

# Støt transkønnede børn og unge i familien

En guide til forældre, familiemedlemmer og pårørende til transkønnede børn og unge



Illustration: A. A. - Alle Os

**FSTB**

Foreningen for Støtte til  
Transkønnede Børn

En del af hæfteserien  
*'Støt transkønnede børn og unge'*

© 2021 Foreningen for Støtte til Transkønnede Børn

1. udgave, 1. oplag  
ISBN 978-87-972908-5-9

*Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske efter aftale med redaktionen.*

**Indhold og layout: Helene Josephine Duun**

**Redigering: Louise Kristine Vignæs** (ansvh. red.)  
**Marie Elisabet Lind-Thomsen**  
**Helge Sune Nymand**

**Illustrationer: A. A. - Alle Os**



Svanemærket tryksag  
5041 0826 LaserTryk.dk


# Forord

Dette materiale er udarbejdet af FSTB – Foreningen for Støtte til Transkønnede Børn og er tænkt som en støtte til familiemedlemmer og pårørende til transkønnede børn og unge. Indholdet er baseret på nyere forskning, erfaringer fra fagpersoner samt FSTB's viden om transkønnede børn og unge. Udgivelsen er støttet af Sundhedsstyrelsen.

FSTB møder børn, unge og deres familier i forskellige situationer, hvor der kan være brug for individuelle strategier og praktiske løsninger. FSTB's rådgivere er klar til at besvare spørgsmål og vejlede med udgangspunkt i vores erfaringer og viden om, hvordan vi bedst støtter transkønnede børn og unge.

Rådgivningen kan kontaktes per mail eller telefon.

 [raadgivning@fstb.dk](mailto:raadgivning@fstb.dk)

 89 87 44 33  
onsdage kl. 19.30 til 21.30

 @foreningenFSTB

 [www.fstb.dk](http://www.fstb.dk)





# Indhold

<b>Ord og begreber</b>	<b>3</b>
<b>Børn og unges kønsidentitet</b>	<b>4</b>
<b>Familjestøtte er afgørende for transkønnede børn og unge</b>	<b>5</b>
<b>Samarbejdet med børnehaven, skolen og fritidstilbuddet</b>	<b>8</b>
<b>Overgange hos transkønnede børn og unge</b>	<b>9</b>
<b>Opsummering</b>	<b>13</b>
<b>Tak!</b>	<b>14</b>

# Ord og begreber

## Køn (socialt)

Vi er alle født ind i en verden, hvor vores køn har stor betydning for, hvilke forventninger og muligheder, vi kommer til at møde i livet. Kønnen er med til at forme os og verden omkring os, og er derfor med til at sætte rammerne for vores liv og relationer til andre.

## Kønsidentitet

Alle mennesker har en kønsidentitet. Det er hverken vores krop eller udseende, der afgør vores kønsidentitet, men derimod hvordan vi oplever os selv.

## Kønskarakteristika

Den fysiske krop kan afspejle bestemte kendetegn eller egenskaber, som traditionelt forbindes med det mandlige eller kvindelige køn. Det kan være skægvekst, bryster, kønsdele, stemme, højde, m.m.

Ingen af disse siger noget om en persons kønsidentitet, men kan have betydning for, hvordan man opfattes af andre.

## Tildelt køn ved fødslen

Nyfødte får tildelt et køn ud fra udseendet af den ydre anatomi. Det tildelte køn knyttes til den nyfødtes *juridiske køn*. Det betyder, at en person anerkendes som enten mand eller kvinde og tildeles et personnummer, der anvendes i kontakten med bl.a. offentlige systemer.

## Transkønnet / transperson

Når man er transkønnet, er der en uoverensstemmelse mellem ens kønsidentitet og det køn, man fik tildelt ved fødslen. Det køn, man har fået tildelt og bliver opfattet som af andre, er dermed ikke i harmoni med ens kønsidentitet og den person, man er.

## Kønsudtryk

Den måde, hvorpå en person viser sit køn i udseende og adfærd. Tøj, hårstil, legetøj og farver er i og for sig ikke begrænset til et bestemt køn. Alligevel har mange af os en klar opfattelse af, hvad der giver et maskulint, feminint eller kønsneutralt udtryk.

