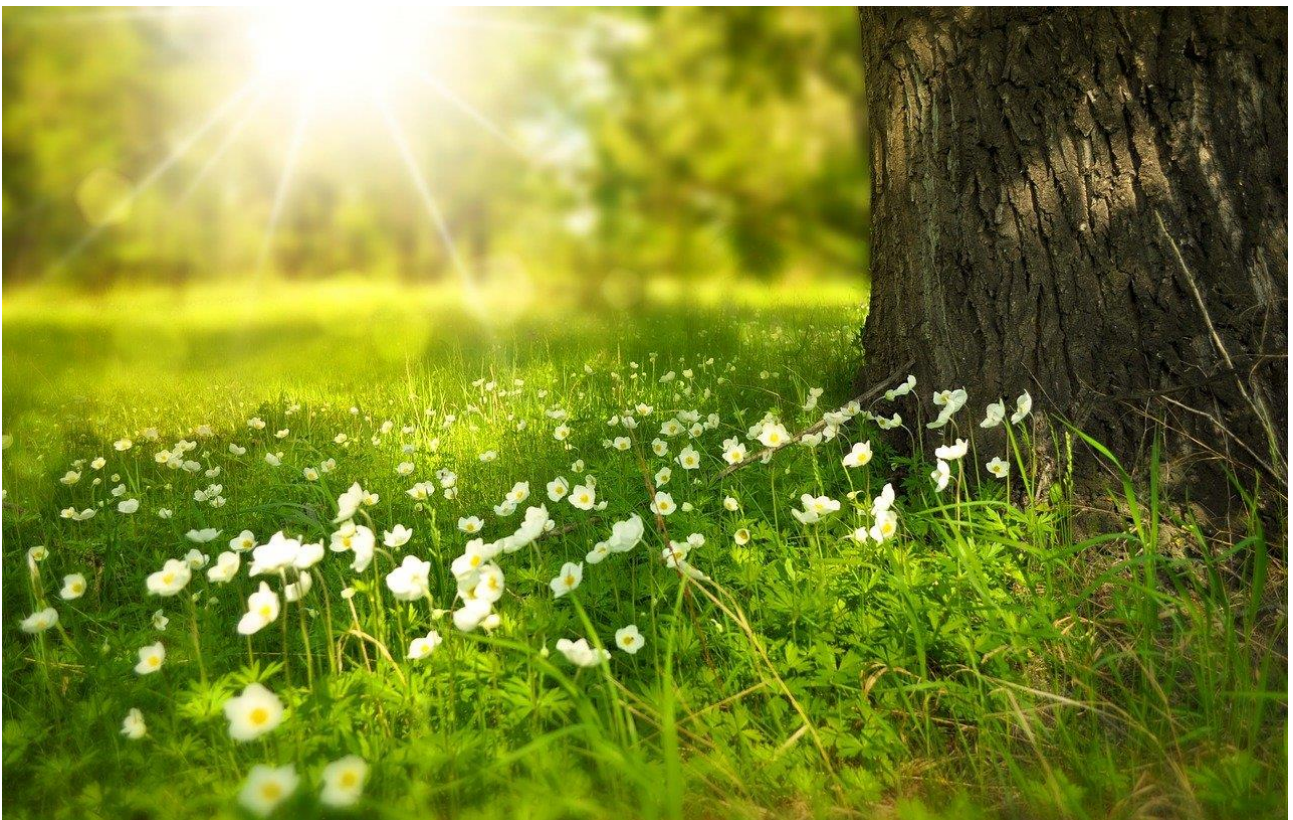


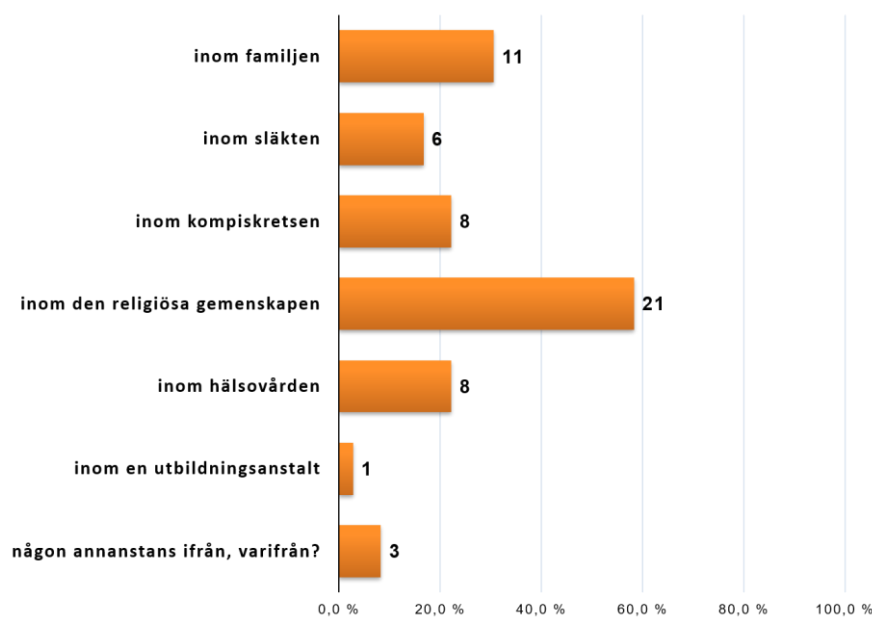
Bild: Larisa Koshkina, Pixabay



DEL IV: Medverkande i förändringsförsöken och deras roll, respondenternas livsåskådningar samt avslutande kommentarer

