



Uppsala hbtq- psykologmottagning

Tack!

Vi vill tacka alla de som var med och gjorde uppstarten av Uppsala hbtq-psykologmottagning 2018 så lyckad som den blev. Förutom de ideella krafterna och de anställdas engagemang vill RFSL Uppsala särskilt tacka Bazanye Juristbyrå som gav stöd till hyran för psykologernas samtalsrum under perioden. Dessutom samlades nästan 27 000 kr in från allmänheten till mottagningen. Dessa donationer möjliggjorde att vi kunde inreda samtalsrummet till att bli så välkomnande som möjligt, göra arbetsplatsen mer ergonomisk för samtliga som nyttjar den och dessutom skicka vår psykolog till en internationell helgkurs i ämnet hbtq-psykologi. Tack!

RFSL Uppsala : en avdelning av
Riksförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoners och queeras rättigheter

Telefon: 070 033 38 30
Adress: Ljusbärargatan 2, 754 23 Uppsala, Sweden
E-mail: uppsala@rfsl.se
Hemsida: uppsala.rfsl.se

Om RFSL Uppsala

RFSL Uppsala är den lokala avdelningen av nationella RFSL, som verkar för hbtq-personers rättigheter.

Föreningen är uppbyggd på flertalet initiativ, däribland;

- Uppsala hbtq-psykologmottagning - Sveriges första och enda psykologmottagning med specialistkompetens i hbtq-psykologi/psykoterapi som drivs helt av legitimerade kliniska psykologer
- sociala, stöttande och stärkande träffar och stödgrupper
- Uppsala Pride - Welcome OUT, en mångkulturell pridedefestival som fokuserar på nyanlända, asylsökande och papperslösa hbtq-personer
- utbildning och skolinformation
- rådgivning med asyrrättsjurist för hbtq-asylsökande
- utbildning i vardagssvenska för hbtq-nyanlända
- seminarier och föreläsningar med hbtq-teman
- samarbete med universitetet genom att tillgodose praktikplatser samt att bidra till studier med hbtq-teman
- samarbete med och stöttande av hbtq-ungdomsföreningar (bl.a. genom Queer Prom, ett tryggt och alkoholfritt event för hbtq-ungdomar, tillsammans med RFSL Ungdom Uppsala) samt övriga initiativ för hbtq-ungdomar (bl.a. kommunens hbtq-ungdomshäng Café Colorful)

Samtliga av föreningens initiativ är på olika sätt kopplade till att stärka den psykiska hälsan.

Utöver dessa initiativ samarbetar föreningen nära både offentliga aktörer och andra organisationer för att politiskt och med kompetenshöjande insatser stärka hbtq-personers situation i Uppsala län.

Bakgrund och behov

Under andra halvan av 2018 startade RFSL Uppsala, med stöd från Region Uppsala, Sveriges första och enda psykologmottagning med specialistkompetens i hbtq-psykologi/psykoterapi som drivs helt av legitimerade kliniska psykologer.

Flertalet studier i Sverige visar på de alarmerande siffrorna kopplat till hbtq-personers psykiska hälsa. Socialstyrelsens *Psykisk ohälsa bland personer i samkönade äktenskap* (2016) visar att risken för ångest och depression är dubbelt så hög bland vuxna hbtq-personer som hos resterande befolkning och att risken för alkoholmissbruk hos yngre hbtq-kvinnor är sju gånger högre. Även mortaliteten bland hbtq-personer är högre, på grund av suicid och hiv/AIDS. Dessutom finns det en större prevalens av allvarigare sjukdomar såsom psykos samt ett större bruk av psykofarmaka.

Myndigheten för Ungdoms- och Civilsamhällesfrågor (MUCF) visar även de på hbtq-personers psykiska ohälsa. MUCF rapporterar att 25% av unga homo- och bisexuella kvinnor har försökt ta sitt eget liv, samt att 65% av unga kvinnor och 48% av unga män under de tre senaste månaderna blivit dåligt bemötta på ett kränkande sätt.

I Transgender Europe:s jämförande studie *Overdiagnosed but Underserved* (2017) rapporterades att bland Sverige, Spanien, Polen, Serbien och Georgien måste transpersoner i Sverige näst sämst. 62% av de svenska svaranden uppgav att de drar sig för att besöka vården, trots att 59,5% av svenska vårdgivare som svarat genomgått utbildning i transfrågor; en klart högre andel än övriga länder som deltog i studien. Samtidigt som denna studie släpptes gick RFSL ut med ett pressmeddelande och kommenterade att 39% av transpersoner i studien rapporterade sin hälsa som dålig i stort, när siffran endast är 5% över hela Sveriges befolkning.

