



SINTEF



Rapport

Erfaringer med minoritetsstress

Forfattere:

Roshan das Nair og Kari Sand

Rapportnummer:

2024:00465

Oppdragsgiver:

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet



SINTEF Digital
Postadresse:
Postboks 4760 Torgarden
7465 Trondheim
Sentralbord: 40005100
info@sintef.no

Foretaksregister:
NO 919 303 808 MVA

Rapport

Erfaringer med minoritetsstress

EMNEORD Minoritetsstress	VERSJON 2.2	DATO 2024-06-20		
Personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet	FORFATTERE Roshan das Nair og Kari Sand			
LHBT+	OPPDRAGSGIVER(E) Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet	OPPDRAGSGIVERS REFERANSE 2022/56582-14		
Etniske minoriteter Flyktninger Innvandrere Urfolk Fotostemme Meta-review	PROSJEKTNUMMER 102028284	ANTALL SIDER 243		
SAMMENDRAG Målet med dette oppdraget var å øke kunnskap om hva som kjennetegner minoritetsstress, hvorfor og på hvilken måte ulike minoriteter i Norge opplever minoritetsstress, og hva som er konsekvensene av minoritetsstress i menneskers hverdag. Prosjektet startet med å etablere en referansegruppe, deretter foretok vi to litteraturgjennomganger og til slutt gjennomførte vi en fotostemmestudie med ti deltakere som representerer ulike minoritetsgrupper. Deltakerne har delt en rekke av sine erfaringer med minoritetsstress, hvor og hvordan dette oppleves samt hvilke mestringsstrategier de bruker. Noen opplever at deres identitet er usynlig for omgivelsene, mens andre opplever å være for synlige og føle seg overvåket og mistenkeliggjort. Mange ønsker å bidra til økt bevissthet og forståelse hos majoriteten, men dette er utfordrende og kommer også med en del kostnader i form av avvising eller invadering i privatliv som bidrar til ytterligere minoritetstress.				
	UTARBEIDET AV Kari Sand	SIGNATUR  Kari Sand (Jun 20, 2024 10:35 GMT+2)		
	KONTROLLERT AV Marian Ådnanes	SIGNATUR  Marian Ådnanes (Jun 20, 2024 10:32 GMT+2)		
	GODKJENT AV Line Melby	SIGNATUR  Line Melby (Jun 20, 2024 10:30 GMT+2)		
COMPANY WITH MANAGEMENT SYSTEM CERTIFIED BY DNV ISO 9001 • ISO 14001 ISO 45001	RAPPORT NR. 2024:00465	ISBN N/A	GRADERING Åpen	GRADERING DENNE SIDE Åpen

Historikk

VERSJON	DATO	VERSJONSBESKRIVELSE
1.0	2023-12-11	Disposisjon/førsteutkast
2.0	2024-03-01	Utkast til gjennomlesing
2.1	2024-04-15	Endelig versjon
2.2	2024-06-14	Korrekturlest versjon

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	6
English summary.....	11
1 Bakgrunn	16
2 Mål med prosjektet	19
2.1 Utvalg av minoritetsgrupper	19
3 Metode	21
3.1 Gjennomføring	21
3.1.1 Arbeidspakke 1: Etablering av en referansegruppe	21
3.1.2 Arbeidspakke 2: Litteraturgjennomganger.....	21
3.1.3 Arbeidspakke 3: Fotostemme- og intervjustudie	25
4 Referansegruppen: Mangfold, representasjon og ekspertise.....	31
5 Internasjonal forskning på minoritetsstress: Like erfaringer på tvers av minoriteter	33
5.1 Proksimale stressorer.....	34
5.1.1 Å skjule sin minoritetsidentitet	34
5.1.2 Unngåelsesatferd.....	37
5.1.3 Andre konsekvenser av proksimale stressfaktorer	38
5.2 Distale stressorer	39
5.2.1 Distale stressorer på mikronivå	39
5.2.2 Distale stressorer på mesonivå.....	40
5.2.3 Distale stressorer på makronivå	41
5.3 Håndteringsmekanismer.....	43
5.4 Internasjonal review – diskusjon	44
6 Skandinavisk forskning på minoritetsstress: Stort studentengasjement	46
6.1 Resultater fra skandinavisk forskning innenfor det internasjonale søket	46
6.2 Resultater fra skandinavisk forskning identifisert på Google Scholar	53
6.2.1 Erfaringer med minoritetsstress blant LHBT+-personer.....	53
6.2.2 Minoritetsstress og håndtering av minoritetsstress blant transpersoner og andre personer som bryter med normer for kjønn	58
6.2.3 Erfaring med og håndtering av minoritetsstress relatert til seksualitet og etnisitet	60
6.2.4 Intervensjoner for å redusere minoritetsstress	62
6.2.5 Konseptet minoritetsstress	63
6.3 Skandinavisk review – diskusjon	65

7	Resultater fra fotostemme- og intervjustudien.....	67
7.1	Presentasjon av deltakerne	67
7.2	Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter i Norge?	69
7.2.1	Kroppen som markør for minoritetsstatus.....	69
7.2.2	Språk som markør for minoritetsstatus.....	79
7.2.3	Å være usynlig eller hypersynlig – eller å bli usynliggjort.....	93
7.2.4	Byrden ved representasjon og ved å måtte lære opp andre.....	100
7.2.5	Belastningen ved aktivisme (følelsen av å måtte hjelpe andre).....	102
7.2.6	Følelsen av stolthet.....	105
7.2.7	Økt og kontinuerlig følelse av stress.....	107
7.2.8	Konsekvenser av å ha flere minoritetsidentiteter	108
7.3	I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?	109
7.3.1	I familien	109
7.3.2	I lokalsamfunnet og blant venner.....	111
7.3.3	Offentlige etater eller tjenester.....	112
7.3.4	Innen samme eller andre minoritetsgruppe	130
7.3.5	Allmennheten	135
7.3.6	På arbeidsplassen	144
7.4	Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?.....	148
7.4.1	Psykisk uhelse	148
7.4.2	Fysisk uhelse	150
7.4.3	Problemer i forholdet til partner	151
7.4.4	Å flykte (å søke asyl)	151
7.4.5	Sterke følelser	154
7.4.6	Livslange historier med minoritetsstress.....	162
7.5	Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser	165
7.5.1	Oppsøke minoriteters sosiale nettverk, arenaer og arrangementer	165
7.5.2	Støtte fra offentlige tjenester.....	170
7.5.3	Opplæring	170
7.5.4	Å lære språk.....	172
7.5.5	Aktivisme	173
7.5.6	Tilsløring og tilpasning	174
7.5.7	Å unngå spesifikke steder, aktiviteter og personer	177
7.5.8	Å være forberedt	179
7.5.9	Å være seg selv	180
7.5.10	Å sette grenser.....	180
7.5.11	Kreative uttrykk	181
7.5.12	Humor.....	181
7.5.13	Holde fast i håpet	182

7.6	Den norske oppfatningen av likhet	182
7.6.1	Bedre enn i hjemlandet	183
7.6.2	Vrangforestillinger om likhet	184
7.6.3	Lovreguleringer mest på papiret	186
7.6.4	Mangel på infrastruktur.....	187
7.7	Anbefalinger om hvordan minoritetsstress kan reduseres	189
7.7.1	Obligatoriske likestillings-, mangfolds- og inkluderingsarrangementer på arbeidsplasser	189
7.7.2	Å anerkjenne og verdsette aktivisme	192
7.7.3	Behov for at statlige aktører håndterer diskriminering	192
7.7.4	Betydningen av representasjon og synlighet av minoriteter	195
7.8	Selve prosjektet.....	196
7.8.1	Fenomenet/begrepet minoritetsstress	196
7.8.2	Motivasjonen for å delta	201
7.8.3	Opplevd nytteverdi av prosjektet.....	203
7.8.4	Å ta bilder	205
7.9	Fotostemmestudien – diskusjon.....	208
7.9.1	Rekruttering og utvalgsstørrelse	208
7.9.2	Refleksjoner om selve prosjektet	209
8	Hovedfunn fra de tre delstudiene i prosjektet	214
8.1	Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter?	214
8.2	I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?	218
8.3	Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?.....	220
8.4	Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser?	220
9	Konklusjon og anbefalinger	223
9.1	Anbefalinger for forskning	223
9.2	Anbefalinger for praksis.....	225
10	Referanser	227

VEDLEGG**Vedlegg 1 Søkestreng internasjonal litteraturgjennomgang**

Sammendrag

Siden minoritetsstressmodellen ble publisert i 2003¹, har den blitt en av de mest populære modellene for å konseptualisere de unike negative opplevelsene og sosiale stressfaktorene som stigmatiserte eller minoriserte personer møter i hverdagen. Opplevelsen av minoritetsstress har blitt knyttet til en rekke biologiske og psykologiske endringer hos den enkelte, noe som påvirker den mentale og fysiske helsen negativt. Mye av forskningen på minoritetsstress fokuserte opprinnelig på lesbiske, homofile og bifile personers erfaringer, men modellen har vist seg å være nyttig også for å forklare og forstå stress som oppleves av andre minoriserte personer, for eksempel personer som er minoriserte på grunn av kjønn, etnisitet eller funksjonsevne. Selv om mye av denne forskningen har blitt utført i den engelskspråklige verden, har det også blitt gjort en del skandinavisk forskning på minoritetsstress, særlig i den senere tid. Dette inkluderer en del ny og interessant norsk forskning. Det er imidlertid fortsatt behov for mer forskning på opplevelsen av minoritetsstress i Norge, særlig med tanke på de demografiske endringene i landet.

I denne rapporten presenteres tre studier om minoritetsstress gjennomført som del av oppdraget *Erfaringer med minoritetsstress*:

1. En omfattende gjennomgang av internasjonal forskning (en såkalt meta-review) på minoritetsstress.
2. En gjennomgang av skandinavisk forskning på minoritetsstress.
3. En empirisk studie av opplevelsen av minoritetsstress blant seksuelle minoriteter, kjønnsminoriteter, etniske minoriteter, urfolk og/eller flyktninger og asylsøkere i Norge.

Vi etablerte en referansegruppe for prosjektet med representanter for flere av disse gruppene eller aktuelle organisasjoner og nettverk. Referansegruppen bidro med sitt kritiske blikk på prosjektgruppens arbeid, og hjalp oss med å identifisere relevante deltakere til den empiriske studien, å vurdere forskningsidéene, funn og tolkninger.

Internasjonal forskning på minoritetsstress

Basert på data fra 68 review-studier, som omfatter mer enn 2400 originalstudier, fant vi solid dokumentasjon på de negative psykologiske, biologiske, relasjonelle, yrkesmessige, mellommenneskelige og sosiale konsekvensene av minoritetsstress for enkeltpersoner. Det er

interessant å merke seg at selv om det var noen forskjeller i opplevelsen av minoritetsstress mellom ulike minoriserte grupper, var det også noen felles erfaringer og utfall. Personer med interseksjonelle/sammensatte identiteter (det vil si de som identifiserer seg som mer enn én minorisert gruppe, for eksempel lesbiske flyktninger) hadde unike utfordringer fordi de måtte navigere hverdagslivets møter med andre mennesker basert på sine ulike minoritetsidentiteter, og hver minoritetsidentitet utløste et unikt sett av stereotypier og forventninger fra andre. Forskerne fant at minoritetsstress ble opplevd i ulike sosiale kontekster (for eksempel i helsevesenet, utdanningssystemer og i familien) med ulike konsekvenser, inkludert negative fysiske og psykiske helseutfall. Selv om mye av forskningen har undersøkt hvordan minoritetsstress påvirker individet, har en del forskning også belyst hvordan det påvirker par. Forskningslitteraturen har for det meste adressert de negative konsekvensene av minoritetsstress, men noe forskning har også undersøkt hvordan minoritetspersoner takler og bygger motstandskraft mot slikt stress. Gjennomgangen av internasjonal forskning har vist at det finnes individuelle og sosiale/systemiske strategier som kan beskytte mennesker mot minoritetsstress. Dette er viktige funn ettersom ansvaret for å utvikle motstandskraft eller beskytte seg selv mot minoritetsstress ikke bør ligge på individet alene, men bør være et felles samfunnsansvar. Det finnes evidens for at visse statlige tiltak (som antidiskrimineringslover og borgerrettigheter for likekjønnede) kan redusere minoritetsstress. Dette er områder for framtidig forskning som kan bidra til å utvikle mer positive strategier for individer/grupper med minoritetsbakgrunn.

Skandinavisk forskning på minoritetsstress

Gjennomgangen av skandinavisk forskning var basert på 14 studier som vi identifiserte i det internasjonale søket og på et norsk Google Scholar-søk der vi fant 28 relevante publikasjoner – i hovedsak studentoppgaver. Selv om mange minoriserte personer i de skandinaviske studiene rapporterer at de lever gode, trygge liv i et åpent samfunn, så opplever også en god del av dem minoritetsstress i form av stigmatisering, fordommer og usynliggjøring; konstante bekymringer for hva andre mennesker kan komme til å si eller gjøre når de møter minoriserte mennesker; og belastningen med konstant planlegging og navigering for å håndtere eller redusere stress. Minoritetsstress ble opplevd i nære relasjoner, på arbeidsplassen og i samfunnet generelt, og var

assosiert med dårligere mental og fysisk helse, skam, frykt og redusert livskvalitet og frihet. De aller fleste skandinaviske studiene handlet om LHBT+-personer. Det var noen flere studier av transerfaringer i den skandinaviske litteraturen enn i den internasjonale. Transpersoner opplever noen unike dimensjoner av minoritetsstress, blant annet opplevelsen av å miste kontrollen over egen kropp fordi kroppen blir gjenstand for mye oppmerksomhet, og at sosiale spilleregler ser ut til å være opphevet når cis-personer møter transpersoner. De skandinaviske studiene adresserte håndteringsmekanismer og motstandskraft i noe større grad enn de internasjonale, både strategier med negative konsekvenser som å skjule sin identitet, unngåelsesatferd og økt årvåkenhet, og mer positive – men krevende – strategier som selv-mestring, kunnskapsspredning, egen kompetanseheving og aktivisme. Mange opplevde også god støtte fra familie og minoritetsnettverk.

Empirisk studie om opplevelsen av minoritetsstress i Norge

I denne studien brukte vi fotostemmemetoden for å få fram erfaringer med minoritetsstress blant personer med minoritetsbakgrunn i Norge. Deltakerne sendte oss bilder de hadde tatt, som representerte aspekt av minoritetsstress for dem. Etterpå gjennomførte vi individuelle intervju der deltakerne snakket om minoritetsstress og beskrev bildene de hadde tatt. Deltakerne sendte oss også kunstverk de hadde laget, videoer, skjermbilder og notater de hadde skrevet om sine erfaringer med minoritetsstress. Basert på data fra ti deltakere fra ulike minoritetsgrupper (seksuelle minoriteter, kjønnsminoriteter, etniske minoriteter, urfolk, flyktninger og/eller asylsøkere) fokuserte vi på fire hovedtemaer som tilsvarer fire av problemstillingene i prosjektet:

(i) Hva kjennetegner minoritetsstress?

Deltakerne fortalte om hvordan kroppene deres ble sett på som annerledes på grunn av hudfarge, hår, klær og/eller kjønnede forventninger til hvordan en manns- og kvinnekropp skal se ut. Konsekvenser av dette kunne være at de opplevde å bli sett på som uintelligente, at de ikke passet inn i vestlige skjønnhetsnormer og at de følte seg sårbare. Deltakerne fortalte også om utfordringene knyttet til å ikke snakke flytende norsk eller å ikke bli sett på som morsmålsbrukere. De følte at de på én gang både var usynlige (som om de ikke eksisterte) og oversynlige/hypersynlige (de følte at de alltid skilte seg ut, noe som gjorde dem sårbare), eller at de ble usynliggjort (for eksempel at de ikke var representert). Mange følte at det var en stor byrde

å representere minoritetssamfunnene sine og å lære opp andre om sin identitet og sine opplevelser som minoritet. Mange var derfor nødt til å påta seg rollen som aktivist, noe som hadde en kostnad. Mange opplevde en økt og kontinuerlig følelse av stress, og for dem med mer enn én minoritetsidentitet var dette enda mer komplekst. Til tross for dette rapporterte mange av deltakerne at de var stolte over sine individuelle identiteter.

(ii) Hvor og under hvilke omstendigheter oppleves minoritetsstress?

Minoriserte personer rapporterte at de opplevde minoritetsstress fra allmennheten, på jobb og i møte med tjenesteytere, for eksempel i helsevesenet, på asylmottak og skoler. Dessverre opplevde også noen minoritetsstress i organisasjoner som utelukkende fokuserer på minoritetsspørsmål, og også fra andre minoriserte grupper. Noen opplevde minoritetsstress fra lokalsamfunnet, blant venner og til og med i familien. Opplevelsen av minoritetsstress var derfor allestedsnærværende.

(iii) Hva er effekten av minoritetsstress?

Ikke overraskende fortalte mange av deltakerne om dårlig psykisk og fysisk helse, samlivsproblemer og sterke følelser av å føle seg alene og isolert, såret og hatet, sint, redd, fremmedgjort og uvelkommen. For noen førte opplevelsen av minoritetsstress og annen diskriminering til at de flyktet fra hjemlandet og søkte asyl i Norge. For noen var Norge dessverre ikke det trygge stedet de hadde forventet, og de møtte lignende opplevelser her. Mange hadde med seg en livslang historie med minoritetsstress som farget hvordan de opplevde livet sitt nå.

(iv) Hvilke mestringsmekanismer bruker personer med minoritetsbakgrunn for å håndtere minoritetsstress?

Deltakerne beskrev flere mestringsmekanismer de bruker for å håndtere minoritetsstress, enten for å unngå stress eller for å redusere konsekvensene av det. Blant disse mekanismene var å oppsøke støttende miljøer og nettverk, unngå situasjoner de vet er stressende og å forsøke å lære opp folk rundt seg for å øke bevisstheten om minoritetsspørsmål.

Konklusjon

Konseptet minoritetsstress anses fortsatt som nyttig, og det anses å være gyldig for ulike typer minoriserte personer, med noen tilpasninger for å ta hensyn til de unike erfaringene som enkelte

minoritetsgrupper står overfor. Minoritetsstress oppleves av mange i dagliglivet og i personlige, profesjonelle og sosiale sammenhenger – også i det norske samfunnet. Minoritetsstress har vist seg å ha en klar sammenheng med dårligere psykisk og fysisk helse. Visse individuelle strategier og tiltak på samfunnsnivå kan beskytte folk mot å oppleve minoritetsstress eller hjelpe dem med å håndtere det. Dette er et område for videre forskning og påvirkningsarbeid.

English summary

Since the minority stress model was published in 2003¹, it has become one of the most popular models to conceptualise the unique negative experiences and social stressors that stigmatised or minoritised individuals face in daily life. The experience of minority stress has been linked to numerous biological and psychological changes in an individual, negatively affecting their mental and physical health. Much of the minority stress research originally focused on lesbian, gay, and bisexual people's experiences, but the model has been found to be useful to conceptualise stress experienced by other minoritised individuals (e.g., people minoritised because of their gender, ethnicity, ability, etc.). While much of this research has been undertaken in the English-speaking world, there has been some Scandinavian research related to minority stress, especially more recently. This includes some new and interesting Norwegian research. However, more research on the experience of minority stress in Norway, especially given the changing demographics of the country, is still needed.

This report presents three studies on minority stress conducted as part of the project *Experiences with minority stress*:

1. A comprehensive review of reviews ("meta-review") of international research on minority stress
2. A review of Scandinavian research on minority stress
3. An empirical, original study of the experience of minority stress amongst sexual, gender, ethnic minorities, indigenous peoples, and/or refugees and asylum seekers in Norway.

We established a reference group for the project with representatives from many of these groups or organisations that supported these groups. This reference group acted as a critical friend to the research group to help us identify relevant participants, appraise our research plans and our findings and interpretations.

International research on minority stress

Based on data synthesised from 68 reviews comprising >2400 studies, we found consistent evidence on the negative psychological, biological, relational, occupational, interpersonal and social impact of minority stress on individuals. Interestingly, while there were some differences in

the experiences of minority stress between different minoritised groups, there were also some common experiences and outcomes between them. Those with "intersectional identities" (that is, those belonging to more than one minoritised group; e.g., being lesbian and a refugee) had unique challenges because they had to navigate daily encounters based on their different minoritised identities, which each minoritised identity eliciting a unique set of stereotypes and expectations from others. Researchers found that minority stress was experienced in different social contexts (e.g., healthcare settings, educational systems, family environments) with diverse consequences, including negative physical and mental health outcomes. While much of the research has focused on the impact of minority stress on the individual, some research has also highlighted the impact that it has on couples. The research literature has mostly focused on the negative consequences of minority stress, but some research has also explored how minoritised individuals cope with and build resilience against such stress. Our synthesis has demonstrated that there are individual and social/systemic strategies that can protect people against minority stress. This is important because the onus on developing resilience or protecting oneself from minority stress should not fall on the individual alone, but should be a common or shared social responsibility, and there is evidence that some governmental policies (e.g., anti-discrimination laws, same-sex civil liberties) can reduce minority stress. These are areas for future research that can help develop more affirmative strategies for minoritized individuals/groups.

Scandinavian research on minority stress

The review of Scandinavian research was based on 14 studies identified through the international search and on a Norwegian Google Scholar search in which 28 relevant publications were retrieved – mainly student theses. Although many minoritised persons in the Scandinavian studies lead good, secure lives in an open society, quite a few also experience minority stress in the form of stigmatization, prejudice and being invisibilised; constant worries about what other people might say or do when meeting minoritized people; and the burden of constant planning and navigation to manage or reduce stress. Minority stress was experienced in close relationships, in the workplace and in general public, and was associated with poorer mental and physical health, shame, fear and reduced quality of life and freedom. Most Scandinavian studies focused on LGBT+. There were a few more studies of trans experiences in the Scandinavian literature than in

the international literature. Trans people experience some unique dimensions of minority stress, including the experience of losing control over one's own body because the body is the object of much attention, and that social rules seem to be suspended when cis people meet trans people. The Scandinavian studies addressed coping mechanisms and resilience to a somewhat greater extent than the international studies, both strategies with negative consequences such as identity concealment, behavioural avoidance, and hypervigilance, and positive – but demanding – strategies such as self-empowerment, knowledge sharing, enhancement of own competence and activism. Many also experienced good support from family and minority networks.

Empirical study on experience of minority stress in Norway

This study used a photovoice method to elicit the experiences of minority stress amongst minoritised individuals in Norway. Participants sent us photographs they had taken that represented some aspect of minority stress for them, and we followed this up with individual interviews where participants spoke about issues of minority stress and described the photographs they took. Participants also sent us artwork they had created, videos, screenshots, and notes they had made around their experiences of minority stress. Based on data from ten participants who were from different minoritised groups (sexual, gender, ethnic minorities, indigenous peoples, and/or refugees and asylum seekers), we focused on four main themes, according to four the research questions in the project:

(i) What characterises minority stress?

Participants discussed how their bodies were seen as being different based on skin colour, hair, clothes they wore, and gendered expectations of what a man and a woman's body should look like. This resulted in them being viewed as unintelligent, not conforming to western norms of beauty, and participants feeling vulnerable. Participants also spoke about the challenges they experienced because they were not fluent in Norwegian or not seen as native speakers. For these reasons, they felt that they were at once invisible (like they didn't exist), or hyper-visible (feeling that they always stood out, which made them vulnerable), and being invisibilised (e.g., not being represented). Many felt that the burden of representing their minoritised communities and the burden of educating others about their minoritised status. Therefore, many had to take on the role of activism, which came at a cost to minoritised individuals. Many experienced a heightened

and continuous feeling of stress, and for those with more than one minoritised identity, this was even more complex. Despite all this, many participants reported feeling a sense of pride because of their individual identities.

(ii) Where and in what circumstances is minority stress experienced?

Minoritised individuals reported experiencing minority stress from the general public, at work, and when accessing goods and services, including in healthcare settings, at asylum centres, schools. Unfortunately, some also experienced minority stress from within organisations that exclusively focus on minority issues, and also from other minoritised groups. Some also experienced such minority stress from their local communities, friends and even family. Therefore, the experience of minority stress was ubiquitous.

(iii) What are the effects of minority stress?

Unsurprisingly, many participants spoke of their experiences of having poor mental and physical health, relationship issues, and many experienced strong emotions of feeling alone and isolated, feeling hurt and hated, feeling angry, scared, alienated and unwelcome. For some, their experience of minority stress and other discrimination, led them to flee their countries of origin to seek asylum in Norway. Unfortunately, for some, Norway was not the safe haven they expected, and they faced similar experiences here. For many, they carried with them lifelong histories of minority stress which coloured how they experienced their lives now.

(iv) What coping mechanisms do minoritised individuals use to deal with minority stress?

Participants described several coping mechanisms they use to manage minority stress, either aiming to avoid it or lessen its impact. These include seeking out supportive environments and networks, avoiding known stressful situations, and attempting to educate people in their surroundings to raise awareness about minority issues.

Conclusions

The concept of minority stress is still considered useful, and its application is seen to be valid for different types of minoritised individuals, with some adaptations to address the uniqueness of some experiences faced by some minoritised groups. Minority stress is experienced by many in daily life and in personal, professional, and social settings – even in Norwegian society. It has been

clearly shown to be associated with poorer mental and physical health. Certain individual strategies and societal level policies can protect people from experiencing minority stress or helps them cope with it. This is an avenue for further research and advocacy.

Formålet med dette oppdraget var å øke kunnskapen om hva som kjennetegner minoritetsstress, hvorfor og på hvilken måte minoriteter i Norge opplever minoritetsstress, og hva som er konsekvensene av minoritetsstress i menneskers hverdag.

1 Bakgrunn

Begrepet minoritetsstress viser til det økte stressnivået som minoriserte mennesker opplever som følge av majoritetens negative holdninger i form av for eksempel stereotypier og forutinntatte oppfatninger om minoriserte personer. Dette kan føre til diskriminering og urettferdig behandling og ha en rekke negative konsekvenser for minoriserte personers mentale og fysiske helse, livskvalitet og relasjoner. Ilan Meyer utviklet en modell for å forstå mental helse blant seksuelle minoriteter, publisert i 2003¹. Denne modellen omtales som minoritetsstressmodellen. Den ble utviklet for å forstå sammenhengen mellom mental helse og minoritetstilhørighet blant seksuelle minoriteter, men den har i årene etter lanseringen også blitt brukt i studier av og med flere andre minoriserte grupper, for eksempel etniske minoriteter², flyktninger³, transpersoner⁴, og med andre fokus enn mental helse, for eksempel helseforskjeller⁵, rusmisbruk⁶, søvn⁷ og spiseforstyrrelser⁸. Det har også vært gjort flere forsøkt på å tilpasse og utvide modellen⁹⁻¹¹ for å øke anvendbarheten av den til andre grupper¹².

Minoritetsstressmodellen hevder at (i) negative opplevelser av diskriminering – som rasisme, cis-normativitet¹, homofobi² eller ableisme³ – forårsaker stigmatiserte minoriteters opplevde eller faktiske økte stressrelaterte responser (som økt hjertefrekvens); (ii) enkeltpersoner utvikler en forventning om at de vil oppleve avvisning basert på sin stigmatiserte identitet; og (iii) enkeltpersoner internaliserer diskrimineringen, for eksempel homofobi. Modellen skisserer det som kalles "distale" (ytre) og "proksimale" (indre) stressfaktorer eller stressorer som er unike og

¹ Antakelsen om at alle mennesker er cis-kjønn

² Frykt for eller svært negative holdninger til homofile, lesbiske eller bifile personer

³ Funksjonsdiskriminering

kroniske for minoritetspopulasjoner. Distale stressorer kan være konkrete opplevelser som diskriminering, mens proksimale stressorer er indre prosesser som for eksempel forventning om avvising eller internalisert homonegativitet¹.