## Børn og unges kønsidentitet

Det er ikke nyt, at børn og unge kan være transkønnede. Undersøgelser peger på, at omkring 1% af befolkningen er transkønnede. De senere år er der kommet en større åbenhed, og dermed også mere opmærksomhed på transkønnede børn og unge.

Nyere forskning\* har vist, at kønsidentitetsudviklingen hos transkønnede børn og unge er meget lig den, man ser hos deres jævnaldrende. Forskningen viser også, at når kønsidentiteten er stærk og vedholdende i barndommen og ungdomsårene, vil barnet eller den unge i de fleste tilfælde fortsat identificere sig som det samme køn, når de vokser op. Det er sjældent, at kønsidentiteten hos transkønnede børn og unge ændrer sig senere i livet.

### Hvornår kan børn og unge vide, at de er transkønnede?

Transkønnede børn kan fra 2-3-årsalderen og opefter give udtryk for, at der er noget i forhold til barnets køn, som ikke stemmer. Nogle forældre kan derfor opdage tidligt i barnets liv, at deres barn er transkønnet. For andre sker det først senere i barndommen, eller når den unge går ind i teenageårene eller voksenalderen. Der er ikke nogen rigtig eller forkert alder for, hvornår et transkønnet barn eller ung kan stå frem med sin kønsidentitet.

#### \*TransYouth-projektet

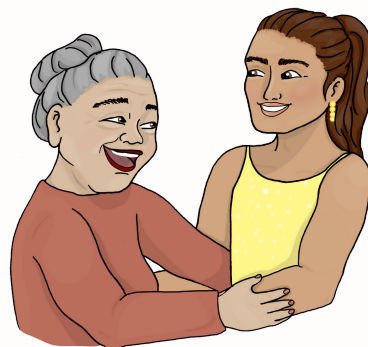
Studiet er det største af sin slags og følger en gruppe transkønnede børn og unge fra USA og Canada med henblik på at kaste lys over deres kognitive, psykologiske og sociale udvikling.

Referencer:

Olson, K. R. (2016): *Prepubescent Transgender Children: What we Do and Do Not Know*. Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 55, nr. 3.

Fast, A. A. & Olson, K. R. (2018): *Gender Development in Transgender Preschool Children*. Child Development, nr. 89.

## Familiestøtte er afgørende for transkønnede børn og unge



For et transkønnet barn eller ung, er det vigtigt at føle sig forstået, rummet og accepteret af sine nærmeste. Nyere forskning viser, at når transkønnede børn og unge har et trygt og støttende netværk omkring sig, trives de på lige fod med andre børn og unge. Manglende støtte og accept i familien kan modsat have negativ effekt på det mentale helbred og øge risikoen for, at transkønnede børn og unge udvikler angst, depression og selvskaede.

Forældre og pårørende vil oftest barnet eller den unge det bedste, men kan have bekymringer om de forandringer, der følger med barnets eller den unges proces mod at leve i overensstemmelse med sin kønsidentitet.

### Fællesskaber og plads til at være sig selv

Det er vigtigt for alle børn og unge at have venner, der lytter og forstår dem. Mange transkønnede børn og unge finder sig til rette i hverdagsfællesskaber, hvor de kan være sig selv. For nogle transkønnede børn og unge kan fællesskaber med andre børn og unge under LGBT+-paraplyen være med til at styrke følelsen af at være en del af et fællesskab. Det kan være et godt sted for transkønnede børn og unge at finde støtte og dele erfaringer med andre.

### LGBT+

T står for transkønnet eller transperson. T'et er en del af den fælles betegnelse, fordi LGBT+-bevægelsen handler om retten til at være den, man er - uanset hvad ens seksualitet eller kønsidentitet er.

FSTB ønsker at give transkønnede børn og unge samt deres forældre og pårørende mulighed for at mødes både i lokalområdet og på tværs af landet, og arrangerer derfor blandt andet netværksmøder og årlige træf med mulighed for at mødes, udveksle erfaringer og få et fællesskab.

Find mere information på FSTB's hjemmeside, hvor der også findes en liste over sociale fællesskaber og grupper særligt henvendt til transkønnede børn og unge.



