

# Stöd och behandling vid könsdysfori

Information för personer under 18 år,  
samt vårdnadshavare och närstående



Den här broschyren beskriver kort

- vad könsinkongruens och könsdysfori är
- vart du kan vända dig för att få stöd och hjälp
- hur utredning av könsdysfori går till
- vilka behandlingar och vilket stöd som erbjuds vid könsdysfori.

Vi vänder oss till dig som är under 18 år och undrar vad det finns för stöd och behandling vid könsdysfori. Vi vänder oss även till föräldrar, vårdnadshavare och närstående till personer under 18 år som har samma funderingar.

Broschyren bygger främst på Nationellt kunskapsstöd för vård och behandling av barn och unga med könsdysfori som finns på Socialstyrelsens webbplats.

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. Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran. Frågor om alternativa format skickas till [alternativaformat@socialstyrelsen.se](mailto:alternativaformat@socialstyrelsen.se)

ISBN 978-91-7555-608-6  
Artikelnummer 2023-6-8586

Foto Lisa Wikstrand/Scandinav Bildbyrå  
Tryck Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, januari 2023

# Innehåll

<b>Stöd och behandling vid könsdysfori</b>	<b>2</b>
Vad är könsidentitet?	2
Vad är könsinkongruens och könsdysfori?	2
Vart vänder du dig för att få hjälp och stöd?	2
En förenklad överblick av vårdprocessen	3
Specialistteamet ger vidare stöd och utreder	4
Att leva enligt sin könsidentitet	4
Specialistteamet bedömer vilken behandling som kan hjälpa dig	5
Olika typer av behandlingar vid könsdysfori	5
Psykosocialt stöd – för att du ska må bättre	5
Få hjälp med rösten	6
Ta bort hår på kroppen	6
Hormonell och kirurgisk behandling	6
Fråga alltid – du har rätt att förstå	7
Byta förnamn	7
Möjliga behandlingar för den som fyllt 18 år	7
Ett nytt personnummer	7
Din rätt till en bra vård och ett gott bemötande	8
Lagbestämmelser för hälso- och sjukvården	8
Tystnadsplikt och sekretess inom vården	8
Din rätt att ta del av din journal	8
Vart vänder du dig om du är missnöjd med vården?	9
Till dig som är vårdnadshavare	9
Träffa andra	10
Stöd och hjälp utanför specialistteamet	10
Ytterligare information om könsdysfori	10
Myndigheters kunskapsmaterial	10
Specialistteamet finns i flera regioner	11

# Stöd och behandling vid könsdysfori

## Vad är könsidentitet?

**Könsidentitet** är en känsla av att vara kvinna eller tjej, man eller kille, något annat kön eller känslan av att inte tillhöra något kön alls – så kallad icke-binär könsidentitet. För de flesta stämmer könsidentiteten med det kön de registrerades med när de föddes, men så är det inte för alla. Könsidentiteten är något som utvecklas över tid och som kan förändras.

## Vad är könsinkongruens och könsdysfori?

**Könsinkongruens** kan beskrivas som att kroppen inte stämmer överens med könsidentiteten. Om du mår dåligt av det kallas det för **könsdysfori**. Personer med könsinkongruens behöver inte må dåligt, men den som mår dåligt kan behöva vård. Det är könsdysforin som är grunden till vård och behandling, inte könsidentiteten. Könsinkongruens ska inte förväxlas med sexuell läggning; personer med könsinkongruens kan till exempel vara hetero-, bi-, eller homosexuella. Om din könsidentitet inte stämmer överens med kroppen så kan puberteten vara en extra jobbig period i livet, eftersom kroppen förändras då. Det är därför viktigt att du får tillgång till hjälp och stöd.

## Vart vänder du dig för att få hjälp och stöd?

Om du har funderingar kring din könsidentitet kan du vända dig till din skolsköterska, skolkurator, vårdcentral, eller till en ungdomsmottagning. Där kan du få möjligheten att beskriva hur du tänker och känner, ställa frågor och samtala.

Har du kvarstående funderingar som inte besvarats och som gör det svårt för dig i din vardag, så kan du kontakta en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP) där kan du få mer djupgående stöd. Du kan även bli skickad vidare till ett team som är specialister på könsinkongruens och könsdysfori. Du behöver inte vara säker på vad du vill för att söka dig till BUP.

När remissen skickats är det en väntetid innan du får träffa specialistteamet. Under väntetiden kan du få stöd från BUP men också från andra verksamheter. Beroende på vad du behöver kan det ibland vara hos en ungdomsmottagning eller skolkurator. Du kan också få hjälp av stödorganisationer.