Det er ikke bare de overordnede, mer eksplisitte formene for diskriminering som påvirker minoriserte personers liv negativt, men også såkalte mikroagresjoner. Mikroagresjoner er undersøkt i få studier i norsk kontekst (det pågår for tiden ett prosjekt som undersøker mikroagresjoner fra et funksjonshemningsperspektiv)¹³. Opprinnelig omfattet mikroagresjoner fargede menneskers opplevelser, men forskningen har blitt utvidet til også å omfatte andre minoriserte grupper, og inkluderer "brief and commonplace daily verbal, behavioral, or environmental indignities, whether intentional or unintentional, that communicate hostile, derogatory, (...) slights or insults" mot det minoriserte individet eller gruppen¹⁴. Å bruke begrepet "minorisert" som her, er en måte å tydeliggjøre hvordan opplevelser knyttet til å tilhøre eller identifisere seg som en minoritet er et relasjonelt begrep, det vil si at stigmatisering eller fordommer er relatert til at det finnes en majoritet. Det er i relasjonen mellom majoritet og minoritet at diskriminering, rasisme og minoritetsstress oppstår. Det er i mellommenneskelige og sosiale prosesser og maktstrukturer at enkeltpersoner eller grupper blir gjort til minoritet¹⁵.

En av de sentrale konsekvensene av minoritetsstress er negativ effekter for enkeltpersoner, både fysisk og psykisk. Effektene er imidlertid ikke begrenset til individet, men kan også gjelde på samfunnsnivå, for eksempel i form av økt bruk av helsetjenester, økt arbeidsfravær og redusert engasjement i samfunnet. Minoritetsstress kan påvirke mennesker direkte, de kan føle seg deprimerte eller redde på grunn av diskriminering, men også indirekte for eksempel ved at man ikke oppsøker helse- eller omsorgstjenester i frykt for diskriminering¹⁶. I norsk kontekst fant for eksempel Hansen ved UiT Norges arktiske universitet at for samer som bor i minoritetsområder, er selvrapportert etnisk diskriminering assosiert med negative helseindikatorer, kroniske muskelsmerter, diabetes og metabolsk syndrom¹⁷.

Minoriteter opplever stress som kan være forårsaket av deres minoritetsstatus, selv om de selv ikke nødvendigvis identifiserer dette som minoritetsstress. Dette skaper et dilemma for forskere som ønsker å utforske begrepet minoritetsstress. I forberedelsene til prosjektet gjorde vi et

innledende litteratursøk for blant annet å undersøke hvordan andre forskere har løst dette problemet. Basert på det vi fant, valgte vi i vårt prosjekt å: (i) invitere personer som selv identifiserer seg som tilhørende én eller flere av minoritetsgruppene vi inkluderte, og (ii) stille deltakerne spørsmål som benytter seg av de spesifikke dimensjonene i Meyers minoritetsstressmodell¹⁸.

Siden Meyer lanserte minoritetsstressmodellen i 2003, har det vært gjort en rekke studier som har benyttet eller undersøkt modellen, men det har hittil ikke vært foretatt en helhetlig syntese av funnene av disse studiene. Derfor har vi inkludert en meta-review av internasjonal forskning på minoritetsstress i vårt prosjekt for å gi et overordnet perspektiv på minoritetsstressmodellen og for å vise bredden i hvordan modellen har vært brukt. Å definere stress som et subjektivt fenomen kan ifølge Meyer "imply that prejudice and racism are merely problems related to perception, thus indirectly and unintentionally undermining the notion that racism and other forms of prejudice are social [problems rather than matters of individual sensitivities]"¹⁹ (s. 264). Det vil si at dersom vi anser minoritetsstress kun som enkeltpersoners subjektive opplevelser, undergraver vi forståelsen av rasisme og andre fordommer som sosiale eller strukturelle. Derfor ønsket vi i å gå bort fra forståelse av minoritetsstress kun på individnivå og heller inkludere også en systemisk tilnærming. I prosjektet har vi også adressert minoriserte personers håndteringsmekanismer/-strategier eller resiliens mot minoritetsstress, noe som ikke har vært adressert i stor grad i tidligere forskning.

2 Mål med prosjektet

Målet med prosjektet er å besvare følgende problemstillinger, som ligger tett opp til føringene i utlysningen.

- (i) Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter i Norge?
- (ii) I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?
- (iii) Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?
- (iv) Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser?
- (v) Hva finnes av norsk/skandinavisk forskning på temaet?
- (vi) Hva finnes av internasjonal forskning på temaet ifølge tidligere reviews/oppsummeringsartikler?

2.1 Utvalg av minoritetsgrupper

Basert på føringene i oppdragsbeskrivelsen valgte vi å inkludere minoritetsgrupper basert på noen av diskrimineringsgrunnlagene i likestillings- og diskrimineringsloven – kjønn, seksuell orientering og etnisitet – nærmere bestemt følgende minoritetsidentiteter: Personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet (vi har valgt å bruke forkortelsen LHBTI+⁴), innvandrere, flyktninger og urfolk – samt sammensatte/interseksjonelle identiteter. Valget av disse gruppene er basert på kunnskapshull identifisert i forskningslitteraturen, størrelsen på gruppene i det norske samfunnet, prosjektgruppens ekspertise i arbeidet med disse gruppene og tilgjengelig tid i oppdraget.

Innvandrere: Innvandrere og nordmenn med innvandrerforeldre utgjør >15 % av totalbefolkningen i Norge²⁰. NIFU har i en kunnskapsoversikt konkludert med at det er behov for nordisk forskning som søker å forstå kvalitativt og kvantitativt strukturell rasisme og diskriminering og konsekvensene av strukturell rasisme og diskriminering²¹. Innvandrere er en

⁴ Hvis deltakerne har brukt andre forkortelser i intervjuene, bruker vi det deltakeren faktisk har sagt i sitat i kapittel 7 som presenterer resultatene fra den empiriske studien. I noen tilfeller bruker vi dessuten for eksempel forkortelsen LHB dersom vi henviser til tidligere forskning som spesifikt handler om seksuelle minoriteter og ikke transerfaringer.

heterogen populasjon. Basert på det høyeste antallet innvandrere fra ulike regioner ønsket vi å rekruttere personer fra Øst-Europa, Øst-Afrika, Midtøsten, Sør-Asia og Øst-Asia. Vi ønsket å inkludere et bredt utvalg i stedet for innvandrere fra én eller to regioner fordi vi ønsket å høre fra et mangfold av stemmer som kan ha spesifikke utfordringer, behov og erfaringer og å utforske likheter og forskjeller mellom disse gruppene.

Personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet (LHBT+): Antall personer, spesielt unge, som beskriver seg selv som ikke-heteroseksuelle har vært økende i Norge. Data fra Statistisk sentralbyrå, presentert i artikkelen *Dårligere levekår blant ikke-heterofile* av Maria Engvik i 2022, viser at i aldersgruppen 18–24 år er det nesten 11 prosent som identifiserer seg ikke-heteroseksuelle, og det er spesielt mange som definerer seg som bifil i denne aldersgruppen (over 7 prosent)²². I forskningen til Engvik ble det funnet at ikke-heterofile skårer dårligere enn heterofile på alle indikatorene på levekår som var inkludert, både helse og livskvalitet, uførhet og arbeidsledighet²². LHBT+-personer skårer dårligere på alle indikatorer på subjektiv livskvalitet sammenlignet med befolkningen som helhet, spesielt når det gjelder økonomi og psykisk helse²³. Mye av forskningen på minoritetsstress har blitt utført på denne gruppen, og var derfor det mye tilgjengelig litteratur vi kunne støtte oss på blant annet for å finne ut hvordan minoritetsstressmodellen kan anvendes eller tilpasses til andre minoritetsgrupper.

Interseksjonell tilnærming: Prosjektet har hatt en interseksjonell tilnærming. NIFUs kunnskapsoppsummering nevnt over, konkluderte med at det finnes få studier om flerdimensjonal diskriminering og få studier om interseksjonalitet når det kommer til diskrimineringsgrunnlagene etnisitet og religion i kombinasjon med andre grunner. Rapporten viser også til at det finnes relativt få nordiske primærstudier om multippel diskriminering, strukturell diskriminering og rasisme og konsekvensene av dette²¹. Studien *Queer Migrants in Norway*²⁴ viste at det å ha flere minoritetsstatuser i tillegg til å være skeiv kan føre til særlig sårbarhet. 25 prosent av respondentene i studien hadde blitt utsatt for trusler eller vold. Rasisme, både fra majoritetsmiljøet og innad i skeive miljøer, ble rapportert som et betydelig problem.

3 Metode

Hele prosjektet er gjennomført med kvalitative metoder. Vi har gjennomført to litteraturgjennomganger og en fotostemme- og intervjustudie med ti deltakere.

3.1 Gjennomføring

Prosjektet var organisert i tre arbeidspakker.

3.1.1 Arbeidspakke 1: Etablering av en referansegruppe

Vi valgte å vie en hel arbeidspakke til å etablere en referansegruppe med deltakere som er eksperter gjennom sin erfaring (en såkalt "expert by experience"-gruppe). Målet var at denne gruppen skulle veilede, utfordre og støtte oss i utviklingen og gjennomføring av forskningen, i rekruttering og i formidling. Referansegruppen er en heterogen gruppe som representerer ulike minoritetsperspektiv, og den ble etablert gjennom å kontakte aktuelle organisasjoner, arbeidsplasser og nettverk og rekruttere deltakere gjennom disse. Arbeidet sammen med gruppen ble gjort i to møter og gjennom e-post og telefon. Ett av møtene var et hybridmøte der noen deltakere møttes fysisk og andre deltok på Teams, mens det andre var et rent digitalt møte.

Arbeidet sammen med gruppen besto i å utvikle et mandat for referansegruppen, med sikte på å etablere et langvarig samarbeid som går ut over dette ene prosjektet. Vi baserte oss på etablert praksis for brukerinvolvering i forskning, for eksempel Nasjonale standarder for offentlig involvering²⁵ for å beslutte hvordan deltakere skulle honoreres eller kompenseres for tiden de brukte på å delta i gruppen.

3.1.2 Arbeidspakke 2: Litteraturgjennomganger

Vi har gjennomført to (delvis overlappende) litteraturgjennomganger i dette prosjektet med mål om å identifisere både internasjonale og nasjonale/skandinaviske forskningsfunn.

3.1.2.1 Metaanalyse av internasjonal forskning på minoritetsstress

Som nevnt innledningsvis, gjorde vi i forberedelsene til dette prosjektet et litteratursøk i Prospero. I dette søket fant vi flere publiserte og pågående systematiske litteraturgjennomganger av minoritetsstress blant personer som er minorisert på grunn av seksuell identitet eller

kjønnsidentitet, for eksempel om transpersoners helse. Vi valgte derfor å gjennomføre vår internasjonale kunnskapsoppsummering som en meta-review⁵, det vil si en gjennomgang av publiserte systematiske review-studier, som gir en overordnet oversikt over hvordan minoritetsstressmodellen er brukt innen ulike minoritetsgrupper: etniske minoriteter, innvandrere og personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet. Målet med denne meta-reviewen var å undersøke hva som er erfaringene med og konsekvensene av minoritetsstress hos ulike minoriserte personer/grupper. Framgangsmåten fulgte Smith, Devane, Begley, and Clarke's retningslinjer for meta-reviewer²⁶, og PRISMA-P-retningslinjene for utforming av en protokoll²⁷.

Protokollen er registrert i PROSPERO: CRD42023397108.

Søkestrategi

Søkestrategien ble formulert ved hjelp av rammeverket *CHIP* (Context, How, Issues of Interest and Population)²⁸, og vi søkte i databasene MEDLINE, PsycINFO og Embase fra hver enkelt bases begynnelse fram til januar 2023.

Studier ble inkludert i meta-reviewen dersom de:

- (i) var review-studier: Ettersom litteraturgjennomganger varierer i stil og format fra fagområde til fagområde, og fordi vi ønsket en omfattende gjennomgang av forskning, så baserte vi utvelgelsen av studier på en bred definisjon av review-artikler. Review-artikler ble inkludert dersom (a) målet med studien antydte at artikkelen oppsummerte forskning om temaet minoritetsstress, **eller** (b) forfatterne beskrev en framgangsmåte for en review-studie, for eksempel en søkestrategi, i metod delen, **eller** (c) de handlet spesifikt om

⁵ Vi veksler mellom å bruke det engelske begrepet "review" eller sammensetningen "review-studier" og norske begrep som litteraturgjennomgang eller kunnskapsoppsummering. Analysen vi gjennomførte av internasjonal forskning, omtaler vi som en "meta-review", mens de inkluderte artiklene i vår analyse omtales som "review-artikler" eller "review-studier".

minoritetsstress. Inkluderte artikler måtte være evidensbaserte, så kommentarer og meningsytringer og lignende ble ekskludert. Andre meta-reviewer ble også ekskludert, men enkeltstudier fra slike kunne inkluderes.

- (ii) omhandlet minoritetsstress: en review-studie ble inkludert dersom begrepet minoritetsstress ble adressert, eller dersom den inkluderte én prosess knyttet til minoritetsstress basert på definisjonen av Flentje et al. (2020) som "fordomsfulle hendelser og forhold, forventninger om avvisning og diskriminering, skjuling av seksuell orientering, eller internalisert stigma" ["prejudice events and conditions, expectations of rejection and discrimination, concealment of sexual orientation, or internalized stigma"]²⁹
- (iii) adresserte opplevelsen av minoritetsstress blant voksne eller barn som er marginalisert på grunn av sin kjønnsidentitet, seksuelle orientering, etnisk identitet eller innvandrerstatus.

Videre ble artikler ekskludert dersom de var publisert på andre språk enn engelsk, italiensk, norsk, dansk eller svensk. Søkestrengen er vedlagt (Vedlegg 1).

Screening

Innledende screening av identifiserte titler og abstract ble foretatt av to forskere som uavhengig av hverandre screenet alle treffene i søket. Dersom de var usikre på hvorvidt en studie skulle inkluderes eller ikke, ble fulltekstversjonen av artikkelen gjennomgått. Ved eventuelle uenigheter ble en tredje forsker konsultert. Alle inkluderte titler ble importert til referansehåndteringsverktøyet Zotero. Artikkene som var aktuelle for inklusjon, ble fordelt mellom fire forskere slik at to og to uavhengig av hverandre leste igjennom fulltekstversjoner og vurderte dem for inklusjon basert på en sjekkliste med utvalgsriterier. Eventuelle uenigheter ble løst gjennom diskusjoner i hele prosjektgruppen.

Dataekstraksjon

Et strukturert dataekstraksjonsskjema ble utviklet og brukt til å hente ut data fra de inkluderte review-artiklene. Følgende informasjon ble hentet ut fra hver artikkel: Type review, metode for syntese av resultat, antall artikler inkludert, publikasjonsår på de inkluderte artiklene, kvalitetsvurdering, hvilke databaser som var benyttet, hvorvidt det var inkludert gråliteratur, nøkkelord, studiedesign i de inkluderte primærstudiene, hvilke minoritetsgrupper som var

inkludert, deltakerkarakteristikker, framgangsmåte, datainnsamling, hvorvidt analysene hadde interseksjonelt perspektiv, konklusjoner, begrensinger ved reviewene og forfatternes forslag til videre forskning.

For å adressere forskningsspørsmålene i prosjektet ved hjelp av litteraturgjennomgangen ble følgende data om hvordan minoritetsstress var dekket i artiklene, hentet ut:

- hvorvidt minoritetsstress var adressert direkte, det vil si ved hjelp av begrepet "minority stress", eller indirekte, det vil si gjennom andre begrep som er relatert til minoritetsstress, for eksempel "perceived stigma" eller "internalised homophobia"
- hva som kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter
- på hvilke arenaer eller i hvilke situasjoner minoritetsstress oppleves/oppstår, og hvem som er involvert
- konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen for ulike minoritetsgrupper
- hvordan ulike mennesker eller grupper håndterer minoritetsstress og konsekvensene av minoritetsstress

Basert på Meyers minoritetsstressmodell skilte vi mellom distale og proksimale prosesser¹ for å analysere resultatene om opplevelser av minoritetsstress.

3.1.2.2 Litteraturgjennomgang av skandinavisk forskning på minoritetsstress

Tidligere forskning på minoritetsstress i Skandinavia ble identifisert på to måter:

- Ved å identifisere mulige skandinaviske studier i det internasjonale søket gjennom å søke på ordene Norway, Sweden, Denmark eller varianter av ordene som Norwegian osv. i titler og abstract. Fra disse ble artikler der begrepet minoritetsstress ble brukt, inkludert.
- Ved å søke på begrepet "minoritetsstress" på norsk i Google Scholar for å finne publikasjoner på norsk, svensk eller dansk. Vi brukte treffene på de første 10 sidene. I gjennomgangen inkluderte vi publikasjoner fra originale studier som adresserte minoritetsstress i tittel eller abstract. Gjennomgangen er basert på fulltekstversjoner av tekstene, så tilgang til fulltekstversjon var derfor også et inklusjonskriterium.

3.1.3 Arbeidspakke 3: Fotostemme- og intervjustudie

Vi brukte en kvalitativ tilnærming for å få en dypere forståelse av problemstillingene 1–4 (kap. 2), nærmere bestemt en fotostemme- og intervjustudie³⁰. Ved hjelp av denne metoden adresserte vi fenomenet og opplevelsene av minoritetsstress ut fra deltakernes perspektiv, individuelle og kollektive ressurser for å håndtere stress og strategier som kan utfordre fordommer og diskriminering som bidrar til stress. Fotostemmemetoden går ut på at deltakerne i prosjektet tar bilder, for eksempel med mobiltelefon, av situasjoner eller objekt som representerer det aktuelle fenomenet for dem – i dette tilfellet minoritetsstress. Deltakerne ble forespurt om å sende opptil fem bilder til prosjektgruppen, og disse bildene ble utgangspunkt for en samtale i påfølgende individuelle intervju³¹.

Fotostemmemetoden gir deltakerne muligheten til å vise fram og reflektere over sine egne erfaringer og mulighet til å finne nøkkelbudskap som kan kommuniseres til helsepersonell, interessenter og beslutningstakere³⁰ – eller i dette tilfellet til prosjektgruppen. En slik visuell metode lar forskerne få mulighet til å dykke ned i deltakernes hverdagsliv gjennom produksjon av sanntidsdata fra den virkelige verden³². Metoden utfordrer dessuten tradisjonelle maktstrukturer og tradisjonelle metoder for kunnskapsproduksjon ved å la deltakerne få mulighet til å ta større kontroll over egen historie gjennom bildene – i stedet for den mer tradisjonelle tilnærmingen der intervjueren har det meste av kontrollen gjennom å stille spørsmål fra en intervjuguide der hen har bestemt både innhold og rekkefølge. Slike metoder har blitt brukt med suksess i forskning på diskriminering og ikke-privilegerte grupper, men svært få studier har brukt metoden til å utforske minoritetsstress. Unntaket er forskning på LHBT+-kreftoverlevende og deres omsorgspersoners opplevelse av minoritetsstress og sosial støtte³³. Metoden har også blitt brukt til å utforske komplekse tema som håp i familier med barn med kroniske sykdommer³⁴, og blant sårbare grupper som narkotikabrukere³⁵, flyktninger³⁶ og personer med demens³⁷.

Fotostemme kombinert med intervju gir deltakerne mulighet til å fange egne opplevelser av minoritetsstress (vanligvis i øyeblikket, men ikke nødvendigvis), noe som igjen kan gjøre det lettere å gjenfortelle opplevelsen mer detaljert under intervjuet. Fotostemme er nyttig for å utforske abstrakte fenomen og konsepter som kan være vanskelige å sette ord på, spesielt til

personer med annet morsmål. Metoden bidrar til å skape et håndfast resultat som deltakeren har bidratt til, og kan dermed øke opplevelse av deltakelse i forskningsprosessen og av samskaping av kunnskap. Bilder kan dessuten brukes som et redskap for å utvikle offentlig bevissthet om noen av utfordringene som aktivt eller indirekte bidrar til minoritetsstress. Forskning viser at de spesifikke problemene som berører minoritetsgrupper, ikke er kjent eller verdsatt av den norske allmennheten³⁸.

Rekruttering

Deltakere til fotostemmestudien ble rekruttert på ulike måter. Vi informerte om studien på plakater som ble hengt opp fysisk på for eksempel universitetet og bibliotek, og i digitale plakater på Facebook som ble delt videre av andre for eksempel på Facebook-siden til Skeiv verden. Bufdir delte informasjon om prosjektet i Bufdirs likestillingsråd. Med en slik rekrutteringsmetode var vi avhengige av at interesserte deltakere kontaktet oss på eget initiativ (som flere gjorde). Vi rekrutterte også via referansegruppen gjennom å informere dem om prosjektet og hva deltakelse innebar slik at de kunne informere videre til aktuelle deltakere. Dersom personer var interessert, ble de spurt om det var i orden at deres kontaktinformasjon ble delt med prosjektgruppen. I tillegg kontaktet vi aktuelle andre organisasjoner og forespurte om interesse for studien og/eller kontaktinformasjon til aktuelle deltakere.

Framgangsmåte for fotostemme- og intervjustudien

Behandling av personopplysninger i fotostemme- og intervjustudien er ivaretatt av Sikts personverntjenester (Ref.nr. 422173).

Deltakerne som var interessert i å være med i fotostemme- og intervjustudien, fikk en innledende orientering om prosjektet fra en eller flere medlemmer av prosjektgruppen. Orienteringen foregikk enten i ansikt-til-ansikt-møte eller på nett, basert på deltakerens valg og hva som var mest hensiktsmessig med tanke på at en del av de aktuelle deltakerne bodde langt unna. Det ble brukt tolk på telefon eller skjerm der det var nødvendig. I denne innledende orienteringen fikk også de aktuelle deltakerne veiledning om hvordan de skulle ta bilder og sende dem, samt etiske vurderinger knyttet til å ta bilder. Ikke minst fikk de aktuelle deltakerne en forklaring av begrepet minoritetsstress, som for noen var helt ukjent og for andre enten et kjent begrep eller et kjent

fenomen som de til nå ikke hadde hatt et begrep for. Etter denne informasjonen ble skriftlig samtykke innhentet.

Deltakerne brukte opptil to uker på å ta bilder, og de brukte sin egen mobiltelefon. De kunne ta hvor mange bilder de ville, og basere motivene på sin egen tolkning av minoritetsstress. De ble forespurt om å sende inntil fem bilder via e-post eller WhatsApp til prosjektgruppen med en kort bildetekst for hvert bilde som beskriver hva fotografiet representerer. I løpet av perioden kontaktet vi deltakerne for å høre hvordan det gikk, eller om de trengte ytterligere veiledning.

Etter at deltakeren har sendt bildene, ble de invitert til intervju, enten på Teams eller ansikt til ansikt. I intervjuene dannet bildene grunnlaget for samtalen etter en innledende del der deltakerne snakket om seg selv og det de valgte å formidle om sentrale hendelser i livet sitt, samt om begrepet minoritetsstress og motivasjonen for å bli med i prosjektet. I samtalen om bildene ble deltakerne spurt om å beskrive bakgrunnen for eller ideen bak hvert bilde, hva bildet representerer, og hvordan det knytter seg til deres identitet som minoritet, samt hvilke utfordringer og muligheter en slik identitet gir i Norge. Dersom noen ikke ønsket å ta bilder, ble de invitert til å delta i bare intervju.

På det første intervjuet var to forskere til stede, mens på de resterende var det bare én. Roshan das Nair gjennomførte fem av de resterende og Kari Sand fire av dem. Det er også forskerne som har transkribert alle intervjuene selv.

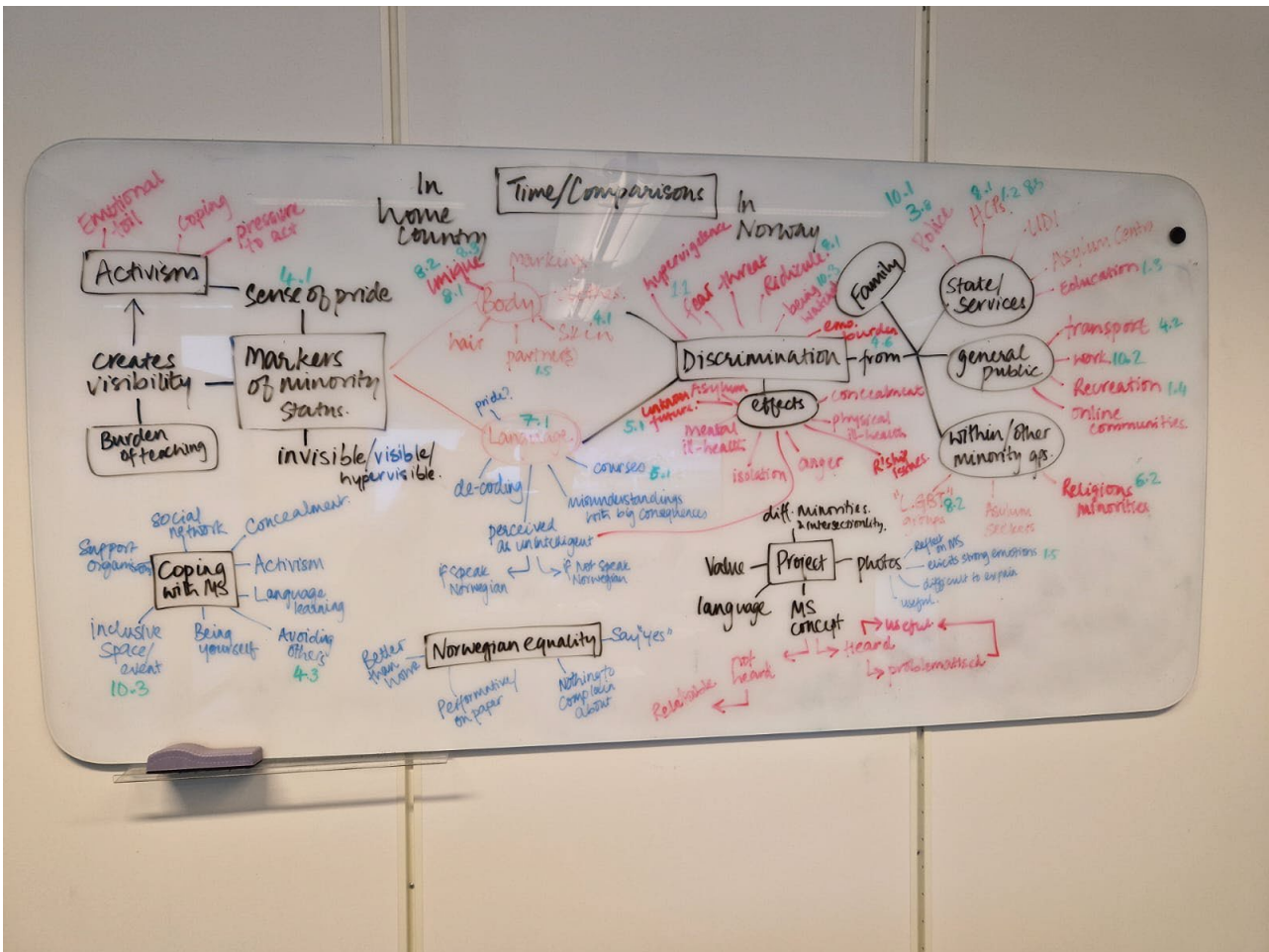
Analysemetode

Lyddoptakene og de transkriberte intervjuene var primærmaterialet for analyse. Det ble ikke gjort en spesifikk analyse av bildene. Intervjuene ble analysert ved hjelp av en induktiv-deduktiv tematisk analyse³⁹, en stegvis metode som består av å gjøre seg godt kjent med alle intervjuene, å kode intervjuene og å generere tema gjennom å organisere kodene og finne mønstre i dem. Man beveger seg fram og tilbake mellom stegene underveis i analyseprosessen, for eksempel for å sikre at de endelige temaene blir så gjensidig utelukkende som mulig. Den deduktive tilnærmingen til materialet var styrt av forskningsspørsmålene 1–4, det vil si at en god del av kodene som ble identifisert og brukt i analysen, var basert på disse. Den induktive tilnærmingen

tillot oss å identifisere andre aspekt ved fenomenet minoritetsstress og genere nye tema. Den siste fasen i en tematisk analyse er å framstille innholdet i temaene skriftlig med bruk av illustrerende sitat.

Vi kodet halvparten av intervjuene hver, det vil si de intervjuene der vi selv hadde vært intervjuer, slik at vi kjente intervjuene godt. Vi diskuterte kodene og kodingen flere ganger underveis slik at vi ble enige om hvilke koder vi identifiserte tilhørende de fire forskningsspørsmålene, og hvilke nye koder vi fant underveis slik at vi endte opp med å bruke de samme kodene. Nye koder som ble lagt til i denne delen av analysen, var for eksempel "identitetsmarkører", "deltakernes stressende opplevelser av å ta bilder eller å delta i selve intervjuet" og "vurderinger av begrepet og fenomenet minoritetsstress".