## De svære følelser

Transkønnede børn og unge oplever ofte, at deres forældre eller familiemedlemmer har svært ved at forstå, hvad det vil sige at være transkønnet. For forældre og nære familiemedlemmer kan det være forbundet med forvirring, usikkerhed, frustration, frygt og sorg, når et barn eller ungt familiemedlem viser sig at være transkønnet.

Forældre og pårørende kan somme tider føle sig bagud i forhold til barnets eller den unges behov. Transkønnede børn og unge kan have gjort sig mange tanker og overvejelser, inden de vælger at stå frem for familien. Forældres og pårørendes spørgsmål og bekymringer kan opleves af barnet eller den unge som negative eller sårende, og det kan føles som en byrde, hvis det er op til barnet eller den unge at forklare sig gang på gang. Derfor kan det somme tider være en hjælp for forældre og pårørende at opøge viden andre steder og tale med andre om sine spørgsmål og bekymringer.

“

*Noget af det bedste har været at have et netværk at mødes med. Så var man pludselig ikke længere så alene med det. Det er vigtigt, at dem, der er nye i det, ved, at de har et sted at gå hen.*

- En forælder

”

“

*Begge vi forældre blev ramt af en stor sorg. Og dertil kom den dårlige samvittighed over, at vi ikke havde forstået vores barn, og derfor havde slået det hen så længe. Samtidig var vi bekymrede for, om vi kunne komme til at fastholde barnet i en fase. Alt det vi troede, vi vidste om køn og identitet, viste sig at være en stærkt forsimplet udgave af virkeligheden. Vi var temmelig meget på bar bund.*

- En forælder

”

## Referencer:

Olson, K. R., Durwood, L., DeMeules, M., McLaughlin, K. A. (2016): *Mental health of transgender children who are supported in their identities*. Pediatrics, 137(3)

Simons L, Schrage SM, Clark LF, Belzer M. & Olson J. (2013): *Parental support and mental health among transgender adolescents*. Journal of Adolescent Health; 53, 791-793.

### En god allieret i familien

En god måde at støtte et transkønnet barn eller ung i familien, er at være en god rollemodel og vise vejen for andre. Når et familiemedlem engagerer sig og viser interesse, er det et tydeligt tegn til transkønnede børn og unge om, at de kan regne med at blive mødt med støtte og kærlighed. Undersøgelser peger på, at støtte i hjemmet mindsker risikoen for, at transkønnede børn og unge udvikler selvskadende adfærd, selvmordstanker og -forsøg.

*Sådan kan man være en god allieret:*

- En god allieret er god til at lytte og give plads. I de fleste tilfælde er det barnet eller den unge, som ved mest om at være transkønnet, og som kender sine egne ønsker og behov bedst. Men nogle transkønnede børn og unge kan føle et pres, hvis det hele tiden er op til dem at forklare – og ofte forsvare – hvem de er. Derfor kan allierede med fordel gå til emnet med positiv nysgerrighed, omsorg og respekt.
- En god allieret kan være med til at udbrede viden og information om kønsidentitet, køn og normer. Ofte er manglende viden årsagen til mange misforståelser og fordomme.
- Brug altid det korrekte navn og pronomen\*. Det kan være aktuelt at rette andre på en høflig måde, hvis de benytter det forkerte navn eller pronomen.
- En god allieret kan sørge for, at barnet eller den unge indgår i et trygt miljø ved at sige fra overfor negative kommentarer eller upassende spørgsmål.
- Lad barnet eller den unge have nogen at spejle sig i. Transkønnede børn og unge kan have brug for at se dele af deres identitet afspejlet hos andre personer eller karakterer, så de ikke føler sig alene med deres oplevelser. En god allieret kan være med til at opsøge rollemodeller og fællesskaber for barnet eller den unge.

\* **Pronomener** er ord, der henviser til en person uden at bruge navnet. F.eks. han/ham/hans, hun/hende/hendes, de/dem/deres.

## Samarbejdet med børnehaven, skolen og fritidstilbuddet

Det er vigtigt for transkønnede børn og unge at blive set og anerkendt som det køn, de selv oplever at være. Både familie, dagtilbud og skole har en vigtig rolle i at skabe et trygt og anerkendende miljø, hvor barnet kan være sig selv og deltage i aktiviteter og fællesskaber sammen med andre børn.

