

Ett bra bemötande

Till dig som möter transpersoner eller
personer med funderingar kring sin
könsidentitet i ditt arbete

Innehåll

Bra bemötande och information för en jämlik vård, socialtjänst och elevhälsa	3
Konkreta tips för ett jämlikt bemötande.....	5
Fånga upp ohälsa och utsatthet – och ge rätt stöd	9
Många skäl till psykisk ohälsa	9
Se över rutinerna för screening	10
Graviditet och förlossning.....	11
Det är förbjudet att diskriminera på grund av könsidentitet och könsuttryck.....	11
Könsbekräftande vård	12
Könstillhörighetslagen och ändring av juridiskt kön	14
Ord och definitioner som är bra att känna till.....	15
Tips för dig som vill veta mer.....	16

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen. Vid citat ska källan uppges.
För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats. På begäran kan vi ta
fram publikationen i ett alternativt format för personer med funktionsnedsättning.
Skicka frågor om alternativa format till alternativaformat@socialstyrelsen.se.

Artikelnummer: 2026-2-10051

Foto: Peter Muller, Scandinav Bildbyrå, Johnér
Personerna på bilderna har ingenting
med sammanhanget att göra.

Publicerad: socialstyrelsen.se, november 2024

Bra bemötande och information för en jämlik vård, socialtjänst och elevhälsa

Det här informationsmaterialet handlar om hur du som arbetar inom vård, socialtjänsten eller elevhälsa kan ge ett gott bemötande till alla, oavsett könsidentitet och könsuttryck. Du får kunskap och konkreta tips för att ge transpersoner och personer med funderingar om sin könsidentitet ett bra bemötande och en god och jämlik vård och omsorg. Om du utgår från att du inte kan veta vem du möter och ställer öppna frågor så har du kommit en bra bit på vägen. Det är också viktigt att veta när du ska ge personen den vård och omsorg hen söker eller har behov av, och när du ska hjälpa en person vidare.

Funderingar om könsidentitet kan uppstå och finnas hos personer i alla åldrar. Informationsmaterialet är relevant oavsett om du arbetar med barn och unga, vuxna eller äldre.

Begreppen transperson och könsdysfori

Transpersoner är ett samlingsbegrepp för personer med en könsidentitet som inte stämmer överens med det kön de tilldelades vid födseln, eller med ett normbrytande könsuttryck som är en viktig del av identiteten.

Begreppet transperson innefattar många olika sätt att känna, definiera sig och leva. Det har inte med sexuell läggning att göra.

Vissa transpersoner har könsdysfori. Könsdysfori innebär att kroppen eller könet du uppfattas som inte stämmer överens med könsidentiteten, och att det orsakar lidande eller en försämrad möjlighet att fungera i vardagen.

Ibland har det betydelse att den du möter är transperson

Transpersoner kontaktar vården och omsorgen av olika anledningar. I många fall har kontakten inte med könsidentiteten eller eventuell könsdysfori att göra. Det är ändå värdefullt med kunskap om bra bemötande av transpersoner för att vården och omsorgen ska bli jämlik. Ibland kan det också vara relevant för dig som arbetar i vården att känna till en persons anatomiska kön, hormonnivåer och eventuell könsbekräftande behandling eftersom det kan ha avgörande betydelse i viss vård.

Exempel på situationer när det har betydelse för vården eller omsorgen att den du möter är transperson eller eventuellt upplever könsdysfori:

- Vid psykisk ohälsa som kan vara kopplad till eventuell könsdysfori, väntan på vård eller brist på stöd från omgivningen.
- Vid misstanke om utsatthet för våld eller kränkningar kopplade till personens könsidentitet eller könsuttryck.
- När undersökning, provtagning, vård eller behandling ska göras på olika sätt beroende på en persons anatomiska kön eller nivåer av könshormonerna östrogen eller testosteron.
- När vårdnadshavare behöver hjälp att stötta ett barn som är transperson eller har funderingar kring sin könsidentitet.
- När personen behöver hjälp att remitteras till utredning för eventuell könsdysfori.
- När det handlar om den del av könsbekräftande vård som ska ges utanför den nationellt högspecialiserade vården.