I neste steg – å generere tema – diskuterte oss fram til hvordan kodene skulle organiseres i tema i flere møter. Etter ett av møtene var den tematiske strukturen slik:



Også den siste fasen – skrivefasen – er en del av den dynamiske framgangsmåten i analysen. Det skjedde flere ganger underveis i skrivingen at koder ble slått sammen på nye måter, og at temaene endret navn. For eksempel ble ett av temaene knyttet til forskningsspørsmål 2, om minoriteters opplevelser med minoritetsstress i møter med den generelle befolkningen, delt opp i flere undertema i skriveprosessen. Dette skyldtes vi ønsket å få fram flere nyanser om hvordan deltakerne beskrev utfordringene med å alltid bli møtt med antakelser om å være noen andre enn den du er, og hvor håpløst det er å få majoritetsbefolkning til å forstå hvordan hendelser kan oppleves helt annerledes for en person som identifiserer seg som en minoritet.

Som det går an å se av bildet over, var temaet "general public" innledningsvis delt inn i arenaer som "transport", "work" og "recreation". Men underveis i analyseprosessen fant vi ut at deltakernes sterke historier og detaljerte skildringer av stress og belastning i møter med majoritetsbefolkning fortjente å bli presentert i form av andre undertema enn de vi først hadde

laget – undertema som er mer representative for de faktiske opplevelsene. Derfor organiserte vi dataene i nye tema med navn som "You're never the default" og "They will never understand".

Resultatene fra fotostemme-delen av prosjektet presenteres i kapittel 7.

4 Referansegruppen: Mangfold, representasjon og ekspertise

Deltakere i referansegruppen representerer ulike minoriteter: innvandrere, religion/livssyn, seksuell orientering og kjønnsidentitet. Medlemmene representerer minoritetsgrupper gjennom sin arbeidsplass, arbeid i frivillige organisasjoner eller nettverk, mens noen representerte seg selv og ikke formelt arbeidsplassen sin eller en organisasjon de er tilknyttet. Noen av medlemmene er også minoriteter selv. Følgende arbeidsplasser, organisasjoner eller nettverk har vært representert i referansegruppen:

- Likestillingscenteret KUN
- Internasjonal velferdsforening
- Verdige Smil
- Mangfoldshuset Trøndelag
- Fri – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold
- Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn i Trondheim
- Trondheim mottakssenter

Gjennom KUN fikk vi også opprettet kontakt med aktuelle samiske representanter, så i en eventuell videreføring av gruppen er det muligheter for å få flere perspektiv representert.

I møter og dialog med referansegruppen har vi jobbet med å undersøke hvordan en slik gruppe kan opprettholdes på lengre sikt for å bidra til å øke minoritetsperspektiv i all helseforskning. Spesifikt for dette prosjektet har referansegruppen bidratt aktivt i rekruttering av deltakere til fotostemmestudien. For å nå ut med informasjon om fotostemmedelen av dette prosjektet kontaktet enkeltdeltakere i referansegruppen aktuelle deltakere i sitt nettverk og ga innledende informasjon om prosjektet og hva det ville innebære å delta. Dersom de aktuelle deltakerne var interessert i å høre mer om prosjektet eller å delta, formidlet referansegruppemedlemmet dette til forskerne og etablerte kontakt for videre informasjon og eventuell inklusjon i prosjektet.

I siste møte med gruppen viste vi medlemmene preliminnære funn fra prosjektet som del av en valideringsprosess. De gjenkjente noen av historiene fra sine egne erfaringer med å være minoritet i Norge, for eksempel frykten for å bli dømt som en dårlig forelder fordi man ser

annerledes ut enn majoritetsbefolkningen. Medlemmer i gruppen med annen etnisk bakgrunn enn hvit norsk har kjent på mange fordommer mot etniske minoriteter og er preget av det de vet fra før når det gjelder negative måter mennesker blir møtt på. Gruppen presiserte også hvordan minoritetsstress bygges opp av mange tilsynelatende små hendelser, men at de små hendelsene representerer noe større, samt at det er viktig å bruke begrep som for eksempel "minorisert" for å få fram hvordan personer og grupper *blir gjort til* minoriteter i aktive prosesser som opprettholder maktstrukturer.

Vi fikk ikke rekruttert så mange ulike typer representanter for ulike minoritetsgrupper som vi ønsket. Målet vårt er imidlertid å fortsette samarbeidet med denne referansegruppen for å øke engasjementet og inkluderingen av minoritetsgrupper og -perspektiv i forskningsprosjekter om helsetjenester i alle faser fra planlegging til formidling. En slik fortsettelse vil også gi oss muligheten til å kunne utvide gruppen med flere deltakere og perspektiver. Det er imidlertid noen utfordringer forbundet med å videreføre gruppen, først og fremst finansieringsspørsmål, siden brukerrepresentasjon i forskning hovedsakelig er finansiert av innvilgede prosjekter.

I tillegg til referansegruppen hadde vi også tett dialog med oppdragsgiver Bufdir gjennom hele prosjektperioden. Vi hadde jevnlige statusmøter der vi delte preliminnære resultat og diskuterte mulige videre valg i prosjektet. Bufdir bidro i rekrutteringsprosessen i fotostemmestudien gjennom å dele informasjon om prosjektet i Bufdirs likestillingsråd, og de kom med innspill til flere deler av gjennomføringen av prosjektet.

5 Internasjonal forskning på minoritetsstress: Like erfaringer på tvers av minoriteter

Søket etter internasjonal forskning oppsummert i review-artikler identifiserte totalt 410 studier. Av disse ble 80 duplikater fjernet innledningsvis, slik at det var 330 titler og abstracts igjen som vi vurderte, og av disse ble 225 ekskludert. Når vi på dette steget skulle begynne å gjennomgå fulltekstversjoner av artiklene, så klarte vi i 12 tilfeller ikke å få tak i en åpen fulltekstversjon. Dermed sto vi igjen med 93 artikler som ble vurdert for inklusjon, hvorav 68 møtte inklusjonskriteriene. De som ble ekskludert i denne runden, handlet enten ikke om minoritetsstress (n=14), eller artikkelen var ikke en review (n=11). De 68 inkluderte review-artiklene omfattet til sammen minst 2436 studier og 41 review-analyser (det totale antallet er vanskelig å slå fast ettersom dette ikke alltid var helt klart gjengitt i artiklene).

De inkluderte review-artiklene var publisert mellom 2003 og 2023. Majoriteten av artiklene var skrevet av forfattere fra USA (over 70 %). I underkant av en femtedel var fra Storbritannia, som var det nest mest representerte landet blant forfatterne i utvalget. Cirka 4 % av forfatterne var fra henholdsvis Sveits og Nederland, mens det var færre studier fra en rekke andre land.

Omtrent halvparten av artiklene var systematiske review-studier, mens en fjerdedel var narrative review-studier. Det var bare 21 % av artiklene som oppga hvorvidt det var foretatt en kvalitetsvurdering av originalartiklene eller ikke, noe som gjorde det vanskelig å oppsummere resultatene av disse kvalitetsvurderingene. I tillegg var det benyttet mange ulike metoder og verktøy for å vurdere kvaliteten. Studiene ble likevel vurdert som varierende fra *dårlig* til *god* eller *høy* kvalitet.

I 51 av de inkluderte reviewene ble det oppgitt hvilke databaser som var brukt for å finne originalartiklene. De vanligste databasene var psycINFO (80 %), PubMed (65 %), CINAHL (30 %) og Medline (28%). I 44 av de inkluderte artiklene ble det oppgitt om gråliteratur var med eller ikke, og blant disse var gråliteratur tatt med i 27 %.

Data fra review-artiklene er organisert etter type/kjennetegn ved minoritetsstress; erfaringer med stressfaktorer; adferd som mennesker som opplever som minoritetsstress, viser eller rapporterer;

fra hvem eller hvor stresset oppstår; hvem som har opplevd minoritetsstress; og hva som er de proksimale og distale konsekvensene av minoritetsstress.

Resultatene fra den internasjonale reviewen kan ikke alltid presenteres som konsekvenser eller årsakssammenhenger, men heller som assosiasjoner eller sammenhenger. En meta-review består av store mengder data som er dratt sammen til et felles resultat, og da blir det i de fleste tilfeller mest presist å skrive at opplevelser/forhold/faktorer "henger sammen med" eller "er assosiert med" hverandre, som for eksempel at opplevd minoritetsstress – eller spesifikke dimensjoner av minoritetsstress – henger sammen med eller er assosiert med helseutfall som depresjon eller spiseforstyrrelser eller assosiert med skadelig atferd som risikofylt seksuell aktivitet eller alkoholmisbruk.

5.1 Proksimale stressorer

Overordnet sett var følgende proksimale stressorer identifisert i de inkluderte review-studiene:

- opplevd diskriminering eller trussel mot egen sikkerhet⁴⁰⁻⁴⁵
- opplevelsen av at andre personer mangler kompetanse og/eller kunnskap^{40,46}, og byrden det er å måtte lære opp andre⁴³
- interne/intrapsyriske prosesser, som omfatter internalisert stigma^{47,48}, internalisert homofobi^{49,50}, identitetskonflikter⁵¹, stereotypi-trussel⁵² og negative holdninger til ikke-normativ(e) kjønnsidentitet eller -uttrykk⁵³.

Analysene viste to hovedkategorier av konsekvenser av proksimale stressorer (som altså bidrar til minoritetsstress): det å skjule sin minoritetsstatus ("concealment" på engelsk) og det å unngå spesifikk atferd ("unngåelsesatferd").

5.1.1 Å skjule sin minoritetsidentitet

Litteraturgjennomgangen viste at mennesker i noen tilfeller skjuler deler av sin minoritetsbakgrunn. I de inkluderte review-artiklene gjaldt dette i møter med ansatte i helse- og omsorgstjenester, på sykehjem, i religiøse sammenhenger og hos politi og utlendingsmyndigheter. Det ble også funnet at noen personer skjuler sin identitet for andre personer innad i sitt eget etniske miljø eller sosiale nettverk.

5.1.1.1 Helsetjenester

De fleste studiene om personer som skjuler sin identitet, er fra helsetjenesten og handler om hvordan LHBT+-personer skjuler sin identitet fra helsepersonell^{43,54-57}. Å oppleve minoritetsstress i møtet med helsetjenesten viste seg å føre til uhensiktsmessige mestringsstrategier blant LHBT+-personer. Ayhan et al., en forskningsgruppe fra Tyrkia, fant i sin review-studie at for å unngå å oppleve stigmatisering hendte det at LHBT+-personer utsatte å kontakte helsetjenesten ved sykdom eller skade, eller at de utsatte å gå på rutinemessige kontroller. I den ene av studien⁵⁷ inkludert i Ayhan et al. sin review, ble det funnet en assosiasjon mellom stigmatisering og økt rusmisbruk⁵⁷.

Et interessant funn om det å skjule sin minoritetsidentitet var at dette ikke bare gjaldt enkeltpersoner, men også i parforhold. Én review-studie handlet om lesbiske par der den ene i forholdet hadde brystkreft. På grunn av at de skjulte sin minoritetsidentitet, og var redde for å bli avslørt, søkte ikke pasientene aktivt støtte fra partneren sin. Hvis det var forskjell mellom de to partnerne i hvor åpne de var om sin seksuelle orientering, kunne det føre til psykisk belastning for begge – både pasienten og partneren⁵⁹.

Eldre LHBT+-personer fra etniske minoriteter skjulte også sin seksuelle identitet fra helsepersonell. De opplevde imidlertid i tillegg aldersdiskriminering og rasisme. Seksuell orientering eller kjønnsidentitet er mindre synlig enn alder eller etnisk bakgrunn. Dette gjorde det mulig for de eldre å velge selv om de skulle dele eller skjule seksuell/kjønnsidentitet for å beskytte seg mot diskriminering eller avvisning⁵⁵.

5.1.1.2 Religiøse sammenhenger

Noen av review-studiene viste hvordan ulike grupper personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet⁶, velger å skjule sin identitet i religiøse sammenhenger. I den ene studien ble det

⁶ I studiene er følgende grupper inkludert: "Sexual and gender minorities (SGM)"⁶⁰, "Young Black Gay/Bisexual Men (YBGBM)" og "SGM youth"⁴⁹

funnet at seksuelle minoriteter i tillegg til å skjule sin identitet også kjenner på det som på engelsk kalles "hypervigilance", som betyr at man alltid er på vakt og skanner omgivelsene for potensielle trusler, og frykt når de deltar i religiøse aktiviteter⁶⁰. Siden kirkemiljøet spiller en sentral rolle i svart amerikansk kultur og identitet, opplevde YBGMD (se fotnote) store konflikter i håndteringen av sin seksuelle orientering og forventningene om maskulinitet som de møter i det religiøse miljøet⁴⁹. Identitetskonfliktene ble håndtert ved for eksempel å unngå å oppsøke religiøse fellesskap eller å praktisere religionen individuelt i stedet for i et fellesskap⁶⁰. Eksempler på strategier som YBGMD brukte for å håndtere identitetskonflikter, var å bevisst gå inn for å framstille seg som én identitet og ikke en annen, det vil si å framstille seg som "religiøs" og ikke som skeiv i religiøse settinger. Ved å bruke slike strategier kunne ungdommene opprettholde forventningene til maskulinitet i de religiøse fellesskapene og samtidig skjule sin seksuelle orientering for å unngå homonegative fordommer⁴⁹. Slike strategier kan imidlertid føre til internalisering av negative holdninger til homofile. Religiøs tilhørighet hos YBGBM var dessuten assosiert med økt risiko for psykisk belastning, depresjon, lavere selvtillit, rusmisbruk og risikofylt seksualatferd. Den distale konsekvensen av sistnevnte var høyere risiko for HIV⁴⁹.

5.1.1.3 Utlendingsmyndigheter

Det ble også funnet i enkelte studier at flyktninger skjulte sin seksuelle minoritetsidentitet eller kjønnsidentitet for utlendingsmyndighetene⁴³ for å unngå trakassering eller vold fra andre i sitt eget etniske eller sosiale nettverk. Å skjule identiteten viste seg imidlertid å være vanskeligere for de migrantene som ikke passerer som cis-personer⁴³.

5.1.1.4 Konsekvenser av å skjule sin identitet

Når det gjelder konsekvenser av å skjule sin identitet, så rapporterte ulike LHBT+-grupper^{53,61-65} om alkoholproblem⁶⁶, stoffmisbruk⁶²⁻⁶⁴, selvmordstanker og -forsøk, PTSD og søvnproblemer⁶³, angst og depresjon^{61,63}. Konsekvensene kunne også gjelde for parforhold/partnere; det ble funnet at likekjønnede par rapporterte problemer i forholdet⁴⁷. Lesbiske, homofile og bifile opplever oftere vold i nære relasjoner enn ikke-minorisererte personer⁶⁷, og dette er funnet å henge sammen med internalisert homonegativitet og det å skjule sin identitet.

Når det gjelder sammensatte/interseksjonelle identiteter, som i de inkluderte studiene innebar å identifisere seg som både seksuell minoritet og/eller kjønnsminoritet og en annen

minoritetsstatus, for eksempel etnisk minoritet, så ble det funnet at mennesker med sammensatte identiteter opplever sosial isolasjon^{45,56}. I én review ble det funnet at mennesker skjuler sin seksuelle identitet og kjønnsidentitet som en kortvarig beskyttelsesmekanisme mot trakassering og for å øke sin fysiske trygghet; dette ble funnet blant mennesker med ulik landbakgrunn⁴⁵. De inkluderte review-studiene ga ikke til sammen nok evidens til å gi et komplett bilde av konsekvensene av å skjule sin LHBT+-identitet, men kvalitative studier har vist at sosial isolasjon og frykt for å bli avslørt kan føre til depresjon og selvmordstanker⁴⁵.

Noen av de inkluderte reviewene hadde spesifikt fokus på biologiske effekter av minoritetsstress hos seksuelle minoriteter^{29,48}. Graden av åpenhet om seksuell identitet var assosiert med overproduksjon av kortisol⁴⁸, mens det å skjule sin seksuelle orientering var assosiert med raskere utvikling av lavt nivå av CD4-positive celler blant HIV-positive menn som tilhører seksuelle minoriteter, samt forskjeller i kortisolnivå hos seksuelle minoriteter²⁹.

5.1.2 Unngåelsesatferd

Når det gjelder det å unngå ulike typer atferd (unngåelsesatferd), så har vi gruppert funnene etter de ulike eksemplene vi har funnet i reviewene. Å unngå atferd forstås vanligvis som en maladaptiv respons på overdreven frykt og angst⁶⁸, noe som kan resultere i eller forverre psykiske helseproblemer. Review-artiklene i denne gjennomgangen viste at minoritetsstress kan føre til at minoriserte personer eller grupper unngår ulike typer atferd i møter med helsepersonell, ansatte i omsorgsboliger og ansatte på skoler.

Det ble for eksempel funnet at LHBT+-personer rapporterte at de sjeldnere oppsøker helsetjenester på grunn av den byrden de opplever med å måtte lære opp helsepersonell; helsepersonells mangel på kunnskap og ferdigheter om kulturelt kompetent omsorg; frykten for å bli avvist og sykelliggjøring av seksuell identitet og kjønnsidentitet^{42,43,69}. Dette gjaldt også for innvandrere fra Latin-Amerika i USA⁴⁴ og etniske minoriteter generelt⁵² som unngår å søke helsehjelp, som frykter å feil eller dårlig behandlet på grunn av stereotypi-trussel (som i den aktuelle review-artikkelen ble brukt om den opplevde trusselen om å bli behandlet urettferdig på grunn av kulturelt negative stereotypier). Innvandrere unngikk i tillegg å oppsøke helsehjelp fordi de var redde for å bli meldt til utlendingsmyndighetene⁴⁴. De distale konsekvensene av dette var redusert dårligere mental helse⁵² og andre helseutfall⁴². Innvandrere fra Latin-Amerika i USA

opplevde også mer sosial isolasjon og rapporterte om færre beskyttende og flere skadelige håndteringsmekanismer⁵¹ enn ikke-minorisererte personer.

Personer med sammensatte identiteter (både etnisk minoritet og LBHT+) opplevde minoritetsstress i kreftomsorg fordi mistillit og frykt for diskriminering påvirket hvorvidt de fulgte anbefalte screeningprosedyrer, eller om de oppsøkte helsehjelp for å bli diagnostisert⁴⁶.

LHBT+-personer med sterk etnisk identitet deltok sjeldnere i LHBT+-miljøer og opplevde flere identitetskonflikter, noe som var assosiert med høyere nivåer av depresjon⁵¹.

I én review-studie ble det funnet dersom eldre LHBT+-personer er redde for diskriminering og overgrep i helse- og omsorgssektoren, så kan det føre til at de unngår å søke om plass i omsorgsboliger og dermed i mindre grad får hjelp, selv når det er nødvendig (for eksempel fordi de ikke har biologisk familie)⁴⁰. Den indirekte konsekvensen av dette er at de opplever mindre støtte. I en annen studie ble det funnet at eldre LHBT+-personer med minoritetsbakgrunn foretrakk å bo hjemme med familien når de ble eldre i stedet for å flytte på sykehjem. De fryktet at de på sykehjem måtte "tilbake i skapet" for å unngå diskriminering fra ansatte og beboere på sykehjemmet på grunn av homofobi eller transfobi⁵⁵.

To av review-studiene viste hvordan unge LHBT+-personer unngikk spesifikk atferd på skolen, for eksempel at de ikke sa ifra om at de opplevde mobbing⁷⁰ eller seksuelle overgrep⁷¹ til skoleledelsen. Mangelen på et trygt skolemiljø – det vil si et miljø preget av sikkerhet, empati og imøtekommenhet for elevene – var hovedårsaken til at de ikke meldte fra om mobbing⁷⁰. Det ble funnet mange grunner til at de ikke meldte fra om seksuelle overgrep: ønsket om å ikke framstille LHBT+-samfunnet negativt, tidligere erfaringer med diskriminering og/eller negative erfaringer med å komme ut av skapet samt stereotypier om at seksuelle overgrep kun skjer mellom mann og kvinne⁷¹.

5.1.3 Andre konsekvenser av proksimale stressfaktorer

I tillegg til disse to kategoriene konsekvenser – å skjule identitet (delkapittel 5.1.1) og unngåelsesatferd (delkapittel 5.1.2) – viste andre review-studier til andre opplevelser og konsekvenser av proksimale stressorer. Én review⁵⁵ beskriver tilfeller der eldre LHBT+-personer med minoritetsbakgrunn opplevde diskriminering fra politi og sosialtjenester, og hvordan de eldre

hadde utfordringer med å få tilgang til disse tjenestene. På grunn av sin sammensatte minoritetsstatus hadde de problemer med å finne tjenester tilpasset sine behov eller fagfolk med lignende identitet og bakgrunn som dem selv. Spesielt eldre LHBT+-personer født i utlandet manglet (helse)tilbud i sitt område eller transport til helsetjenester, de opplevde oftere urettferdig behandling fra helsepersonell og rapporterte større mistillit til helsepersonell enn eldre LHBT+-personer som ikke tilhørte en etnisk minoritet. Frykt for stigma og diskriminering førte også til at LHBT+-personer utsatte eller unnlot å søke helsehjelp ved Covid-19-symptomer⁷². En annen konsekvens av minoritetsstress hos homofile menn var problemer med å gå inn i og å opprettholde parforhold samt frykt for avvising⁵⁰. Dette førte til at noen av dem begynte å bruke rusmidler i seksualiserte miljøer⁵⁰ og til seksuelle tvangsfølelser eller -atferd⁵³. Internalisert stigma og opplevd diskriminering blant bifile menn var assosiert med negative helseutfall både når det gjaldt seksualitet, mental helse og fysisk helse⁷³. Blant lesbiske og bifile kvinner ble skam funnet å være en mellomliggende faktor mellom internalisert homofobi og overspising⁷⁴. Eldre lesbiske kvinner opplevde vektproblemer⁷⁵. Forekomsten av psykiske lidelser var høyere hos LHBT+-personer på grunn av minoritetsstress, noe som gjorde dem mer sårbare for underliggende helsetilstander, både mentale og somatiske¹.

5.2 Distale stressorer

Distale prosesser eller stressorer er eksterne forhold som påvirker minoriserte personer. I tidligere forskning har distale stressorer vanligvis ikke vært delt inn i underkategorier, men basert på analysene av de inkluderte review-studiene i denne gjennomgangen foreslår vi at distale stressorer kan grupperes på mikro-, meso- og makronivå – basert på hvor nære eller fjerne de er for personen det gjelder. Mikronivå handler om partnere, nære familiemedlemmer og venner; mesonivå omfatter grupper av likesinnede, for eksempel innenfor en minoritetsgruppe et individ tilhører, mens makronivå omfatter stressorer fra samfunnet mer generelt.

5.2.1 Distale stressorer på mikronivå

I noen LHBT+-par opplevde partnerne ulik grad av stress⁷⁶. For likekjønnede par med ulik etnisk bakgrunn var minoritetsstress assosiert med mangel på sosial støtte og problemer med å håndtere sammensatte identiteter. På sikt kunne dette ha negative konsekvenser som konflikter,

dårlig kommunikasjon eller misnøye⁷⁶. Én review-studie fant at likekjønnede par opplevde en stagnasjon i personlig utvikling. Diskriminerende lover bidro til at det var vanskelig å definere eller anerkjenne forholdene deres som legitime uttrykk for kjærlighet og forpliktelse, og dette svekket følelsen av sosialt medborgerskap⁷⁷.

Likekjønnede mannlige par med etnisk minoritetsbakgrunn opplevde også problemer med å håndtere sammensatte identiteter og rapporterte mangel på sosial støtte. Dette kunne på sikt føre til problemer i parforholdet⁷⁶.

Noen unge mennesker opplevde minoritetsstress når de var sammen med familie og venner på grunn av sin seksuelle identitet. Opplevelsene kunne dreie seg om mishandling, trakassering og mangel på aksept^{51,78,79}. Slike minoritetsstressopplevelser ble funnet å være assosiert med psykiske helseutfordringer (rusmisbruk, risikofylt seksualatferd, selvskading og selvmord)^{76,79}, økt sårbarhet for seksuelle overgrep og mer risikofylt seksuell atferd – som igjen førte til høyere forekomst av seksuelt overførbare sykdommer⁸⁰ og selvskade eller selvmord⁷⁹. LHBT+-personer rapporterte også at de på grunn av minoritetsstress internaliserer stressende mellommenneskelige konflikter med familiemedlemmer, venner og andre på grunn av andres negative reaksjoner på at de bryter med normer for kjønn og seksualitet⁵¹.

5.2.2 Distale stressorer på mesonivå

Tre review-artikler handlet om stressorer på mesonivå, i egne nettverk som LHBT+-miljø eller blant personer med samme etniske tilhørighet. LHBT+-personer som også er etnisk minoriteter, opplevde fordommer basert både på rasisme og på forventninger til utseende og oppførsel innen LHBT+-miljøet^{51,81}. Opplevelsene kunne føre til misnøye med egen kropp, spiseforstyrrelser og dårlig selvtillit. For svarte kvinner i denne situasjonen ble det også funnet en assosiasjon til økt depresjon⁸¹.

En av review-studiene fant at LHBT+-personer med latinamerikansk bakgrunn i USA på den ene siden opplevde ugyldiggjøring, stigmatisering, trakassering og avvisning av sin seksuelle identitet innen det latinamerikanske miljøet, og på den andre siden opplevde mikroagresjoner og segregering på grunn av etnisitet innen hvite LHBT+-miljø⁵¹. I en annen review ble det funnet at homofile og/eller bifile menn med mørk hudfarge opplevde en form for diskriminering på sjekke-

apper som forfatterne kalte "racialized sexual discrimination"⁸¹ – noe som kan oversettes til seksuell rasisme (eller mer direkte: "rasifisert seksuell diskriminering") på norsk. Dette dreier seg om at brukere av disse appene – hovedsakelig hvite menn – ofte uttrykker rasistiske preferanser i nettdatingstjenester, og slik diskriminering rammer oftest etniske minoriteter. Denne formen for diskriminering kan stamme fra den hvite majoritetens skjønnhetsidealer og rasistiske seksuelle stereotyper. Konsekvensene er at homofile og/eller bifile menn med mørk hudfarge – og også kvinner med mørk hudfarge – enten blir ignorert eller fetisjert på grunn av etnisitet. Studien viste videre at homofile og/eller bifile menn med mørk hudfarge rapporterte problematisk spiseatferd som å hoppe over måltider eller å framkalle oppkast fordi de ønsket å endre utseendet sitt, og at latinamerikansk bakgrunn og seksuell objektivisering var assosiert med alkoholbruk.

LHBT+-flyktninger som ble utsatt for mikroagresjoner og vold fra sine egne etniske grupper og/eller fra det hvite LHBT+-miljøet, rapporterte dårligere helse, mer risikofylt atferd og sosial ekskludering⁸².

Fordommer knyttet til hudfarge innad i fargede miljø kan utsette mørkhudede personer for marginalisering og lysere personer for ugyldiggjøring⁸³.

5.2.3 Distale stressorer på makronivå

Når det gjelder distale stressorer på makronivå, var det mange av de inkluderte review-studiene som handlet om opplevelser av avvising og diskriminering fra storsamfunnet^{48,84–86}. Mer spesifikt kunne slike opplevelser dreie seg om mikroagresjoner^{82,87,88}, negative reaksjoner på å være åpen om seksuell identitet⁸⁹, trakassering^{79,84,89}, rasisme^{43,51,76}, stigmatisering^{53,84,90}, marginalisering på arbeidsplassen⁵³, isolasjon⁷⁹, mobbing^{79,91}, å oppleve å bli påtvunget stereotypiske/forventede kjønnsroller, samt fysisk og seksuelt misbruk⁷⁸.

Noen studier undersøkte også hvilke grupper av mennesker eller institusjoner som forårsaker stress, og dette var særlig helsepersonell og helsevesenet generelt, religiøse institusjoner og utdanningsinstitusjoner.

LHBT+-studenter rapporterte om negative opplevelser ved utdanningsinstitusjoner⁹², noe som var assosiert med økt risiko for overvekt. Interessant nok fant den samme review-studien at studiesteder med mer inkluderende miljøer for seksuelle minoriteter – for eksempel retningslinjer

mot diskriminering eller studentdrevne LHBT+-grupper – hadde lavere forekomst av overvekt blant alle studenter.