Forældre eller nære familiemedlemmer kan være med til at sikre, at pædagoger og lærere har kendskab til barnets situation og har grundlæggende viden om, hvordan de bedst kan støtte et transkønnet barn eller en ung i dagtilbuddet, skolen, fritidstilbuddet eller foreningen.

FSTB's hæfteserie '**Støt transkønnede børn og unge**' indeholder information, gode råd og vejledning til lærere og pædagoger i skoler, fritids- og dagtilbud. Find hele hæfteserien på [www.fstb.dk/viden](http://www.fstb.dk/viden)

“

*Det var først da hun var 4 år, at vi med børnehavens hjælp forstod, hvad det var, hun prøvede at sige til os. Indtil da havde vi slået det hen som en fase, en leg, en fascination af det andet køn eller et tegn på, at hun måske havde misforstået noget.*

*Vi var i virkeligheden temmelig meget på bar bund. Vi brugte et halvt års tid på at være i sorg og gik hinanden på nerverne. Men vi kunne se en forandring hos vores barn. Hun gik fra en være et stille, melankolsk og tilbagetrukket barn med tendens til selvskade, til at være en glad pige med mange veninder, der legede, klatrede i træer, sang og dansede.*

- En forælder

”



## Overgange hos transkønnede børn og unge

Det er forskelligt, hvordan børn og unge har behov for at udtrykke deres kønsidentitet. For transkønnede børn og unge kan det indebære overgange til et nyt udseende, et nyt navn eller nye sociale sammenhænge. Det kan være vigtigt, at et transkønnet barn eller ung har mulighed for at gennemgå denne proces og vise sin identitet til omverden i sit eget tempo. Forældre og pårørende bør altid sørge for, at børn og unge kan føle sig trygge ved at udtrykke deres kønsidentitet på den måde, de ønsker.

### Når et barn eller ung står frem som transkønnet

Nogle transkønnede børn kan i en tidlig alder fortælle deres forældre eller andre i deres omgangskreds om deres kønsidentitet. For andre transkønnede børn og unge sker det først senere i barndommen eller i teenageårene.

Der kan være forskellige omstændigheder, som har betydning for, hvornår et barn eller en ung føler sig enten tryk ved - eller nødsaget til - at stå frem som transkønnet. Nogle transkønnede børn og unge kan have brug for at samle mod til at stå frem med sin kønsidentitet på grund af frygt for afvisning. Andre kan have brug for at se eller møde andre transpersoner for at kunne sætte ord på oplevelsen af at være et andet køn. Nogle transkønnede unge kan opleve at komme i puberteten, hvor kroppen begynder at udvikle uønskede køns karakteristika, og har behov for hjælp til at bremse pubertetsudviklingen.

### Referencer:

Durwood, L., McLaughlin, K.A., & Olson, K. R. (2017): *Mental health and self-worth in Socially-Transitioned Transgender Children*. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, nr. 56.

Pullen Sansfaçon, A., Hébert, W., Lee, E. O. J., Faddoul, M., Tourki, D., Bellot, C. (2018): *Digging beneath the surface: Results from stage one of a qualitative analysis of factors influencing the well-being of trans youth in Quebec*. International Journal of Transgenderism, nr. 19(2).

## Når et barn eller ung ændrer kønsudtryk

For at skabe harmoni mellem det indre – kønsidentiteten - og det ydre, kan barnet vælge at ændre sit kønsudtryk. Begrebet *social transition* beskriver den overgang eller forandring, der sker, når et barn eller en ung ændrer sit udseende i form af tøj- og hårstil, samt sit navn og sine pronomener for at blive mere sig selv. Det er ændringer, som kan gøres om igen, hvis barnet eller den unge på et senere tidspunkt oplever sin kønsidentitet anderledes.

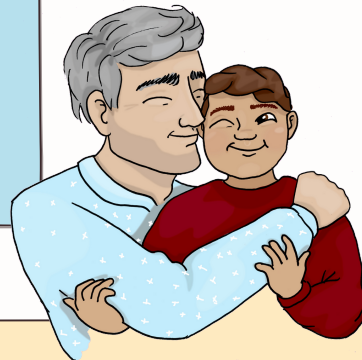
Transkønnede børn og unge, der ændrer tøj- og hårstil, navn og pronomener, så deres kønsudtryk svarer bedre til deres kønsidentitet, oplever ofte tilfredshed og glæde ved at kunne være sig selv og udtrykke sig på den måde, de ønsker. Forældre og pårørende støtter bedst barnets eller den unges trivsel ved at anerkende og respektere barnets eller den unges ønske om at ændre kønsudtryk.

