

Metodehæfte

LGBT+ udsathed og hjemløshed

helsefonden



WeShelter
lgbt+

4	Køn og seksuel orientering
10	Pronominer
18	Samtalestarter
22	Minoritetsstress
28	Personlig, Professionel og Privat
34	Ordbog
37	Henvisningsliste
38	WeShelters LGBT+ tilbud
40	Kontaktoplysninger

Udgivet af:
WeShelter – Fonden Missionen blandt Hjemløse
Slotsgade 2, 1. sal
2200 København N
www.hjemloes.dk

Billeder: Unsplash og iStock
1. udgave – januar 2026

Produceret med støtte fra Helsefonden

Introduktion

Dette metodehæfte er en del af WeShelters faglige opkvalificering af socialfaglige medarbejdere i LGBT+ udsathed og hjemløshed. Metodehæftet er tænkt som et værktøj, du kan bruge i dit daglige arbejde med LGBT+ personer, der lever i udsathed.

Foruden ordforklaringer, refleksionsspørgsmål og konkrete værktøjer finder du i hæftet også en række gode råd, som vi håber, kan hjælpe dig på vej.

En lille indsats kan gøre en stor forskel. Mange LGBT+ personer har slået sig på mødet med 'systemet'. Af samme årsag er det afgørende, at du som fagperson tør gå forrest og skabe et rum, hvor der er plads til at man kan være den, man er.

Du behøver ikke at vide alt om køn og seksualitet for at give den rette støtte til LGBT+ personer. Det vigtigste er, at du som fagperson tør spørge, lytte og reflektere over din praksis. Det skaber det plads til, at flere LGBT+ personer føler sig set, anerkendt og støttet på måder, der virker og skaber forandring.

Forhåbentlig kan dette metodehæfte give dig faglig inspiration til dit fremtidige arbejde med LGBT+ personer, der lever i udsathed eller hjemløshed.

Rigtig god arbejdslyst.



Køn og seksuel orientering

Seksuel orientering, kønsidentitet,
kønsudtryk og køns karakteristika

S'et og de tre K'er

På LGBT+ området findes der mange forskellige ord og begreber. Det er ikke nødvendigt at kende dem alle, men det være en fordel at have kendskab til nogle af de grundlæggende begreber og forskellen mellem dem.

I dette afsnit gennemgår vi S'et og de tre K'er – seksuel orientering kønsidentitet, kønsudtryk og kønskaraktistika – begreber der danner en grundlæggende forståelsesramme for LGBT+ området.

Seksuel orientering

Din seksuelle orientering refererer til hvilke personer du føler dig seksuelt og/eller romantisk tiltrukket af.

Du kan for eksempel være heteroseksuel, homoseksuel, biseksuel, panseksuel og aseksuel, og din seksualitet kan være kompleks og skiftende.

Panseksuelle kan føle sig tiltrukket af mennesker uanset deres kønsidentitet, mens aseksuelle oplever lidt eller ingen seksuel tiltrækning til andre.

Kønsidentitet

Din kønsidentitet er det eller de køn, som du identificerer dig med og er. Din kønsidentitet kan være det samme som det køn, du bliver tildelt ved fødslen. I så fald er du ciskønnet.¹

Hvis din kønsidentitet er en anden end det køn, du bliver tildelt ved fødslen på baggrund af dine kønsorganer, så identificerer du dig måske som transkønnet, non-binær eller noget tredje.

Kønsudtryk

Dit kønsudtryk er, hvordan du udtrykker dit køn gennem for eksempel dit tøjvalg, hårstil og kropssprog.

Dit kønsudtryk kan variere og behøver ikke at stemme overens med det køn, du identificerer dig med eller er blevet tildelt ved fødslen.

¹ At være tildelt et køn ved fødslen betyder, at læger eller jordemødre ud fra kroppens ydre køns karakteristika (typisk genitalier) registrerer barnet som enten dreng eller pige i CPR-systemet.

Kønskarakteristika

Dine kønskarakteristika er de fysiske træk på dig, der ofte forbindes med et bestemt køn, såsom kønsorganer, kropsbeholdning, brystudvikling og stemmeleje. Disse karakteristika kan være medfødte eller udvikle sig under puberteten.

1,1% af den danske befolkning fødes med en kønsvariation. Det vil sige, at de fødes med kønskarakteristika, som ikke er entydigt mandlige eller kvindelige.