LHBT+-personer rapporterte å ha opplevd mikroagresjoner fra helsepersonell⁸⁸, noe som var assosiert med økt psykisk belastning, lavere selvfølelse og flere psykiske helseproblemer, for eksempel PTSD. Eksempler på mikroagresjoner som LHBT+-personer kan oppleve i psykoterapi, er at det blir antatt at seksuell orientering er årsaken til alle problemene en person forteller om, at temaet seksuell orientering blir unngått eller bagatellisert, eller at behandlere kommer med stereotypiske antakelser om LHBT+-pasienter⁸⁸. Svarte amerikanere⁴³ og svarte menn som har sex med menn (MSM)⁹³ rapporterte også å ha opplevd stigma og rasisme fra helsepersonell. Den direkte konsekvensen av dette i de to nevnte studiene var mistillit, noe som sammen med oppfatningen av at psykiske helsetilbud var utilgjengelige, kunne forhindre at personer søkte hjelp⁴³.

Én review identifiserte hvordan svarte amerikanere opplevde boligsegregasjon, stigmatisering og negative holdninger fra hvite mennesker i lokalsamfunnet⁹⁴ og fant videre at disse opplevelsene var assosiert med lavere effekt av HIV-forebyggende tiltak.

Blant svarte menn med vanligvis normalt blodtrykk økte blodtrykket etter eksponering for subtile former for rasisme⁹⁵. En annen studie fant at blant afroamerikanske ungdommer⁵¹ ble rasisme assosiert med psykiske helseplager. Konsekvensen på sikt kunne bli at de ble mer aksepterende overfor risikofylt seksualatferd⁹⁶. Etniske minoriteter generelt sett hadde også dårligere fysisk og psykisk helse⁹⁶ på grunn av rasisme. Ungdommer med minoritetsbakgrunn som ble utsatt for rasistisk stigma og diskriminering, hadde høyere risiko for å utøve fysisk aggresjon⁹⁷.

Hos bifile personer førte stigma til økt sårbarhet, eller forsterkning av sårbarhet i form av for eksempel rusmiddelmisbruk eller internaliserende psykiske helseproblemer⁷⁶. Lesbiske og bifile kvinner opplevde økt psykisk belastning, sinne og negative arbeidsrelaterte konsekvenser⁶⁶ på grunn av diskriminering og trakassering. Én av review-studiene fant at lesbiske kvinner røyker mer på grunn av minoritetsstress⁸⁹. Eldre lesbiske kvinner skal imidlertid ha utviklet større motstandsdyktighet mot minoritetsstress enn andre seksuelle minoriteter⁹⁸.

Opplevelsen av minoritetsstress hos LHBT+-personer^{1,62,99} ble assosiert med rusmiddelmissbruk⁸⁴ og økt forekomst av psykiske lidelser¹. Diskriminering av seksuelle minoriteter ble assosiert med spiseforstyrrelser⁷⁴ og alkoholbruk⁸⁵. Interessant nok ble minoritetsstress også assosiert med endret hjerterytme og blodtrykk hos seksuelle minoriteter⁴⁸. Stigmarelaterte stressfaktorer hos LHBT+-personer førte også til grubling og sosial isolasjon, noe som på lengre sikt førte til depresjon og angst¹⁰⁰.

Fem av review-studiene handlet om unge seksuelle minoriteters opplevelser av minoritetsstress^{84,91,101}, tenåringer¹⁰² og unge personer med sammensatte minoritetsidentiteter¹⁰³. I disse studiene ble også minoritetsstress assosiert med økte psykiske helseproblemer, selvmordsforsøk og rusmiddelmissbruk⁹¹, spiseforstyrrelser⁸⁴ og røyking¹⁰¹. Noen av disse problemene ble satt i sammenheng med de nevrobiologiske effektene av minoritetsstress blant ungdommer¹⁰².

Studier som handlet spesifikt om menn som har sex med menn, fant at minoritetsstress hadde en skadelig effekt på mennenes mentale helse, inkludert stoffmisbruk⁵³, selvmordsforsøk¹⁰⁴ og depresjon blant menn som levde med HIV¹⁰⁵, og negative erfaringer med forholdet til partner⁵³.

Noen review-artikler fokuserte på den interseksjonelle opplevelsen av minoritetsstress knyttet til å tilhøre både en seksuell minoritet og en etnisk minoritet. Svarte menn som har sex med menn, benyttet seg i større grad av uhensiktsmessige mestringsstrategier, noe som førte til økt bruk av rusmidler og risikofylt sex⁹⁰. Erfaringer med minoritetsstress blant LHBT+-ungdommer med etnisk minoritetsbakgrunn og lavere sosioøkonomisk status ble funnet å være assosiert med større helseforskjeller⁷⁹. Sosial isolasjon var også en konsekvens av minoritetsstress hos LHBT+-personer med mørk hudfarge⁷⁸.

To av review-artiklene undersøkte transpersoners erfaringer med minoritetsstress og fant en sammenheng med økt tobaksbruk⁴⁸. Én review viste at sexarbeid var en vanlig inntektskilde blant transpersoner på grunn av marginalisering i arbeidsmarkedet på grunn av stigma⁵³.

5.3 Håndteringsmekanismer

Review-artiklene vi inkluderte i denne meta-reviewen, hadde sjelden hovedfokus på hvordan personer håndterer minoritetsstress eller hvordan de utviklet motstandskraft (resiliens). Vi fant

imidlertid at etniske og religiøse fellesskap og alternative familier ga svarte lesbiske kvinner evnen til å stå imot undertrykkelse⁸⁹. Det å ha sosial støtte, til og med på internett, kan være en beskyttende faktor⁸¹. Andre studier har imidlertid vist det motsatte, altså at sosiale miljø, som religiøse fellesskap, nettopp er der man opplever minoritetsstress⁴⁹.

En annen form for beskyttende strategi var å utvikle sosial kompetanse til å stå imot undertrykkelse og det å utvikle selv-verdi⁸⁹. For unge homofile og lesbiske var det å føle seg trygg på skolen en beskyttelse mot seksuelle overgrep, eller noe som i det minste gjorde at de turte å fortelle om det hvis det skjedde⁷⁰. Videre fant vi at minoriserte personer, både etniske minoriteter og LHBT+, bevisst valgte å framstille seg selv på bestemte måter, for eksempel i møter med helsepersonell, for å beskytte seg mot minoritetsstress^{56,106}. Denne beskyttelsesstrategien kunne imidlertid ha negative konsekvenser, for eksempel at minoriserte personer ikke fikk riktig hjelp fra helsevesenet. Et annet slikt tveegget sverd var identitetsmarkering, det vil si å ha en sterk selvfølelse knyttet til én eller flere minoritetsidentiteter, som på den ene siden kan være en beskyttelsesmekanisme, og på den andre siden kan være knyttet til nettopp det å oppleve minoritetsstress⁹⁶.

Flere av de identifiserte strategiene er enkeltindividenes egne strategier/mekanismer for å beskytte seg selv og å utvikle motstandskraft. I andre studier ble det funnet at også sosiale systemer, for eksempel lover som beskytter mennesker mot diskriminering og rasisme eller lover om likekjønnede ekteskap, ble assosiert med høyere selvfølelse⁸⁸, økt aksept¹⁰⁷ og redusert diskriminering¹⁰⁶.

5.4 Internasjonal review – diskusjon

Denne litteraturgjennomgangen er muligens den største i sitt slag når det gjelder minoritetsstress, med data fra mer enn 2400 studier i til sammen 68 inkluderte review-studier. Vi kunne knytte funnene fra disse review-studiene til minoritetsstressmodellens oppdeling i proksimale og distale stressfaktorer. Når det gjelder proksimale stressfaktorer, fant vi dokumentasjon på at minoriserte personer hadde erfaringer med (i) opplevd diskriminering eller trussel mot egen sikkerhet, (ii) opplevd mangel på kompetanse eller kunnskap om minoriserte personer, samt byrden ved å måtte lære opp andre, og (iii) interne/intrapsykiske prosesser som de sto overfor i håndteringen

av minoritetsstress i hverdagen. Når det gjelder distale stressfaktorer, ble minoritetsstress erfart på mikronivå (sammen med partner og/eller nærmeste familie og venner), på mesonivå (sammen med likepersoner på jobb eller i de minoriserte gruppene en person selv tilhører), eller på makronivå (fra samfunnet generelt).

Det som var tydelig i denne litteraturgjennomgangen, var at alle typer minoriserte personer opplevde minoritetsstress. Selv om minoritetsstressmodellen opprinnelig ble utviklet for å karakterisere og forstå stresset som seksuelle minoriteter opplever, ser den ut til å være anvendelig også for andre minoritetsgrupper. Noen aspekter av minoritetsstress var imidlertid unike for enkelte minoriserte grupper. Noen etniske minoritetsgrupper hadde for eksempel ikke noe annet valg enn å være synlige, eller til og med hypersynlige hele tiden, mens transpersoner kunne oppleve at kroppene deres ikke ble forstått, noen ganger ikke engang av helsepersonell.

Dette henger sammen med det andre hovedfunnet i review-arbeidet: Minoriserte personer opplevde ikke minoritetsstress bare i dagliglivets møter med allmennheten, men også i møter med tjenester som er etablert for å hjelpe og støtte mennesker – ikke minst sårbare mennesker. Slike tjenester omfatter blant annet helse- og omsorgstjenester, sosiale tjenester, religiøse nettverk og politiet. For unge mennesker var dessverre også skolen en kilde til minoritetsstress.

Et annet viktig trekk ved minoritetsstress er at det ikke bare påvirker den enkelte minoriserte person, men også deres nærmeste. Det finnes en stadig voksende litteratur som beskriver hvordan minoritetsstress påvirker parforhold.

De inkluderte review-artiklene fokuserte hovedsakelig på erfaringer med og konsekvenser av minoritetsstress, men noen av dem belyste også mekanismer som minoriserte personer bruker for å håndtere minoritetsstress. Selv om noen av disse mekanismene så ut til å fungere for enkelte, er det også noen som ikke er egnet på lengre sikt, for eksempel å skjule sin minoritetsidentitet, fordi dette forhindrer personlig utvikling og fører til at den enkelte opplever enda mer stress. Det finnes en del dokumentasjon på at tiltak på makronivå fra samfunnssystemer som staten eller nasjonen – for eksempel lover om ekteskapslikestilling eller antidiskrimineringspolitikk – er forbundet med lavere nivåer av minoritetsstress. Dette området trengs det mer forskning på.

6 Skandinavisk forskning på minoritetsstress: Stort studentengasjement

Søk etter skandinavisk forskning ble, som vist i kapittel 3, foretatt både innenfor det allerede gjennomførte internasjonale litteratursøket (se kapittel 5 og vedlegg 1) og i et eget søk på norsk på Google Scholar.

6.1 Resultater fra skandinavisk forskning innenfor det internasjonale søket

Søket etter skandinavisk forskning på minoritetsstress innenfor det internasjonale søket ga totalt 109 treff. Etter å ha sortert ut artikler som viste seg ikke å være fra skandinaviske forfattere eller skandinavisk setting (n=13), artikler som ikke omtalte minoritetsstress eller beslektede relevante begrep (n=53), artikler som ikke var publisert på engelsk eller skandinavisk språk (n=1), og artikler der vi ikke klarte å finne fulltekstversjoner (n=28), sto vi igjen med 14 publikasjoner fra originale studier publisert i perioden 2005 til 2022 (halvparten var publisert i 2021 eller 2022). Av disse var 11 fra Sverige og tre fra Norge. Artikkene ble inkludert dersom de adresserte begrepet eller fenomenet minoritetsstress i bakgrunn, mål, resultatdel og/eller diskusjon.

Seks av studiene adresserte seksuelle minoriteter¹⁰⁸⁻¹¹³, og to av studiene omhandlet innvandrere/flyktninger^{114,115}. I seks av studiene hadde deltakerne sammensatte minoritetsidentiteter: skeive kvinner med etnisk minoritetsbakgrunn¹¹⁶, innvandrere og flyktninger som identifiserer seg som seksuell minoritet eller kjønnsminoritet¹¹⁷, LHBT+-innvandrere¹¹⁸, LHBT+-flyktninger¹¹⁹, innvandrer menn som identifiserer seg som seksuell minoritet¹²⁰, og homofile eller bifile innvandrere¹²¹. Ingen av disse skandinaviske studiene handlet om nasjonale minoriteter eller personer som bryter med normer for kjønn.

Hva handler de skandinaviske studiene om?

Ti av studiene handlet om deltakernes helse, hvorav sju handlet om mental helse. Resultatene viste at minoriserte personer, både seksuelle minoriteter, innvandrere eller sammensatte minoriteter, har dårligere psykisk helse enn majoritetspersoner. Én studie viste også dårligere selvrappert fysisk helse blant seksuelle minoriteter sammenlignet med heterofile¹¹². Andre

tema adressert i disse studiene var hvordan erfaringer med partnervold henger sammen med interseksjonell minoritetsstatus¹¹⁶, innvandreres erfaringer med å leve med HIV i Sverige¹¹⁴, og livserfaringer og tanker om framtida blant LHBT+-innvandrere i Sverige¹¹⁸. Resultatene viser blant annet at innvandrere opplevde at en del aspekter ved hverdagen og helsesituasjon var bedre i Sverige enn i hjemlandet, men at de likevel møtte mange strukturelle barrierer som begrenset hvilke muligheter de hadde og økte utenforskapet¹¹⁴. Synet på framtida besto av både håp og frykt¹¹⁸.

Det varierte hvordan og i hvor stor grad de identifiserte studiene inkluderte minoritetsstress i studiedesign, mål og resultater. Halvparten av artiklene har brukt minoritetsstressmodellen enten som bakgrunn for å kontekstualisere studien sin, for å beskrive forventede resultat og/eller som forklaringsmodell for resultater i diskusjonen. For eksempel har Kostenius et al.¹¹⁸ og Pelters et al.¹¹⁹ brukt modellen i bakgrunnen for sine studier for å underbygge hvordan LHBT+-personer med innvandrer- eller flyktningbakgrunn møter forventninger om å være takknemlige for å få bo i et trygt land samtidig som de må håndtere stigma og minoritetstress relatert til sammensatte minoritetsidentiteter.

Mattelin et al. er én av studiene som har funnet dårlige helseutfall blant personer med én eller flere minoritetsidentiteter. Forfatterne brukte minoritetsstressmodellen i diskusjonen for å forklare sammenhengen mellom minoritetstress – i form av gjentakende møter med stigma, diskriminering og mikroagresjon – og dårligere helse. De brukte også modellen for å beskrive sannsynligheten for oppleve vold og diskriminering blant alle minoritetsgruppene som var inkludert i studien, både de som identifiserte seg som én minoritet (seksuell minoritet eller etnisk minoritet), og de som identifiserte seg som begge¹¹⁷. Clark et al. gjør det samme i sin studie av homofile og bifile innvandrere og sier i diskusjonen at minoritetsstressteorien *delvis* kan forklare at LHB⁷-innvandrere opplevde større mental belastning og oftere

⁷ Forkortelsen brukt i artikkelen er den engelske LGB

selvmordstanker/selvmondsforsøk enn ikke-innvandrere og heterofile, men legger til at innvandrere i tillegg kan møte sosiale stressorer som økonomisk usikkerhet, post-traumatisk stress og ødelagte sosiale nettverk som også er assosiert med dårligere mental helse¹²¹.

Fem studier med uttalt mål om å undersøke minoritetsstress

Fem av studiene adresserte eksplisitt minoritetsstress i forskningsspørsmål og studiedesign, tre svenske studier^{112,113,120} og to norske^{110,116}. Fire av disse er kvantitative hvorav to er befolkningsstudier^{112,113} og to er basert på data fra spørreskjema til deltakere som selv identifiserer seg som minoriteter^{110,120}. Den siste er en kvalitativ intervjustudie¹¹⁶. Alle omhandler seksuelle minoriteter, og to av dem handler om sammensatte minoriteter (innvandrere og seksuell minoritet).

Befolkningsstudiene, som er publisert for en god del år siden, i 2010 og 2016, har studert henholdsvis psykisk¹¹³ og fysisk¹¹² helse blant seksuelle minoriteter i Sverige. Begge studiene har gått grundigere inn på sammenhengene mellom minoritetsstress og helse for å utfordre hypotesen om at det er en kausal sammenheng mellom eksponering for minoritetsstress og dårligere helse gjennom å undersøke hvorvidt andre faktorer kan være med på å forklare assosiasjonene mellom minoritetsstress og dårligere helseutfall. Frisell et al. ønsket å forstå mer av årsakene til høyere forekomst av psykiske lidelser og plager (nærmere bestemt depresjon, angst, spiseforstyrrelser, alkoholavhengighet og ADHD) blant homofile eller bifile personer, mens Bränström et al. ønsket å finne ut hvordan minoritetsstress henger sammen med fysisk helse (som var mindre studert enn psykisk helse), om helseforskjeller er relatert til kjønn og alder, og hvorvidt også opplevd minoritetsstress og helserisiko-atferd kan forklare helseforskjeller. Begge studiene fant sammenhenger mellom minoritetsidentitet, minoritetsstress og dårligere helse. Begge konkluderte også med at minoritetsstressmodellen bare delvis er forklaring på denne sammenhengen. Bränström et al. fant at sammenhengen mellom minoritetsstress og dårlig fysisk helse var tydeligere hos ungdommer og unge voksne, mens Frisell et al. fant at arv og miljø også øker risikoen for dårligere psykisk helse hos ikke-heteroseksuelle.

De to skandinaviske survey-studiene adresserte nokså ulike tema. Den norske studien av Prell og Træen undersøkte minoritetsstress og psykisk helse blant bifile og lesbiske kvinner i Norge¹¹⁰,

mens van der Star et al. (en av forfatterne er Bränström som nevnt i avsnittet over) undersøkte sammenhengen mellom strukturell stigmatisering, minoritetsstress og mental helse blant innvandrere som identifiserer seg som seksuelle minoriteter i Sverige – dette for å finne ut mer om hvilken betydning det har for mental helse å ha vært utsatt for strukturell stigmatisering lenge¹²⁰.

Prell og Træen undersøkte sammenhengen mellom minoritetsstress, tilhørighet til LHBT+-miljøet og mental helse blant norske cis-kvinner som selv identifiserer seg som lesbiske eller bifile. De innhentet data fra 499 kvinner i et nett-spørreskjema der spørsmålene var hentet fra tidligere validerte skjema. Majoriteten av deltakerne rapporterte god mental helse, men det var noen forskjeller mellom biseksuelle og lesbiske kvinner. Biseksuelle kvinner rapporterte høyere grad av angst- og depresjonssymptomer og mindre tilfredshet med livet enn de lesbiske kvinnene i utvalget. De biseksuelle kvinnene rapporterte videre at de hadde erfart mer minoritetstress enn de lesbiske kvinnene: De opplevde for eksempel oftere skam knyttet til seksuell orientering, de skjulte oftere sin identitet, og de scoret høyere på en skala som måler internalisert homonegativitet enn de lesbiske kvinnene. Blant de biseksuelle kvinnene var det det å skjule egen identitet som var den sterkeste minoritetsstressfaktoren, og også den som var sterkest assosiert med dårligere mental helse. Blant de lesbiske kvinnene i utvalget var det internalisert homonegativitet som var sterkest assosiert med dårligere mental helse. Forfatterne påpeker at denne forskjellen er et viktig utgangspunkt for videre forskning: Det er behov for å finne ut mer om nyansene i hvordan minoritetsstress påvirker mental helse. Når det gjelder følelsen av tilhørighet, målte Prell og Træen både ensomhet og identifisering med / involvering i LHBT+-miljøer. Resultatene tyder på at biseksuelle kvinner er mer ensomme og opplever mindre tilhørighet til LHBT+-miljøer, selv om disse resultatene ikke var signifikante¹¹⁰.

Van der Star et al. undersøkte som sagt sammenhengen mellom strukturell stigmatisering, minoritetsstress og mental helse. Strukturell stigmatisering beskrev forfatterne som bestående av tre dimensjoner: kulturelle normer (for eksempel forventninger om at et par består av to personer av motsatt kjønn), holdninger i befolkningen (for eksempel normative oppfatninger om at homoseksualitet er synd) og lover eller institusjonelle retningslinjer (for eksempel dødsstraff

for homoseksualitet)¹²⁰. Slik stigmatisering kan føre til opplevd minoritetsstress, og studien var designet for å finne ut mer om mekanismene bak denne sammenhengen – om det er en kausal sammenheng mellom stigma og stress. Utvalget i denne studien besto av 247 menn som identifiserte seg som seksuell minoritet, og som hadde flyttet til Sverige fra et av til sammen 71 ulike land. Graden av strukturell stigmatisering i de respektive landene ble vurdert ved hjelp av en skala basert på Global Acceptance Index¹²² og en internasjonal rapport om menneskerettighetssituasjonen for seksuelle minoriteter¹²³. Studiens resultater støtter hypotesen om at strukturell stigmatisering fører til dårligere mental helse blant seksuelle minoriteter. Forfatterne fant videre at det var to dimensjoner av minoritetsstress – frykten for avvising (eller egentlig "rejection sensitivity") og internalisert homofobi – som var mekanismene bak denne sammenhengen. De fant også at sammenhengen gjaldt for menn som hadde flyttet til Sverige nylig, og som var eldre når de flyttet, sammenlignet med menn som hadde bodd lenge i Sverige og som var yngre når de kom til landet. Den mentale belastningen som seksuelle minoriteter opplever, kan dermed reduseres gjennom redusert strukturelt stigma.

Den kvalitative studien av Ummak, Turken og Akin undersøkte forståelse av partnervold blant kvinner som både er seksuell og etnisk minoritet, gjennom semistrukturerte dybdeintervju med ni innvandrerkvinner fra Midtøsten, Afrika og Øst-Europa som har erfart én eller flere former for vold i et romantisk forhold. Deltakerne fortalte om både fysisk, seksuell, økonomisk og psykisk vold. Den tematiske analysen med interseksjonelt perspektiv viste en stor maktubalanse i kvinnenens romantiske forhold til norske kvinner. Denne ubalansen har hatt stor betydning for hvordan deltakerne forstår sine erfaringer med vold. Noen av deltakerne hadde for eksempel erfart at partneren hadde truet med å sende dem ut av landet dersom de avsluttet forholdet. Som seksuell minoritet hadde de i tillegg en stor frykt for å ende opp alene, noe som gjorde det ytterligere vanskelig å avslutte romantiske forhold. Og selv om nordmenn på papiret er tolerante overfor seksuelle minoriteter, så er det fortsatt slik at den heteronormative diskursen i sterk grad former skeive menneskers erfaringer og opplevelser. Å forstå partnervold innenfor den heteronormative diskursen innebærer en binær forståelse av mann og kvinne og av overgriper og offer, altså at det er mannen som er den voldelige i et forhold mens kvinnen er offeret. Dette bidrar til at partnervold mellom to kvinner ikke eksisterer i folks referanseramme. I tillegg finnes

det en stereotyp oppfatning om at to kvinner i et forhold er likeverdige, og at det dermed ikke kan være en maktubalanse mellom to kvinner. Dette bidrar til at det kan være vanskelig å erkjenne eller anerkjenne at det man opplever nettopp er vold¹¹⁶.

Metodiske forskjeller: Ulike metoder for å identifisere seksuelle minoriteter og å måle minoritetsstress

Det er en del metodiske forskjeller mellom de skandinaviske studiene av minoritetsstress som er verdt å nevne. Studiene er basert på ulike data, ulike metoder for å identifisere seksuelle minoriteter i utvalget og ulike metoder for å måle eksponering for / erfaring med minoritetsstress.

Når det gjelder de to svenske befolkningsstudiene, så har forskerne benyttet ulike metoder for å identifisere seksuelle minoriteter og noe ulike måter å måle minoritetsstress på. I Frisell-studien var data innhentet fra det svenske tvillingregisteret for å finne ut om de familiære faktorene genetikk og miljø kunne forklare sammenhenger mellom seksuell orientering og psykisk helse. For å identifisere "ikke-heteroseksuelle individer" til denne studien brukte forskerne spørsmålet i tvillingregisterskjemaet om antall seksualpartnere av samme kjønn. Det vil si at dersom en deltaker oppga å ha "vært seksuelt sammen med" (oversettelse av frasen som ble brukt for at spørsmålet ikke skulle være basert på en stereotyp antakelse om heterofil sex) minst én gang, ble hen inkludert i utvalget "ikke-heteroseksuelle". Dette gjaldt 5,6 % av mennene og 7,8 % av kvinnene. Dette skiller seg fra utvalget i den andre befolkningsstudien av Bränström et al. der data er hentet fra den svenske nasjonale folkehelseundersøkelsen som hadde blitt gjennomført hvert år da studien ble gjort. Her får deltakerne et direkte spørsmål om hva som er deres seksuelle orientering og velger blant svaralternativene heteroseksuell, biseksuell, homoseksuell og ikke sikker. I utvalget var det 0.7% som identifiserte seg som homofil/lesbisk, og 1.3% som identifiserte seg som bifil.

Videre var det også en liten forskjell i hvordan de to studiene målte eksponering for minoritetsstress eller stressfaktorer. Frisell et al. brukte erfaring med diskriminering og hatvold som mål på minoritetstress. Spørsmålene i skjemaet var hvorvidt man noensinne har opplevd diskriminering på en fornærmende eller nedvurderende måte, og hvorvidt man har opplevd vold

rettet mot seg på grunn av rase, etnisitet, kjønn, seksuell orientering eller religion. Bränström et al. brukte også opplevd diskriminering og vold som mål på minoritetsstress, med litt andre spørsmålsformuleringer og tidsvindu (siste tre måneder og siste tolv måneder), men i tillegg også et spørsmål om hvorvidt man hadde opplevd *trusler* om vold. Som vist innledningsvis i denne rapporten inneholder Meyers modell av minoritetsstress blant seksuelle minoriteter nettopp også frykt for og trusler om negative hendelser (proksimale stressorer), og ikke bare de konkrete erfarte episodene (de distale stressfaktorene)¹, og dermed kan det sies at dataene fra den svenske folkehelseundersøkelsen inneholdt spørsmål som var noe mer dekkende for fenomenet minoritetsstress.

De to survey-studiene om minoritetsstress^{110,120} målte deltakernes erfaringer med minoritetsstress ved hjelp av spørsmål som er enda mer direkte basert på Meyers minoritetsstressmodell¹ enn de to befolkningsstudiene ettersom de inkluderte også de to andre dimensjoner av minoritetsstress: Internalisert homonegativitet og det å skjule sin minoritetsidentitet. Disse to dimensjonene ble imidlertid målt ulikt i de to studiene. Prell og Træen har målt internalisert *homonegativitet* ved hjelp av *Reactions to Homosexuality Scale*, mens van der Star et al. har målt internalisert *homofobi* ved hjelp av en skala som ser ut til å være skalaen Meyer kaller *Internalized Homophobia Scale*, utviklet av Martin og Dean i 1988^{124,125}. Hvorvidt deltakerne i studien skjuler sin seksuelle orientering, er i den ene studien undersøkt gjennom spørsmålet "Hvor ofte gjør du noe for å legge skjul på din seksuelle orientering?" på en sjupunkts skala¹¹⁰ og i den andre studien gjennom spørsmålet om i hvor stor grad man er åpen om seksuell orientering til henholdsvis familie, LHBT+-venner, heterofile venner, kolleger og helsepersonell¹²⁰.

I tillegg inkluderte de to survey-studiene to andre dimensjoner relatert til minoritetsstress: Prell og Træen kartla deltakernes tanker om egen seksuelle identitet, mens van der Star et al. målte frykt for avvisning ("sensitivity for rejection"). Disse skandinaviske studiene publisert mellom 2005 og 2021 brukte med andre ord nokså ulike metoder, noe som gjør at studiene ikke så lett kan sammenlignes. Likheter mellom studiene er at alle er ute etter å skape økt og nyansert forståelse av sammenhengene mellom minoritetsstress og minoriteters hverdagsliv, helse og livskvalitet.