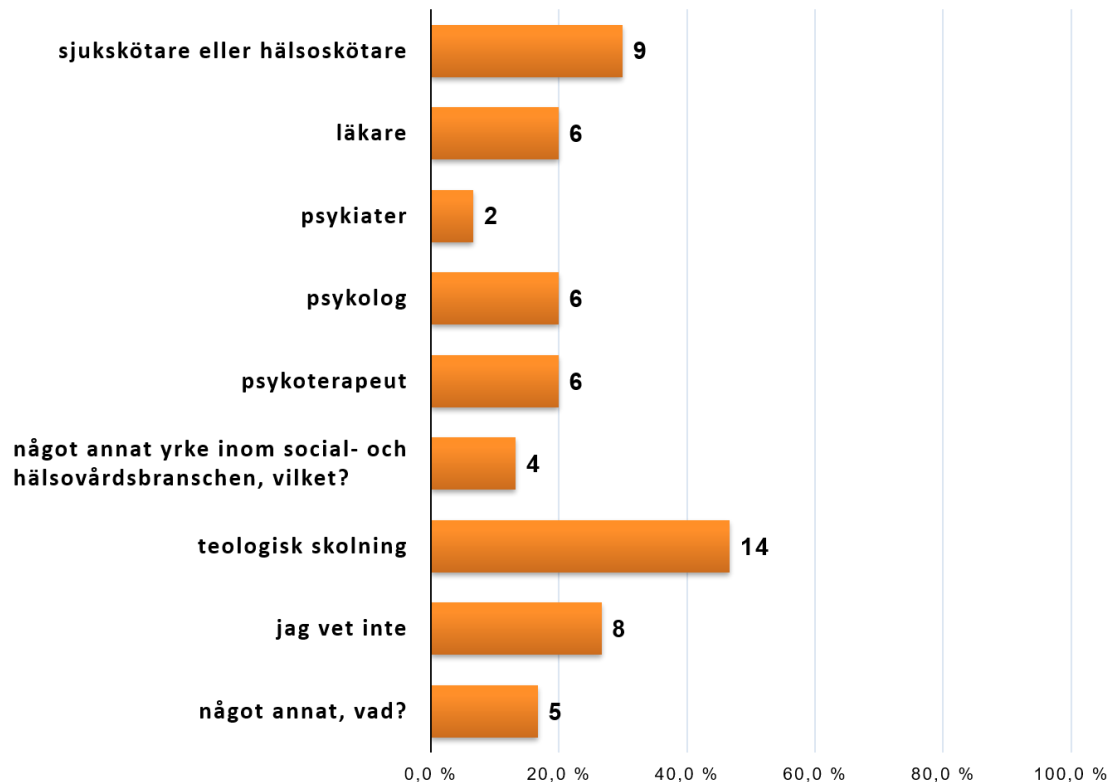
De som medverkade i eller drev på förändringsförsöken

Förändringsförsöken kan vara en ensam process, men oftast är andra inblandade. På vår fråga ”Om andra människor var inblandade i förändringsförsöken, vilka var de” fick vi följande svar:



I svaren på frågan ”Någon annanstans, var?” omnämndes transpolikliniken vid HNS, partner och misshandel (bl.a. respondentens egen far).

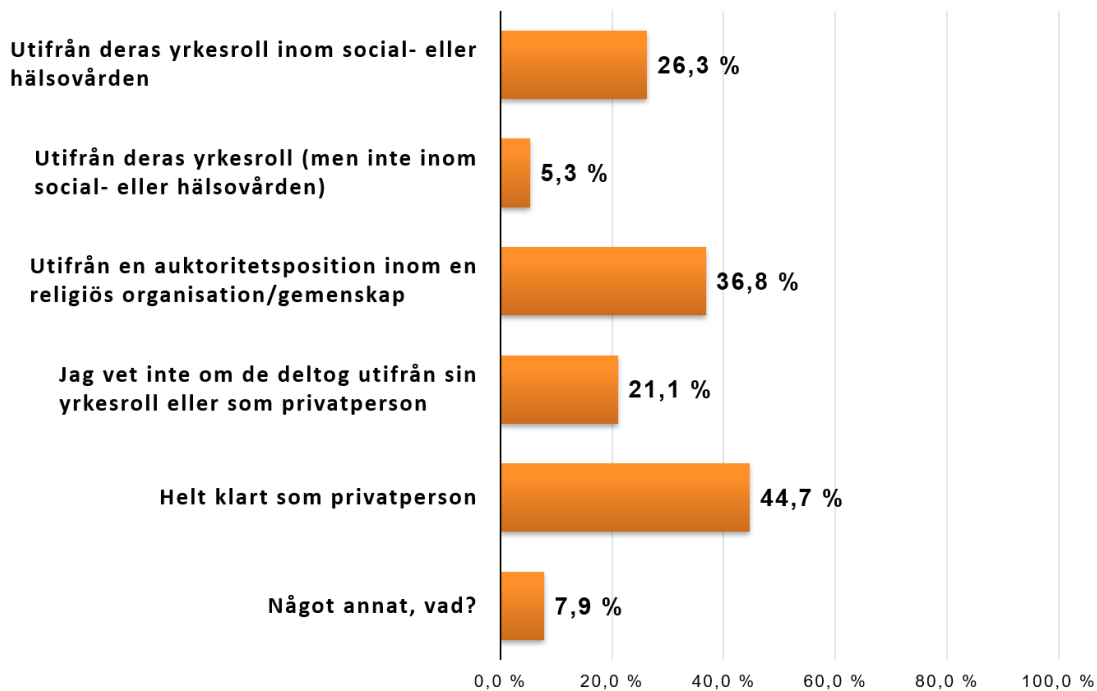
Vi ställde också en fråga om vilken utbildning de som medverkade i eller drev på förändringsförsöken hade: ”Om andra människor var inblandade i förändringsförsöken, vad hade de för utbildning?”. Vi fick följande svar:



I samband med alternativet Övrig social- eller hälsovårdsutbildning uppgavs: psykoanalytiker, närvårdare och socialarbetare, socialpsykolog.