Gode råd om køn og seksualitet

Gør dig selv bekendt med S'et og de tre K'er og lær forskellen mellem dem.

Antag ikke specifikke sammenhænge i mødet med andre og giv plads til at folk selv kan fortælle dig, hvem de er.

Når du er i tvivl så **spørg**: "Hvad betyder det for dig?" eller "Hvad har du brug for, at jeg ved, så vi kan få et godt samarbejde?"



Pronominer

Personlige stedord

Pronominer – også kaldet personlige stedord – afspejler hvordan vi ønsker at blive omtalt og er en vigtig sproglig bekræftelse af, hvem vi er som mennesker.

Korrekt brug bidrager til at vise respekt og anerkendelse af den enkelte, mens forkert brug af pronominer kan skabe misforståelser og stå i vejen for den gode relation.

Som socialfaglig medarbejder er det derfor vigtigt at forstå og anvende de rette pronominer.

I følgende afsnit finder du en oversigt over kønsspecifikke og kønsneutrale pronominer, eksempler på hvordan de bruges i praksis, en øvelse i brugen af kønsneutrale pronominer og gode råd til brugen i praksis.

Kønsspecifikke pronominer

Hun, hende, hendes

Han, ham, hans

Eksempler på brug af kønsspecifikke pronominer

- Frederikke har bagt kage. Hun er meget stolt af den, men det er virkelig også hendes bedste til dato. Det vil jeg straks sige til hende.
- Magnus er taget til Kreta. Det kan jeg virkelig godt unde ham. Han har brug for at slappe af. Ærgerligt at hans kæreste ikke kunne tage med.

Kønsneutrale pronominer

De, dem, deres

Den, den, dens

Hen, hen, hens

Eksempler på brug af kønsneutrale pronominer

- Milo har købt en bil, som skulle leveres til dem. De havde glædet sig til at køre i den i weekenden, men bilfirmaet kunne ikke finde deres adresse.
- Petra er højgravid. Den har det virkelig dårligt. Dens partner passer godt på den og fortæller, at den mest bare har brug for hvile.
- Charlie arbejder som opvasker. Det er hens første rigtige arbejde, og hen elsker det. Chefen er også imponeret over hens indsats.