6.2 Resultater fra skandinavisk forskning identifisert på Google Scholar

Google Scholar-søket resulterte i 68 publikasjoner. Av disse ekskluderte vi review-studier eller andre publikasjoner som ikke inneholdt original empiri (n=13), publikasjoner hvis tittel eller abstract ikke inneholdt minoritetsstress eller ikke hadde relevante begreper knyttet til minoritetsstress (n=17), studier som handlet om andre minoritetsgrupper enn dem vi har valgt ut for dette prosjektet (n=1), ikke-skandinaviske studier (n=1) og publikasjoner der vi ikke klarte å finne fulltekstversjon (n=8). Dette resulterte i 28 publikasjoner for gjennomgang. Disse 28 publikasjonene viser for det første et stort engasjement for fenomenet minoritetsstress blant skandinaviske studenter; 24 av publikasjonene er enten masteroppgaver, bacheloroppgaver eller andre eksamensoppgaver fra flere skandinaviske universitet. Av publikasjonene som ikke er studentoppgaver, finner vi blant annet kapittelet *Opplevelser og hantering av minoritetsstress og mikroaggressioner bland unga hbtq-personer i Sverige* i rapporten av Tove Lundberg, Anna Malmquist og Matilda Wurm fra henholdsvis Lunds universitet, Linköpings universitet og Örebro universitet. Lundberg, Malmquist og Wurm har i tillegg vært veileder for tolv av de inkluderte studentoppgavene.

Majoriteten av disse studiene omhandler minoritetsstress blant LHBT+-personer (n=24). To publikasjoner handlet om personer som identifiserer seg som både seksuell minoritet og etnisk minoritet, mens én studie sammenlignet minoritetsstress blant svarte kvinner og biseksuelle kvinner, og én handlet om hvordan det å være bevisst på hvordan egen annerledes hudfarge påvirker en kunsters ideer og kreativitet¹²⁶. Vi presenterer disse studiene i fem hovedtema, hvorav noen også har undertema, i delkapitler nedenfor.

6.2.1 Erfaringer med minoritetsstress blant LHBT+-personer

Som nevnt omhandler de aller fleste av publikasjonene identifisert i Google Scholar-søket, LHBT+-minoriteter, blant annet en hel rekke studentoppgaver om erfaringer med og håndtering av minoritetstress blant både homofile, lesbiske, bifile, transpersoner og andre som bryter med normer for kjønn og seksualitet. Gjennomgående for studiene er at de handlet om hvordan LHBT+-personer opplever og håndterer minoritetsstress. Tematisk kan studiene videre deles i: (i) studier av minoritetsstress i spesifikke situasjoner/miljøer, (ii) studier av erfaringer fra utvalgte

seksuelle minoriteter (som bifile kvinner, panseksuelle personer, eldre og yngre LHBT+-personer), og (iii) studier av håndtering eller mestring av minoritetsstress.

Erfaring med minoritetsstress i spesifikke situasjoner/miljø

Studiene i dette undertemaet adresserer minoritetsstress i arbeidslivet og i nære relasjoner. Fredriksson og Heinerud (2023) sammenlignet i sin eksamensoppgave fra Linköpings universitet minoritetsstress i arbeidslivet og hvordan dette innvirket på psykiske helse hos LHBT+-personer og heterofile cis-personer i Sverige. Basert på spørreskjemadata (n=285) fant studentene ut at LHBT+-personer, og spesielt personer med transerfaring, var mer eksponert for minoritetsstress i arbeidslivet og hadde det verre enn heterofile cis-personer. Det var oftere eksponering for minoritetsstress i arbeidslivet enn deltakernes identitet som forklarte forskjeller i psykisk helse mellom LHBT+-personer og heterofile cis-personer¹²⁷.

I Abrahamsson og Hägerströms (2020) masteroppgave fra Lunds universitet ble ti LHBT+-personer intervjuet om sine erfaringer med og håndtering av minoritetsstress i nære relasjoner. Deltakerne beskrev en forventning om tilpasning til slektingers normer (ytre forventning) og en selvpålagt forventning om tilpasning i form av internalisert stigma (indre forventning). Minoritetsstress hadde negative konsekvenser for deltakernes relasjoner til familien og for livskvaliteten i form av psykisk uhelse. Deltakerne håndterte minoritetsstress og diskriminering på ulike måter, for eksempel ved å tilpasse seg de ytre og indre forventningene og å skjule sin identitet for å beskytte seg selv fra mikroagresjon og diskriminering fra nærmeste familie. På den andre siden ble nære relasjoner og samhørighet blant venner som også identifiserte seg som LHBT+, framstilt som en positiv konsekvens av minoritetsstress i denne masteroppgaven. Å ha nære venner som man kunne dele sine minoritetserfaringer og -opplevelser med, skaper trygghet og tilhørighet og dype relasjoner¹²⁸.

Erfaring med minoritetsstress blant spesifikke grupper

De fleste studiene i denne kategorien handler om lesbiske og bifile kvinner, mens to av studiene har undersøkt erfaringer spesifikt blant eldre og blant yngre personer.

Mari Bjørkman undersøkte i sin doktorgrad fra universitetet i Bergen i 2012 hvordan minoritetsstress blant lesbiske kvinner kan oppleves i møtet med helsevesenet, og hva som må til

for at lesbiske kvinner skal møte gode helsetjenester og få bedre helse. Avhandlingen besto av tre delstudier om lesbiske kvinners møter med allmennlege. Gjennom fokusgruppeintervjuer med lesbiske kvinner og internettbaserte historier om å komme ut til fastlegen, undersøkte Bjørkman hvilke utfordringer kvinnene opplevde rundt når og hvordan de skulle komme ut, samt hvordan de skulle informere andre om skeive seksualiteter. Forfatteren konkluderte med at lesbiske kvinner hele tiden må håndtere andres reaksjoner, og at verdighet kan bevares ved å opprettholde og formidle lesbisk selvfølelse. Dette kan igjen styrke kvinnes motstandskraft mot minoritetsstress¹²⁹.

I sin masteroppgave fra universitetet i Oslo gjennomførte Prell (2017) en nettbasert spørreundersøkelse om sammenhengen mellom minoritetsstress, sosial tilhørighet til det skeive miljøet og mental helse hos lesbiske og biseksuelle kvinner (n=499) i Norge. Deltakerne rapporterte generelt om lite opplevd minoritetsstress, moderat tilknytning til det skeive miljøet og god mental helse. Biseksuelle kvinner rapporterte høyere grad av minoritetsstress, lavere sosial tilhørighet til det skeive miljøet og dårligere mental helse enn lesbiske kvinner. Minoritetsstressdimensjonene som var mest knyttet til dårlig mental helse, var behovet for å skjule sin seksualitet (blant biseksuelle kvinner) og internalisert homonegativitet (blant lesbiske kvinner)¹³⁰. Dette er samme data som publisert i Prell og Træens artikkel fra 2018¹¹⁰ inkludert i kapittel 6.1.

I Snickars (2020) sin bacheloroppgave fra Stockholms universitet fortalte sju lesbiske mødre og blivende mødre i intervjuer om sine møter med helsevesenet. De opplevde minoritetsstress som følge av at møtene med helsetjenestene var basert på gjennomgående heteronormative familieidealer, som kom til uttrykk for eksempel i spørsmål som "hvem er den egentlige mammaen", "hvem er pappaen?" og "hvis din partner blir mamma, hva blir så du?". Det heteronormative familieidealet får andre familieformer til å bli usynlige¹³¹.

Lundberg, Malmquist og Worm sitt kapittel i rapporten *Jag är inte ensam, det finns andra som jag* handler om *unge* LBHT+-personer, mens Höglind og Samuelssons masteroppgave fra Lund universitet (2020) handlet om *eldre* LHBT+-personer. Begge studiene ser på erfaringer med og håndtering av minoritetsstress. Höglind og Samuelsson kunne i tillegg inkludere et

livsløpsperspektiv i sin studie ettersom de nettopp adresserte eldre¹³². Höglind og Samuelsson intervjuet i sin masteroppgave (veileder Tove Lundberg) ti LHBT+-personer i alderen 62–80 år og identifiserte, i likhet med Bjørkman¹²⁹, det konstante stresset knyttet til beslutningen om hvorvidt man skal være åpen eller ikke ("komme ut eller ikke") i ulike situasjoner. Studentene viste i tillegg hvordan opplevelsene av minoritetsstress varierte gjennom livet ettersom verden og samfunnet har endret seg. Enkelte av deltakerne fortalte at samfunnet nå oppleves mer åpent, og at minoritetsstress er mindre til stede i livet deres enn det var tidligere. Dette gjaldt ikke for alle deltakerne.

Lundberg, Malmquist og Wurm rapporterer i sitt kapittel *Opplevelser og hantering av minoritetsstress og mikroaggressioner bland unga hbtq-personer i Sverige* fra en intervjustudie med LHBT+-personer i alderen 17 til 30 år (n=34). Alle deltakerne hadde negative erfaringer knyttet til sin minoritetsstatus, som at folk stirrer, stiller upassende spørsmål eller overfokuserer på personenes identitet. En del hadde også opplevd vold og trakassering. De fortalte om hvordan de føler et ansvar for på den ene siden å stå opp for seg selv og vise hvem de er og på den andre siden om å skjule hvem de er for å ikke skape ubehag hos andre. Mange deltakere opplevde å være spesielt utsatt for negative erfaringer når de var tenåringer, og at erfaringene fra ungdomstida påvirket hvordan de har det som unge voksne¹³³.

Gustavsson og Sköld (2020) undersøkte i sin bacheloroppgave fra Örebro universitet hvordan polyamorøse mennesker kan oppleve fordommer og praktiske begrensninger på grunn av mononormen i samfunnet, noe som bidrar til minoritetsstress. Studentene fant at dette håndteres eller uttrykkes gjennom internaliserte fordommer, beskyttende atferd og proaktive polynormaliserende handlinger. Studien viste at mens mononormative forventninger i samfunnet skaper minoritetsstress, finner personer i polyamorøse forhold måter å håndtere dette på (ironisk nok, hovedsakelig på grunn av forholdene sine)¹³⁴.

LHBT+-personers håndtering av minoritetsstress

Dumas-Peterson og Rangsjö har i sin studentoppgave fra Lunds universitet (2020) undersøkt hvordan LHBT+ -personer håndterer minoritetsstress, basert på analyser av 67 intervju¹³⁵.

Håndteringsmekanismene ble kategorisert i fire hovedtema: 1) *Forholde seg til en trussel*: Denne

typen håndteringsmekanismer handler om hvordan den økte risikoen for å bli utsatt for diskriminering og vold har ført til at deltakerne har utviklet unngåelsesstrategier og økt årvåkenhet. Deltakerne beskriver blant annet hvordan de alltid kjenner på spenninger i kroppen, og at det er vanskelig å slappe av fordi de alltid er på vakt med tanke på risiko. Slike strategier virker begrensende på livet fordi det fører til at man ikke beveger seg helt fritt eller at man skjuler hvem man er. 2) *Aktivt møte*: Denne typen håndteringsmekanismer handler om å møte kilden til minoritetsstresset aktivt, for eksempel når man møtes av antakelser basert på heteronormativitet. Flere deltakere fortalte om at de aktivt forsøkte å få personer rundt seg til å reflektere over sine antakelser og rette opp i feilaktige bilder av hvem folk er, eller generelt å bidra til å lære opp andre og spre kunnskap. Dette ble av noen deltakere beskrevet som energikrevende strategier. 3) *Interne strategier*: Dette er strategier som handler om å håndtere egne tanker og følelser, som kan omfatte å søke etter kunnskap for å forstå mer av egne reaksjoner, å aktivt forsøke å styrke eget selvbilde, men på den annen side også å ta avstand fra eller ignorere egne tanker og følelser. 4) *Søke støtte*: Nesten alle deltakerne i studien fortalte om hvordan ulike former for støtte fra andre personer med lignende erfaringer var en håndteringsmekanisme.

Jansson og Landbo (2019) identifiserte i sin studentoppgave fra Stockholms universitet en del mekanismer som biseksuelle personer bruker til å håndtere minoritetsstress. De fant blant annet at én strategi var å unngå eller å velge bort personer og situasjoner som skapte minoritetsstress, mens en annen var å regulere følelser og emosjoner og reaksjoner som oppstod på grunn av minoritetsstress ved hjelp av ulike strategier. Av de mer positivt innrammede håndteringsmekanismene var det å oppleve god støtte i relasjoner og rollemodeller og hvordan deltakerne brukte kunnskap for å håndtere situasjoner eller omstendigheter som innebar minoritetsstress. Å bruke kunnskap innebar å forsøke å lære opp omgivelsene sine for å møte eller forebygge fordommer. For å få til dette beskrev deltakerne også hvordan de selv må søke etter mer kunnskap for eksempel for å finne ut hvordan de skal ordlegge seg i ulike situasjoner¹³⁶.

Bjørkman fant i sin doktorgrad at lesbiske kvinner i Norge brukte positive mestringsstrategier som inkluderte åpenhet om å være lesbisk, å argumentere for respekt eller kreve sine rettigheter, eller å forsterke tanker og følelser om at det er bra å være lesbisk. Forfatteren konkluderte med at

"åpenhetskompentanse" kan forbedre lesbiske kvinners mestring av minoritetsstress knyttet til åpenhet, og at lesbisk selvfølelse kan styrke kvinnenes motstandskraft mot minoritetsstress¹²⁹. Höglind og Samuelsson fant at sosial støtte fra familie og det skeive miljøet ble sett på som viktige mestringsstrategier hos eldre LHBT+-personer, men også opplevelser av ensomhet ble funnet i denne gruppen¹³².

6.2.2 Minoritetsstress og håndtering av minoritetsstress blant transpersoner og andre personer som bryter med normer for kjønn

Noen av studiene omhandlet spesifikt transpersoner eller andre personer som bryter med normer for kjønn, og vi har valgt å trekke ut disse som et eget tema, som igjen er delt inn i to undertema. De fleste av studiene tar utgangspunkt i at personer som bryter med normer for kjønn, har dårligere helse – særlig mental helse – enn majoritetspersoner, mens én studentoppgave har det motsatte perspektivet: Paulina Filis skrev i 2022 en eksamensoppgave ved Linköpings universitet om *minoritetsglede*¹³⁷.

Å forstå minoritetsstress blant transpersoner og personer som bryter med normer for kjønn

Transpersoner opplever ofte unike stressfaktorer på grunn av sitt ikke-normative kjønnsuttrykk. Stressfaktorene kan føre til mentale helseproblemer. Forsberg og Karlsson undersøkte i sin masteroppgave fra Örebro Universitet hvordan transpersoner i Sverige opplever at hverdagslige situasjoner påvirkes av at de ikke følger samfunnets normer, og hvordan de håndterer utfordrende situasjoner. Studentene intervjuet 11 transpersoner. Usynlighet var ett av tre tema identifisert i intervjuanalysen (de to andre temaene var minoritetsstress og mestringsstrategier). Temaet usynlighet rommer deltakernes opplevelser av å ikke få være seg selv på egne vilkår og at det å være trans ikke blir forstått av andre. De opplevde for eksempel at transpersoner sjeldent eller ikke i det hele tatt er representert i media. En annen dimensjon av usynlighet handler om mangel på kunnskap både i og utenfor LHBT+-settinger. Også blant sine nærmeste – familie og venner – opplevde deltakerne mangel på forståelse for egen identitet, noe som gjorde det vanskelig å finne den støtten de ønsket seg¹³⁸.

Personer med ikke-binære kjønnsidentiteter er også sårbare for minoritetsstress. Dette ble undersøkt av Kristine Flatnes i en masteroppgave fra Universitet i Oslo, en intervjustudie med tolv informanter i alderen 22 til 60 år¹³⁹. Deltakerne beskrev hvordan mangelen på kunnskap om

kjønnsmangfold i samfunnet tidligere hadde gjort det vanskelig for dem å forstå egen identitet og at dette skapte en opplevelse av å være helt alene om sine følelser. Å finne informasjon som passer til seg selv og å få tilgang til begrep som kan brukes for å snakke om seg selv, ga deltakerne følelse av tilhørighet. Likevel opplevde flere at det fortsatt kan være vanskelig å formidle egen kjønnsopplevelse i det tilgjengelige språket – selv om de kom opp med mange ulike begrep om seg selv som for eksempel akjønnen eller kjønnskreativ.

Bohman (2019) har i sin masteroppgave fra Lunds universitet undersøkt spiseforstyrrelser blant transpersoner – basert på intervju med seks transpersoner som har erfaring med spiseforstyrrelser, og tre som ikke har det. Målet var å undersøke transpersoners erfaringer med spiseforstyrrelser og årsaker til at transpersoner er overrepresentert i forekomsten av spiseforstyrrelser. Deltakernes sosiale situasjon var preget av minoritetsstress, i form av for eksempel trakassering, vold, følelse av utrygghet, begrensninger på hva man kan gjøre og hvor man kan være, og krenkende spørsmål om kroppen, inkludert om kjønnsorganer. Bohman identifiserte transpersoners tap av kontroll over egne liv på mange ulike måter – inkludert det å ikke ha kontroll over egen kropp. Transpersoners kropp blir gjenstand for alles oppmerksomhet. Det så ut til at deltakerne som hadde erfaring med spiseforstyrrelser, i større grad hadde opplevd å bli fratatt kontroll. Spiseforstyrrelser kan fungere som en måte å skaffe seg kontroll igjen, for eksempel gjennom å prøve å få en så smal kropp som mulig fordi en smal kropp blir ansett som mer nøytral, mens en mer normal kropp er tydeligere enten feminin eller maskulin¹⁴⁰.

Mestringsstrategier og resiliens blant personer som bryter med normer for kjønn

Lundberg et al. (2023) har publisert en analyse av transpersoners erfaringer i Tidskrift för genusvetenskap. Studien er basert på intervju med 29 transpersoner i Sverige i alderen 17 til 62 år for å undersøke deres erfaringer med og mestringsstrategier for å gjøre livet "levbart".

Forfatterne omtaler i sin studie transpersonenes kontinuerlige håndtering som en form for *arbeid* – en tilnærming som forfatterne mener illustrerer hvor slitsomt og for noen helt utmattende det kan være å forsøke å ha et levbart liv. Forfatterne har kategorisert dette arbeidet i tre tema: Å finnes i verden og for seg selv, å ta ansvar for seg selv og andre, og å definere sitt eget livsrom. Det første temaet handler om den konstante følelsen av å ikke eksistere innenfor andre menneskers

forståelser av kjønn. Den ene deltakeren sier at det enkelttiltaket som ville hatt størst innvirkning på hans mentale helse, er en endring i folks definisjon av hva det vil si å være menneske. Dette arbeidet beskrives som aller tyngst blant de ikke-binære deltakerne. Det andre temaet, å ta ansvar for seg selv og andre, beskriver transpersonenes møter med eller håndtering av interaksjoner med andre mennesker. Deltakerne har stadig opplevd at det kan virke som om de sosiale spillereglene for hvordan folk oppfører seg mot hverandre, er totalt opphevet når cis-personer møter eller ser transpersoner, eksemplifisert med krenkende spørsmål eller at ens kjønnsidentitet, navn eller pronomen ikke respekteres. For mange er det stressende å hele tiden navigere sine reaksjoner på krenkende eller respektløs oppførsel mellom behovet for å hindre at situasjoner blir ubekvemme eller at andre føler ubehag og behovet for å ta ansvar for seg selv og gi seg selv en plass i verden. Den tredje kategorien arbeid handler om hvordan transpersonene hele tiden tenker på og planlegger hvor de kan gå, og hva de kan gjøre for å forberede seg på alle mulige negative reaksjoner og hendelser. I tillegg rommer dette temaet deltakernes arbeid for å styrke seg selv og klare å ta den plassen i verden som de ønsker og følelsen av å få være seg selv – noe som mange klarer gjennom støttende fellesskap og venner ¹⁴¹

I Forsberg og Karlssons masteroppgave, nevnt over, identifiserte studentene seks typer håndteringsmekanismer i sine analyser, det vil si strategier som deltakerne fortalte at de brukte når de kjente på minoritetsstress. Strategiene er samlet i to overordnede kategorier: Følelsesfokusert mestring og problemfokusert mestring. De følelsesfokuserede strategiene var (i) unnvikelse, (ii) å regulere seg selv og nye perspektiv og (iii) sosial støtte og fellesskap. De problemfokuserede strategiene var (i) problemløsning, (ii) å møte/fortelle/forklare og (iii) aktivisme. Studentene påpeker at strategien problemløsning handler om å planlegge og å ta forholdsregler for å hindre at man selv blir utsatt for diskriminering, ikke om å løse selve problemet – altså diskrimineringen i seg selv¹³⁸.

6.2.3 Erfaring med og håndtering av minoritetsstress relatert til seksualitet og etnisitet

Vi deler dette temaet inn i to: Det første undertemaet fokuserer på etniske minoriteter alene, og det andre på erfaringer med minoritetsstress i kryssningen mellom etniske og seksuelle minoritetsidentiteter.

Etniske minoriteter og minoritetsstress

Marlow og Cissé (2022) undersøkte i sin bacheloroppgave fra Lunds universitet erfaringer med minoritetsstress blant to grupper deltakere: svarte, heterofile kvinner (n=52) og biseksuelle kvinner (ikke svarte) (n=45). Data ble samlet inn i spørreskjema. I tillegg til å undersøke erfaringer med minoritetsstress undersøkte også studentene hvorvidt minoritetsstress henger sammen med kvinnenes muligheter til å innlede romantiske forhold til menn utenfor deres minoritetsgruppe. Studien adresserte tre dimensjoner relatert til minoritetsstress: stigmabevissthet (det vil si bevissthet om stereotypiske assosiasjoner knyttet til ens egen minoritetsgruppe), seksualisering og mikroagresjoner. De to gruppene deltakere var valgt ut fordi de utsettes for mikroagresjoner og seksualisering på grunn av minoritetsstatus, og fordi de representerer en såkalt synlig minoritet (hudfarge) og en usynlig minoritet (seksuell orientering). Det ble også gjort analyser av hvorvidt deltakernes eventuelt ulike erfaringer med minoritetsstress henger sammen med synlig eller usynlig minoritetsstatus. Studentene fant en statistisk signifikant forskjell mellom de svarte kvinnene og de biseksuelle kvinnene når det gjelder stigmabevissthet, mulighet til å starte et romantisk forhold og synlighet (alle høyere i den første gruppen). Det ble imidlertid ikke funnet noen statistisk signifikant forskjell når det gjelder seksualisering eller mikroagresjoner. Begge gruppene opplevde likevel slike problemstillinger¹⁴².

Minoritetsstress hos sammensatte identiteter – både etnisk og seksuell minoritet

I Høibråtens (2018) masteroppgave fra Universitetet i Oslo intervjuet studenten 11 unge (21–32 år) LHBT+-personer med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge for å kartlegge deres erfaringer med å leve som dobbel minoritet og hvordan de håndterte minoritetsstress – inkludert å undersøke hvordan det kan være en berikelse eller ressurs å tilhøre multiple minoriteter. Et av hovedfunnene i Høibråtens studie var at informantene opplevde mer rasistisk motivert enn homonegativt motivert diskriminering. Og innenfor dette funnet var også erfaringer med diskriminering og mikroagresjoner innad i LHBT+-miljøer, såkalt "homorasisme", som til nå ikke har vært særlig studert i Norge. De homofile mennene i Høibråtens utvalg hadde særlig opplevd homorasismen i sosiale media. Når det gjelder utforskingen av minoritetsstatus som en berikelse, fant Høibråten at deltakerne klarte å bruke stressfaktorer som ressurser i sine møter med andre

mennesker; de er i stand til å møte andre med bedre innsikt og flere perspektiv, med åpenhet, toleranse og respekt for forskjeller¹⁴³.

Lidhall og Badager (2019) undersøkte i sin eksamensoppgave fra Lunds universitet erfaringer med minoritetsstress, samt strategier og tilnærminger for å håndtere det, hos ti LHBT+-personer i Sverige med erfaringer med rasifisering¹⁴⁴. Rasifisering eller rasialisering viser til prosessene der vi tillegger mennesker egenskaper basert på deres etnisitet, nasjonalitet eller rase¹⁴⁵. I arbeidet sitt fant Lidhall og Badager at deltakerne opplevde mikroagresjon både på grunn av sin LHBT+-minoritet og på grunn av sin etnisitet. I noen tilfeller ble det synlig hvordan sammensatte minoritetsidentiteter gjorde interaksjon med majoritetsmennesker ytterligere utfordrende, for eksempel på grunn av mangel på forestillingen om at en muslim eller en mørkhudet kan være skeiv. Noen deltakere hadde opplevd mer diskriminering på grunn av hudfarge enn på grunn av seksuell orientering eller kjønnsidentitet ettersom hudfarge er synlig¹⁴⁴.

Deltakerne håndterte minoritetsstress forårsaket av samfunnets reaksjon på deres sammensatte identiteter ved å forsterke og integrere aspekter ved deres minoritetstilhørighet på en måte som fremmet motstandskraft¹⁴⁶, og gjennom konfrontasjon, unngåelse og synliggjøring av mikroagresjonene¹⁴⁴.

6.2.4 Intervensjoner for å redusere minoritetsstress

Mens flere av de foregående studiene har identifisert hvordan individer som tilhører minoriteter utvikler sine egne strategier for å håndtere minoritetsstress, var det interessant at tre studier også undersøkte hvordan minoritetsstress kunne forebygges eller reduseres gjennom tiltak rettet mot majoritetsbefolkningen, nærmere bestemt studier av ulike undervisnings-, opplærings- eller opplysningstiltak. I rapporten *Rosa kompetanse barnevern – Evaluering av kompetansehevede tiltak* fra NTNU Samfunnsforskning presenteres en evaluering av kompetansehevingstiltaket "Rosa kompetanse barnevern" som er utviklet av FRI (Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold). Målet med tiltaket er å bidra til et mer inkluderende barnevern. Tiltaket består av kurs og veiledning for ansatte i barnevern, der tematikken er normer, kjønn, identitet og seksualitet. For å evaluere tiltaket er det samlet data fra spørreskjema, intervjuer, observasjon og dokumenter. Overordnet viste evalueringen at majoriteten av kursdeltakerne opplevde at de hadde fått utbytte

av opplegget, men at det kan være vanskelig å implementere det de lærte på kurs, i praktisk arbeidshverdag¹⁴⁷.

Mattias Gradin gjennomførte i sin masteroppgave ved Uppsala universitet en spørreundersøkelse for å utforske den opplevde nytten av en informasjonskampanje om LHBT+-personer for ansatte i sosial- og velferdstjenester i region Gotland. Kampanjen besto av en hjemmeside, plakater og informasjonskort med korte fakta og forklaringer av begrep. Det ble også holdt noen forelesninger. På hjemmesiden var det både skriftlig informasjon og videoer med blant annet intervju. Der var 1402 ansatte som svarte på spørreskjemaet (svarprosent 26 %), og litt over halvparten av dem (56 %) var klar over at denne informasjonskampanjen var gjennomført. 77 % mente at kunnskap om LHBT+ var viktig for å møte mennesker i det daglige arbeidet. Fra åpne svar i spørreskjemaet kom det fram at de ansatte syntes det var til hjelp å være kjent med ord og begrep, og at informasjonskampanjen bidro til at de selv kunne være med å spre informasjon til andre¹⁴⁸.

Hult og Utne (2021) undersøkte i sin bacheloroppgave fra Södertörns högskola hvilke endringer ansatte i innen sosial- og velferdstjenester opplevde på sine arbeidsplasser etter deltakelse i LHBT+-opplæring. Gjennom intervjuer med seks ansatte kom det fram at opplæringen hadde påvirket deres grunnleggende syn på mennesker. Selv om forhold man tidligere ikke hadde vært oppmerksom på, fikk økt prioritet og legitimitet i arbeidet, så kunne ansatte oppleve at ytre rammer som lovverk og politiske beslutninger forhindret aktivt LHBT+-arbeid på arbeidsplassen¹⁴⁹.