Sist i den här broschyren finns information om olika vårdenheter, andra verksamheter och stödorganisationer. Där finns också information om var i Sverige det finns specialistteam. Vården för personer med könsdysfori håller (2023) på att omorganiseras i hela landet, och vilka delar av vården som gör vad kan se olika ut på olika platser och förändras över tid.

# En förenklad överblick av vårdprocessen

För dig som är under 18 år

Syftet med vården är att hjälpa dig att må så bra som möjligt. Alla har olika behov och går inte igenom alla stegen.



## Hos barn- och ungdomspsykiatrin (BUP)

Du kan få en remiss till ett specialistteam.

Ditt vårdbehov upphör

## Kötid



Under tiden finns hjälp som stödorganisationer, BUP, skolkurator, ungdomsmottagningar.

## Hos specialistteamet



Du berättar hur du känner och utforskar dina upplevelser, tankar och känslor kopplade till din identitet och din könsidentitet.

En del lever redan enligt sin könsidentitet när de kommer till vården, andra börjar under utredningen.



Tillsammans med teamet försöker ni ta reda på vilken hjälp du behöver för att må så bra som möjligt i din kropp.

## Beslut om diagnos

### Om du har könsdysfori

Teamet tittar på behandlingar som är lämpliga för just dig. Alla med könsdysfori behöver inte samma typ av hjälp.

### Andra behov undersöks

Andra saker som påverkar ditt mående utreds också.

Utredningen måste få ta sin tid då behandling är ett stort beslut.

Ditt vårdbehov upphör

## Olika typer av behandlingar vid könsdysfori

- Röstbehandling
- Hårborttagning

### I specifika fall:

- Hormoner som bromsar puberteten
- Könshormoner
- Operera bröstet

Specialistteamet bedömer vilken behandling som kan hjälpa dig.

Du och din vårdnadshavare behöver samtycka till att en behandling ska genomföras.

Beroende på ditt behov kan du behöva fortsatt kontakt med viss typ av vård.

UTREDNINGEN

## Specialistteamet ger vidare stöd och utreder

När du kommer till specialistteamet får du berätta hur du känner. Du får möjlighet att utforska dina upplevelser, tankar och känslor kopplade till ditt liv som har att göra med: ditt allmänna mående, dina vänner, din familj, tonåren, din könsidentitet med mera. Teamet anpassar stödet efter hur du mår och i vilken situation du befinner dig.

Teamet består oftast av en läkare som är specialiserad på psykiska sjukdomar hos barn och unga (barn- och ungdomspsykiater), en specialist på människors beteende och psykiska mående (psykolog), en specialist på samtalsstöd och en läkare med specialistkunskaper om hormoner (barn- och ungdomsendokrinolog). Tillsammans försöker ni ta reda på om du behöver vård och i så fall vilka vårdåtgärder som kan hjälpa dig att må så bra som möjligt i din kropp. I utredningen ingår att ta reda på om du har könsdysfori eller inte.

Det är bra att känna till att en utredning handlar om både könsdysfori och andra områden i livet. Utredningen kan i slutändan visa att du har könsdysfori, och då kan olika behandlingar för könsdysfori bli aktuella. Utredningen kan även visa att du inte har könsdysfori, då kan hjälp från annan vård istället bli aktuell.

### **Utredningen måste få ta sin tid**

Eftersom en eventuell behandling av könsdysfori innebär stora beslut är det viktigt att utredningen får ta den tid som behövs.

## Att leva enligt sin könsidentitet

Vissa unga personer med könsdysfori lever redan enligt sin könsidentitet när de tar kontakt med vården. Andra gör en så kallad social transition under utredningstiden. Ofta sker det stegvis. Du börjar kanske med att berätta för dina närmaste och kommer till slut ut som dig själv i skolan och i andra sammanhang.

Under den sociala transitionen kan du utforska hur det är att leva enligt din könsidentitet. Dina erfarenheter vägs in när specialistteamet anpassar stöd och behandling.

Vid en social transition kan du behöva hjälpmedel som peruk, bröstprotes, penisprotes eller binder, det vill säga en bröstlinda eller en linda för att dölja penis. Kanske behöver du gå till en logoped för att få hjälp med rösten. Teamet behöver då ha konstaterat att du har diagnosen könsdysfori innan detta kan ske och uppmärksamma dig på eventuella risker.