RFSL:s rapport *Förtroende att stärka* (2016) visar även den på en stor misstro (ca 25%) och osäkerhet (ytterligare ca 15%) mot sjukvården hos hbtq-personer. Hos transpersoner var misstron i rapporten ännu högre, ca 40%.

Vetskapen att den psykiska ohälsan är betydligt högre bland hbtq-personer än bland övriga befolkningen, samt den misstro och osäkerhet hbtq-personer har för sjukvården, gör det tydligt för oss att behovet är fortsatt stort för en fortsättning av Uppsala hbtq-psykologmottagning. Att mottagningen dessutom är separat från den offentliga vården har visat sig vara gynnsamt för att överbygga den misstro och osäkerhet forskning visar på.

Verksamheten

I dagsläget har 51 individer registrerat intresse för att träffa en psykolog på mottagningen. Av dessa 51 har vi träffat 26 (se tabell 1).

Kontakterna har omfattat som minst ett tillfälle och som mest sju tillfällen. Tillfällena har som mest frekvent förelegat med två veckors mellanrum.

De metoder som använts har anpassats efter de rådande omständigheterna samt individens behov, och omfattat bland annat manualbaserade KBT-behandlingar, stödsamtal, föräldrastöd, parrådgivning, psykologisk rådgivning med mera.

Anmälningar	Genomförda kontakter	Ålder	Sökanledning
51	26	Huvudsakligen 18-49 år Två kontakter <18 år En kontakt > 49 år	Ångesttillstånd Depressiva besvär Relationsproblem Problem kring sexualitet Krisreaktion Besvär kopplade till hbtq-identitet

Tabell 1. Beskrivning av besökarna

Totalt antal bokningar blev sammantaget 97 stycken (se diagram 1).

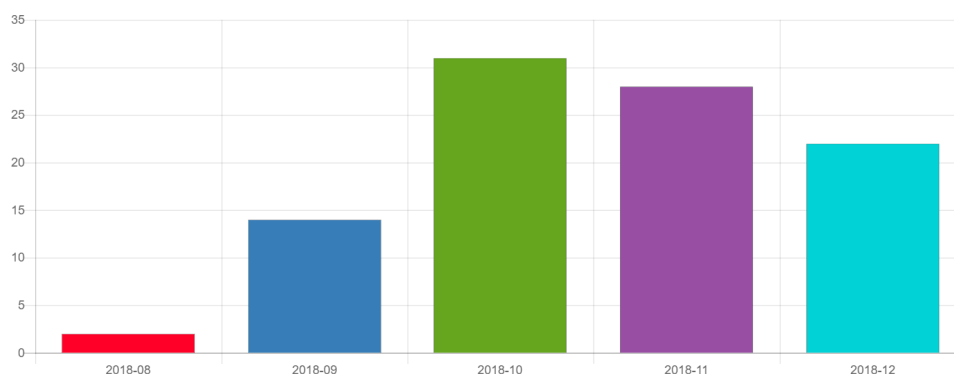


Diagram 1. Antal bokningar per månad

Ovanstående diagram redovisar antal bokningar per månad i psykologverksamheten augusti - december 2018. Resultatet påvisade en positiv trend vilken kan förväntas fortsätta och öka framgent. Med anledning av projektets begränsade omfattning ser vi i diagrammet minskat antal bokningar oktober-december. Detta med anledning av att verksamheten var tvungen att stänga 2018-12-31 då medlen för att driva mottagningen förbrukats. Detta medförde även att de som stod på väntelista till att komma till mottagningen av etiska skäl hänvisades till andra vårdinstanser.

RFSL Uppsalas psykologer har under 2018 träffat 26 individer på totalt 97 träffar. Verksamheten fullbokades inom den första verksamhetsmånaden (september 2018), vilket medförde att personer som därefter ville träffa en psykolog placerades på väntelista. I slutet av november fanns 16 individer på väntelista till mottagningen, därefter avvisades ytterligare anmälningar till denna på grund av den etiska aspekten i och med mottagningens osäkra framtid. Väntelistan har således utökats med en till två personer varje vecka. Det är troligt att denna siffra vid en aktiv marknadsföring kan öka exponentiellt i takt med att information om mottagningen sprids och den etableras på marknaden. Detta dels på grund av ökad kännedom om mottagningen, men även med hänsyn till den trend av ökat behov av psykologisk vård för hbtq-personer. Detta i linje med ökningen som påvisas i *Utvecklingen av diagnosen könsdysfori i Sverige* (Socialstyrelsen, 2017).

Ett kvalitativt resultat som påvisats i samband med kontakterna är behovet av en hbtq-kompetent psykologisk vård. Majoriteten av besökarna rapporterar, i linje med aktuellt forskningsläge, att de tidigare blivit illa bemötta inom vården och till följd av det dragit sig från att söka vård och stöd trots att det funnits ett tydligt behov.