Ibland har det inte betydelse att den du möter är transperson

När det inte har betydelse för vården eller omsorgen, undvik att fokusera på könsidentiteten eller eventuell könsdysfori – om inte personen själv tar upp det till samtal. Ställ bara frågor om sådant som är relevant i den aktuella situationen.



Konkreta tips för ett jämlikt bemötande

Många transpersoner har erfarenhet av okunnigt eller kränkande bemötande. Du som jobbar inom vården, socialtjänsten eller elevhälsan kan göra mycket för att varje människa du möter ska få det hen behöver. Främja förtroendet genom att visa att du har kunskap, och att det går att prata med dig. Utgå från att du inte kan veta vem du möter, och vilken könsidentitet just den personen har.

Använd det namn och pronomen som den du möter föredrar

Alla har rätt till sin könsidentitet och sitt könsuttryck. Fråga gärna vilket namn och pronomen personen vill att du använder, såsom hon, han eller hen. Använd dessa i både samtal och dokumentation. Men var beredd på att den du möter kan vara osäker på sin könsidentitet. En persons könsidentitet och könsuttryck kan också ändras. Om den du möter är osäker på pronomen kan du använda enbart namnet.

Ställ öppna frågor för att få rätt information

Ställ öppna och inkluderande frågor som alla kan svara på, oavsett könsidentitet, könsuttryck och kroppsligt kön. Vad behöver du veta för att kunna ge ett bra bemötande och relevant vård eller omsorg? Ställ de frågor som är relevanta för det aktuella ärendet. Om du behöver fråga om könsidentitet, könsbekräftande vård eller hur en persons kropp ser ut, förklara varför du gör det.

Använd ett inkluderande språk

Använd inledningsvis ord som fungerar oavsett vilket kön någon har, som partner i stället för flickvän eller pojkvän, förälder i stället för mamma eller pappa. Använd sedan de ord personen själv använder om sig själv, sin kropp, sina relationer och sin familj. Om du behöver prata om kroppsdelar som väcker könsdysfori, fråga gärna vilka ord personen vill att du använder för att benämna dessa.

Var lyhörd för vad personen upplever som problem och inte

Var lyhörd för personens behov. Undvik att fokusera på personens könsidentitet eller eventuella könsdysfori om det inte är relevant för den aktuella vården eller omsorgen – om inte personen själv tar upp det till samtal. Om du är osäker, fråga om detta är något hen vill prata om.

Gör kroppsundersökningar så trygga som möjligt

Undersökningar av kroppsdelar som väcker könsdysfori är påfrestande för många transpersoner. Därför kan det till exempel vara bra att avsätta mer undersökningstid än vanligt. Berätta i förväg hur undersökningen går till och varför den behöver göras. Fråga gärna om personen behöver något för att undersökningen ska kännas så bra som möjligt.

Anteckna det namn och pronomen personen använder i journalen

Inom både vård och socialtjänst behöver journalen innehålla de namn som framgår av folkbokföringen för att personen ska kunna identifieras. Men det är viktigt att du även får med det namn och pronomen som personen själv använder, om hen vill det. Du kan exempelvis inleda anteckningarna med detta. Då blir det också lättare för dig att komma ihåg nästa gång ni träffas, om du remitterar personen vidare inom vården, eller om hen får en ny kontakt i socialtjänsten.

Informera om sekretess och tystnadsplikt

Många är oroliga för att känsliga uppgifter ska kunna nå utomstående. Barn och ungdomar kan också vara oroliga för att vårdnadshavare ska få tillgång till information som de inte vill dela. Berätta därför om din tystnadsplikt, vad den innebär och vilka uppgifter som omfattas av sekretess. Du kan också berätta vem som kan läsa en persons journal, och om möjligheter att spärra journaluppgifter. Detta kan hjälpa personen att känna sig tryggare och våga prata.