Det är olika för olika personer hur det upplevs att börja leva enligt sin könsidentitet. För en del kan det vara känslomässigt jobbigt att leva enligt könsidentiteten, men för andra kan det istället gå smidigt redan från början och det kan vara en stor lättnad. För att hantera reaktioner från omgivningen kan du eventuellt behöva stöd eller behandling från exempelvis en kurator under tiden. En kurator kan du exempelvis träffa hos specialistteamet, eller på en ungdomsmottagning.

## Specialistteamet bedömer vilken behandling som kan hjälpa dig

Du kan bara få behandling om specialistteamet bedömer att behandlingen kan hjälpa dig. Alla med könsdysfori behöver inte samma typ av hjälp, därför måste utredningen vara mycket grundlig.

I all vård är det hälso- och sjukvårdens ansvar att utreda och bedöma vilken behandling som är lämplig i det enskilda fallet. Därför är det teamet som bedömer vilken behandling som kan vara aktuell i just ditt fall. Du själv behöver samtycka till att en behandling ska genomföras. Dina vårdnadshavare måste i regel också lämna sitt samtycke. Alla inblandade – du själv, din eller dina vårdnadshavare och specialistteamet – ska även känna sig trygga med utredningens resultat och de eventuella medicinska behandlingar som kan vara aktuella i ditt fall.

**Läs mer:** Socialstyrelsens meddelandeblad Barn som söker hälso- och sjukvård, nr 8/2020.

## Olika typer av behandlingar vid könsdysfori

Här berättar vi kort om olika behandlingar som kan vara aktuella om du har könsdysfori. Syftet med dessa behandlingar är att minska könsdysforin, förbättra måendet och göra det lättare att leva på ett sätt som stämmer med könsidentiteten.

Socialstyrelsens rekommendationer om hormonell och kirurgisk behandling innebär att vården behöver vara försiktig med att erbjuda dessa behandlingar för personer under 18 år.

Anledningen till försiktighet vid hormonell och kirurgisk behandling är att kunskapen om behandlingarnas effekter och risker är liten. Det kan även vara svårt för teamet att bedöma vilka unga som kommer att må bra av behandlingarna och det är viktigt att vården inte skadar personer genom att ge behandlingarna.

## Psykosocialt stöd – för att du ska må bättre

Det finns flera olika typer av behandlingar, men det viktigaste är att hälso- och sjukvården ger dig stöd som är anpassat utifrån just dina behov. Det är också viktigt att du får trygghet, stöd och acceptans från din familj, dina vänner och din skola. För att må bättre psykiskt kan du få stödsamtal, psykoterapi och barnpsykiatrisk behandling från specialistteamet. Du kan även söka stöd och hjälp från andra delar av vården och från olika organisationer.

## Få hjälp med rösten

Du kan få hjälp av en logoped för att anpassa och träna din röst så att du uppfattas som mer feminin eller maskulin när du pratar och agerar. Det kan också handla om ditt kroppsspråk.

## Ta bort hår på kroppen

Du kan få hjälp att ta bort hårväxt i ansiktet och på överkroppen. Du behandlas då med starkt ljus eller nålar så att det slutar produceras hår på valda delar av kroppen.

## Hormonell och kirurgisk behandling

Efter en noggrann individuell bedömning som sker under utredningen kan specialistteamet i specifika fall erbjuda hormonell och kirurgisk behandling även till dig som är under 18 år. Det handlar då om så kallad pubertetshämmande behandling, behandling med könshormoner och att ta bort bröstet (mastektomi). Precis som med andra behandlingar är syftet att minska könsdysforin, förbättra måendet och göra det lättare att leva på ett sätt som stämmer med könsidentiteten. Det är dock viktigt att du känner till att sådana behandlingar medför större risker och bieffekter än andra behandlingar. Teamet är skyldigt att noggrant informera dig om detta.

Den mest allvarliga risken är att du i ett senare skede i livet ångrar ditt samtycke till behandlingen och önskar få den ogjord, och att det då inte går att återställa effekterna i efterhand. Det är därför som teamet först behöver göra en mycket noggrann utredning och vara extra försiktiga med att erbjuda dessa behandlingar. Pubertetshämmande behandling erbjuds vanligen tidigast från 13 års ålder och behandling med könshormoner tidigast från 16 års ålder.

Självmedicinering med hormoner kan medföra medicinska risker

All hormonbehandling inom svensk sjukvård ska ges och följas upp med regelbundna mätningar av en läkare som är specialist på hormoner, en



endokrinolog. Då finns det goda möjligheter att slippa oönskade biverkningar. Målet är att få hjälp att må så bra som möjligt, på både kort och lång sikt.