Således pekar även dessa anekdotiska rapporter om ett tydligt och uttalat behov av specifika hbtq-mottagningar som dessa personer i trygghet kan vända sig till.

Genomförda aktiviteter 2018

- 27/9: Deltagande på RFSL:s utbildningsdagar med fokus på trans för personal inom psykiatri
- 28/9: Deltagande på "Temadag: Transpersoners hälsa och livsvillkor" på Linköpings Universitet
- 24-25/11: Gender, Sexuality and Relationship Diversity workshop anordnat av PONS - accademia di formazione in arti e prassi psicologiche i Milano, Italien.
- Grupphandledning under ledning av specialist på hbtq-psykologi
- Flertalet samverkansmöten med bland annat Region Uppsalas likabehandlingsarbete, Uppsala kommuns hbtq-utbildningsinitiativ, Uppsala kommuns övriga hbtq-arbete, Närvårdsteamet NPF samt Akademiska sjukhusets och BUP:s könsutredningsteam.

Därutöver har kontakt etablerats med ytterligare aktörer såsom primärvården, och RFSL:s asylrättsjurist.

Resultat från utvärdering

Med syfte att fånga upp aspekter särskilt relevanta för gruppen hbtq-personer har ett egenkomponerat formulär använts (se nedan) för att utvärdera verksamheten.

Aspekter som i kartläggningen *Metoder för att främja en god hälsa bland hbtq-personer* av Folkhälsomyndigheten (2017) visat sig vara särskilt viktiga, är att en vårdkontakt:

- bekräftar och stärker hbtq-identiteten
- utförs av personer med kompetens kring hbtq-personers livsvillkor
- skapar en trygg miljö där eventuella negativa erfarenheter kan bearbetas

Besökarna har getts möjlighet att fylla i utvärderingen i samband med att kontakterna avslutats.

Eftersom forskning visat att detta är en grupp med särskilt negativa erfarenheter från vården samt betydligt högre suicidrisk än populationen generellt, anser vi att det är av yttersta vikt att det finns en mottagning som kan erbjuda denna unika kompetens.

Sammanfattningsvis visar resultatet av utvärderingen på att psykologmottagningen i mycket hög utsträckning framgångsrikt kunnat erbjuda ovanstående. Nedan redovisas frågorna som använts i utvärderingen samt resultatet av dessa.

0 = Instämmer inte alls, och 10 = Instämmer helt

1. Tillgänglighet

Det var lätt att boka en tid till mottagningen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal					1		1	2	4	7	8,9

Jag fick tid utan orimligt dröjsmål

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal						1	1	3	3	7	8,9

2. Bemötande

Jag har bemötts med omtanke, respekt och vänlighet

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal								1		14	9,9

Jag har känt mig validerad och stärkt i min identitet

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal							1		1	13	9,7

Jag upplever att psykologen hade specifik kunskap om frågor som rör min identitet som hbtq+ person

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal							1		2	12	9,7

3. Delaktighet och förtroende

Jag har känt mig delaktig i planering och genomförande av psykologisk behandling

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal					1		1	1	4	7	9,0

Jag känner förtroende för den psykolog jag mött

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal							1			14	9,8

4. Nöjdhet

Som helhet är jag nöjd med kontakten/behandlingen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medelvärde
Antal							1		2	12	9,7

Resultat från mätbatteri

Under psykologmottagningens verksamhet distribuerades när tillämpligt ett mätbatteri innehållande etablerade skattningsformulär (HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale, SWLS - Satisfaction With Life Scale, MADRS-S - Montgomery Åsberg Depression Rating Scale, PDSS-SR - Panic Disorder Severity Scale och IES 22-R - Impact of Event Scale) som mäter bland annat symtom på ångest och depression. Före- och eftermätningarna av detta mätbatteri (tagna oktober respektive december) visar på en svagt positiv trend förutom för panikångestformuläret (se diagram 2).