I samband med alternativet Övrig utbildning, vilken? uppgavs: frivilligarbetare utbildad av församlingen, teologisk utbildning vid Iso Kirja-institutet (utöver psykoterapeututbildning i förekommande fall), kristna självvårdsutbildningar eller dylika. En respondent ritade bara ett streck; en kommenterade ”ingen utbildning”.

Vi frågade också om de personer som medverkade i förändringsförsöken agerade som professionella yrkesutövare eller som privatpersoner. Svaren fördelades enligt följande:



Under Något annat, vad? omnämndes att personer som medverkade i förändringsförsöken även var följande: dejtingpartner, person som deltog i kamratstöd samt någon som agerade dels som privatperson men utifrån vad de ansåg vara Guds perspektiv. Den sistnämnda personen hade dock inte någon auktoritetsposition i trossamfundet.

Vi framförde också följande begäran: ”Berätta med dina egna ord om de människor som deltog i förändringsförsöken! Till exempel antalet, yrkesroller eller andra roller, hur de medverkade i förändringsförsöken.” Här fick vi svar från sammanlagt 24 respondenter. Vi har valt ett axplock från svaren.

Press från anhöriga, familjen, släktingar, vänner och bekanta lyftes fram bland svaren. Ofta var detta på något sätt relaterat till religion.

”Högutbildade och mycket religiösa släktingar och familjemedlemmar.”

”Min kusin från pingstkyrkan ville att jag skulle genomgå förändring eftersom homosexualitet är en synd ... hen avslutade vår vänskap eftersom jag till exempel inte kunde lova att leva i celibat.”

”Föräldrarna, hela familjen och bakom dem hela trossamfundet. Dessutom pressade mina syskon mig att anpassa mig till samfundets normer.”

”Det handlar om en bekant, aktiv i ett karismatiskt kristet samfund, som några gånger även skickade mig meddelanden som helt klart handlade om min lesbiska läggning. Personen hotade mig inte direkt med helvetet eller så, betonade snarast mellan raderna bibelns hållning till saken och att riktiga troende följer bibeln bokstavligen.”



”En av mina bästa vänner i min ålder, som var från samma ort som jag. Vi studerade samma ämne och var i samma bibelstudiegrupp. Hen försökte övertyga mig om att jag borde leva i celibat eller hitta en kvinna. Hen hade inofficiellt ställningen som lärare i bibelstudiegruppen.”

”Det fanns vänner från olika yrkesgrupper som för mitt eget bästa försökte förklara att jag inte kunde vara tillsammans med en kvinna och ha sex.”

”Min partner ‘uppmuntrade’ mig bl.a. genom att föreslå att ha sex oftare så jag kan ‘botas’.”

”I min familj var det bara min mamma som visste om det, och hon visade aktivt att det inte var acceptabelt. Det var en väldigt homofobisk stämning, i synnerhet i släkten.”

Också trossamfunden och deras religiösa auktoriteter hade en synlig roll.

”Präster av alla slag, teologistuderande.”

”Jehovas vittnen är ju fina på så sätt att de försöker få folk att tro att x och x är synd och hemskt, du ska ha dåligt samvete över det, och det hjälper ju att tala med de äldsta om var skon klämmer. Det var vad jag gjorde, dum som jag var. Som hjälp fick jag mest bibelställen, påtryckningar och skuldbeläggning. Vissa låtsas vara bra exempel på att förändring är möjlig. Inga särskilt radikala förändringsåtgärder, man sa bara att du dör om du är homosexuell.”

”Jag hade en själavårdare, tiotals slumpmässiga förebedjare samt mina föräldrar som predikade om hur homosexualitet är dåligt och fel.”

”Prästerna gjorde detta mycket tydligt i sitt arbete.”

”Förändringssträvan (avseende homosexualitet) kom fram i berättelser, inte så mycket rent konkret. Först var det frustrerande att det var få som konkret kunde säga hur de hade förändrats, eller om det var så att nya värderingar styrde beteendet åt ett annat håll. Jag hoppades inledningsvis på mer robusta metoder, tills jag insåg att det inte riktigt finns några.”

Ofta upplevdes helt enkelt atmosfären i trossamfundet som ett uttryck för förändringsförsök, även om läran eller uppmaningarna i sig inte var personligt riktade till respondenten, t.ex. eftersom hen dolde sin identitet.

”Jag fick ingen regelrätt professionell hjälp, men pastorn i församlingen lade bl.a. hela tiden upp länkar på sin facebookside om att äktenskapet är bara mellan man och kvinna och att homosexualitet är fel.”

”Jag tror att fler människor skulle ha varit inblandade i förändringsförsöken om jag till exempel hade varit mer öppen om saken i församlingen. Jag slutade gå till församlingen ganska snart efter att jag drabbades av ångest över att inte kunna tala öppet om saken. Främst försökte jag förändras på egen hand, eftersom jag upplevde att det fanns en allmän press åt det hållet i



församlingssamfundet. Jag hade inte öppet berättat om min sexualitet i kyrkan eftersom jag kände att det inte var tryggt. Ingen fick reda på det och ingen blandade sig i.”