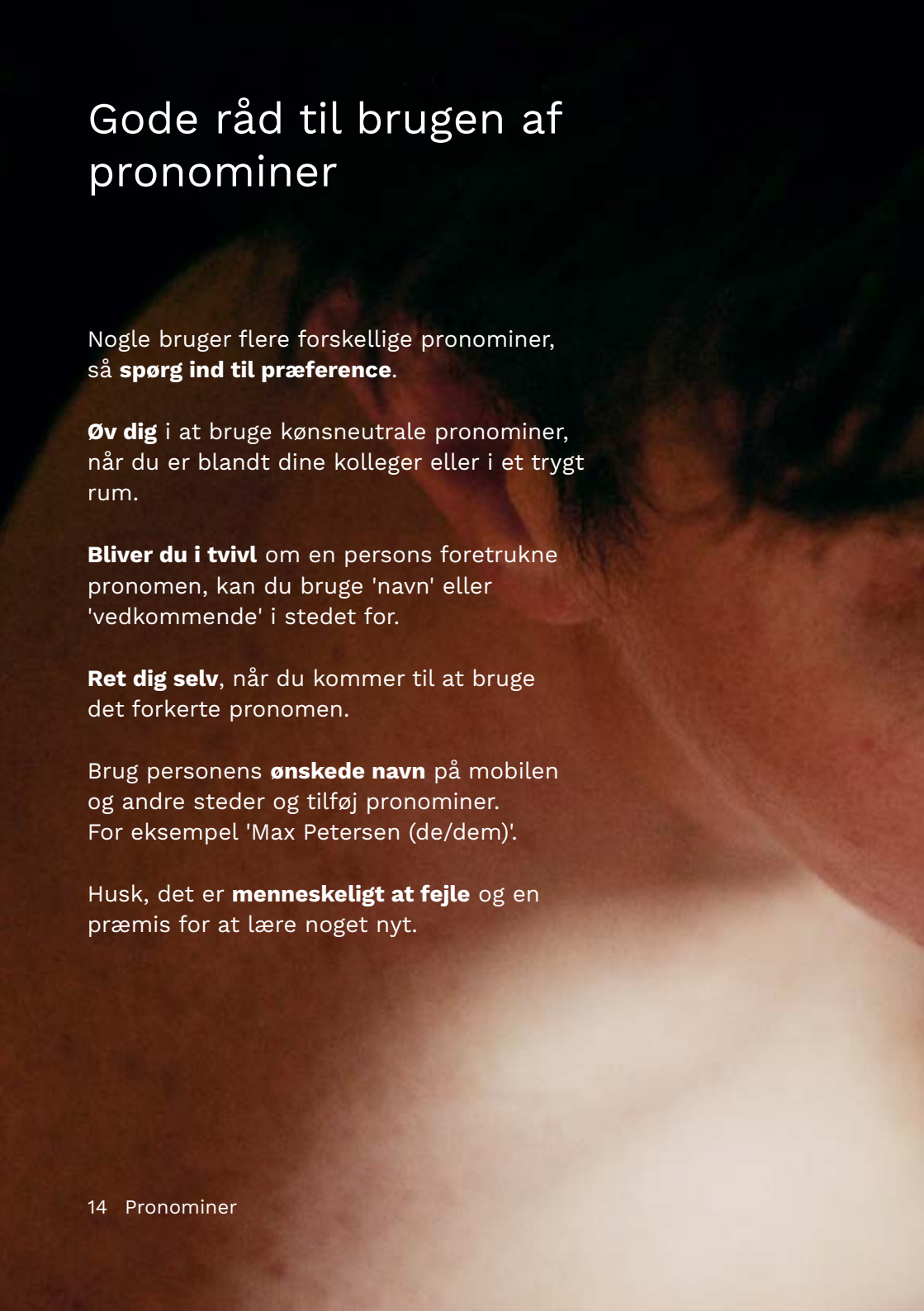
Gode råd til brugen af pronominer

Nogle bruger flere forskellige pronominer, så **spørg ind til præference**.

Øv dig i at bruge kønsneutrale pronominer, når du er blandt dine kolleger eller i et trygt rum.

Bliver du i tvivl om en persons foretrukne pronomen, kan du bruge 'navn' eller 'vedkommende' i stedet for.

Ret dig selv, når du kommer til at bruge det forkerte pronomen.

Brug personens **ønskede navn** på mobilen og andre steder og tilføj pronominer. For eksempel 'Max Petersen (de/dem)'.

Husk, det er **menneskeligt at fejle** og en præmis for at lære noget nyt.



Øvelse i brugen af kønsneutrale pronominer

De, dem, deres

Milo har startet et nyt studie. _____ er meget engagerede og bruger meget tid på _____ lektier. Underviserne roser _____ ofte for deres indsats.

Den, den, dens

Petra er blevet indlagt til observation. _____ føler sig udmattet, men lægerne siger, at _____ tilstand er stabil. _____ familie støtter den, og Petra prøver at passe godt på sig selv.

Hen, hen, hens

Charlie er flyttet i en ny lejlighed. _____ har selv indrettet den, så den passer til _____ stil. Charlie siger, at _____ føler sig mere hjemme end nogensinde før og er glad for at være sig selv.

Samtale- starter

At tale om køn og seksualitet



At skabe trygge rammer for samtaler med LGBT+ personer er en vigtig del af arbejdet som socialfaglig medarbejder.

Det at åbne for en dialog om kønsidentitet og seksualitet kræver både sensitivitet og viden om de barrierer, der kan være på spil for den enkelte LGBT+ person i en sådan samtale. Samtidig kan det være vanskeligt som fagperson at vide, hvornår det er relevant at spørge ind til emner som kønsidentitet og seksualitet.

Samtalestarteren er et værktøj, der kan hjælpe dig med at skabe et rum for en samtale om kønsidentitet og seksualitet, når og hvis det er relevant for den enkelte borger. Overvej, hvordan samtalestarterne kan tilpasses eller udvikles, så de passer til netop din faglige kontekst og målgruppe.

I følgende afsnit kan du finde eksempler på samtalestartere, som du kan bruge som inspiration.¹

¹ *Samtalestarterne er udviklet af psykolog Karina Kehlet Lins (Samtalen om Sex, 2018) og videreudviklet af WeShelter.*

Samtalestarter #1

"Som professionel er jeg vant til at tale om folks kønsidentitet og seksualitet på lige fod med andre emner. Jeg ved, at det er vigtigt at få tilbudt et rum, hvor man kan tale om det. Derfor er køn og seksualitet noget, vi kan tale om her, hvis du ønsker det."