Om du påbörjat hormonbehandling privat kan det påverka din möjlighet till könsdysforiutredning i Sverige. Du kan ibland behöva vänta tills du fyllt 18 år med att göra utredningen. Vilka regler som gäller för detta bestäms av specialistteamet.

## Fråga alltid – du har rätt att förstå

Det är viktigt att du och dina vårdnadshavare förstår vad behandlingarna innebär: effekter och risker, på både kort och lång sikt. Du har alltid rätt att fråga, och personalen i teamet måste förklara tills du förstår helt.

### **Du har rätt till information**

Personalen i specialistteamet är skyldiga att ge dig och din vårdnadshavare information om effekter och risker innan du påbörjar en behandling.

## Byta förnamn

Du behöver inte behålla ditt gamla namn om du inte vill och du behöver ingen könsdysforidiagnos för att ändra ditt namn. Ansök hos Skatteverket om du vill byta förnamn. Du får då betala en ansökningsavgift. Namnlagens regler gäller och namnet måste godkännas av Skatteverket. Namnet får till exempel inte uppfattas som ett efternamn. Så länge du uppfyller reglerna kan du välja fritt – även om det namn du väljer anses mer typiskt för ett annat kön än det du tilldelats vid födseln.

## Möjliga behandlingar för den som fyllt 18 år

För den som har fyllt 18 år så kan andra kirurgiska behandlingar bli aktuella. Det finns mer information om behandlingar som är aktuella för den som är över 18 år på hemsidan 1177.

## Ett nytt personnummer

När du har fyllt 18 år kan du byta juridiskt kön. Det krävs då ett intyg från specialistteamet. Att byta juridiskt kön innebär att du får ett nytt personnummer och blir folkbokförd som man eller kvinna. Du kan inte välja något annat juridiskt kön. Om du har fått diagnosen könsdysfori (F64.0) ansöker du hos Socialstyrelsens råd för vissa rättsliga, sociala och medicinska frågor (Rättsliga rådet) som gör en bedömning enligt lagen (1972:119) om fastställande av

könstillhörighet i vissa fall. Lagen benämns också ”könstillhörighetslagen”. När du byter juridiskt kön får du även ett nytt personnummer av skatteverket.

## Din rätt till en bra vård och ett gott bemötande

Särbehandling och diskriminering är inte tillåten. I den svenska lagstiftningen och i hälso- och sjukvårdslagen och diskrimineringslagen finns det regler som bland annat innebär att:

- All hälso- och sjukvård ska ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet.
- Det är förbjudet att diskriminera någon utifrån kön, könsöverskridande identitet eller uttryck.

Vänd dig till patientnämnden i din region om du får ett dåligt bemötande.

## Lagbestämmelser för hälso- och sjukvården

Här hittar du kortfattad information om lagbestämmelser som gäller för hälso- och sjukvården generellt och som det är bra att känna till.

### Tystnadsplikt och sekretess inom vården

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården har tystnadsplikt. Dessutom gäller sekretess för all information om dig. Det betyder att ingen inom vården får lämna ut uppgifter om dig muntligt eller skriftligt. Det är bara de som vårdar dig som får prata med varandra om ditt hälsotillstånd eller om dina personliga förhållanden. Patientjournaler omfattas också av sekretess. Bara den personal som är inblandad i vården får läsa journalen.

Är du under 18 år och besöker en ungdomsmottagning gäller tystnadsplikt och sekretess gentemot dina vårdnadshavare i de allra flesta fall.

**Läs mer:** Socialstyrelsens meddelandeblad Barn som söker hälso- och sjukvård, nr 8/2020.

### Din rätt att ta del av din journal

I de flesta fall har du rätt att ta del av din journal. Du kan begära att läsa den på plats eller att få en kopia. Om du har ett svenskt personnummer och en e-legitimation, BankID eller Freja eID Plus, så kan du även ta del av din journal via hemsidan 1177.

Dina vårdnadshavare har tillgång till din journal genom hemsidan 1177 till dess att du är 13 år gammal. När du är mellan 13–15 år blir journalen i regel spärrad på hemsidan gentemot vårdnadshavare, och från 16 års ålder kan du själv få möjlighet att läsa din journal genom hemsidan.

Du kan också begära att din läkare ger dig tillgång till din journal när du besöker din läkare. Då måste läkaren pröva om det är lämpligt att visa dig hela eller delar av journalen.

Om journalen inte kan lämnas ut kan du begära ett skriftligt beslut med motiveringen varför du inte får ta del av uppgifterna i journalen. Beslutet kan du överklaga i domstol.