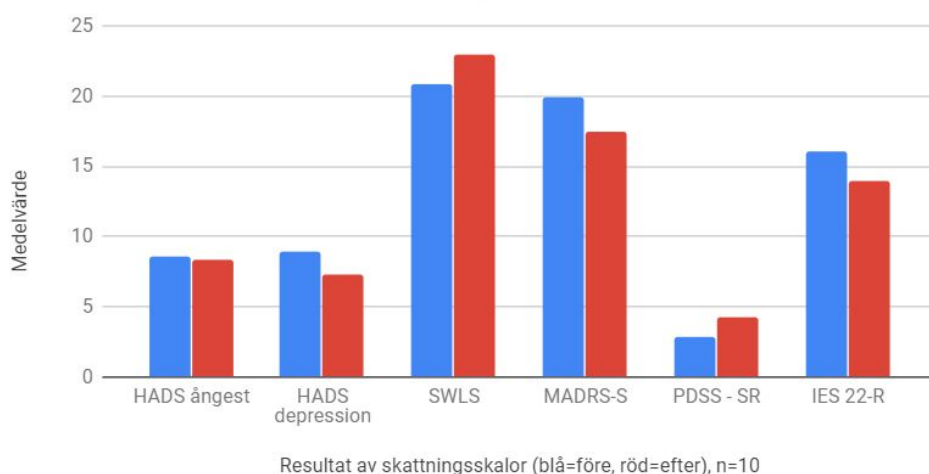


Diagram 2. Resultat av för- och eftermätningar

Diagrammet redovisar resultatet av skattningarna där en låg poäng motsvarar lägre grad av depression/ångest för formulären HADS, MADRS-S, PDSS-SR och IES22-R. För formuläret SWLS motsvarar en hög poäng en högre grad av livstillfredsställelse.

Således tycks besökarna som fyllt i mätningarna uppleva mindre grad av depressionssymtom. Symtomen på generell ångest förefaller i princip oförändrad medan symtomen på panikångest tycks ha ökat något medan symtom på PTSD har minskat. Överlag rapporteras en ökad livstillfredsställelse.

I tolkningen av resultatet får en ta hänsyn till yttre faktorer som kan ha påverkat effektiviteten såsom individuella negativa livsomständigheter, att det varit tämligen glesa kontakter, överlag få tillfällen samt under en väldigt begränsad tid vilket inneburit att vissa kontakter avslutats tidigare än vad som varit gynnsamt för utfallet. Därutöver har det i vissa fall funnits andra vårdkontakter pågående parallellt som kan ha varit av betydelse för förändringar, vilket kan ha både positiv eller negativ inverkan på resultatet.

I de fall där personerna varit i fortsatt behov av stöd och behandling har dessa hänvisats vidare.

Samtycke har inhämtats från besökarna för att använda resultatet i denna rapport samt till eventuell framtida forskning.

Verksamhetsplan vid fortsättning 2019

Vår idé är att kunna erbjuda en psykologverksamhet där kunskap om hbtq-psykologi och klinisk psykologi ligger till grund för att skapa en unik hbtq-kompetens som bekräftar och stärker hbtq-identiteten hos besökarna, utförs av personer med kompetens kring hbtq-personers livsvillkor samt skapar en trygg miljö där eventuella negativa erfarenheter kan bearbetas.

Detta kan i dagsläget inte erbjudas någon annanstans inom vårdapparaten i Sverige, och är enligt *Folkhälsomyndighetens kartläggande litteraturöversikt (2017)* avgörande faktorer för att främja hbtq-personers hälsa.

Under verksamhetsåret 2019 planeras för en fortsatt verksamhetsutveckling där följande områden avses prioriteras:

Fortsatt kliniskt arbete

Under 2018 har den kliniska verksamheten initierats och bör fortskrida utan större modifikationer med särskilt fokus på att specificera och prioritera målgruppen utifrån erfarenheten från verksamhetsåret 2018 med syfte att resurseffektivisera. Därutöver ta fram och utveckla relevanta och verksamma gruppbaseade koncept utifrån evidensbaserad psykologisk teori och metod, med syfte att främja hbtq-personers psykiska hälsa.

Kontinuerlig fortbildning inom hbtq-området för anställda

För att kunna verka i enlighet med vår idé och det som forskning tyder på är verksamt för gruppen krävs fortlöpande fortbildning för personalen som arbetar på mottagningen.

Planering för en forskningsinriktning i verksamheten

Med anledning av de stora kunskapsluckorna som föreligger inom området hbtq vad gäller forskning behövs fler forskningsaktiva kliniker med kunskap och erfarenhet om gruppen. Hbtq-personers hälsa är således något som bör prioriteras inom forskningsvärlden och vår idé är att på lång sikt gå mot att vara en mottagning som omfattar både klinisk verksamhet och forskning.

Hållbarhetsplan utifrån psykologisk teori för personalen i verksamheten

Med anledning av organisationens historia av att bäras av särskilt drivande, hårt arbetande, ideellt engagerade personer behöver en hållbarhetsplan med särskild psykologisk kompetens kring hållbar arbetsmiljö etableras och implementeras i verksamheten.

Samverkan med andra relevanta aktörer

För att få ett helhetsgrepp, kunna effektivisera och erbjuda bästa möjliga vård och stöd för hbtq-personer är vår ambition att upprätthålla och vidareutveckla vårt samarbete med relevanta aktörer.

Kunskapsspridning

Det är av största vikt att den specifika kompetens inom hbtq-psykologi som kommer finnas på mottagningen sprids på olika nivåer i samhället, varför vår ambition är att verka för att detta ska ske.