Samtalestarter #2

"Det kan være svært at tale om seksualitet og køn med fagpersoner, fordi det er så tabubelagt. Er det noget, du genkender?"

Samtalestarter #3

"Det kan være svært at tale om tabubelagte emner som køn og seksualitet, især når jeg (endnu) er en relativ fremmed person for dig. Men du er altid velkommen til at bringe det på banen, hvis du vil. Det kan også være, jeg nævner det igen på et senere tidspunkt i vores forløb."



Minoritets- stress

At føle sig forkert i en verden af
normer for køn og seksualitet

Minoritetsstress opstår som følge af den særlige belastning, det indebærer at møde verden som en minoritet.

For LGBT+ personer kan denne stress være et resultat af gentagne oplevelser af at blive gjort 'forkert' i et samfund med stærke normer for køn og seksualitet.

For LGBT+ personer i udsathed og hjemløshed kan denne stress forstærkes af en dobbelt udsathed, hvor man både møder stigmatisering knyttet til sin udsatte situation og sin identitet som LGBT+ person.

Minoritetsstress er også udbredt blandt andre minoritetsgrupper, såsom personer med minoritetsetnisk baggrund, neurodivergente personer eller mennesker med handicap.

I følgende afsnit kan du læse om de følger, som minoritetsstress kan have og hvad du som fagperson kan gøre i praksis.

Følger af minoritetsstress

Minoritetsstress kan have både *psykologiske, sociale og fysiske* følger. På næste side finder du en ikke-udtømmende liste over opmærksomhedspunkter til dig, der arbejder med LGBT+ personer i udsathed og hjemløshed.

Gentagne oplevelser med – og forventninger om – fordomme, diskrimination eller afvisning kan tære på trivslen og overskuddet i hverdagen. For LGBT+ personer i udsathed og hjemløshed kan minoritetsstress derfor forstærke de udfordringer, de i forvejen står i.

Psykologiske følger

Minoritetsstress kan resultere i en følelse af at være i minus fra start og en oplevelse af at skulle præstere mere end andre for at blive anerkendt og accepteret.

Sociale følger

Mennesker med minoritetsstress kan, på baggrund af tidligere erfaringer, have en iboende forventning om altid at blive ekskluderet eller valgt fra i sociale relationer eller fællesskaber.

På sigt kan det føre til social tilbageholdenhed og isolation og/eller det kan skabe en hyper-opmærksomhed mod andres accept eller misbilligelse.

Fysiske følger

Som andre former for stress sætter minoritetsstress sig også i kroppen. Man kan opleve at være anspændt og at være i konstant alarmberedskab, hvilket kan føre til udmattelse.

I mødet med fagpersoner kan det vise sig som vrede, kort lunte, fortielse eller mistro.