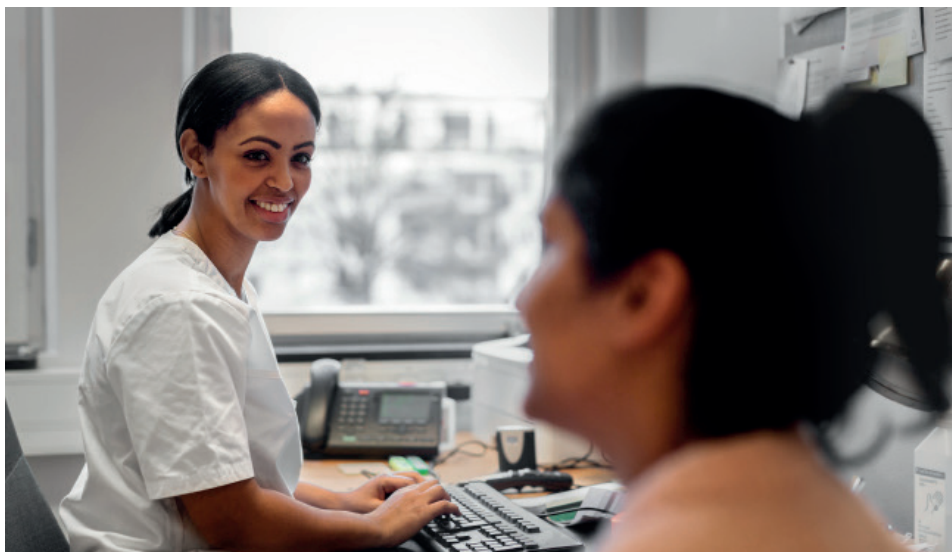
Fundera över dina egna föreställningar

Reflektera gärna över hur du tänker om könstillhörighet och könsidentitet. Vilka föreställningar har du om transpersoner som du möter i ditt arbete? Vad är fakta och vad är åsikter? Hur kan du säkerställa att ditt bemötande inte påverkas av personliga åsikter?

Skapa en tryggare miljö

Här är exempel på sådant som gör att miljön blir mer tillgänglig och som kan hjälpa transpersoner att känna sig mer bekväma med att söka vård eller stöd:

- Erbjud nummerlappar eller ropa upp efternamn i stället för förnamn.
- Sätt upp skärmar vid mottagningsluckan för att skapa ostördhet.
- Erbjud könsneutrala toaletter och möjlighet till ombyte som fungerar för alla.
- Erbjud eget rum vid slutenvård om det är möjligt. Om det bara finns könsuppdelade salar, prata gärna med personen om vad den själv föredrar.
- Erbjud tider som är öppna för alla kön på till exempel öppen mottagning.
- Var tydlig med att transkvinnor är välkomna på tider för kvinnor och att transmän är välkomna på tider för män. Ni kan även behöva förtydliga vilken vård eller kompetens som finns på plats vid dessa tillfällen, exempelvis gynekolog.
- Informera gärna om vilken hbtqi-kompetens som finns i er verksamhet och erbjud relevant informationsmaterial i väntrummet.



Fånga upp ohälsa och utsatthet – och ge rätt stöd

Det finns tydliga skillnader i hälsa mellan transpersoner och befolkningen i stort. Det gäller både fysisk och psykisk hälsa, men risken är särskilt stor för psykisk ohälsa som ångest, nedstämdhet, stress och suicidtankar. Omgivningens bemötande har stor betydelse, både i negativ och positiv riktning. Här har du som arbetar inom vård eller omsorg en viktig roll. Det finns mycket som skyddar mot psykisk ohälsa. Några exempel:

- Att få stöd från personer i omgivningen.
- Att bli sedd och bekräftad i sin könsidentitet.
- Att få vård för eventuella psykiatriska diagnoser och eventuell könsdysfori.

Många skäl till psykisk ohälsa

Det finns många faktorer som kan påverka den psykiska hälsan. Några exempel:

- **Minoritetsstress:** En ökad psykosocial stress som hänger samman med att avvika från normer i samhället. Erfarenheter av att bli utsatt för fördomar, våld av olika slag och diskriminering kan leda till en beredskap och rädsla, en negativt påverkad självbild och känslor av att behöva hålla sin identitet hemlig.
- **Lågt förtroende:** Många transpersoner har negativa erfarenheter av kontakt med vård och omsorg. Det kan påverka förtroendet.
- **Långa väntetider:** Lång väntan på utredning och könsbekräftande vård kan också påverka den psykiska hälsan hos personer med könsdysfori.
- **Kroppsliga förändringar:** Puberteten kan innebära stora psykiska påfrestningar för unga transpersoner.