Vill du inte att uppgifter i journalen ska ingå i ett system för sammanhållen journalföring, eller finnas tillgängliga för andra kliniker och vårdenheter, så kan du begära att uppgifterna spärras. Detta gör du hos din vårdgivare.

Vart vänder du dig om du är missnöjd med vården?

Vänd dig i första hand till **personalen på mottagningen** där du blivit behandlad. Blir du inte nöjd med personalens förklaring kan du vända dig till verksamhetschefen.

Om du fått ett dåligt bemötande eller är missnöjd med vården kan du även vända dig till **patientnämnden** i din region. De kan hjälpa dig att sätta ord på vad som inte blivit bra och se till att kritiken hamnar hos rätt person.

Om du upplever att du har drabbats av en vårdskada, eller om du riskerat att råka ut för en, kan du anmäla det hos **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**. Detta gäller även händelser i samband med hälso- och sjukvård som allvarligt och på ett negativt sätt påverkat ditt självbestämmande, din integritet eller din rättsliga ställning.

**Observera:** Innan du anmäler till IVO måste du vända dig till mottagningen där du fick vård eller till patientnämnden.

Du kan få en ny medicinsk bedömning om du inte håller med om specialistteamets bedömning.

## Till dig som är vårdnadshavare

Du som vårdnadshavare till ett barn som genomgår utredning kan få stöd och råd av specialistteamet för att kunna stötta ditt barn på bästa sätt. Unga med könsdysfori är en sårbar grupp i samhället, ditt stöd har därför stor betydelse. Var uppmärksam på hur könsinkongruensen och måendet utvecklas – och var öppen för att det är möjligt att ändra sig med tiden. Mycket kan spela in i ungas identitetsutveckling och i dagsläget vet vi inte tillräckligt om vem som kommer få en god effekt av de olika behandlingsalternativen vid könsdysfori.

Det är viktigt för den psykiska hälsan att ditt barn känner trygghet, stöd och acceptans från dig och familjen. Specialistteamet kan hjälpa till med att hitta strategier och sammanhang där ditt barn kan vara sig själv, så att ditt barn känner sig fri att uttrycka sina tankar, känslor och frågor. Ditt barn kan ha behov av annat stöd, utöver kontakten med teamet eller under väntetiden. Det kan till exempel vara på en ungdomsmottagning. Ditt barn kan även ha behov av att träffa andra med liknande funderingar, till exempel på en mötesplats för unga transpersoner eller unga som funderar kring sin könsidentitet.

Tänk på att du själv kan behöva stöd för att hantera dina egna känslor kring hur ditt barn har det. Du kan också behöva stöd i att få verktyg för att stötta ditt barn.

## Träffa andra

Det finns mötesplatser så som exempelvis fritidsgårdar för unga HBTQ-personer på många orter i Sverige.

## Stöd och hjälp utanför specialistteamet

Information om barn- och ungdomspsykiatri (BUP) på hemsidan 1177:  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

RFSL Ungdom och RFSL webbplats om trans- och könsidentitet:  
[www.transformering.se](http://www.transformering.se)

Transammans – förbundet för transpersoner och närstående:  
[www.transammans.se](http://www.transammans.se)

Ungdomsmottagningarna:  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

Detransinfo, en hemsida med information om detransition:  
[www.detransinfo.se](http://www.detransinfo.se)

## Ytterligare information om könsdysfori

1177 om könsdysfori:  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

Det nationella registret för könsdysfori:  
[www.konsdysforiregistret.se](http://www.konsdysforiregistret.se)

## Myndigheters kunskapsmaterial

Nationellt kunskapsstöd för barn och ungdomar med könsdysfori:  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

Personer under 18 år som söker hälso- och sjukvård – Meddelandeblad:  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

## Specialistteamen finns i flera regioner

Från och med början av 2024 kommer könsdysforivården att utgå från tre nationella högspecialiserade enheter. Dessa tre har det övergripande ansvaret för din vård men det är inte alltid dit du behöver åka för att träffa din vårdgivare. Det finns specialistteam som utreder barn och ungdomar i flera regioner och de samarbetar med de nationella enheterna för att alla barn och ungdomar med könsdysfori ska få tillgång till och erbjudas lika bra vård oavsett var man bor i landet.

Nationella högspecialiserade enheter finns i regionerna:

- Stockholm
- Östergötland
- Västra Götalandsregionen

Andra specialistteam finns i regionerna:

- Uppsala
- Skåne
- Västerbotten

**Stöd och behandling vid könsdysfori**  
(artikelnr 2023-5-8586 kan även laddas ner från  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se))