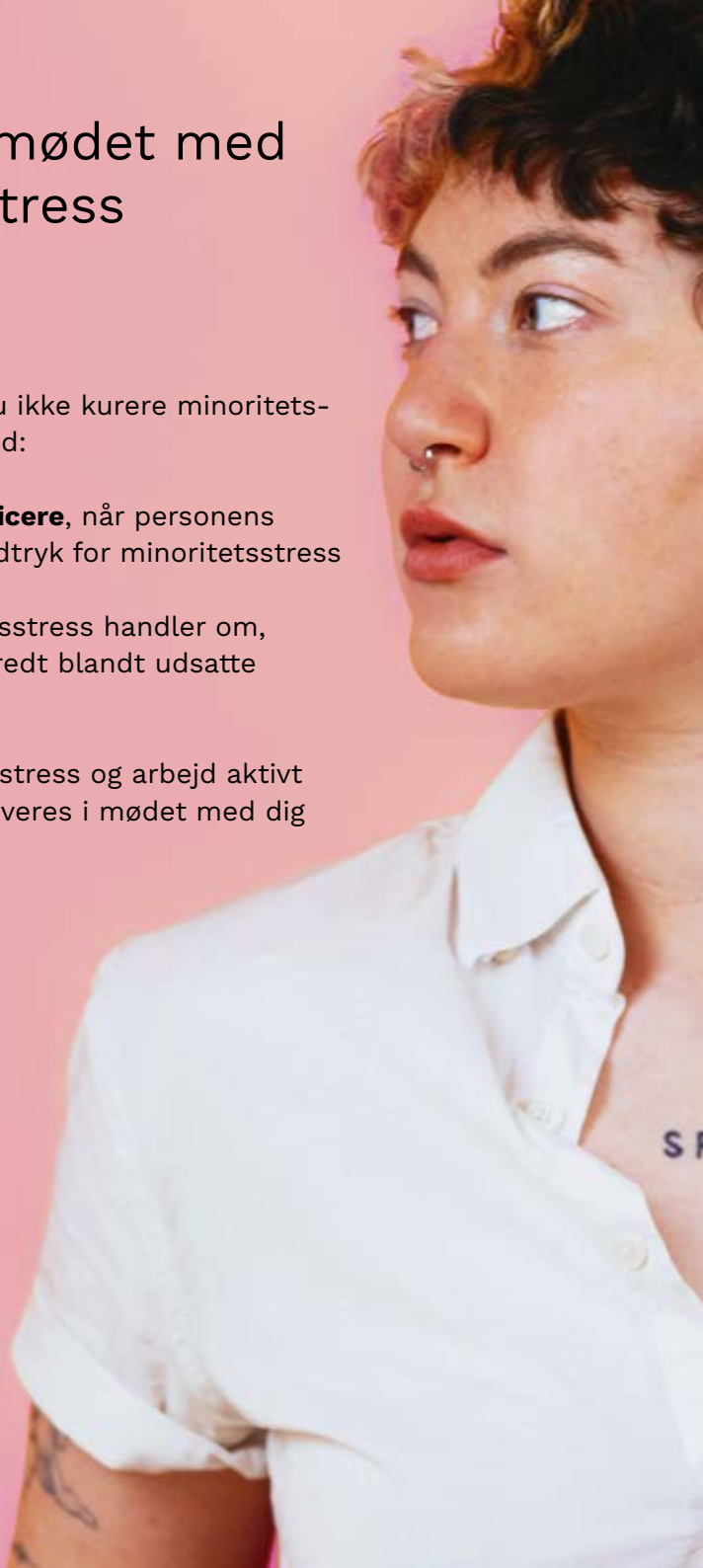
Gode råd i mødet med minoritetsstress

Som fagperson kan du ikke kurere minoritetsstress. Du kan derimod:

Blive god til at **identificere**, når personens adfærd kan være et udtryk for minoritetsstress

Forstå hvad minoritetsstress handler om, og hvorfor der er udbredt blandt udsatte LGBT+ personer

Anerkende minoritetsstress og arbejde aktivt for, at det ikke intensiveres i mødet med dig





De tre P'er

Professionel, Personlig og Privat

De tre P'er – Professionel, Personlig og Privat – handler om at forstå og navigere i de forskellige roller, du indtager som socialfaglig medarbejder.

Det er vigtigt, at finde en balance mellem at bruge din faglige viden og kompetence og samtidig være personligt nærværende uden at træde over i den private sfære, hvor ubearbejdede følelser og holdninger kan spænde ben for samarbejdet. Det gælder for arbejdet med LGBT+ personer såvel som alle andre.

På de følgende sider gennemgås de tre P'er og hvad du kan gøre, når du bliver følelsesmæssigt eller kropsligt ramt i mødet med LGBT+ personer.

Professionel

Denne del omhandler din faglige viden, de kompetencer du har opnået gennem din uddannelse og erfaring, og hvordan du bruger dem til at støtte den enkelte bedst muligt.

Personlig

Den personlige del refererer til de menneskelige egenskaber og evner, du bringer ind i arbejdet – for eksempel empati, forståelse og evnen til at være nærværende.

Det kan også være særlige interesser eller viden, du kan sætte i spil. Du bruger disse egenskaber bevidst og professionelt i dit socialfaglige arbejde.

Privat

Den private del handler om den del af dit personlige liv, som du bevidst holder adskilt fra dit arbejde. Der kan være stor forskel på, hvad vi hver især oplever som privat. Det vigtigste er dog, at vores private forhold aldrig kommer til at stå i vejen for vores professionelle tilgang til den enkelte.