”I församlingen tejs det om frågan och i allmänhet var det inte lämpligt att tala om sex och sexualitet, man blev till och med tillrättvisad för det. Dessutom var det ingen som ingrep när ungdomar uttryckte sig homofobiskt.”

Även om många av respondenterna uppgav att de som deltog i förändringsförsöken hade en social- och hälsovårdsutbildning, var det få som preciserade vilken. Vi fick dock några svar om detta. Utifrån dem kan man se hur den religiösa rollen i samband med förändringsförsöken överlappar den professionella rollen för personal inom hälso- och sjukvården – eller hur yrkespersonens religiösa uppfattningar påverkar hans yrkesmässiga agerande. Ett svar handlade om en läroanstalt och lärarnas roll.

”Lärarna skämtade ofta allmänt om homosexualitet på ett negativt sätt i min närvaro och såg samtidigt på mig.”

”En person, en psykoterapeut med FPA-ersättning.”

”Det var cirka 3 personer som var involverade i förändringsförsöken. En av dem var en sjuksköterska och psykoterapeut, som inom trossamfundet hade en auktoritetsställning gentemot mig. Jag vet inte om denna person agerade som privatperson eller i sin yrkesroll, eventuellt blandades rollerna ihop.”

”Sedan var det en terapeut och en sjuksköterska som delvis gjorde detta i sitt arbete. Vi träffades ibland på mottagningen, ibland i kyrkan. I arbetet sade de att vi måste tala tystare när vi talar om Gud.”

Dessa erfarenheter härstammar alla från långt in på 2000-talet. Den yrkesperson som beskrivs i det sista svaret inser förmodligen själv att hen agerar på ett sätt som inte är förenligt med hans arbete.

År 2018 [gick vi igenom resultaten från vår tidigare enkät om förändringsförsök](#)^v och funderade på hur man genom lagstiftning skulle kunna få bukt på försöken att ändra sexuell läggning eller könsidentitet. Vi har också varit i kontakt med Valvira om detta. Sedan dess har diskussionen fortsatt. Också justitieministeriet ser behovet av att ingripa i dessa förändringsförsök, bl.a. i sin [utredning av de grundläggande och mänskliga rättigheterna för sexuella och könsminoriteter i Finland](#)^{vi}.

Vi förväntar oss ytterligare diskussion i frågan och t.ex. tydliga riktlinjer från Valvira.



Försök till förändring av sexuell läggning eller könsidentitet är dock en mycket bredare fråga än någon enskild behandling, terapiform, gruppmöte eller självvårdssituation. Som svaren på undersökningen visar är den sammanflätad med hela livet, attityder, talesätt, uttryck, tystnad, synlighet, osynlighet, familjedynamik, intima och mer avlägsna relationer, umgänge, tolkningar av heliga texter, människosyner, människors relation till Gud. När man talar om förändringsförsök är det inte ens säkert att man ser skogen för träden.



Bild: photogrammer7, Pixabay

Livsåskådning

Vi har också blivit tillfrågade om andligheten hos dem som har varit med om försök till förändring av sexuell läggning eller könsidentitet. Har de hittat nya, mer toleranta gemenskaper?

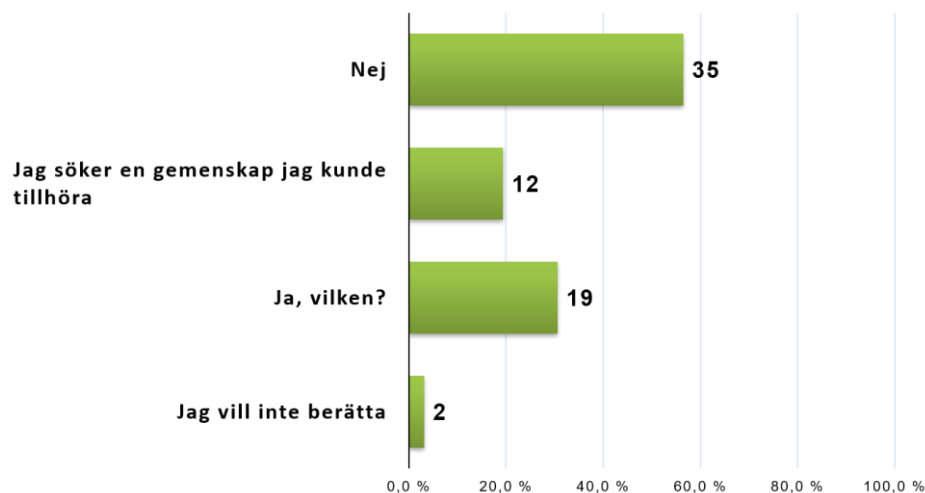
En respondent reflekterade i sin avslutande kommentar över sitt förhållande till den Evangelisk-lutherska kyrkan:

”Jag funderar mycket på om kyrkan som institution bara är pressad och tvingad att inkludera andra än bara heterosexuella i sin verksamhet. Ibland känns ‘regnbågssensitiviteten’ tvångsmässig och att medverka i den känns nästan moraliskt fel när så många andra medlemmar i kyrkan motsätter sig oss in i det sista. Jag är inte rädd för Gud, jag är rädd för det kyrkliga samfundet. ---”



Liknande tankar har säkert förekommit hos många andra regnbågspersoner. På Malkus [Youtube-kanal](#)^{vi} har det publicerats musikvideor om hatretorik inom kyrkan, som ett resultat av kompositören Leena Julins gedigna arbete. Även om många av videorna är tunga tycker vi det är värt att synliggöra den typen av retorik för att kunna ingripa. För att få den som uttrycker sig så att förstå hur det låter och känns. För att den som blivit utsatt ska förstå att sådan hatretorik inte är rätt.