“

*Den dag i dag er det helt naturligt at sige det rigtige pronomen og kun omtale mit barn, som det køn, mit barn er. Vi lavede den aftale i starten, at hvis man kom til at sige forkert, så var det ok, hvis man umiddelbart bagefter skyndte sig at rette det.*

- En forælder

”



“

*Det var en befriende og bekræftende oplevelse endelig at blive set som det køn, jeg er. Små ting som at blive kaldt "han" af en fremmed, at købe maskulint tøj, bruge binder og klippe mit hår kort gjorde, at jeg følte mig mere som mig selv. Langsomt begyndte det hele at føles mere og mere rigtigt. Jeg deltog i Pride og mødtes med andre unge transpersoner gennem FSTB og LGBT+Ungdom, hvilket gjorde, at jeg ikke følte mig så alene.*

- En ung

”

## Når puberteten sætter ind

Puberteten sætter gang i nogle kropslige forandringer, der potentielt kan give anledning til stort ubehag for en transkønnet ung, som ikke føler sig tilpas i sin krop. Den unges bekymringer og angst for, at kroppen skal udvikle sig i en forkert retning, kan komme til udtryk som lavt selvværd, depression, angst eller selvskade.



*Det var først da jeg var 15 år, at jeg fandt ud af, at jeg var transkønnet. Jeg gik i lang tid og var i tvivl. Var det noget jeg bildte mig selv ind? Var jeg maskulin nok til at være en "rigtig" dreng? Var jeg villig til at gå gennem en transition, eller var det ikke bare nemmere at leve mit liv som kvinde? Men da jeg lærte mere om, hvad det vil sige at være transkønnet og hørte andre transpersoners historier, blev det klart for mig, at det eneste rigtige var at springe ud. Da jeg fortalte det til mine forældre, var det en kæmpe lettelse. De har været en kæmpe støtte, og de hjalp mig med at fortælle det til resten af familien.*

- En ung



## Mulighed for kønsbekræftende behandling

Transkønnethed er en naturlig del af den menneskelige diversitet og i sig selv ikke noget, der skal behandles. Men at have en krop og et ved fødslen tildelt køn, der ikke svarer til ens kønsidentitet og den måde, man ser og forstår sig selv, kan give anledning til stor frustration, ubehag og indre smerte (også kaldet *kønsdysfori*). Kønsbekræftende behandling kan afhjælpe den transkønnede unges psykiske og fysiske ubehag, og hjælpe den unge i processen mod fysisk at bekræfte sit køn.

Der er ikke én rigtig måde for en ung person at finde sig til rette i sin krop og sin kønsidentitet på, og transkønnede unges forløb kan se forskellige ud. Ikke alle transpersoner ønsker kønsbekræftende behandling, mens behandlingen kan være livsnødvendig for andre. Den unges individuelle ønsker og behov bør altid blive hørt og respekteret gennem hele forløbet.

Kilde: Medico, D., A. P. Sansfaçon, Zufferey A., Galantino G., Bosom M, Suerich-Gulick F. (2020): *Pathways to gender affirmation in trans youth: A qualitative and participative study with youth and their parents*. Clinical Child Psychology and Psychiatry, nr. 25(4).

Sundhedsstyrelsens vejledning til *Sundhedsfaglig hjælp ved kønsidentitetsforhold* kan findes på FSTB's hjemmeside [www.fstb.dk/viden](http://www.fstb.dk/viden), hvor der også findes yderligere information om mulighederne for sundhedsfaglig hjælp og behandling.

### Behandlingsforløbet hos Sexologisk Klinik

Transkønnede unge, der har behov for kønsbekræftende behandling, skal igennem en lang og grundig udredning, som foretages af læger og psykologer på Sexologisk Klinik på Rigshospitalet i København. Dette kræver først og fremmest en henvisning fra egen læge. Herefter vil transkønnede unge ofte opleve lange ventetider, før de kan begynde udredningen og blive godkendt til behandling, som foregår trinvist over en længere periode.