Private 'triggers'

Som mennesker har vi alle triggers, altså spontane reaktioner på særlige emner, som udfordrer vores private holdninger eller følelser.

Som socialfaglig medarbejder er det vigtigt at være bevidst om, hvad dine triggers er, og hvordan de potentielt kan stå i vejen for din professionelle tilgang til det socialfaglige arbejde.

Nedenfor finder du en række eksempler på spørgsmål, som kan hjælpe dig i gang med at reflektere over, hvilke triggers du kan have i mødet med LGBT+ personer, der lever i udsathed eller hjemløshed.

Eksempler

- Hvordan har jeg det med, at der ikke kun findes to køn, og at menneskers kønsidentitet kan være flydende?
- Hvordan har jeg det med, at jeg skal ændre mit sprogbrug for at imødekomme og tage hensyn til LGBT+ personers behov?
- Er jeg åben overfor, at andre kan have et sexliv, der involverer stoffer eller andre aktiviteter, der ligger langt fra min egen forståelse af sex og intimitet?
- Hvordan har jeg det med, at nogen får fjernet bryster, tager hormoner eller får anden kønsbekræftende behandling?
- Hvordan har jeg det med, at nogen udtrykker deres seksualitet på en meget tydelig måde?

Gode råd til hvad kan du gøre, når du bliver 'trigget'

Identificér løbende dine egne triggers og **reflektér** over, hvordan de påvirker dit arbejde.

Træk vejret en ekstra gang, når du mærker at noget trigger dig i det personlige møde, og mærk så efter hvad det handler om i dig.

Spørg ikke personen ind til emnet ud fra det du mærker i dig selv, men reager ud fra, hvad der er din **professionelle opgave** her og nu.

Hvis du er i tvivl, om du bør reagere, så spørg: "Hvad synes du, at vi sammen skal fokusere på i forhold til at hjælpe dig bedst muligt?"

Hvis personen mærker din reaktion og spørger ind til den, så sig: "Jeg mærker, at det er anderledes end noget, jeg kender eller forstår lige nu, men jeg er her for at hjælpe dig."

Ordbog med relevante LGBT+ begreber

I mødet med LGBT+ personer kan du som fagperson støde på ord og begreber, som du ikke kender. Derfor har vi i WeShelter udviklet en mini-ordbog med nogle af de LGBT+ begreber, som kan være relevante i mødet med LGBT+ personer.

På næste side kan du se nogle eksempler på begreber, som findes i ordbogen. Resten kan du finde på lgbt.hjemloes.dk eller ved at scanne QR-koden nedenfor.



lgbt.hjemloes.dk



I WeShelters LGBT+ ordbog har vi beskrivelser af en række begreber og betegnelser, som bruges om og af LGBT+ personer.

Queer

Queer er et ord, som nogle LGBT+ personer bruger om sig selv. Queer kan både bruges af personer, som tilhører en seksuel minoritet, for eksempel homoseksuelle, biseksuelle eller panseksuelle, eller af personer, som tilhører en kønsminoritet, for eksempel transpersoner eller non-binære personer.

Ordet queer kan derudover henvise til et verdenssyn, som gør op med traditionelle kønsroller og en binær forståelse af køn. Queer er således et åbent begreb og henviser ikke til én bestemt kønsidentitet eller seksuel orientering, men rummer mange forskellige oplevelser, identiteter og måder at være i verden på.

Transkønnet

Transkønnet er en fællesbetegnelse for personer, som i større eller mindre grad oplever en uoverensstemmelse mellem deres kønsidentitet og det køn, de er blevet tildelt ved fødslen.

Når et barn bliver født, vil dets køn blive registreret på baggrund af de synlige kønsorganer. Dette køn bliver afspejlet i et CPR-nummer, som er barnets juridiske køn.

Transpersoner oplever, at deres kønsidentitet – altså deres egen oplevelse af deres køn – ikke stemmer overens med deres tildelte køn. Nogle transpersoner oplever et stort ubehag ved denne uoverensstemmelse, hvilket kaldes dysfori.

Nogle transpersoner vælger at foretage forskellige ændringer for at udtrykke deres kønsidentitet på en autentisk måde. Disse ændringer kan bl.a. omhandle juridisk køn, navn, tøj og udtryk samt kropslige modifikationer, hvilket kan være med til at afhjælpe dysfori.