Vi frågade om respondenterna nu tillhör något trossamfund eller deltar i något samfunds verksamhet. Svaren fördelades enligt följande:



I samband med svarsalternativet ”Ja, vilket?” uppgav sammanlagt 16 Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland eller någon till den hörande verksamhet (en tog dock upp frågan om att vara med i kyrkan mot sin vilja). Övriga trossamfund som uppgavs var alla mindre kristna samfund eller föreningar.

Vi bad respondenterna beskriva sina nuvarande livsåskådningar med egna ord. Vi fick 44 svar – och ett mycket bredare spektrum av livsåskådningar och andlighet.

I ett svar uttrycks tydligt en önskan att tro, men en osäkerhet om att duga inför Gud:

”Jag skulle vilja tro på Gud, men jag känner inte att Gud accepterar mig som jag är. Jag skulle vilja vara annorlunda och accepterad.”

Den egna tron kan också vara någonting som man reflekterar över. Vill jag ens tro?



”Jag vet inte om jag tror, eller jag antar att jag tror, men jag vet inte om jag vill. Jag är lycklig i min parrelation långt borta från alla, det är ingen som dömer mig här. Jag hittade först nyligen hjälp via Stödföreningen för religioners offer.”

Osäkerheten när det gäller ”sanningar” eller Guds existens kan kännas fridfull och tydlig. Man har hittat sin plats i osäkerheten. Detta kan återspeglas av det faktum att totalt sex respondenter beskrev sig med termen agnostiker. Agnosticism betyder inte nödvändigtvis att en person är icke-religiös eller ateist. Några av respondenterna som beskrev sig som agnostiker berättade också om trosrelaterade aspekter livsåskådning.

”Agnostiker, vän av den liberala kristendomen, sökare.”

”Jag är väl närmast agnostiker värderingsmässigt. Jag uppskattar religionernas ‘goda seder’, såsom medmänsklighet, men jag förverkligar dessa separat från religionen. ”

”Jag är agnostiker/naturtroende. Osäker.”

”Agnostiker men med en allmän tro på naturens kraft osv.”

Förutom de två agnostikerna som tror på naturens kraft berättade tre respondenter att de följer naturtro eller (ny)hedendom.

”Jag är naturtroende, jag följer bara min erfarenhet och min inre röst, samt vägledningen av skogsandar och mina förfäder.”

”Jag tror på naturen och karma. Jag förnekar inte andra religioners gudar, men jag känner att alla dyrkar samma sak på olika sätt. Alla kan vara vem de vill vara, så länge man inte skadar naturen, sig själv eller andra människor.”

”Skandinavisk hedendom. Jag tror på många gudar.”

Åtta respondenter uppgav sig vara ateister eller icke-religiösa, eller definierade sin syn på livet genom vad de inte tror på – oavsett om det var tro, Gud eller konservativa trossatser.

”Jag tror inte på någon som helst gud.”

”Jag tror inte på Gud själv, och jag tror inte riktigt på någon annan högre makt, men det spelar givetvis ingen roll för mig om någon annan tror. Jag accepterar mig själv och andra som de är.”

”Jag har övergett konservativa religiösa värderingar och trångsynthet ganska så fullt ut, delvis till chock för min alltjämt troende mor. Jag känner mig lite road av hur mycket en person, som har tillbringat större delen av sitt liv i en religion som kontrollerar praktiskt taget hela livet, kan förändras på ganska kort tid efter att man insett att man vill ut.”



”Liberal, icke-religiös, livsbejakande, villig att hjälpa andra med dessa saker.”

”Jag ser organiserad religion som skadlig och jag är hängivet icke-religiös. Jag känner inte att det finns någon högre makt, men jag förstår hur personlig tro kan vara en källa till glädje och kraft för vissa, så jag motsätter mig inte religion helt.”

12 respondenter kan tydligt klassificeras som kristna. En stor del av dessa respondenter beskriver kristendomen som en central del av sin identitet. Många av dem reflekterar över sitt förhållande till Gud, om att bli accepterad.

”Jag är en aktiv kristen och jag betraktar detta som min djupaste identitet. Jag är tillfreds med min sexuella identitet och parrelation, och jag litar numera lugnt på att om någonting går emot Guds vilja kommer Gud att styra mig åt ett annat håll. Men jag känner mig tillfreds med att jag lever och tänker enligt bästa förmåga, ärlig mot mig själv och Gud.”

”Jag är fortfarande troende. Jag försöker hjälpa min närmaste. Jag tror att Gud accepterar mig som jag är, varför inte?”

”En djup kristen tro, jag kan luta mig mot Gud i allting, när jag är ganska tillfreds med mig själv .. det finns inga krav på förändring... ”

”Jag är kristen och deltar aktivt i religiös verksamhet. Min tro är en mycket stor del av mitt liv och det är mycket viktigt för mig att jag kan dela min tro med min framtida livspartner.”

Många av de respondenter som säger sig vara kristna sörjer sitt förhållande till kristna gemenskaper eller sin ställning inom dem.

”Jesus är mitt allt. Han är min frälsning, tröst, säkerhet och frihet. Kristna värderingar är en viktig grund för mig, eftersom de har varit en central del av mitt liv sedan jag var barn. Jag är väldigt ledsen över att jag inte har hittat en församling som skulle uppleva som andligt meningsfull och där jag samtidigt kan känna mig trygg med min partner.”