God vård och omsorg är arbetsgivarens ansvar

Det behövs kompetens för att möta och ge rätt stöd och vård till transpersoner och personer som behöver prata om sin könsidentitet. Din arbetsgivare har ansvar för att ge god vård och omsorg. Det kan till exempel handla om att ge stöd och vård till personer som inte vill remitteras vidare, och personer som behöver stöd i väntan på utredning.

Var uppmärksam på hur den du möter mår. Om en person mår dåligt, erbjud hjälp eller hänvisa vidare till rätt stöd och hjälp. Gör det även om personen också behöver, eller redan får, könsbegräntande vård.

Se över rutinerna för screening

Regionerna ska erbjuda avgiftsfri screening för bröstcancer och livmoderhalscancer till personer som vid födseln har fått det juridiska könet kvinna. De som har ändrat juridiskt kön får dock inte en automatisk kallelse till sådan screening i dagsläget. Din region behöver därför ha rutiner för att kalla och ta emot personer som har ändrat juridiskt kön.

- Personer som har behållit bröst eller livmoderhals behöver lämna prov regelbundet, så att eventuella HPV-infektioner, cellförändringar eller bröstcancer kan upptäckas.
- Personer som har gjort mastektomi kan stämma av med den nationellt högspecialiserade könsbegräntande vården kring frekvensen av mammografi eller ultraljud.

Vissa regioner erbjuder annan screening kopplat till juridiskt kön, exempelvis för prostatacancer och aortaaneurysm. Se till att ni har kännedom om vad som gäller i er verksamhet. Ibland kan remissen gå via utredningsteamet och ibland kan det räcka att patienten själv kontaktar en gynnottagning som har hbtqi-kompetens.

Graviditet och förlossning

En graviditet och förlossning kan vara extra påfrestande för transpersoner, både på grund av att gravida ofta antas vara kvinnor och på grund av könsdysfori. Det är bra om det finns rutiner för ett bra bemötande för alla, oavsett könsidentitet, i verksamheter som möter personer som är eller vill bli gravida. Se exempelvis till att ni kan föra journal även för gravida med manligt personnummer.

Den som har fått könsbekräftande vård och vill bli gravid kan vända sig till en nationellt högspecialiserad vårdenhet för rådgivning.

Det är förbjudet att diskriminera på grund av könsidentitet och könsuttryck

Det är förbjudet enligt diskrimineringslagen (2008:567) att missgynna transpersoner på grund av bland annat könsidentitet och könsuttryck. Diskrimineringsförbudet gäller inom all hälso- och sjukvård, socialtjänst och elevhälsa. Den vård och omsorg transpersoner får ska vara lika bra som den andra får.

Exempel på situationer som kan vara diskriminering:

- Att neka en transperson vård för depression eller utredning för ADHD med hänvisning till bristande transkompetens i den berörda verksamheten.
- Att inte erbjuda transpersoner med livmoderhals möjlighet till screening för cancer, på motsvarande sätt som ciskvinnor.
- Att inte respektera hur en elev, brukare eller patient vill bli benämnd, och flera gånger använda en annan benämning än personens valda pronomen – hon, han eller hen.



Könsbekräftande vård

Könsbekräftande vård är samlingsnamnet på de olika vårdinsatser som transpersoner kan få för att minska det lidande som kan uppstå när kroppen inte stämmer överens med könsidentiteten. Några exempel är utredning, psykosocialt stöd, hormonbehandling och kirurgiska ingrepp. Unga under 18 år kan få viss könsbekräftande medicinsk behandling.

Från och med 2024 är merparten av den könsbekräftande vården så kallad nationellt högspecialiserad vård. Tre regioner har tillstånd att bedriva vården och dessa arbetar med var sin samarbetspartner:

- Region Stockholm, som samarbetar med Region Uppsala
- Region Östergötland, som samarbetar med Region Skåne
- Västra Götalandsregionen, som samarbetar med Region Västerbotten.

Läs mer på [Socialstyrelsens webbplats \(socialstyrelsen.se/vard-vid-konsdysfori\)](https://socialstyrelsen.se/vard-vid-konsdysfori) eller direkt på ansvariga regioners webbplatser om nationellt högspecialiserad vård och vilka regioner som har koordinatörer för könsbekräftande vård.

När ska jag remittera till nationellt högspecialiserad vård?