6.2.5 Konseptet minoritetsstress

I den nevnte studien av Lundberg, Wurm og Malmquist, basert på intervju av 29 transpersoner i Sverige, var et av forfatternes mål å forstå transpersonenes sårbarhet og dårligere mental helse i en bredere kontekst enn bare ved hjelp av minoritetsstressteorien¹⁴¹. Forfatterne konkluderte med at mye av transpersoners erfaringer med og håndtering av sårbarhet kan forstås i lys minoritetsstressmodellen¹ og teorier om mikroagresjoner¹⁵⁰, men at verken disse teoriene eller Folkman og Lazarus' coping-teori¹⁵¹ kunne gi et dekkende bilde av hvordan transpersonene i studien håndterer sårbarhet som følger av å leve i en cis-normativ verden. Som vist over, har

forfatterne fortolket transpersonenes håndtering som ulike former for arbeid for å gjøre livet levtbart og overlevbart, og at dette arbeidet gjøres som en form for svar på omverdenen, altså relasjonelt eller dialogisk arbeid og ikke bare individuelt – basert på blant annet Judith Butlers teorier i boka *Undoing Gender*¹⁵². Ifølge deltakerne i studien hadde det gjort livet mer levtbart dersom de hadde fått sin eksistens og sine følelser validert, det vil si at verden rundt hadde hatt transpersoner som en del av sin forståelsesramme av hva det vil si å være menneske¹⁴¹.

Som vist over, opplevde flere av deltakerne i denne studien at de følte seg sterkere og tryggere nå sammenlignet med tidligere i livet. Følelsen av at de klarte å bare være seg selv uten å tenke på sin egen posisjon i relasjon til omgivelsene hele tiden, omtaler forfatterne som "minoritetsro" – et fenomen som er lite studert hittil. I tilknytning til begrepet minoritetsro fokuserte en annen svensk studie på transpersoners "minoritetsglede". Filis (2022) intervjuet i sin eksamensoppgave fra Linköpings universitet fem transmenn og seks transkvinner om dette konseptet. Deltakerne opplevde glede på grunn av identiteten sin ("kjønns glede"), muligheten til å leve autentisk og å ha tilgang til og kunne bidra til fellesskapet. Dette arbeidet er viktig for å balansere de hovedsakelig negative opplevelsene som er funnet om transpersoners helse, og for å finne ut hvordan minoritetsglede kan inkluderes i eller utvikles gjennom terapi for dem som opplever minoritetsstress¹³⁷.

Basert på intervjuer med fem erfarne psykologer og psykoterapeuter i Sverige ønsket Resenterra (2018) i sin eksamensoppgave fra Lunds universitet å utforske en psykodynamisk forståelse av minoritetsstress og hvordan det kan håndteres. Studien undersøkte hvordan psykodynamiske psykoterapeuter forsto lidelsene som er forbundet med minoritetstress, og hvordan de jobbet for å håndtere minoritetsstress sammen med LHBT+-personer. Informantene baserte seg på normer og normbrudd for å forstå minoritetsstress og hva det gjør med et menneske. Resenterra konkluderte med at psykodynamisk teori ble utvidet med normkritiske prinsipper for å forstå hvordan psykiske helseproblemer henger sammen med LHBT+-identitet¹⁵³.

Djure og Lazzarini undersøkte i sin bacheloroppgave fra Örebro Universitet hvorvidt selvmedfølelse er en medierende faktor i assosiasjonen mellom minoritetsstress og mental helse hos LHBT+-personer. Deltakerne i studien besto av svensktalende personer over 18 år som

identifiserer seg som LHBT+, og de besvarte en nettbasert undersøkelse med spørsmål om symptomer på angst og depresjon og grad av livskvalitet. Undersøkelsen målte også selvmedfølelse og minoritetsstress. Resultatene viste at det er en signifikant sammenheng mellom graden av minoritetsstress og graden av angst- og depresjonssymptomer. Høyere grad av selvmedfølelse var knyttet til lavere grad av mentalt ubehag og høyere grad av livskvalitet. Studien viste at selvmedfølelse er en viktig faktor for å forstå forholdet mellom minoritetsstress og mentale lidelser¹⁵⁴.

6.3 Skandinavisk review – diskusjon

Den internasjonale litteraturen (gjennomgått i kapittel 5) viste flere likheter enn forskjeller når det gjelder opplevelsen og konsekvensene av minoritetsstress blant minoritetspersoner fra ulike deler av verden, men vi ønsket i tillegg å utforske den skandinaviske forskningsfronten på feltet og skandinaviske opplevelser av minoritetsstress.

Vi fant nokså få skandinaviske artikler i det internasjonale søket, og derfor bestemte vi oss for også å søke etter nyere forskning på dette feltet ved hjelp av et Google Scholar søk. Dette ga oss innblikk i ny og framvoksende forskning på feltet, produsert av en ny generasjon forskere – studenter og stipendiater, noe som tilførte nye perspektiver rundt begrepet minoritetsstress og innsikt i hvordan begrepet blir anvendt i skandinaviske kontekster.

Funnene om opplevelser og konsekvensene av minoritetsstress i de skandinaviske publikasjonene og studentoppgavene ligner på funn publisert andre steder. Noen av tidsskriftartiklene brukte minoritetsstress som et rammeverk for å forstå helseproblemer for personer med minoritetsbakgrunn og for å forstå sammenhengen mellom minoritetsstress og helse, mens fem av artiklene fra det internasjonale søket brukte minoritetsstress eksplisitt i selve studiedesignet. Disse fem hadde som mål å utfordre eller utvide minoritetsstressmodellen ved å generere nyansert kunnskap om sammenhengen mellom minoritetsstress og redusert helse og livskvalitet blant minoritetsgrupper. To befolkningsstudier viste blant annet hvordan andre faktorer enn minoritetsidentitet kan påvirke helsen, som alder, kjønn, arv og miljø. To surveystudier viste at sosiale faktorer som botid på et sted preget av strukturell stigmatisering og opplevelsen av tilhørighet og støtte fra likepersoner påvirket deltakernes helse. Noen av studiene har undersøkt

sammenhengen mellom spesifikke dimensjoner av minoritetsstress – for eksempel internalisert homofobi – og helse, for å få en bedre forståelse av hvorfor noen marginaliserte personer opplever dårligere helse og livskvalitet enn majoritetsbefolkningen.

I likhet med den internasjonale forskningen så handlet mye av den skandinaviske forskningen om LHBT+-personer. Studiene utforsket opplevelsen av minoritetsstress hos LHBT+-personer og hvilke håndteringsstrategier de brukte. I noen tilfeller ble interseksjonalitet utforsket, for eksempel i studier av eldre LHBT+-personer. Dette er positivt, særlig med tanke på de raske demografiske endringene i den skandinaviske befolkningen. Det er også positivt at det i økende grad forskes på transpersoners erfaringer og mestringsutfordringer i den skandinaviske forskningen. Vi fant imidlertid få studier som har undersøkt minoritetsstress hos etniske minoriteter, og vi fant ingen studier som handlet om nasjonale etniske minoriteter. Et interessant funn er at det også var noen få studier som utforsket positive sider ved å være en minoritet, for eksempel gjennom begrepet minoritetsglede, og som dokumenterer hvordan minoritetsstress utvikler seg – og for noen avtar – gjennom livet.

De fleste av de skandinaviske publikasjonene og studentoppgavene var fra Sverige, skrevet av det som så ut til å være noen få sentrale forskere som også er veiledere for neste generasjons forskere som utforsker problemstillinger som berører minoriserte personer. Det kan hende at de identifiserte studiene er bare toppen av isfjellet, for vi søkte spesifikt etter artikler og avhandlinger som brukte begrepet "minoritetsstress" på norsk, og det kan finnes andre studier av minoriserte personer eller grupper som ikke har brukt dette begrepet. I tillegg er de fleste av de inkluderte studiene fra dette skandinaviske søket ikke fagfelleverderte publikasjoner. Funnene våre må derfor tolkes med forsiktighet med tanke på disse begrensningene.

7 Resultater fra fotostemme- og intervjustudien

Til sammen 22 personer ble direkte informert og forespurt om å delta i denne fotostemmestudien, og ti samtykket. I tillegg regner vi med at en rekke personer har sett plakatene våre med informasjon om studien, enten fysisk eller digitalt, men det er umulig å vite hvor mange dette gjelder. Gjennom personene vi informerte eller inkluderte, fikk vi vite at de digitale plakatene hadde blitt spredt i ulike fora, for eksempel i LHBT+-nettverk. De som samtykket til å delta, representerer innvandrergreper, urfolk, seksuelle minoriteter, mennesker som bryter med normer for kjønnsidentitet og sammensatte identiteter. Åtte av deltakerne har både sendt bilder og deltatt i intervju, mens to har kun deltatt i intervju.

7.1 Presentasjon av deltakerne

Deltakerne i fotostemmestudien presenteres i listen nedenfor. Vi har utelatt en god del informasjon om deltakerne for å beskytte deres identitet. Vi har for eksempel ikke angitt nøyaktig alder, hvilke land deltakerne er født i, hvor i Norge de bor, eller hvem de bor sammen med. Vi har for de fleste heller ikke skrevet hva de selv angir som sin etniske tilhørighet. I stedet for å lage en ID for hver deltaker, har vi valgt pseudonym. Noen av deltakerne har valgt sine egne pseudonym, mens andre lot det være opp til oss å finne på et.

- Deltaker 1 ("Solveig") er norsk, hvit kvinne i 30-årene som bor sammen med en annen kvinne ("Ragnhild"), og de har barn. Solveig har høyere utdanning og er i jobb.
- Deltaker 2 ("Andrzej") er en hvit vest-europeer som ikke er født i Norge, han er i 40-årene og homofil. Andrzej har høyere utdanning, er i arbeid og bor alene.
- Deltaker 3 ("Reza") er en mann i 50-årene som er asylsøker fra Midtøsten. Han bor alene på asylmottak, og har begrenset med skolegang.
- Deltaker 4 ("Anne") er en kvinne i 40-årene som tilhører en ikke-nordisk urfolksgruppe. Hun bor med familien, har høyere utdanning og er i arbeid.
- Deltaker 5 ("Elena") er en hvit øst-europeisk transkvinne i 20-årene som bor alene på asylmottak. Hun har ikke jobb.
- Deltaker 6 ("Umut") er en panseksuell mann i 30-årene som bor alene på asylmottak.

- Deltaker 7 ("Mary") er en kvinne i 30-årene som kommer fra et land i Sør-Asia og nå bor i Norge med familien. Mary har høyere utdanning og er på leting etter jobb.
- Deltaker 8 ("Daniel") er en hvit norsk transmann i 30-årene. Han har høyere utdanning, er samboer med en mann og er i arbeid.
- Deltaker 9 ("Silje") er en kvinne i 20-årene. Hun er sør-samisk og student.
- Deltaker 10 ("Khalid") er en mann i 40-årene som kommer fra et land i Nordøst-Afrika, og han har erfaring fra både jobb og utdanning i Norge.

I analyseprosessen identifiserte vi en rekke temaer og undertemaer. I dette kapitlet har vi organisert disse temaene og undertemaene etter forskningsspørsmålene slik at delkapittel 7.2–7.5 adresserer forskningsspørsmålene 1–4 som presentert i kapittel 2. Som forventet i denne typen studie og ved bruk av induktiv-deduktiv analyse, var vi også åpne for nye aspekter knyttet til prosjektet eller minoritetsstress som ble tydelig i dataene underveis i analysene. Derfor har vi også utviklet noen temaer som ikke spesifikt relaterer seg til forskningsspørsmålene, men som likevel er av interesse for både temaet minoritetsstress og metoden vi brukte.

For hvert tema eller undertema har vi brukt sitater fra intervjutranskripsjonene. Disse har i noen tilfeller blitt noe omskrevet for å forbedre lesbarheten og/eller for å beskytte deltakernes identitet (for eksempel ved å utelate noen detaljer). Dersom intervjuet ble gjennomført på engelsk, har vi satt inn sitatet på engelsk og en norsk oversettelse⁸ umiddelbart etter markert med tegnet // før og etter oversettelsen.

Deltakerne sendte oss bilder de hadde tatt (enten spesifikt til dette prosjektet eller eldre bilder som de følte representerte minoritetsstress), kunst de hadde laget, videoer (som de enten selv hadde filmet eller som var offentlig tilgjengelig), skjermdumper og tekster. Totalt fikk vi tilsendt 58 ting fra deltakerne (det høye tallet skyldes hovedsakelig at én deltaker sendte 31 ting). Vi har bare valgt å vise fram noen få av disse her, som vi mener uttrykker spesifikke tema eller

⁸ Oversettelsene er gjort ved hjelp av DeepL og deretter lest gjennom og tilpasset noe til originalsitatet.

meninger. Vi har ikke brukt bilder eller annet materiale som kan identifisere deltakerne eller andre. I tilfeller der vi ikke har inkludert bildet i teksten, men henviser til det, så har vi tatt med en kort beskrivelse av bildet.

7.2 Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter i Norge?

Dette temaet beskriver hvordan deltakerne i studien konseptualiserer sitt minoritetsstress. De snakket særlig om to sentrale kjennetegn ved seg selv som de mente var grunnen til at majoritetsbefolkningen i Norge identifiserte dem som minoriteter, og deretter forholder seg til dem på den måten. Disse to kjennetegnene var (i) egen kropp og (ii) forhold som har med det norske språket å gjøre. Disse to utdypes videre i dette kapittelet.

7.2.1 Kroppen som markør for minoritetsstatus

Deltakerne beskrev det minoritetsstresset de opplevde på grunn av hvordan kroppene deres ble "lest"/tolket (eller feiltolket) av andre, spesielt av den generelle befolkningen. Dette undertemaet omfatter hvordan deltakernes kropp ble vurdert som annerledes av andre mennesker på grunn av hvordan den så ut eller fungerte, hva man har på seg, hva som var markert på kroppen, eller hvordan den ble sett i forhold til en annen kropp (for eksempel en partners), spesielt når tegn på intimitet var involvert. Vi tar for oss hver av disse nedenfor.

7.2.1.1 Klær

Noen deltakere fortalte at klærne de bruker, markerte at de er medlemmer av en minorisert gruppe i Norge. Det er interessant at to av deltakerne opplevde at det fantes en slags uniform som var en del av typisk norsk klesdrakt, og som de ikke følte passet for dem.

The clothes I wear [make me stand out as an immigrant], I feel there's a kind of uniform in Norway of beige, grey, dark blue, brown. Even going around a few shops yesterday, I was just amazed at the multitude of shades of grey, beige, dark blue and brown. And I was like, "Where are all the other colours of the rainbow?", which I feel is more permissible in other countries. So, I think I'm aware that how I am also perceived therefore in the clothes I wear. (Andrzej)



// Klærne jeg har på meg [gjør at jeg skiller meg ut som innvandrere], jeg føler at det er en slags uniform i Norge med beige, grått, mørkeblått og brunt. Selv da jeg gikk rundt i noen butikker i går, ble jeg overrasket over de mange nyansene av grått, beige, mørkeblått og brunt. Og jeg tenkte: "Hvor er alle de andre regnbuefargene?", som jeg føler er mer tillatt i andre land. Så jeg tror jeg er klar over hvordan jeg oppfattes gjennom klærne jeg har på meg // (Andrzej)

...it's impossible for me to know like what in effect was being commented on [by white Norwegians on a bus]. Is it that they can tell I'm a multi-cultural person? I was dressed in very colourful non-Norwegian style of dress (...) Is it that I have face tattoo? It's very hard sometimes and I guess it doesn't really matter but my brain tries to figure out what is it that they're laughing at... there are other situations like that where I'm like obviously I'm not wearing the kinds of things that are sort of like what I consider like the uniform, what is okay to wear (laughs). (Anne)

//...det er umulig for meg å vite hva som faktisk ble kommentert [av hvite nordmenn på en buss]. Er det at de ser at jeg er en flerkulturell person? Jeg var kledd i en veldig fargerik, ikke-norsk klesstil. (...) Er det fordi jeg har ansiktstatovering? Det er veldig vanskelig noen ganger, og jeg antar at det egentlig ikke spiller noen rolle, men hjernen min prøver å finne ut hva det er de ler av... det er andre slike situasjoner der jeg tenker at jeg åpenbart ikke har på meg ting som jeg anser som uniformen, det som er greit å ha på seg (ler) // (Anne)

For deltaker 4 var det vanskelig å forstå hva som spesifikt gjorde henne til gjenstand for denne kommentaren fordi hun også hadde andre synlige markører på sin minoriserte status. Å ha flere minoriserte identiteter førte til ekstra bekymringer; dette ble også rapportert av andre med interseksjonelle identiteter.

Valg av klær var ikke alltid like lett for deltakerne. Noen refererte til hvordan de forsøkte å tilpasse klærne sine til majoritetskulturen, men opplevde da at klærne ikke representerte dem selv som

individ eller som tilhørende en spesifikk kultur, subkultur eller arv, og på den måten avviste deres sanne jeg.

I remember I'd spent a year whereas wearing a lot of shades of navy blue, beige and grey and felt like I could begin to actually not try to assimilate so hard. And I think one colleague actually at the time commented like "Oh, you're wearing brighter colours?" and I was like... And he meant it as like a compliment... He obviously wanted to encourage [me] and I felt like "Yeah, why do I... why am I myself assimilating, like imposing an assimilation on myself?". So, I just decided to just be a bit more like "Yeah, okay, if you're going to do this, then just do it. And just allow yourself to be you, just do what you need to do. And just don't be so ashamed" (Andrzej)

// Jeg husker at jeg hadde brukt et år på å gå i marineblått, beige og grått og følte at jeg kunne begynne å slippe å prøve å tilpasse meg så hardt. Jeg tror det var en kollega som kommenterte: "Å, du går i lysere farger?", og jeg tenkte... Han mente det som et kompliment... Han ville åpenbart oppmuntre [meg], og jeg tenkte: "Ja, hvorfor... hvorfor assimilerer jeg meg selv, hvorfor påtvinger jeg meg selv en assimilering?". Så jeg bestemte meg for å være litt mer sånn: "Ja, ok, hvis du skal gjøre dette, så bare gjør det. Tillat deg selv å være deg selv, bare gjør det du trenger å gjøre. Og ikke vær så skamfull"// (Andrzej)

I was going to take a photo of my wardrobe. Because what I wear is also connected to this [stressors]. And I try not to dress in a way that expose me too much. But I also want to be comfortable. So, sometimes I wear something that I- I wear something different when I meet other people than I would prefer to wear, because I don't want everyone to see me (Solveig)

// Jeg hadde tenkt å ta et bilde av garderoben min. For det jeg har på meg, henger også sammen med dette [stressfaktorer]. Og jeg prøver å ikke kle meg på en måte som eksponerer meg for mye. Men jeg vil også være komfortabel. Så noen ganger

*har jeg på meg noe som jeg- jeg har på meg noe annet når jeg møter andre
mennesker enn det jeg helst vil ha på meg, fordi jeg ikke vil at alle skal se meg//
(Solveig)*

Slik tilpasning var en beskyttende mekanisme (se kapittel 7.5.6) flere av deltakerne hadde utviklet for å unngå å bli møtt med fiendtlighet fra majoritetsbefolkningen, noe som ville ført til minoritetsstress for dem.

Når deltakerne derimot forsøkte å skape/gjenskape eller hevde en individuell identitet som stemte bedre overens med egen opplevelse av seg selv, ble de ofte møtt med fiendtlighet fra allmennheten, i form av for eksempel uønskede eller ubehagelige blikk, peking og latter, noe som førte til at de følte seg sårbare.

7.2.1.2 Hud

Noen av deltakerne henviste til hudfargen sin som en klar markør på minorisert status, og var bevisste på hvordan andre kunne tolke eller feiltolke dem gjennom å gjøre antakelser om dem som personer basert på hudfargen.

To me it represents the fact that I'm brown. And it doesn't matter what kind of brown, I'm just brown and that's pretty much what people can tell from seeing my skin. And I wanted to take a picture of my skin because I feel like often that when I go out, that that's what's being seen first, is the colour of my skin... Yeah, just to show that this is sort of what I carry with me and every time I go out. (Anne)

// For meg representerer det det faktum at jeg er brun. Og det spiller ingen rolle hva slags brun, jeg er bare brun, og det er stort sett det folk kan si ut fra å se huden min. Og jeg ville ta et bilde av huden min fordi jeg føler at det ofte er hudfargen min som blir sett først når jeg går ut... Ja, bare for å vise at det er dette jeg bærer med meg hver gang jeg går ut// (Anne)



Fotografi 4.1⁹

⁹ Det svarte feltet er satt inn av anonymitetshensyn

Deltaker 4 beskriver hvordan hudfargen er det som blir "sett først". Andre deltakere reflekterte på samme måte over hvordan hudfargen er årsaken til at de føler seg oversynlige/hypersynlige (se delkapittel 7.2.3). En av deltakerne beskrev for eksempel hvordan hudfargen hans gjorde at majoritetsbefolkningen så på ham som en afrikaner og laget en hel rekke antakelser basert på det (se delkapittel 7.2.3).

Selv om hudfarge førte til diskriminering, var den også et middel til handling eller aktivisme (se også delkapittel 7.5.5).

I sort of stopped feeling like you have to be on guard or like and take [...] towards it but instead just being like just being just sort of fighting to be and and and think that it's okay enough to be brown in these spaces and that's enough of a fight so I don't have to be so kind of fighting about things (Anne)

// Jeg sluttet på en måte å føle at du må være på vakt eller liksom og ta [...] mot det, men i stedet bare liksom bare kjempe for å være og og og tenke at det er greit nok å være brun på disse stedene og det er nok kamp, så jeg trenger ikke å kjempe så mye for ting// (Anne)

7.2.1.3 Hår

Noen deltakere refererte også til håret sitt som en markør på minorisert status. Håret ble ikke alltid oppfattet negativt av majoritetsbefolkningen, men vakte likevel uønsket eller uberettiget oppmerksomhet. I det følgende sitatet snakker deltakeren om erfaringene med å være en transkvinne i hjemlandet, og hvordan hun tiltrakk seg oppmerksomhet fra fremmede fordi håret hennes gjorde at hun skilte seg ut.

... generally speaking even if they [general public] didn't know who I am, still I believe my look would attract some attention. Because this morning [referring to a picture she had taken], I was beaten so badly, that it was impossible to have long hair like this [indicates length of hair]. At the time I was wearing blond colour, with some blue ends, or something, and that alone gave me a lot of attention. So... it's something about different... but with hairs, for example, some people will draw the

line at with me just having blond hairs, some people will draw the line at me just painting them some colour, like dyed... some people will... like... there were lots of instances where I would go [walk] straight and a couple of people approached me and like "Are you a man or a woman? Are you a boy or girl?". There is nothing much you can do to stop it, even if you try to blend in as much as possible. (Elena)

//... generelt sett, selv om de [allmennheten] ikke visste hvem jeg er, tror jeg likevel at utseendet mitt ville vekke en viss oppmerksomhet. For i morges [henviser til et bilde hun har tatt] ble jeg slått så mye at det var umulig å ha så langt hår som dette [viser lengden på håret]. På den tiden hadde jeg blondt hår, med noen blå tupper eller noe sånt, og bare det førte til så mye oppmerksomhet. Så... det er noe med forskjellige... men når det gjelder hår, for eksempel, er det noen som synes det er greit at jeg bare har blondt hår, andre synes det er greit at jeg bare har farget det... noen synes... det var mange tilfeller der jeg bare går rett fram, og noen kom bort til meg og spurte: "Er du mann eller kvinne? Er du gutt eller jente?". Det er ikke så mye du kan gjøre for å stoppe det, selv om du prøver å passe inn så godt som mulig// (Elena)

Interessant nok så opplevde ikke denne deltakeren at håret fikk like mye negative oppmerksomhet i Norge som i hjemlandet.

I noticed the difference here when I came here to Norway. I know that today, it's nothing that's going to happen. No one is going to approach me for my hairs, for my looks, no one would even think that because, why would they? Everyone just minds their own business. And that is completely opposite of what was back there [in country of origin]. Because back there it is just so unknown and it's I don't know [what will happen to me]. (Elena)

// Jeg merket forskjellen her da jeg kom hit til Norge. Jeg vet at i dag kommer det ikke til å skje noen ting. Ingen kommer til å henvende seg til meg på grunn av håret mitt, for utseendet mitt, ingen kommer til å tenke på det, for hvorfor skulle de det?

Alle bare passer sine egne saker. Og det er helt motsatt av hvordan det var der [i opprinnelseslandet]. For der er alt så ukjent, og jeg vet ikke [hva som vil skje med meg]// (Elena)

En annen deltaker snakket om sine erfaringer med å være samisk og at moren hennes (som ikke er samisk) hadde introdusert henne til noen venner som "indianerjenta mi". Deltakeren konfronterte moren sin med at hun brukte dette begrepet:

Og da fikk jeg forklaring på det, da vi var på tur hjem. "Ja, men jeg sa det fordi jeg ser indianerne som pen. Og fin. Og du har jo brunt hår" og liksom alle de her stereotypiske trekkene og sånne ting. Og da ble jeg bare enda mer sint. Fordi da kjente jeg, "å ja, men da er jo ikke det samiske noe fint, da?", på en måte, hvis du sier det på den måten, da. Og så tenkte hun seg litt om, og så ble det litt sånn "ja, nei, jeg burde kanskje ikke ha sagt det". Men det var bare der og da, så syntes hun at det var så fint og det passet så bra. Fordi- ja, fordi det er det folk forbinder med ... altså indianere, jeg hater det ordet da, men nå brukte hun det fordi- ja. Men at det er jo ikke noe stygge folk. Men samer har blitt kalt stygg og illeluktende. Vi lukter bål og, liksom sånne ting. Vi er sett på som stygg, da. Så, det hjalp ikke min sak at hun sa akkurat det. (Silje)

Dette var typiske eksempler på hvordan hud og hår hos minoriteter enten fungerte som markører på fiendtlighet eller fetisjering – begge deler ga uønsket oppmerksomhet rettet mot den minoriserte identiteten.

7.2.1.4 Den "interessante" kroppen

I dette undertemaet identifiserte vi to aspekter som gjorde at majoriteten la merke til kroppen til minoriserte personer. Det ene tilfellet handler om en tatovering hos en person som identifiserer seg urbefolkning, og i det andre så handler det om selve kroppen til en transmann.

Den ene deltakeren snakker om markeringer eller tatoveringer på kroppen sin:

[Referring to a picture she took of a tattoo]: Yeah, okay this [picture] one's pretty easy. It represents sort of I got my traditional indigenous tattoo, and it means a lot



to me and when I'm back home in [country of origin] or in situations where people know what it represents. It's very easy for me to feel beautiful with this. When I'm in other situations where I think people are maybe very uncertain about it or they don't like it for some reason, then I feel more protective of it. So, this is one, like this picture I was on the bus when I took it. Because it's quite funny I noticed that for some reason the tattoo really seems to offend a lot of older Norwegian men, which I find quite interesting (...) what it is I think [is] clear to some of the younger generation, that it's an indigenous traditional tattoo. They might have seen that on social media or something. I tend to get more positive comments from younger people. But I noticed that older, especially older men, seem to be quite offended by it. I think one I've had one situation where one person was asking me why I would do that to my face, and yeah things like that. You know for me represents that I probably am one of very few indigenous people from my area in Norway. (Anne)

//[Henviser til et bilde hun tok av en tatovering]: Ja, ok, dette [bildet] er ganske enkelt. Det representerer på en måte den tradisjonelle urfolkstatoveringen, og den betyr mye for meg, og når jeg er hjemme i [opprinnelsesland] eller i situasjoner der folk vet hva den representerer. Det er veldig lett for meg å føle meg vakker med denne. Når jeg er i andre situasjoner der jeg tror at folk kanskje er veldig usikre på det eller ikke liker det av en eller annen grunn, da føler jeg meg mer på vakt. Så dette er det- som dette bildet, jeg var på bussen da jeg tok det. For det er ganske morsomt at jeg har lagt merke til at tatoveringen av en eller annen grunn ser ut til å støte mange eldre norske menn, noe jeg synes er ganske interessant, (...) hva det er, tror jeg [er] tydelig for noen av den yngre generasjonen, at det er en tradisjonell urfolkstatovering. De har kanskje sett det på sosiale medier eller noe sånt. Jeg pleier å få flere positive kommentarer fra yngre mennesker. Men jeg har lagt merke til at eldre, spesielt eldre menn, ser ut til å bli ganske støtt av den. Jeg tror jeg har opplevd en situasjon der en person spurte meg hvorfor jeg hadde gjort det der med ansiktet mitt, og ja, slike ting. Du vet, for meg representerer det at jeg sannsynligvis er en av veldig få urfolk fra mitt område i Norge// (Anne)

Dette sitatet belyser godt de interne og eksterne oppfatningene av en tatovering som har en dyp personlig betydning for personen selv. Det er også interessant hvordan deltakeren opplever at det er en kjønnsmessig og generasjonsbestemt dimensjon i hvordan andre forholder seg til denne tatoveringen. Det var ikke bare fremmede som kommenterte tatoveringen, men også venner og familie. Sitatet nedenfor viser hvordan deltakeren ikke blir direkte konfrontert med tatoveringen, men det virker som det foregår en form for kodet kommunikasjon rundt den (se også delkapittel 7.2.2.1).