”Jag börjar också försiktigt tro på att en kristen också kan tillhöra sexuella minoriteter. I min egen tro betonar jag nya testamentet och Jesu offer för oss alla, och ser därmed gamla testamentet som mindre viktigt. Jesus var med fattiga, diskriminerade, avvisade och stigmatiserade. Varför skulle det inte vara sant än idag? Varför skulle någon del av de verkligt troende ställas utanför bara på grund av detta? Jag har ännu inte hittat något lämpligt trossamfund för mig. De flesta i studentkretsar har ett samband med Finska folkmissionen, som jag inte alls tycker om p.g.a. de karismatiska dragen.”



”Kristen, utåt liberal kristen och feminist + lesbisk. Det känns som den enklaste lösningen för livet. Jag ifrågasätter ofta dessa reflektioner när jag läser Bibeln. Karismatisk kristendom och en viss konservativ kristendom känns rätt, men jag känner inte att jag mår bra i sådana samfund.”

”Jag betraktar mig fortfarande som kristen, jag deltar i olika former av luthersk kyrklig verksamhet, men jag kan inte hitta min egen plats någonstans.”

I ett par av svaren från respondenter som ser sig som kristna begränsades den egna tron till vissa egenskaper. Tron karakteriserades som en fråga mellan personen och Gud, eller sågs ha ett samband med respekt gentemot sig själv och andra. Respondenterna tog avstånd från konservativ tro (där oliktankande inte respekteras) eller trossatser med externt tvång.

”Jag är evangelisk-luthersk och troende, jag tror på Bibeln och på treenigheten, men inte konservativt, utan med respekt för mig och andra.”

”I princip Ev.luth., men jag känner inte att jag måste gå i kyrkan (även om jag deltar) eftersom min tro är mellan mig och Gud.”

En slags universell eller kristet betonad universell andlighet framkom i många svar.

”Jag tror på vägledning, godhet och att var och en är framför allt ansvariga inför sig själva.”

”För mig betyder fadern, sonen och den helige Ande ett samband mellan världsalltet, jorden och allt levande. Lev och låt leva! Låt ord och gärningar vara ett!”

”Människan är gudomlig som sådan, vi är skapta så, i nåd och kärlek.”

”Jag tror att Gud har skapat världen och dess människor så olika att det är omöjligt att begränsa dem med specifika definitioner. Jag tror att Gud älskar oss och vill att vi ska älska oss själva och varandra. Jag tror att Jesu exempel och lärdomar är bra för oss.”

”Jag är fortfarande andlig detta beskrivs kanske bäst av att jag letar efter bekanta ’tunna platser’ inom keltisk andlighet där man kan känna det heligas närvaro. Jag vandrar på en väg utan att veta exakt vart den leder. Men jag svävar inte på några moln, utan för mig är det viktigt med t.ex. feminism som helt verkliga konkreta gärningar.”

”Jag har länge letat efter vad jag ska tro på, och undrat om jag tror på någon gud eller något som liknar gud. Jag har ingen särskilt exakt definition av min tro i dagsläget, men jag tror att Gud finns överallt, exempelvis i möten mellan människor. Jag förstår inte Gud, men jag behöver kanske inte göra det. Jag tror inte att Gud är en individuell person eller karaktär, utan snarare något som finns överallt och som blir synligt i allting. Jag kan inte uttrycka min tro så bra, men jag känner inte heller ett särskilt stort behov av det. Jag går vanligtvis i kyrkan 1–2 gånger i veckan, men jag väljer noga vart jag går och det är viktigt för mig att veta i förväg till exempel



vem/vilka präster som förrättar mässan. Att vara i kyrkan handlar mer om att kunna vara tyst och närvarande med andra samtidigt som jag är själv. Jag vågar fortfarande inte prata med främlingar i kyrkan.”

”Jag älskar Gud över allt annat och försöker älska min nästa såsom mig själv. Jesus Kristus står över alla andra för mig. Jag låter på Hans och Guds nåd. Jag har dock haft mina äventyr också inom New age. Jag är väldigt andlig och tror inte på sammanträffanden. Någon skulle säkert även idag kunna definiera mig som new age-andlig. Jag tror på kärlek och enhet på ett mycket humanistiskt och holistiskt sätt.”

Livsåskådningarna beskrevs också så här:

”Pan-poly-transflicka, superliberal, aktivist.”

”Alla människor är lika värda!”

”Vetenskap är sant och karma is a bitch.”

”Live and let live.”

”Jag tror på Gud.”

”Jag har ett ganska sekulärt liv, men på något sätt är jag troende.”



Bild: Pezibear, Pixabay



Respondenternas avslutande kommentarer

I slutet av undersökningen gav vi respondenterna möjlighet att kommentera undersökningen eller att berätta mer om sina erfarenheter.

En respondent kritiserade undersökningen främst för hur den behandlar sexuell läggning och könsidentitet. Svaret är långt, här är ett utdrag:

”Det största problemet med denna undersökning är att sexuell läggning och konflikter beträffande den egna könsidentiteten presenteras som likvärdiga, helt likställda frågor, trots att den ena handlar om ett personlighetsdrag och det andra om en störning i jaguppfattningen. - Varför förväxlar Seta upprepade gånger dessa saker? Transfrågan har varit på tapeten i många år, och olika könskorrigeringar eftersträvas och marknadsförs till allt yngre personer. Det är farligt att blint stöda en ung person i hans upplevelse av könsinkongruens, vilken kan bero på t.ex. trauma eller handla om andra övergående symtom.---Min känsla är att ni samlar in svåra erfarenheter från homosexuella och lesbiska personer för att kunna driva er transagenda med hjälp av dem, till exempel med att påstå att sexuell läggning innebär att könsidentiteten är lika oföränderlig. Har jag rätt? ☺”

Kort svar på denna respondents fråga: Du har inte rätt. ☺ Syftet med undersökningen är att ta reda på vad försök att förändra sexuell läggning eller könsidentitet är, vilken typ av effekter de har och hur de kan hanteras. Projektets huvudsakliga målsättning är att regnbågspersoner med religiös bakgrund och regnbågspersoner som på olika sätt lever i religiösa eller andliga samfund (både de som tillhör sexuella minoriteter och de som tillhör könsminoriteter) ska må bra. Förändringsförsök påverkar både sexuella minoriteter och könsminoriteter.