Ta alltid personer med funderingar kring könsidentitet på allvar, oavsett personens ålder. Det gäller också om du möter föräldrar som har tankar och frågor om sitt barns könsidentitet. Det är viktigt att alla med eventuell könsdysfori snabbt får påbörja en utredning om de vill det – och att de erbjuds det stöd och den vård de behöver.

Det finns även andra situationer när du kan behöva hjälpa den du möter att komma i kontakt med den nationellt högspecialiserade vården. Några exempel:

- En person som har påbörjat hormonbehandling i ett annat land.
- En person som självmedicinerar med könshormoner på grund av könsdysfori.
- En person som tidigare har genomgått könsbekräftande vård och har funderingar kring sin könsidentitet eller vill ha en ny utredning eller reverserande könsbekräftande vård, så kallad detransition.

Det är bra att känna till att en utredning inom den könsbekräftande vården vanligtvis tar flera år.

Observera: Ansvar för att utreda könsidentitet eller könsdysfori ligger hos den nationellt högspecialiserade vården. Annan vård eller omsorg som personen kan ha behov av behöver dock inte invänta utredning i den nationellt högspecialiserade vården. Andra utredningar exempelvis inom psykiatrin kan göras parallellt.

Rutiner för hur remisser ska se ut, registreras och skickas

Du kan rådgöra med en vårdenhet som ingår i den nationellt högspecialiserade vården – eller en koordinator för könsbekräftande vård, i de regioner där de finns.

Din vårdenhet ska ha rutiner för vem eller vilka inom verksamheten som får utfärda remisser och hur remisserna ska se ut, registreras och skickas, enligt Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2004:11) om ansvar för remisser för patienter inom hälso- och sjukvården, tandvården med mera. Verksamhetschefen ansvarar för att besluta om rutinerna.

Könstillhörighetslagen och ändring av juridiskt kön

Personer som vill ha en annan könstillhörighet än den som framgår i folkbokföringen kan ansöka om att få detta ändrat. Den så kallade könstillhörighetslagen styr hur ansökan går till och vilka villkor som måste vara uppfyllda.

Du kan läsa mer om detta i lagen (2024:238) om fastställande av kön i vissa fall.

Enklare att ändra könstillhörighet i folkbokföringen

Den 1 juli 2025 började en ny lag gälla om fastställande av kön i vissa fall. Samtidigt trädde en ny lag om vissa kirurgiska ingrepp i könsorganen i kraft. Ett övergripande mål med förändringarna var att det skulle bli enklare att ändra det kön som framgår av folkbokföringen.

Den nya lagen lägger större vikt vid det personen själv berättar om sin könsidentitet och hur hen vill leva framöver. Ingen kontakt med könsbekräftande vård behövs för att ändra juridiskt kön. I stället behövs ett intyg från en legitimerad läkare, psykolog, psykoterapeut eller hälso- och sjukvårdskurator. Nytt är också att det går att få ett nytt juridiskt kön från 16 års ålder, med vårdnadshavares samtycke.

Socialstyrelsen har tagit fram ett kunskapsstöd för dig som arbetar i vården. Där kan du läsa vad intyget ska innehålla och vilka kriterier som gäller för att få ändra juridiskt kön.

Den som vill ansöka om att ändra juridiskt kön skickar in en ansökan till Socialstyrelsen, tillsammans med intyget från vården. Om ansökan beviljas får personen ett nytt personnummer eller samordningsnummer. Det är bra att veta att detta påverkar kontakten med många samhällsaktörer. Socialstyrelsen har därför en checklista med praktiska frågor som en person med nytt juridiskt kön kan behöva hantera.

Du kan läsa mer om detta på Socialstyrelsens webbplats ([Att ändra juridiskt kön - ny lag den 1 juli 2025 - Socialstyrelsen](#)).

Ord och definitioner som är bra att känna till

Könsidentitet är din upplevelse av att vara kvinna eller man, eller av att vara varken kvinna eller man, eller både och. Ett ord som kan användas för att känna sig som man eller kvinna är binär, ett ord som kan användas för att känna sig som varken man eller kvinna är icke-binär.

Juridiskt kön är det kön som är registrerat i folkbokföringen, och som syns i dina identitetshandlingar. När ett barn föds registreras barnet i folkbokföringen som flicka eller pojke baserat på hur kroppen ser ut. I Sverige kan du registreras som kvinna eller man.