- Pubertetsblokkere kan gives for at bremse en uønsket pubertetsudvikling. Pubertetsblokkere (også kaldet stophormon) er et anerkendt lægemiddel, som blandt andet anvendes til børn, der kommer for tidligt i puberteten. Behandlingen gives til transkønnede unge, der er kommet i puberteten (Tanner stadie 2). Hvis den unge stopper med at få pubertetsblokkere, vil kroppen genoptage sin oprindelige pubertetsudvikling.
- Omkring 15-16-årsalderen og opefter kan transkønnede unge tilbydes behandling med krydshormon, som gives i form af enten testosteron eller østrogen. Krydshormon gives for at påvirke kroppens udvikling i en retning, der svarer til den unges kønsidentitet.
- Det er ikke muligt for personer under 18 år at få kirurgisk behandling i Danmark.

### Referencer:

Region Hovedstadens Psykiatri (2016): *Information om kønsbehag, transkønnethed og kønsidentitet hos børn og unge*.

Sundhedsstyrelsen (2018): *Sundhedsfaglig hjælp ved kønsidentitetsforhold*. August 2018.

Link: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/sundhedsfaglig-hjaelp-ved-koensidentitetsforhold>

## Opsummering

### Anerkend barnets eller den unges kønsidentitet

- Lad altid barnet eller den unge sætte tempoet for, hvornår og hvordan andre skal inddrages.
- Benyt altid det navn og de pronomener, som barnet eller den unge ønsker.
- Sørg for, at barnet eller den unge føler, at det er trygt at kommunikere sine tanker og følelser.
- Sørg for, at andre familiemedlemmer respekterer barnets eller den unges kønsidentitet og benytter det korrekte navn og pronomener.
- Husk at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at være transkønnet på. Transkønnede børn og unge har forskellige behov og ønsker til, hvordan de vil leve deres liv.

### Lyt for at forstå

- Lyt til hvad barnet eller den unge fortæller om sit køn og sin identitet.
- Opsøg viden og information om, hvad det vil sige at være transkønnet.
- Husk at hverken forældrene eller omgivelserne kan påvirke barnets eller den unges kønsidentitet i en bestemt retning.
- Respektér at transkønnede børn og unge ikke altid har lyst til at være dem, der oplyser andre.

### Vær en god allieret

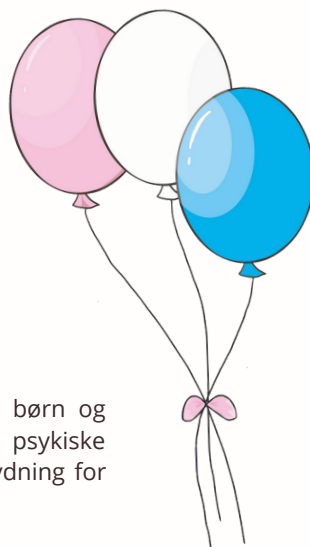
- Sørg for, at barnet eller den unge indgår i et trykt familiemiljø.
- Ret dig selv eller andre, hvis du eller andre benytter det forkerte navn eller pronomen.
- Sig fra over for negative kommentarer, chikane eller mobning i det private og offentlige rum.
- Opsøg viden og del med andre.
- Udvis positiv nysgerrighed, omsorg og respekt, når der stilles spørgsmål.
- Lad barnet eller den unge have nogen at spejle sig i.



## Tak!

Støtte fra familien styrker transkønnede børn og unges selvværd, trivsel, samt sociale og psykiske velvære. Og det kan have afgørende betydning for barnets eller den unges fremtid.

Flere voksne transpersoner fortæller, at de med støtte fra deres nærmeste har udviklet en større selvtillid, og at det har været med til at styrke deres relationer til forældre og andre familiemedlemmer, venner og partnere.



**FSTB** Foreningen for Støtte til  
Transkønnede Børn

Find informationsmaterialet på [www.fstb.dk](http://www.fstb.dk)  
eller send os en forespørgsel per mail til  
[fstb@fstb.dk](mailto:fstb@fstb.dk)

*Tak for støtte fra  
Sundhedsstyrelsen*

**FSTB** Foreningen for Støtte til  
Transkønnede Børn