Den reform av translagen som Seta arbetar för innebär inte krav på att könskorrigering kirurgi ska vara tillgänglig för minderåriga. Vi har hört om denna felaktiga uppfattning även tidigare, och den bör alltid korrigeras.

Vi är inte experter på könsidentitet eller transbehandlingar. Vi litar på dem som har mer erfarenhet och forskningskunskap om detta. The World Professional Association for Transgender Health har en [internationell behandlingsrekommendation](#)^{viii}, som har översatts till finska av [Kompetenscentrum för köns mångfald](#)^{ix} i samarbete med experter på könsidentitetsforskning och könskorrigering behandlingar på HNS och Tammerfors universitetssjukhus och Psykologförbundets arbetsgrupp för sexuell läggning och köns mångfald. Den säger t.ex. så här (vår översättning från finska): ”Vissa människor kan – ofta med hjälp av psykoterapi – kombinera sina transsexuella eller könsöverskridande känslor med den könsroll som man tilldelades vid födseln. I det här fallet behöver de inte feminisera eller maskulinisera sin kropp. För andra räcker det med förändringar i könsrollen och könsuttryck tillräckligt för att hantera könsdysfori. Vissa patienter kan behöva hormoner och en eventuell förändring av könsrollen, men ingen operation. Åter andra kan å andra sidan behöva en förändring av könsrollen och kirurgi, men inte hormoner. Med andra ord har behandlingen av könsdysfori blivit alltmer individuell.”



Psykoterapi kan hjälpa vissa individer att kombinera känslor hos personer som är transkönade med den könsroll som tilldelats vid födseln, men psykoterapi där det målet sätts av terapeuten är inte etisk. Försök till förändring av könsidentitet är inte etiskt försvarbart.

De många föreslagna alternativen till könsidentitet i vår undersökning (se ovan) väckte också kritik. Vi reflekterade över detta redan i samband med den första undersökningen. Idag är det vanligt t.ex. i blanketter och undersökningar att föreslå tre könsalternativ: kvinna, man eller annat. Vi konstaterade att eftersom könsupplevelsen i vår målgrupp och kundkrets är betydligt bredare än så finns det anledning att erbjuda fler alternativ än de normala tre. Utgångspunkten för vår verksamhet är dock inte marknadsföring av olika identiteter, utan att man ska känna sig sedd.

Visserligen fick vår undersökning även positiv feedback: ”Tack för denna utmärkta enkät! Bredden av svarsalternativ och fälten för egna kommentarer var genomtänkta, det var en glädje att fylla i denna!”

Tack! 

En av respondenterna reflekterade över situationen för olika minoritetsrepresentanter:

”De s.k. ’minoriteterna inom minoriteterna’ behöver fler röster och försvarare. Jag vet inte om det verkligen finns utrymme inom Seta för en homosexuell som vill leva resten av sitt liv som nunna/munk, en person som vill genomgå detransition, eller en galning som jag som inte vet så mycket om någonting. Man ska vara så säker på allting hela tiden, antingen att man behöver genomgå förändringsförsök eller att man borde bli homosexuell. Mänsklig sexualitet är en ganska komplex fråga, och tanken om att den moderna regnbågsrörelsen på något sätt skulle ha lyckats spika dessa frågor och termer, är rätt så optimistisk.”

Vi framför våra hälsningar till denna respondent i form av vägledningen för gruppverksamhet på Setas webbplats: ”Alla grupper inom Setas medlemsorganisationer respekterar principen om icke-diskriminering. Diskriminering, rasism eller mobbning oavsett skäl är inte acceptabelt. Det är handledarens ansvar att ingripa när hen upptäcker diskriminering. Grupperna värdesätter alla lika och respekterar mångfald.”

Vi frågade Sinuiksi-tjänstens verksamhetsledare Mikko Ala-Kapee, som ansvarar för chat- och lokalgruppsverksamheten, hur detta skulle se ut i praktiken. Ala-Kapee välkomnade omgående de homosexuella munkar och nunnor som nämns i exemplet. Ingen i grupperna värderas utifrån om de har sex eller inte, och allas självbestämmande, liksom till exempel deras frivilliga beslut om celibat, respekteras. När det gäller den som är intresserad av detransition skulle Ala-Kapee fundera över en egen detransitionsgrupp eller om det skulle finnas andra regnbågselement som skulle ge kamratstöd. Då han känner sin grupp mycket väl skulle han inte rekommendera en regelrätt mångfaldsgrupp, men det skulle kunna finnas andra grupper utifrån individuella intressen.



Kompetenscentrum för könsmångfald har ordnat flera kamratstödsträffar kring temat [detransition](#)^x sedan december 2020.