Könsuttryck är hur du uttrycker kön genom exempelvis kläder, frisy, smink och kroppsspråk.

Kroppsligt kön är könskromosomer, könshormoner, könsorgan och andra delar av kroppen som påverkas av könshormoner, såsom bröst och skäggväxt.

Könsinkongruens är när det kön du tilldelades vid födseln inte stämmer överens med din könsidentitet.

Könsdysfori innebär att kroppen inte stämmer överens med könsidentiteten, och att det orsakar lidande eller en försämrad möjlighet att fungera i vardagen. Könsdysfori finns bland alla åldrar, och kan uppkomma tidigt eller senare i livet.

Transperson är när könsidentiteten inte stämmer överens med det kön du tilldelades vid födseln. Begreppet transperson innefattar många olika sätt att känna, definiera sig och leva.

Cisperson är när könsidentiteten stämmer överens med det kön du tilldelades vid födseln.

Icke-binär kan användas för att känna sig som varken man eller kvinna.

Tips för dig som vill veta mer

Webbadresser

Patientföreningen för transpersoner:

transpatientforening.se

RFSL – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas
och transpersoners rättigheter: rfsf.se

RFSL Ungdom: rfsf.se/ungdom

RFSL och RFSL Ungdoms webbplats
om trans- och könsidentitet: transformering.se

Transföreningen FPES,
Full Personality Expression Sweden: fpes.se

Transammans – förbundet för transpersoner och närstående:
transammans.se

Vårdguiden 1777: [Könsidentitet och könsuttryck – 1177](https://www.1777.se/konsidentitet-och-konsuttryck-1177)

Myndigheters kunskapsmaterial

[God vård av vuxna med könsdysfori. Nationellt kunskapsstöd. Socialstyrelsen 2015. Artikelnummer: 2015-4-7.](#)

[Vård av barn och ungdomar med könsdysfori. Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer till profession och beslutsfattare. Socialstyrelsen 2022. Artikelnummer: 2022-12-8302.](#)

[Stöd och behandling vid könsdysfori – information till personer under 18 år, samt vårdnadshavare och närstående. Socialstyrelsen 2023. Artikelnummer: 2023-6-8586.](#)

[Unga transpersoners erfarenheter av psykisk ohälsa, suicidalitet och självskada. Folkhälsomyndigheten 2022.](#)

[Sänkt åldersgräns för öppna insatser till barn utan vårdnadshavares samtycke. Meddelandeblad Nr 3/2023. Socialstyrelsen 2023. Artikelnummer 2023-6-8670.](#)

[Barn som söker hälso- och sjukvård. Meddelandeblad nr 8/2020. Socialstyrelsen 2020. Artikelnummer 2020-12-7117.](#)

[Barnets möjligheter att få hälso- och sjukvård samt sociala insatser när vårdnads- havarna inte är överens. Meddelandeblad Nr 10/2012. Socialstyrelsen, 2012. Artikelnummer 2012-10-25.](#)

[Öppna skolan – Hbtqi. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.](#)

[Trans, könsidentitet och könsuttryck. Skolverket.](#)

[Utfärda intyg för den som vill ändra juridiskt kön – Kunskapsstöd för hälso- och sjukvårdspersonal utifrån Socialstyrelsens föreskrifter \(HSLF-FS 2025:9\) om fastställande av kön i vissa fall](#)

Lagar och föreskrifter

Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2016:40) om journalföring och behandling av personuppgifter i hälso- och sjukvården.

Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2019:14) om villkor för avgiftsfri screening.

Patientdatalagen (2008:355).

Diskrimineringslagen (2008:567).

Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30).

Lagen (1972:119) om fastställande av könstillhörighet i vissa fall (könstillhörighetslagen).

Socialtjänstlag (2001:453).

Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400).

Patientsäkerhetslagen (2010:659).

Patientlagen (2014:821).

Det här informationsmaterialet finns på
socialstyrelsen.se/bra-bemotande-av-transpersoner.
Där finns även en referenslista för detta material.



Ett bra bemötande – Till dig som möter transpersoner eller personer med
funderingar kring sin könsidentitet i ditt arbete (artikelnr 2026-2-10051).
Kan laddas ned på socialstyrelsen.se/publikationer