I think they [friends or family] especially have some of those thoughts in their head like "why are you ruining your face by putting a tattoo on it like that", but they obviously don't want to have that discussion with me but I've had some small comments which I think sort of points with that like, "Why would you do that?" and sort of things like that (Anne)

//Jeg tror at noen [venner eller familie] har noen av disse tankene i hodet, for eksempel "hvorfor ødelegger du ansiktet ditt ved å tatovere deg på den måten", men de ønsker selvsagt ikke å ta den diskusjonen med meg, men jeg har fått noen små kommentarer som jeg tror peker i den retningen, som: "Hvorfor gjør du det?" og slike ting// (Anne)

Transpersoner kan oppleve at sin egen kropp og hvordan den fungerer blir sett på som noe veldig spesielt, rart eller spennende – ikke bare av majoritetsbefolkningen generelt, men også av helsepersonell (se også delkapittel 7.3.3).

Jeg har også mange opplevelser av at folk på apoteket liksom ikke helt forstår hva greia er [det vil si hvordan kroppen min ser ut og fungerer]. Og også at de snakker høyt om det, på en måte, til meg, eller liksom stiller spørsmål, eller synes det er veldig spennende, eller et eller annet, som jeg ikke setter pris på i det hele tatt (Daniel)

Dette kommer til uttrykk gjennom påtrengende og uønskede spørsmål. I noen tilfeller burde spørsmålene være helt nødvendig å stille, dels fordi helsepersonell bør ha denne kunnskapen fra

før, og dels fordi spesifikk informasjon om den enkelte pasient bør være tilgjengelig for dem i for eksempel journal.

Den følelsen av å liksom ... alltid måtte forklare, selv i situasjoner der det står i journalen din alt mulig, fordi folk bare ikke klarer å .. konseptualisere eller i det hele tatt tenke over at det er mulig, da. (Daniel)

Disse sitatene viser også hvordan byrden ved å forklare og opplyse andre faller på den minoriserte selv. Dette er problematisk fordi (i) det ikke bare er påtrengende og ubehagelig for den enkelte, men også (ii) fordi noen typer informasjon (for eksempel fysiologiske eller hormonelle spørsmål) kanskje ikke engang er kjent for individet selv.

7.2.2 Språk som markør for minoritetsstatus

Flere deltakere fortalte om hvordan det norske språket skapte stress for dem på ulike måter. Utfordringene gjaldt både forståelse av det som blir sagt (både selve ordene og konteksten), hvordan man blir oppfattet av majoriteten når man snakker norsk uten å ha det som morsmål, konsekvensene av og kostnadene ved misforståelser samt generelt hvor komplisert det er å kommunisere på et fremmed språk. Dette er illustrert med et sitat fra én av deltakerne som snakker godt norsk, selv om det ikke er morsmålet hans.

I speak really, really good Norwegian when it's to other non-Native Norwegian speakers, and I don't speak as good when I speak to native Norwegians. So for me, that really highlights to me that I have a psychological issue about performance anxiety. Which, you know, is quite natural. I think it applies to many people, but I think it's interesting how, therefore, it does impact my daily interactions and I think in a work context (Andrzej)

// Jeg snakker veldig, veldig godt norsk når jeg snakker med andre som ikke har norsk som morsmål, og jeg snakker ikke like godt når jeg snakker med innfødte nordmenn. For meg understreker dette at jeg har et psykologisk problem med prestasjonsangst. Som jo er helt naturlig. Jeg tror det gjelder for mange mennesker,

men jeg synes det er interessant hvordan det påvirker min daglige interaksjon og i jobbsammenheng// (Andrzej)

7.2.2.1 Å tolke hva som blir sagt og ikke sagt

Flere deltakere snakket om utfordringene med å forstå det som ble sagt på norsk, selv om de faktisk forsto selve ordene, noe som understreker de kulturelle aspektene ved kommunikasjon.

So, it's like they [Norwegian majority] speak to each other in these coded messages that I realised that there's a lot of that happening much more than outright saying something... and maybe if you were new here, you might not know either what exactly they mean, what they say to each other. But I've lived here so long now that I understand the sort of codes and the looks they give each other. And so, there very much is this unspoken or this "unverbal" language happening towards people who are minorities and are considered minorities, and not just in terms of culture, but in other ways as well. (Anne)

// Så det er som om de [den norske majoriteten] snakker til hverandre i disse kodede meldingene. Jeg innså at det skjer mye mer enn å si noe direkte... og hvis du var ny her, ville du kanskje ikke forstå hva de mener, hva de sier til hverandre. Men jeg har bodd her så lenge nå at jeg forstår kodene og blickene de gir hverandre. Så det er i stor grad et uttalt eller ikke-verbalt språk som brukes overfor folk som er minoriteter og blir betraktet som minoriteter, ikke bare når det gjelder kultur, men også på andre måter// (Anne)

Denne deltakeren snakket senere i intervjuet om "the small little signals of small little things that happen" når nordmenn snakker til hverandre, som er vanskelig å tolke for innvandrere. Hun setter ord på dette diskriminerende aspektet ved kommunikasjon i følgende sitat:

...And then one of the ladies [sharing a taxi] I was with commented that, oh, it was one, no two of them who were Norwegian commented that it was "one of our new country medlemmer" ... Yeah, "members". One of our new country members who was driving, so that's why he hadn't come in to, so I don't know... so that's why I

think that there was some failure on his part. But I've noticed that, I started to notice it is a lot more of that....And that's, I find, super alarming. (Anne)

//...Og så kommenterte en av damene [som delte en taxi med deltakeren] jeg var sammen med at, det var én, nei, to av dem som var norske, kommenterte at det var "en av våre nye landsmedlemmer"... Ja, "medlemmer". En av våre nye landsmedlemmer som kjørte, så det var derfor han ikke hadde kommet inn til, så jeg vet ikke ... så derfor tror jeg at det var noe feil fra hans side. Men jeg har lagt merke til at, jeg har begynt å legge merke til at det er mye mer av det.... og det synes jeg er superalarmerende// (Anne)

Det følgende sitatet er fra en tekst som deltakeren sendte til oss, om sine opplevelser med minoritetsstress (uthevingene er gjort av deltakeren selv). Det interessante her er hvordan hun og venner fra hennes migrantmiljø som har bodd lenger i Norge, har begynt å avkode dette kodede språket:

I started to be careful with the fear I might go wrong again [referring to a past experience of a miscommunication at work]. I began to find ways to understand the body language of people at work. It might be the difference in culture that people are not angry with colleagues in Norway even if there are mistakes. I tried to say it in one conversation, and my colleague smiled and mentioned it. <You did a great job. There was an issue, BUT you handled it on time. Don't worry about it >. So, I started taking general feedback from other friends who have worked here for a long time. One of my [names nationality] friends who worked in the Norwegian work culture helped me with suggestions and tips. 1) <"det høres bra ut," [it sounds good] or some other positive note is a general feedback introduction. Don't be overjoyed with that. See if there are any "MEN" [But]. That is the actual feedback you need to improve / rework. > (Mary)

// Jeg begynte å være forsiktig fordi jeg var redd for å gjøre feil igjen [med henvisning til en tidligere opplevelse av miskommunikasjon på jobben]. Jeg begynte

å finne måter å forstå kroppsspråket til folk på jobben på. Det kan være kulturforskjellen som gjør at man ikke blir sint på kolleger i Norge selv om man gjør feil. Jeg prøvde å si det i en samtale, og kollegaen min smilte og nevnte det. <Du gjorde en god jobb. Det var et problem, MEN du håndterte det i tide. Ikke tenk på det >. Så jeg begynte å innhente generelle tilbakemeldinger fra andre venner som har jobbet her lenge. En av mine [navn på nasjonalitet] venner som har jobbet i den norske arbeidskulturen, hjalp meg med forslag og tips. 1) <"det høres bra ut" eller en annen positiv tone er en generell innledning til en tilbakemelding. Ikke bli for glad av dette. Se om det er noen "MEN". Det er den faktiske tilbakemeldingen du trenger for å forbedre/omarbeide. > // (Mary)

Deltaker 10 fortalte om hvordan noen majoritetsnordmenn viser sitt sanne jeg og sa hva de egentlig tenkte når de var beruset (se kapittel 7.3).

7.2.2.2 Å bli oppfattet som dum

Deltakerne bekymret seg for hvordan nordmenn oppfattet dem basert på hvorvidt de snakket norsk eller ikke. De følte seg dømt av majoritetsbefolkningen som å være mindre intelligente dersom de ikke mestret språket som en innfødt.

... if I'm sitting in [a work] meeting and I feel I want to say something and I am fluent in Norwegian whatever that means, but you know I can't necessarily say things with the greatest fluency or nuances or especially if I'm maybe tired that day or maybe feeling slightly emotional ... and I feel something dodgy is going on in the setting that renders my language skills vulnerable, and it means that I can't necessarily express myself, and automatically and we know this, you know, we know this that native speakers in a context will always perceive people who can't speak their language perfectly as somehow related to also their intelligence levels as well. (Andrzej)

// ... hvis jeg sitter i [et jobb]møte og føler at jeg vil si noe, og jeg snakker flytende norsk, hva nå det betyr, men du vet, jeg kan ikke nødvendigvis si ting med den beste flyten eller med nyanser, eller spesielt hvis jeg kanskje er sliten den dagen eller

kanskje føler meg litt emosjonell ... og jeg føler at det foregår noe i settingen som gjør språkferdighetene mine sårbare ... og det betyr at jeg ikke nødvendigvis kan uttrykke meg, og automatisk, og det vet vi jo, vi vet jo at morsmålstalere i en kontekst alltid vil oppfatte folk som ikke kan snakke språket sitt perfekt, som noe som på en eller annen måte også er relatert til deres intelligensnivå// (Andrzej)

Det neste sitatet belyser dilemmaet som deltakeren står overfor: å snakke norsk eller et språk han føler seg mer komfortabel med. Uansett hva han velger, så fører det til en negativ oppfatning av ham.

[In a] work context if I'm trying to say something that I know I could say much more fluently or efficiently or more nuanced in English. You know, and I have to make a decision, do I go to English which I know they can understand and sound, you know, very convincing, but then I lose the point of like, "Ah, but your Norwegian is not good enough and therefore we don't have to take it on board as much because it doesn't really apply to us". So, I have to make this like split second decision, okay, I'm going to do this in a Norwegian and I'm really going to try hard. But It doesn't quite come up perfect. (Andrzej)

//[I] jobbsammenheng, hvis jeg prøver å si noe som jeg vet at jeg kunne sagt mye mer flytende eller effektivt eller mer nyansert på engelsk. Og jeg må ta en avgjørelse, skal jeg gå over til engelsk som jeg vet at de kan forstå og høres veldig overbevisende ut, men da mister jeg poenget med: "Å, men norsken din er ikke god nok, og derfor trenger vi ikke å ta det til oss fordi det ikke gjelder oss". Så jeg må ta en avgjørelse i løpet av et brøkdels sekund, ok, jeg skal gjøre dette på norsk, og jeg skal virkelig prøve hardt. Men det blir ikke helt perfekt// (Andrzej)

Flere deltakere fortalte om lignende hendelser hvor majoritetsnordmenn stilte spørsmål ved intelligensnivået deres som etnisk minoritet. I sitatet nedenfor snakker deltakeren, som ikke er norsk, om kommunikasjon med helsepersonell, spesielt når hennes norske partner er med.

and so a lot of the times doctors especially come in and they speak to him [her partner], and then I have to be the one to sort of direct it to back towards me and ask questions and say like "Hello, like can you speak to me?"... and if he [the partner] asked things, I noticed he would get more like more relaxed longer answer, whereas like if I asked things, it was sort of like very, very what can I say... yeah, just sort of like very small compared to what he gets. It would be more like a conversation with him, whereas to me it would often feel more like almost like a lecture or something like that and I do feel like we would get a lot more understanding in terms of if he didn't understand something whereas if I ask I think it immediately becomes a thing of like language or "Kan du forstå meg?" [Can you understand me?]. Like "Yes... um yeah!" (Anne)

//og mange ganger kommer legene inn og snakker med ham [partneren hennes], og så må jeg være den som på en måte retter det tilbake til meg og stiller spørsmål og sier "Hallo, kan du snakke med meg?" ... og hvis han [partneren] spurte om ting, la jeg merke til at han fikk mer rolige og lengre svar, mens hvis jeg spurte om ting, var det på en måte veldig, veldig, hva skal jeg si... ja, bare veldig lite i forhold til det han fikk. Det blir mer som en samtale med ham, mens for meg føles det ofte mer som en forelesning eller noe sånt, og jeg føler at vi får mye mer forståelse hvis det er noe han ikke forstår, mens hvis jeg spør, tror jeg det umiddelbart blir en språkting eller "Kan du forstå meg?". Sånn "Ja... eh ja!" // (Anne).

Det siste sitatet belyser to aspekter ved språkutfordringene: for det første den nedlatende tonen som brukes når det stilles spørsmål ved forståelse, og for det andre deltakerens observasjon av at kvaliteten på forklaringer som gis av helsepersonell, avhenger av om du blir oppfattet som norsk eller ikke. Andre snakket også om slike kommunikasjonsutfordringer i møte med helsepersonell og andre offentlige tjenester (se kapittel 7.3).

7.2.2.3 Misforståelser med alvorlige følger

Et annet problem, spesielt for dem som nylig hadde flyttet til Norge og fortsatt lærte norsk, var misforståelsene som oppstod både i arbeidslivet og dagliglivet, og hvor stressende dette

opplevdes. Det følgende sitatet, som er fra en tekst deltakeren sendte oss, belyser denne problemstillingen i en arbeidsrelatert kontekst. Samtidig viser det en problemstilling mange språkelever kjenner seg igjen i: Det å ikke kunne språket skaper stress, men forsøkene på å snakke det kan *også* føre til stress.



Fotografi 7.1

I used Norwegian as much as possible [at work], though I could not relate [understand] everything. Based on situations, I tried to guess some as usual; as the percentage of assumptions increased, I started to miss many conversations and meeting rooms began to be a place of stress. It started to get messy [stressed] because I had the wrong body language, which I recently learned of. When I tried to focus on fully verbal conversation in Norsk [Norwegian], automatically, my head went up and down (which sounds like YES). So there continued to end up in long conversations. Even when I know that the person in front of me is talking in Norwegian, my thinking goes in English, and then I need to catch up in some words, eventually missing main conversations. (Mary)

// Jeg brukte norsk så mye som mulig [på jobb], selv om jeg ikke kunne forholde meg til [forstå] alt. Basert på situasjoner prøvde jeg å gjette litt som vanlig; etter hvert som andelen antakelser økte, begynte jeg å gå glipp av mange samtaler, og møterommene ble et stressmoment. Det begynte å bli rotete [stressende] fordi jeg hadde feil kroppsspråk, noe jeg nylig har lært meg. Når jeg prøvde å fokusere på en muntlig samtale på norsk, gikk

hodet automatisk opp og ned (som høres ut som JA). Så det fortsatte å ende opp i lange samtaler. Selv når jeg vet at personen foran meg snakker på norsk, går tankene mine på engelsk, og da må jeg ta igjen noen ord, og til slutt går jeg glipp av de viktigste samtalene.
(Mary)

Mangel på forståelse eller misforståelser, både hos deltakeren og majoritetsbefolkning, kunne noen ganger få store konsekvenser for deltakeren. I følgende sitat forteller Mary hvordan et legebesøk med datteren – på grunn av Marys manglende norskerferdigheter, eller kanskje på grunn av at hun ble sett på som innvandrere av nordmennene som var til stede – førte til at barnevernet ble varslet.

So we had problem like that... it's like when I went to health station with daughter, she started crying, and people started... if a child is crying they look at you as if you are a failure, so... maybe that might not be the exact reason... like she was refusing to remove her jacket because she knows if she removes her jacket she will get an injection. She was hot, but she was not willing to remove her jacket. So, every time in that building [GP practice], once you remove the jacket, she was getting an injection, so she was reluctant to remove [it]... she was going under the table and she was making a huge fuss, so I was trying to take [find] some videos of her ... to show her, so that she could feel relaxed... But the people who seen [were observing], they thought that: "Oh she is crying, and mama is looking at the phone". And people tried to say ... oh oh... confront me and ask what is happening. I really couldn't communicate what is happening...After that, my nurse said that there was a complaint that had come – there is some problem with mother and child – so we have to do a background check. They called the [child protection services] if I'm right, so we had an extra appointment, to see everything is fine. Erm... and in barnehage [kindergarten] she was ok, completed ok, so that problem

was solved there. It was a big motivation for me to learn Norwegian to be frank. That day I understood like, kids will cry, that is normal, but if you are not able to explain why the kid is crying, it is a big a problem, especially in Norway. (Mary)

// Så vi hadde et sånt problem ... da jeg gikk til helsestasjonen med datteren, så begynte hun å gråte, og folk begynte... hvis et barn gråter, ser de på deg som om du er mislykket, så... kanskje det ikke er den eksakte grunnen... hun [datteren] nektet å ta av seg jakken fordi hun visste at hun ville få en sprøyte hvis hun tok av seg jakken. Hun var varm, men hun ville ikke ta av seg jakken. Så [datteren visste at] hver gang [hun er] i den bygningen [legekantoret], når du tar av jakken, så får hun en sprøyte, så hun var motvillig til å ta den av... hun krøp under bordet og lagde mye oppstyr, så jeg prøvde å ta [finne] noen videoer av henne... for å vise henne, for at hun kunne roe seg ned... Men de som så [observerte], de tenkte at: "Åh, hun gråter, og mamma ser på telefonen". Og folk prøvde å si ... åh åh ... konfrontere meg og spørre hva som skjer. Jeg klarte virkelig ikke å kommunisere hva som skjedde ... Etter det sa sykepleieren min at det hadde kommet en klage – det er et problem med mor og barn – så vi må gjøre en bakgrunnssjekk. De ringte [barnevernet] hvis jeg forsto det riktig, så vi fikk en ekstra time for å sjekke at alt var i orden. Ehm... og i barnehagen hadde hun det bra, helt bra, så det problemet ble løst der. Det var en stor motivasjon for meg til å lære norsk for å være ærlig. Den dagen forsto jeg at barn gråter, det er normalt, men hvis du ikke kan forklare hvorfor barnet gråter, er det et stort problem, spesielt i Norge// (Mary)

Interessant nok ble denne opprørende hendelsen altså en sterk motivasjonsfaktor for deltakeren til å lære seg norsk.

En annen stressende opplevelse knyttet til språk ble delt av Khalid, som fortalte at han var redd for at informasjonen han fant for eksempel på Google kunne være feil – fordi han hadde brukt feil norske ord i søket – uten at han selv ville klare å oppdage det. Han har mulighet til å få hjelp av en nordmann med å søke på internett.

Jeg kunne søke selv, men det var ikke lett sånn online. Det var masse- ikke i forhold til språk, men det var masse, kanskje jeg hadde gjort feil søking. Så det er en språk-greie, noen ganger nå du søker på noe så kanskje du få opp andre ting (Khalid)

7.2.2.4 Utfordringer med å lære norsk

Alle deltakerne som ikke opprinnelig var norskspråklige, viste en sterk vilje og et stort engasjement for å lære seg norsk. Til tross for dette ønsket om å lære fant vi noen systemiske problemer som hindret språklæringen.

Én deltaker snakket om utfordringene han opplevde på norskkurs for asylsøkere. Han følte at han ikke kunne være seg selv i denne sammenhengen på grunn av sin minoriserte seksuelle identitet fordi han fryktet negative reaksjoner fra medstudenter som han mente tilhørte religiøse grupper som ikke var støttende overfor LHBT+-personer. Et annet spesielt aspekt ved hans erfaring var at norskundervisningen, som angivelig skulle møte hans språkbehov, ikke gjorde det.

[Talking about a picture showing himself in the foreground and other students in Norwegian lessons in the background] For example, I made a selfie in my school class. You see behind me, there are a lot of [names religion] people. And so, you can see that is for me is the minority stress. This is my feelings. It's my Norsk course. And also, my teacher is mostly speaking [names a foreign language] and Norsk, trying to teach Norsk with speaking [names a foreign language] language. So, I can only speak some English and [names language of country of origin], but she is only speaking [names a foreign language] to teach because a lot of [names ethnic group] and [names religion] coming to Norway... And I also feel stressed. That's also another stress. (Umut)

// [Snakker om et bilde som viser ham selv i forgrunnen og andre elever i norskklassen i bakgrunnen] Jeg tok for eksempel en selfie i skoleklassen min. Du ser at det er mange [navn på religion] bak meg. Så du kan forstå at dette er minoritetsstress for meg. Dette er følelsene mine. Det er norskklassen min. Og læreren min snakker for det meste på [navn på fremmedspråk] og norsk, og prøver å lære bort norsk ved å snakke [navn på fremmedspråk]. Så jeg kan bare snakke litt

engelsk og [navn på opprinnesspråk], men hun snakker bare [navn på fremmedspråk] for å undervise fordi det kommer mange [navn på etnisk gruppe] og [navn på religion] til Norge ... Og jeg føler meg også stresset. Det er også et annet stressmoment// (Umut)

Mens Umut fikk tilbud om norskkurs fordi han var asylsøker, snakket en annen deltaker, som var i Norge på et annet type visum, om utfordringene hun opplevde med å i det hele tatt få tilgang til norskopplæring. Dersom språkopplæring ikke tilbys av staten eller arbeidsgiveren, er språkkurs ofte dyre for mange innvandrere. Etter flere forsøk på å få seg jobb forstod hun at en av hovedgrunnene til at hun ikke ble vurdert for disse jobbene, var at hun ikke hadde de nødvendige norskkunnskapene. Hun hadde kontaktet NAV for å høre om de kunne dekke kostnadene for norskopplæring, men denne forespørselen ble avslått.

... my [other immigrant background] friend was like suggesting that you keep on trying [with NAV], you will get. If you don't ask, they won't consider you at all. That is my problem with NAV. But if they consider you, you have a good opportunity. But getting that consideration, depends on your NAV supervisor. So, if the NAV supervisor is feeling pity on you, you are lucky. So, that entry point is difficult. So, first time I approached, I did not get an opportunity, but second time, he asked for a physical interview, so ... I've met that person only once in my life, but that half an hour meeting was like, good change for me. Because he shared his experience, how he went through, what was the process going through, so he also mentioned like "ok, now you have a degree from Norway, so there is a good chance of getting a job", so that was the reason they said, "ok we will support you" in learning Norwegian...I was very grateful that NAV was supporting us with language studies because that was something that was really helping to bridge that gap ... probably reduce the stress (Mary)

//... vennen min [med annen innvandrerbakgrunn] sa liksom at hvis du fortsetter å prøve [hos NAV], så får du. Hvis du ikke spør, vil de ikke vurdere deg i det hele tatt. Det er mitt problem med NAV. Men hvis de vurderer deg, har du en god mulighet.

Men om du blir vurdert, avhenger av NAV-veilederen din. Så hvis NAV-veilederen synes synd på deg, så er du heldig. Så den inngangen er vanskelig. Første gang jeg henvendte meg, fikk jeg ikke muligheten, men den andre gangen ba han om et fysisk intervju, så ... Jeg har bare møtt den personen én gang i mitt liv, men det halvtimesmøtet var som, som en god forandring for meg. Fordi han delte sine erfaringer, hvordan han gikk gjennom, hva som var prosessen, og han nevnte også at ok, nå har du en grad fra Norge, så det er en god sjanse for å få jobb. Det var grunnen til at de sa: "Ok, vi skal støtte deg" (i å lære norsk) ... Jeg var veldig takknemlig for at NAV støttet oss med språkkurs, for det var noe som virkelig bidro til å bygge bro ... sannsynligvis redusere stresset// (Mary)

Selv om akkurat denne historien endte positivt for Mary, er det verdt å merke seg erfaringen hennes (og vennens) av at det var en enkeltperson – en NAV-veileder – som tok avgjørelsen, og at de bare måtte fortsette å prøve til de fant noen som forsto situasjonen deres og hadde medlidenhet med dem.

En annen deltaker mistenkte at det fantes baktanker bak restriksjonene på tilgang til norskopplæring. Han mente det var en del av myndighetenes strategi å begrense innvandreres ferdighetsnivå i norsk for å forhindre at de kan delta på lik linje som majoritetsbefolkningen i arbeidsliv og samfunnsliv. Han forklarer dette i følgende sitat:

Men jeg synes at- jeg tror, det at vi ikke så mye norsk, det er en ... systematisk plan fra hele landet eller staten og folk. At de vil ikke at vi lærer norsk. At, okay, vi kan stenge dem- eller, ja, la dem lære litt slik at de kan jobbe i renhold, jobbe som butikkmedarbeider, men ikke konkurrere med oss i våre jobber (Khalid)

Selv om deltakerne med innvandrerbakgrunn var villige til, og i noen tilfeller svært motiverte for, å lære norsk, identifiserte vi at de opplevde systemiske utfordringer som hindret dem i å få tilgang til norskopplæring som passet deres behov.

7.2.2.5 Utfordringer med å bruke et minoritetsspråk i majoritetssettinger

Språklige utfordringer gjaldt ikke bare innvandrere til Norge, men også norske innbyggere som bruker et minoritetsspråk. I sitatet nedenfor reflekterer den samiske deltakeren over lettelsen hun først følte da hun kunne bruke sitt foretrukne ord for "far" på sørsamisk, men at hun senere oppdaget at de andre misforsto.

Og jeg kaller faren min for aehtjie. Som er det samiske for pappa. Så hvis jeg plutselig sier aehtjie, så er det på grunn av det. Men i norsk kontekst, så har jeg alltid- Jeg tror jeg husker at jeg startet på den norske skolen, når jeg startet der, at jeg snakket alltid om "faren min". Jeg sa aldri pappa. Det var liksom ikke noe nært for meg. Og så svitsja det over til at jeg brukte aehtjie. Og alle skjønnte til slutt hvem jeg snakket om når jeg sa aehtjie, så da ble jeg litt sånn "wow, det er faktisk mulig for meg å bruke det og folk vet hvem jeg snakker om!". Men folk trodde jo det var navnet hans (ler litt) (Silje)

7.2.2.6 Usynlig, ubetalt og undervurdert arbeid med å lære språk

Det deltakerne følte ble lite verdsatt av majoritetsnordmenn, var ikke bare utfordringene med å få tilgang til språkopplæring, men også den daglige kampen med å bruke norsk.

I really enjoy [learning a language] because I can express myself in different ways in those languages and they connect me in different ways to the world. At the same time, it does, it is something that requires not only the how ever many years it takes to learn the language, that labour, but on a daily basis, the switching between language... I find that quite interesting how, wow, there's a hell of a lot of work, you know, all the time used for ... things, I mean... like translating certain documents, a lot of documents, official documents in Norway, at least in our [names workplace], you have to be in two or three languages. So, I have to produce stuff in Norwegian, and then I have to get it checked by one of my colleagues before it's published. And if it's in Nynorsk, then it's a language that I can't speak so then someone has to translate it for me. So, there's all this kind of unpaid unseen labour behind the

scenes that I guess we're all participating in that, but like I sometimes feel it gets, it's heavier for immigrants, definitely. (Andrzej)

// Jeg liker veldig godt [å lære språk] fordi jeg kan uttrykke meg på forskjellige måter på disse språkene, og de knytter meg på forskjellige måter til verden. Samtidig er det, det er noe som ikke bare krever hvor utrolig mange år det tar å lære språket, det arbeidet, men på daglig basis, det å veksle mellom språk... Jeg synes det er ganske interessant hvordan, wow, det er en helvetes masse arbeid, vet du, hele tiden brukt til... ting, altså... som å oversette visse dokumenter, mange dokumenter, offisielle dokumenter i Norge, i hvert fall på vår [navn på arbeidsplass], må du bruke to eller tre språk. Så jeg må produsere ting på norsk, og så må jeg få det sjekket av en av kollegene mine før det publiseres. Og hvis det er på nynorsk, er det et språk jeg ikke kan, så da må noen oversette det for meg. Så det er mye ubetalt, usynlig arbeid i kulissene som jeg antar at vi alle deltar i, men noen ganger føler jeg at det blir, det er tyngre for innvandrere, helt klart// (Andrzej)

7.2.3 Å være usynlig eller hypersynlig – eller å bli usynliggjort

Dette undertemaet handler om hvordan deltakerne opplevde å føle seg usynlige eller oversynlige/hypersynlige (når de ikke ønsket det) på grunn av sin minoritetsbakgrunn, eller å bli aktivt usynliggjort av majoritetsbefolkningen. Noen deltakere opplevde både synliggjøring og usynliggjøring i ulike sammenhenger. Andre opplevde å måtte bevise eller dokumentere sin minoritetsstatus for å bli sett når de ønsket å bli anerkjent som en del av en minoritetsgruppe. Dette i seg selv er en type fordom med påfølgende minoritetsstress.