Enligt vår egen erfarenhet är Setas personal och dess medlemsföreningars personal väl medvetna om hur komplex och känslig den mänskliga sexualiteten är. Inom denna verksamhet finns utrymme att söka, famla och vara osäker, och vi har inte märkt att någon skulle pressas till att "bli homosexuell". Det är tydligt att medvetenheten om sexualitet och kön ständigt ökar, samt att terminologin ständigt förändras. Givetvis kan det ändå förekomma oroväckande förhållningssätt, retorik och påtryckning i olika kompisgäng bland regnbågspersoner, -aktivister och andra grupper. Man bör dock undvika att dra likhetstecken mellan Seta och alla andra grupperingar av regnbågspersoner.

Vi blev även påmindas om positiva sidor med den s.k. konversions-, eller ex-gay rörelsen:

"Man ska också komma ihåg att även samfund som ägnar sig åt ex-gay verksamhet eventuellt lyfter fram andra viktiga teman kring sexuell hälsa, såsom trauma, beroende, möjlighet till val av sexuellt beteende istället för determinism osv. Ganska många får kamratstöd eller hjälp med sina problem i dessa gemenskaper. Det kan till och med vara så att man för första gången utsätts för ex-gay tänkande på ställen dit man kom för att söka svar på helt andra frågor. Med samma kraft som man ingriper mot förändringsförsök bör man samtidigt tillhandahålla neutral kamratstödsverksamhet och övrigt stöd för dem som har frågor om sexuell hälsa. Lyckligtvis är detta projekt ett positivt inslag eftersom det tar sig an svåra frågor på ett sakligt sätt."

Tack till respondenten för den positiva feedbacken! Vi är överens om att människor ska få neutralt kamratstöd och annat stöd för sexuella och andra trauman och beroende. Det vore oerhört viktigt att detta stöd inte innebär någon press på att ändra sin sexuella läggning eller könsupplevelse, utan att var och en får bli sedd och accepterad som man är.

Ibland blir den egentliga ex-gay-rörelsen i Finland ställd till svars för allt som sker i familjer, församlingar och trossamfund. När rörelsen nu synligt ställer sig i rollen som utövare av metoder för att förändra sexuell läggning eller könsidentitet, är det lätt att lyfta ett anklagande finger mot den. Man skulle ändå kunna säga att det man skördar har såtts på annat håll. I början av projektet bjöd vi in veteranen inom ex-gay-rörelsen, [Anthony Venn-Brown](#)^{xi}, till Finland. Han berättade att den numera nedlagda Exodus-rörelsen (en paraplyorganisation för aktörer som vill förändra homosexuella till heterosexuella) å ena sidan uppstod som ett svar på homosexuellas egna önskemål, och att den räddade livet på många. Å andra sidan förstörde den också liv. Anthony påminde också om att alla förändringsförsök, oavsett hur mycket de skiljer sig åt, har gemensamma element: självhat, självförakt, okunskap om sexuell läggning, en filosofi eller trossats där den egna läggningen strider mot Guds vilja och att Gud kan åstadkomma en förändring. Man bör heller inte förglömma ex-gay-rörelsens destruktiva sida. En respondent som varit verksam inom ex-gay-verksamheten i Finland sammanfattade det väl: "Det hjälpte mig säkert att hålla mig flytande, och trots att kärleken var villkorlig mådde jag bra så länge 'frestelserna' var under kontroll. I det långa loppet, däremot..."



Vårt projekt strävar efter ökat välbefinnande och att man ska förhålla sig till sig själv med värme, medkänsla, kärlek, acceptans och nåd. De erfarenheterna av förändringsförsök som respondenterna berättar om representerar dock mestadels det motsatta. I dessa destruktiva erfarenheter betraktas människan med skoningslös blick.

Att inte bli accepterad är i sig en traumatiserande upplevelse. Det är viktigt att bli accepterad också när man söker, famlar och är trasig. Detta bör kanske betonas ytterligare i den kamratstödsverksamhet som riktas till regnbågspersoner. Man behöver inte känna sig säker på sin identitet för att kunna delta.

Tack för att du läst vår undersökning om försök till förändring av sexuell läggning eller könsidentitet!

Lumi Sammallahti och Peik Ingman

Från börda till tillgång-projektet

Regnbågsföreningen Malkus rf

www.voimavaraksi.fi/pa-svenska/

<http://www.malkus.fi/index.php/yhdistys/perustietoa/pa-svenska>



REFERENSER

- ⁱ Stålström 1997. Länk: <http://www.finnqueer.net/pdf/Homoseksuaalisuuden.pdf>
- ⁱⁱ Länk till Regionförvaltningsverkets sidor: <https://avi.fi/sv/valj-arende/privatperson/tillsyn-och-klagomal>
- ⁱⁱⁱ Länk: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/funktionella-beroenden/sexberoende>
- ^{iv} Länk (på finska): <http://seksiriippuvuus.fi/>
- ^v Länk (på finska): <https://taakastavoimavaraksi.blogspot.com/2018/10/eheytykskysely-osa-2.html>
- ^{vi} Länk: <https://oikeusministerio.fi/sv/-/arbetsgrupp-problem-i-forverkligandet-av-sexuella-minoriteters-och-konsminoriteters-rattigheter-i-finland>
- ^{vii} Länk: <https://www.youtube.com/c/SateenkaariyhdistysMalkus/videos>
- ^{viii} Länk: <https://wpath.org/publications/soc>
- ^{ix} Länk: https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/kompetenscentrum_for_konsmangfald/
- ^x Länk: <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/?s=detransitio>
- ^{xi} Länk till en intervju med Anthony Venn-Brown på engelska: <https://www.youtube.com/watch?v=2MyNPAgWbAA>