Transpersoners kønsidentitet kan både være binær, hvor personen identificerer sig som hhv. mand eller kvinde, eller ikke-binær, hvilket vil

sige, at kønsidentiteten ligger uden for de to binære køn.

Paraplybegrebet transkønnet kan bl.a. indbefatte identiteter som transkvinder, transmænd, non-binære personer, akønnede og genderqueer-personer.

At være transkønnet har ikke noget med seksualitet at gøre, og transpersoner kan have forskellige seksuelle orienteringer som heteroseksuelle, homoseksuelle, biseksuelle, panseksuelle, aseksuelle m.m.

Transition

Ordet transition beskriver den proces, nogle transpersoner gennemgår, for at bevæge sig væk fra det køn, de er blevet tildelt ved fødslen.

Transition kan omhandle både sociale, fysiske og juridiske ændringer. Social transition kan blandt andet omfatte brugen af andre pronomener eller navn samt ændring af kønsudtryk gennem påklædning.

Juridisk kan en person vælge at få et nyt CPR-nummer og ændre sit juridiske køn.

Fysisk transition kan inkludere kønsbekræftende behandling, såsom brug af hormoner, kirurgi eller stemmetræning.

Non-binær

Non-binære er personer, hvis kønsidentitet går ud over rammerne for de to binære køn 'kvinde' og 'mand'. Non-binære personer ser hverken sig selv som kvinder eller mænd og identificerer sig således heller ikke med det køn, de er blevet tildelt ved fødslen. Nogle non-binære personer oplever deres køn som noget tredje, mens andre oplever at have en flydende kønsidentitet, der er i bevægelse.

Non-binære personer kan ligesom andre transpersoner opleve dysfori, altså ubehag over, at deres kønsidentitet og tildelte køn ikke stemmer overens.

Henvisningsliste til relevante LGBT+ tilbud

I WeShelter har vi udarbejdet en henvisningsliste, der giver dig et overblik over relevante støtte- og rådgivningstilbud inden for LGBT+ området.

Listen kan hjælpe dig som fagperson med at søge oplysninger og henvise til relevante tilbud.

Du kan finde henvisningslisten på lgbt.hjemloes.dk eller ved at scanne QR-koden nedenfor.



lgbt.hjemloes.dk

A photograph of two men embracing from behind at an outdoor event. The man on the left is wearing a brown tank top, a dark cap, and denim shorts. The man on the right is wearing a blue tank top and has a tattoo on his shoulder. The background shows green foliage and a blurred crowd.

WeShelters LGBT+ tilbud

Måltrettede aktiviteter og fællesskaber

I WeShelter har vi en række tilbud inden for LGBT+ området. Det gælder både tilbud der henvender sig til fagpersoner og LGBT+ personer, der lever i udsathed og hjemløshed.

Nedenfor kan du kort læse om to tilbud, som kan være relevante for dig, der møder LGBT+ personer i dit arbejde.

LGBT+ Madklub

LGBT+ Madklubben er et frivilligt fællesskab for LGBT+ personer, som oplever ensomhed eller psykisk mistrivsel. Madklubben mødes en gang om ugen og laver og spiser mad sammen i rolige og trygge rammer.

Vores LGBT+ Madklub drives af frivillige LGBT+ personer. Det vigtigste er ikke at kunne lave mad, men at man have lyst til at være sammen med andre og bidrage til et inkluderende fællesskab, hvor alle kan være sig selv.

Kender du en LGBT+ person, der kunne have lyst til at prøve madklubben? Eller vil du vide mere om LGBT+ Madklub, så kontakt os på kontakt@weshelter.dk.

LGBT+ Venner

LGBT+ Venner er frivillige LGBT+ personer, som ønsker at støtte andre LGBT+ personer, som har det svært.

De frivillige er mennesker i alle aldre, og de har alle forskellige baggrunde og erfaringer. Alle frivillige identificerer sig selv som LGBT+ personer.

Hvis du kender en LGBT+ person, der kunne have lyst til en LGBT+ Ven, eller hvis du vil vide mere om LGBT+ Venner, så kontakt os på lgbtvenner@weshelter.dk.

WeShelter

Fonden Missionen blandt Hjemløse
Slotsgade 2, 1. sal
2200 København N

www.hjemloes.dk
kontakt@weshelter.dk
+45 3616 1113