7.2.3.1 Å være usynlig

Å føle seg usynlig kunne dreie seg om manglende representasjon av deltakernes minoritetsbakgrunn i offentligheten, og til og med i visse rom for minoritetsgrupper.

Altså, jeg var i [navn på by] i en bokhandel da det var Pride der nå, og de hadde et eget bord som det sto Pride, og da hadde det vært supert hvis det var masse bøker på det bordet, men det var jo ikke det. Det var jo sånn fem bøker der. En faktabok og en bok for ungdom om hvordan det er å være stolt, og det var det som var. Og

da føler jeg jo ikke Pride, da føler jeg at det er ingen som skriver om meg. Ellers så finnes det, men det er ingen som jobber i denne butikken som vet noe om det. Så det blir litt sånn anti Pride. Og det tenker jeg gjør det verre. (Solveig)

Deltaker 9 fortalte at det påvirket henne at folk rundt henne ikke så på henne som samisk. Hun måtte bevise for majoritetsnordmenn i lokalmiljøet sitt at hun er samisk fordi det ikke var synlig for andre. Dette er etter hennes oppfatning ikke nødvendig for samer som bor i Finnmark.

Og det har jo selvfølgelig hatt en påvirkning på meg også. Der jeg må en måte for det første prøver å bevise at jeg er samisk ee for det norske. Ved å gjøre det- altså, jeg sier jo at "jeg er i reindrift" og sånne ting, men de har aldri sett det, på en måte (Silje)

En av deltakerne, som identifiserte seg som trans, reflekterte over hvordan ingen hadde tenkt på behovet for tjenester til transungdom for noen år tilbake da han var yngre. Tjenester for transpersoner var rett og slett noe folk ikke tenkte på. Dette er også en konsekvens av å bli usynliggjort av majoritetssamfunnet.

Og så var det ikke noe tilbud. (...) Det var ikke noe- Sånn Sex og samfunn har jo den typen ting nå. HKS har jo den typen ting nå, men det fantes liksom ikke da, det var ikke noe man tenkte på da (Daniel)

Deltaker 1 påpekte at det også finnes forskjeller i representasjon av seksuelle minoriteter, og at representasjon i noen tilfeller kan være problematisk dersom den er basert på karikaturer eller stereotyper av en hel gruppe minoritetspersoner.

Jeg tror det er lettere- jeg tror samfunnet aksepterer kanskje mer meg som er kvinne enn kanskje homofile menn. Men homofile menn er oftere representert i TV-serier. Men det er veldig stereotypisk morsom, veldig feminin mann. Så det er mange som ikke ville identifisere seg med det heller. Men det tenker jeg er et problem, da, at det ikke går an å finne igjen seg selv noe sted (Solveig)

I noen tilfeller følte deltakerne seg komplett usynlige, særlig hvis de var sammen med en norsk partner (se også delkapittel 7.2.2.2).

Yeah, and when we go to the- like yeah when we go to the passport office to like renew our passports (...) then they [officials] talk to [name of partner], almost as if I'm just like an extra yeah there. (Anne)

// ja, og når vi drar til- ja, som når vi drar til passkontoret for å fornye passene våre, (...), så snakker de [ansatte] med [navn på partner], nesten som om jeg bare er en statist// (Anne)

For denne deltakeren gjorde en fysisk helsetilstand henne ekstra sårbar med tanke på synlighet/usynlighet. I det følgende sitatet forteller hun om hvordan en funksjonsdiskriminerende verden ikke tenker på mennesker med bevegelsesutfordringer.

[Refers to a picture of herself in a wheelchair]: This [picture] was when I was wheelchair bound for a while and I think it just sort of... I chose this one because it represents sort of another aspect of feeling like a minority in Norway, and that's to not have this, to be, to have a disability in some sense... it's really given me a really interesting, not interesting, but hard perspective into what it's like to have a physical disability. Everywhere you go it's not possible to get anywhere even with crutches. It's really hard to have space, and if we go to a restaurant, I have to make sure to say that I have crutches so I cannot squeeze myself into a space and... I just realised like this whole world opened up for me about how much the majority of people don't think about those who have mobility issues, where we need more space, we need more time to do things to get anywhere ... the things that the city and everything that it offers isn't always available to you is kind of like a really crushing idea. (Anne)

// [Snakker om et bilde av seg selv i rullestol]: Dette [bildet] var da jeg satt i rullestol en stund, og jeg tror det bare på en måte... Jeg valgte dette bildet fordi det representerer et annet aspekt av det å føle seg som en minoritet i Norge, og det er

å ikke ha dette, å være, å ha en funksjonsnedsettelse på en måte... det har virkelig gitt meg et veldig interessant, ikke interessant, men vanskelig perspektiv på hvordan det er å ha en fysisk funksjonsnedsettelse. Det er ikke mulig å komme seg fram overalt, selv med krykker. Det er veldig vanskelig å få plass, og hvis vi går på restaurant, må jeg sørge for å si at jeg har krykker, så jeg kan ikke presse meg inn i et rom og ... Jeg innså bare at hele denne verdenen åpnet seg for meg om hvor mye folk flest ikke tenker på de som har bevegelsesproblem, der vi trenger mer plass, vi trenger mer tid til å gjøre ting for å komme oss noe sted ... det at byen og alt den tilbyr ikke alltid er tilgjengelig for deg, er på en måte virkelig overveldende // (Anne)

Deltakerne snakket om hvordan de aktivt måtte synliggjøre sin minoritetsbakgrunn fordi majoritetsbefolkningen overså dem. For eksempel var deltaker 9 en usynlig minoritet helt til hun fikk en samekofte som hun begynte å bruke. Minoritetsstresset oppstod da hun innså at hennes beste venn helt fra barndommen ikke hadde forstått eller sett hennes samiske identitet fordi hun ikke hadde vist den eksplisitt. Hun ble skuffet over seg selv for ubevisst å ha skjult identiteten sin, og tok også på seg ansvaret for ikke å ha vist venninnen sin minoritetsbakgrunn.

Og så ble jeg litt skuffa over meg selv fordi at jeg kanskje har holdt det samiske veldig personlig og privat ovenfor min beste venninne, da. Som er norsk. Så fikk jeg en sånn der- "ååå, herregud, hva har jeg gjort?". En sånn- ja, fikk en liten sånn oi, det har vært kanskje mye- stått mye på meg selv også, at jeg ikke har delt når jeg kunne ha delt (Silje).

7.2.3.2 Å være hypersynlig

For noen minoriserte personer gjør minoritetsidentiteten dem mer synlige enn de ønsker å være i dagliglivet, for eksempel når hudfarge, klær eller væremåte tiltrekker seg uønsket oppmerksomhet.

Deltaker 10, med afrikansk opprinnelse, opplevde at det norske samfunnet ser på alle afrikanere som dumme, kriminelle, farlige og som selgere/brukere av narkotika. Han legger til at ingen nordmenn sier dette eksplisitt eller høyt; alle er for høflige. Han mente videre at nordmenn flest ikke har noen kunnskap om eller interesse for afrikanske land eller afrikaneres levesett.

Jeg tror det som er litt mer, det som frustrerer meg, det som irriterer meg mest, er at de fleste tenker at vi forstår ingenting (...) Men på grunn av at samfunnet ser på oss som kriminelle folk. Så det (ler) det påvirker oss. (Khalid)

Han reflekterte også over interseksjonaliteten ved å være både en religiøs minoritet og en etnisk minoritet:

Muslim og afrikaner, vet du, det betyr at jeg er farlig person (ler) (Khalid)

En slik oversynlighet eller hypersynlighet fører til uønsket oppmerksomhet fra allmennheten, som beskrevet av deltakerne 10 og 4 nedenfor. Deltaker 10 fortalte om erfaringer fra en kafé som er en møteplass for folk fra hans nettverk.

Så de fleste er- hvis jeg står utenfor [en internasjonal kafé], folk står der og venter på trikken. Hvis det står noen der og røyker, for eksempel, så du ser at nordmenn ser på oss som litt merkelig. De tenker at der er inne er det masse greier som skjer. At der bruker alle hasj eller kokain (Khalid)

Deltaker 4 opplevde også at det at hun blir sett på som en fra et urfolkssamfunn, fører til at folk gjør seg visse antakelser om henne og hennes livsstil og karakter.

And I was just standing on the corner waiting to cross the streets and the light was taking a long time and just because I am Indigenous and I was standing on the street corner, this police car was like driving by me very slowly and I could sort of get the point of what they were trying to place on my body and the identity they were trying to put on me and it was very, yeah, it's very much ingrained in me. (Anne)

// Og jeg sto bare på hjørnet og ventet på å krysse gata, og lyset tok lang tid, og bare fordi jeg er urbefolkning og sto på gatehjørnet, kjørte denne politibilen veldig sakte forbi meg, og jeg kunne liksom forstå hva det var de prøvde å plassere på kroppen min og identiteten de prøvde å plassere på meg, og det var veldig, ja, det er veldig inngrodd i meg// (Anne)

Det var også en konstant forventning fra allmennheten om at det er greit å stille alle mulige personlige spørsmål til en minoritetsperson, og at minoriserte personer måtte dele personlig informasjon til fordel for majoritetsbefolkningen, noe som ikke ga dem noe valg om å være usynlige eller anonyme (se delkapittel 7.2.4). Følgende sitat er fra en av deltakerne som identifiserer seg som transperson:

Den der konstante forventingen om at jeg skal fortelle, ikke bare deler av, liksom, grunnleggende ting om hvem jeg er, men egentlig ting som er ekstremt personlig og privat. Og i noen tilfeller også kan være veldig smertefullt og traumatisk. Det tror jeg er en forventning som man på en måte ikke helt har, da, overfor folk som ikke er en del av minoritet. (Daniel)

7.2.3.3 Å bli usynliggjort

Noen av deltakere mente at de aktivt ble usynliggjort av majoritetsbefolkningen, av bestemte grupper eller til og med på grunn av svikt i det offentlige systemet. Sistnevnte ble tydeliggjort i en historie fra den samiske deltakeren som var frustrert over at hennes samiske identitet og kultur var blitt usynliggjort.

Det er det jeg merker, jeg prøver jo å være- (...) aktiv på sosiale media og da innser jeg jo at når man nevner Sami people, som vi bruker om oss selv i engelsk internasjonal forstand, så er det litt sånn "hæ, hva er det her for slags folk?". Ingen har hørt om oss, liksom. Det er jo litt sånn- ja, da skjønner du hva Norge har- altså Norge har jo ikke vært så åpne om det. Bare ikke snakket om det. Bare ikke nevnt oss (Silje)

En annen deltaker forteller om hvordan seksuelle minoriteter blir usynliggjort av hjelpeapparatet, noe som får henne til å føle at de ikke har tenkt på at hun, som forelder i et likekjønnet forhold, i det hele tatt finnes. I dette sitatet henviser hun til et brev fra skolen som barna hennes går på, som forutsetter at foreldrene er heterofile:

Og samtidig så føler jeg meg mindre velkommen når det står "mamma eller pappa", selv om de er veldig hyggelige de som jobber der. Men når de har skrevet det brevet, så tenker jeg "dere har ikke tenkt på at jeg finnes" (Solveig)

Sørsamer kan omtales som en minoritet innenfor en minoritet (samer). I det følgende sitatet viser deltaker 9 til hvordan folk fra majoritetsbefolkningen i hennes nærområde ikke så henne som en del av den samiske minoriteten fordi de har en oppfatning om at samer bare hører til i Finnmark. Majoritetsbefolkningen anerkjente ikke den samiske befolkningen de bodde sammen med og gikk på skole sammen med. Det var som om sørsamene og deres levesett var usynlige i lokalsamfunnet.

Og bare det at ordet Sameland ble fortsatt brukt når jeg var lita. Og Sameland var på jo på en måte midt i der vi var. Men folk så på samisk som Finnmark. At det ikke var det samiske- det samiske var ikke rundt oss i- der vi var. Men det stemte jo ikke, fordi at min familie har jo hatt reindrift i det området der i så mange år. Så liksom, folk vet jo at det er samer der, men vi synes ikke like godt når vi ikke går i kofte. (...) Så det er på en ikke en fasit på det. Men fasiten- det ser jeg enda i dag, fasiten for folk når det gjelder det samiske, det er det nordsamiske. Det er Kautokeino- og Karasjok-kofta som er. Det- det er samisk, liksom. (Silje)

For noen var opplevelsen av å bli usynliggjort av andre mennesker ikke bare en glipp eller en forglemmelse, men noe andre gjorde med vilje. En deltaker fortalte om opplevelsen av å bli kastet ut av en nettgruppe på grunn av sin seksuelle identitet.

I just coincidentally, I met with [encountered] this account, TikTok account, which is that they are open to their open to [names religion] community, society. They are supporting the kinds of [names religion] society. They trying to earn money with the Vipps [Norwegian mobile cash transfers]. I don't know if they have a permission or not. I just put there... I put the LGBT flag [on my account / profile picture]. They cancelled it suddenly. They deleted it. They muted me.... That's also stress. They don't even take this [Pride] flag even. They don't like it. (Umut)

// Jeg møtte tilfeldigvis denne kontoen, TikTok-kontoen, som sier at de er åpne for [navn på religion]-nettverket, samfunnet. De støtter [navn på religion]-samfunnet. De prøver å tjene penger med Vipps. Jeg vet ikke om de har lov til dette eller ikke. Jeg bare la inn... Jeg la inn LHBT-flagget [på kontoen/profilbildet mitt]. De kansellerte det plutselig. De slettet det. De mutet meg.... Det er også stress. De godtar ikke engang dette [Pride]-flagget. De liker det ikke // (Umut)

For transpersoner kan den nye identiteten bli usynliggjort på andre måter. Sitatet nedenfor er fortalt av en transmann som følte at han ikke hadde kontroll over hva folk visste om hans kjønnsidentitet – han ble "outet hele tiden" – på grunn av praksisen med at ett av sifrene i norske personnummer identifiserer en person som mann eller kvinne. For deltaker 8 handlet dette om langt mer enn bare et siffer i et personnummer. Tidligere måtte transpersoner på grunn av steriliseringsloven steriliseres for å få lov til å skifte juridisk kjønn (inkludert for å få et personnummer som representerer deg selv slik du ønsker). Dette elementet i loven ble innført med en diskriminerende hensikt, nemlig at transpersoner skulle forhindres i å reproducere seg.

Og det var jo også et krav om at du måtte sterilisere deg for å bytte juridisk kjønn. Som er ganske problematisk hvis du ser ut som en mann, så er det jo sånn i Norge at hvis personnummeret ditt er kvinnelig kjønn, så blir du outa hele tiden. Som trans i liksom alle settinger hvor du må vise ID eller legitimasjon da. Før så var det jo sånn at liksom- og det å må en måte sterilisere seg, det er ikke noe du får tilgang til å gjøre før du er ganske langt iden prosessen. Så i praksis så måtte man ofte gå 4–5 år, da, på en måte, bare bli outa hele tiden, da fordi man hadde feil liksom juridisk kjønn. (Daniel)

7.2.4 Byrden ved representasjon og ved å måtte lære opp andre

Mange av deltakerne fortalte at de følte at ansvaret for å representere minoritetsamfunnene falt på deres skuldre, og at det var deres oppgave å opplyse majoritetsbefolkningen om minoriteters identitet og perspektiv. For noen ble dette en lidenskap eller et engasjement som de likte, mens det for andre var en byrde de ikke kunne velge bort.

I det følgende sitatet forteller deltakeren for eksempel om flere tilfeller der hun må forklare og rettferdiggjøre overfor tjenesteytere at barna hennes har to mødre.

*Det plager meg. At jeg må forklare meg. At det ikke kommer naturlig for noen andre enn meg hvem jeg er da. Det er ubehagelig å hele tiden måtte begrunne ting. Men det er verst i den mamma-situasjonen, for det har skjedd så ofte i det siste.
(Solveig)*

Transpersoner kan merke denne byrden ved måtte å lære opp andre til og med i møtet med personer som er ment å ha stor kunnskap om kroppen, som helsepersonell.

Og at jeg hele tiden må ... ja, vite mer da enn alle andre må, om alle helserelaterte ting hele tiden. Fordi ingen vet hvordan kroppen min fungerer (...) Den følelsen av å liksom ... alltid måtte forklare, selv i situasjoner der det står i journalen din alt mulig, fordi folk bare ikke klarer å .. konseptualisere eller i det hele tatt tenke over at det er mulig, da [at kroppen ser ut som den gjør] (Daniel)

Andre erfarte at behovet for å lære opp folk også gjaldt i dagligdagse møter utenfor det offentlige tjenestetilbudet, for eksempel i rekreasjonsområder. En av deltakerne fortalte en hendelse fra svømmehallen der hun gikk på svømmekurs med barna sine. Som del av opplegget sang de en sang med rasistiske undertoner, men ingen av de andre foreldrene eller instruktøren på kurset så ut til å være klar over dette.

(...) which is a very racist [song], but they would sing it so innocently, so it's like "Do I take on the work of like educating all these grownups who probably don't want to be educated about it or do I just keep my mouth shut? ". So, it's very it's very difficult to navigate and a lot of stress, a lot of time over like, are they gonna sing this song? Or am I gonna have to argue with somebody about it? (Anne)

(...) som er en veldig rasistisk [sang], men de sang den så uskyldig, så jeg tenkte: "Skal jeg ta på meg jobben med å lære opp alle disse voksne som sannsynligvis ikke vil lære om det, eller skal jeg bare holde kjeft?". Så det er veldig vanskelig å

navigere, og jeg bruker mye tid og stress på å finne ut om de kommer til å synge denne sangen. Eller må jeg krangle med noen om det? (Anne)

Det som kommer fram i sitatet over, er det stresset og den kampen Anne gjennomgår selv i en tilsynelatende uskyldig dagligdags aktivitet som å ta med barna i svømmehallen. Det foregår et betydelig emosjonelt arbeid her, i form av tankene og bekymringene hun har for hva folk kan komme til å si eller gjøre, og hvordan hun i så fall skal håndtere det. Andre refererte også til dette emosjonelle arbeidet i forbindelse med dagligdagse gjøremål. Deltakerne fortalte om hvordan de ble svært oppmerksomme på sine egne følelsesmessige reaksjoner i slike situasjoner, men også hvordan de uforvarende tok på seg skylden for at de ikke klarte å reagere på en bestemt måte.

I det følgende sitatet reflekterer den sørsamiske deltakeren over sin følelsesmessige reaksjon på å bli introdusert som "indianerjenta mi" av moren (omtalt først i kapittel 7.2.1.3). Hun trekker seg unna situasjonen og blir opprørt. I tillegg skammer hun seg ikke bare på egne vegne, men også på vegne av hele det sørsamiske samfunnet, særlig fordi dette er en liten minoritet (innenfor en minoritet), og hun føler et ansvar for alle når hun ikke håndterer en situasjon på en god måte.

Nei, så da [når mora kalte henne indianerjenta] ble jeg faktisk lei meg da. Og prøvde å ikke- jeg gikk jo bort derifra med veldig sånn "ok, hva i alle dager var det?". Men da skjemtes jo jeg overfor at- ... ja, for- ja, for som samisk så- ... det er jo litt det også at ... det er så få av oss, så hvis én same gjør feil, så er det hele befolkninga som har gjort- som mener det der, eller som- så når jeg bare fikk derifra, så følte jeg at "shit, nå kan de ta meg på at jeg er hårsår, jeg tåler ingenting, jeg tåler liksom ikke en kommentar". Ja, jeg blir krenka så lett, ja. Sånne ting (Silje)

7.2.5 Belastningen ved aktivisme (følelsen av å måtte hjelpe andre)

Flere av deltakerne med minoritetsbakgrunn opplevde bevisst eller ubevisst at de måtte gripe inn når de ble utsatt for diskriminering. Selv om noen valgte å kalle dette aktivisme, var det for mange noe de bare følte de *måtte* gjøre, om ikke for seg selv, så for andre som tilhørte samme minoritetsgruppe. Dette engasjementet hadde imidlertid ofte en kostnad. I det følgende har vi gruppert disse kostnadene i undertemaene emosjonelle kostnader og

profesjonelle/arbeidsrelaterte kostnader. Det er ofte slik at belastningen eller kostnadene ved å gjøre dette arbeidet sjelden blir anerkjent eller verdsatt av majoritetsbefolkningen.

7.2.5.1 Emosjonelle kostnader

Deltakerne fortalte om omstendigheter og situasjoner der de følte at de var nødt til å si fra om urettferdighet, selv om den ikke alltid var rettet direkte mot dem. I det følgende sitatet viser deltaker 4 til opplevelser på bussen der hun føler seg ganske sårbar, fordi det er der hun har måttet handle på vegne av noen andre, og de følelsesmessige kostnadene dette medfører.

I've encountered things where people haven't said things to me but they've said things to somebody else, but I feel like it's not like it's happening to me but I know I know how it would feel, and I also get really defensive, so I often will step in and then it gets very stressful because of an argument with somebody or because I can't stop myself from speaking up when somebody's doing something. So yeah, so there, and immediately just like a bus represents all these possible stressful situations.

(Anne)

// Jeg har opplevd at folk ikke har sagt ting til meg, men de har sagt ting til noen andre, men jeg føler ikke at det skjer med meg, men jeg vet hvordan det ville føles, og jeg blir også veldig defensiv, så jeg griper ofte inn, og da blir det veldig stressende på grunn av en krangel med noen eller fordi jeg ikke kan la være å si ifra når noen gjør noe. Så ja, så der, og umiddelbart representerer en buss alle disse mulige stressende situasjonene// (Anne)

Følgende sitat belyser på en god måte at noen av deltakerne ikke hadde noe annet valg enn å si ifra. Det ble sett på som et ansvar å erkjenne at de, til tross for at de er minoriteter, kan ha hatt visse privilegier som andre i samfunnet ikke har.

And thus, when you do have that voice or, you know, position within that context, then I don't feel I have any other choice but to speak about it because I have a responsibility as a [names occupation]. I'm a role model for younger generations who might have a different politics or take on these issues, but nonetheless, I do

what I can within my own, through my experience, my own understanding of how politics and structural discrimination works. (Andrzej)

// Og når du har den stemmen eller posisjonen i den konteksten, så føler jeg ikke at jeg har noe annet valg enn å snakke om det fordi jeg har et ansvar som [navn på yrke]. Jeg er et forbilde for yngre generasjoner som kanskje har en annen politikk eller et annet syn på disse spørsmålene, men likevel gjør jeg det jeg kan ut fra mine egne erfaringer og min egen forståelse av hvordan politikk og strukturell diskriminering fungerer// (Andrzej)

Mens noen av deltakerne engasjerte seg i slik aktivisme som privatpersoner, hadde andre en profesjonell rolle i aktivismen. Men selv dette var forbundet med kostnader. I det følgende sitatet forklarer deltakeren for eksempel at selv i en aktivistrolle, som brukerrepresentant eller foredragsholder, tillater ikke publikum ham å være en profesjonell eller nøytral brukerrepresentant; han får i stedet alltid svært private og personlige spørsmål. Det er nesten som om publikum forventer at han skal dele private detaljer om seg selv:

Så litt sånn, for eksempel hvis jeg driver med aktivisme ikke i det hele tatt basert på min egen personlige historie hvis folk inviterer meg liksom til en å snakke om noe, så er det veldig fort liksom min historie som skal være tema. Det for meg er litt sånn minoritetsstress ting. (Daniel)

Andre deltakere følte at de hadde lyst til å gjøre mer, men at de måtte begrense hva de kunne gjøre på grunn av stresset som aktivisme medførte.

I'm very sensitive so I'm also very empathetic to people's- the energy that's put out and so I often felt like I wish I can somehow do more but then I feel often so hurt and high levels of stress from situations like that. And I realized that that I am probably good enough of an activism for my... for my body basically. (Anne)

// Jeg er veldig sensitiv, så jeg er også veldig empatisk med tanke på folks- den energien de viser, og jeg har ofte følt at jeg skulle ønske jeg kunne gjøre mer, men

jeg blir ofte så såret og kjenner på mye stress i slike situasjoner. Og jeg innså at jeg sannsynligvis er god nok som aktivist for min... for min kropp// (Anne)

7.2.5.2 Profesjonelle kostnader

Det var bare én deltaker som nevnte profesjonelle kostnader direkte, men vi anså det som sentralt å adressere at aktivisme ikke bare har følelsesmessige kostnader, men også en profesjonell og økonomisk kostnad, som ofte blir ignorert.

På grunn av mangelen på infrastruktur eller støttetjenester for minoriteter opplevde denne deltakeren at han måtte ta en aktiv rolle i utviklingen av slik infrastruktur og være et forbilde for andre. Selv om dette i seg selv hadde positive effekter for enkelte, hadde det en pris for ham ettersom det påvirket karrieren hans.

7.2.6 Følelsen av stolthet

Selv om noen minoritetsmarkører ble oppfattet som en kilde til diskriminering, var de for mange også en kilde til stolthet. Dette gjaldt kropp, hudfarge, klær og språk.

I det følgende sitatet viser deltakeren til hudfargen sin og hvordan det er en kilde til stolthet for henne, en "superkraft" for henne, noe hun også innprenter i datteren sin.

I'm also very proud that I'm brown so I've had a friend say to me before. And this is I think a great example of some of the misunderstandings that happens is that a friend from [names country], we were talking about racism and things like that and some of these issues and I expressed as I often do that I'm brown, and right away she said, "But you're not that brown". All this was meant to make me feel better, but she was like, "If I had not known, I wouldn't even think you were brown". I'm like, "But I'm proud I'm brown". Like that's one of my most super-power things. (...) It's this is [...] so it's just something I feel that right away it feels like a big part of who I am. (Anne)

// Jeg er også veldig stolt av at jeg er brun, og jeg har hatt en venn som har sagt det til meg før. Og dette synes jeg er et godt eksempel på noen av misforståelsene som skjer, er at en venn fra [navn på land], vi snakket om rasisme og slike ting og noen

av disse problemene, og jeg uttrykte som jeg ofte gjør at jeg er brun, og med en gang sa hun: "Men du er ikke så brun". Alt dette var ment for å få meg til å føle meg bedre, men hun sa: "Hvis jeg ikke hadde visst det, ville jeg ikke engang trodd at du var brun". Jeg sa: "Men jeg er stolt av at jeg er brun". Det er en av superkreftene mine. (...). Det er [...] så det er bare noe jeg føler med en gang, det føles som en stor del av den jeg er// (Anne)

Følgende sitat belyser også hvordan deltakeren ser på hudfargen sin som veldig vakker, selv om de andre gjør antakelser om ham på grunn av hudfargen, noe som er det som er mest frustrerende for denne deltakeren.

Jeg synes fargen min er veldig fin. Jeg har aldri tenkt at det er en dårlig farge. Man må ha tillit til det man er skapt som, Gud har skapt det. Men at du tenker at du er bedre enn meg? Ja, det er mange som er flinkere enn meg, så klart, det er mange som er mer intelligente. Men ikke alle norske egentlig (ler). Jeg tror det som er litt mer, det som frustrerer meg, det som irriterer meg mest, er at de fleste tenker at vi forstår ingenting. (Khalid)

For deltakeren med en tradisjonell ansiktstatovering var tatoveringen en kilde til stolthet og skjønnhet, selv om den også var en kilde til negativ oppmerksomhet fra enkelte:

I feel beautiful with my tattoo and it makes me... yeah, I said before ... that it helps me show on the outside what I feel on the inside. (Anne)

// Jeg føler meg vakker med tatoveringen min, og den gjør at jeg... ja, som jeg sa i stad... den hjelper meg å vise på utsiden hva jeg føler på innsiden// (Anne)

For deltaker 1 var det en vanskelig balansegang mellom det å være stolt av familien sin og ønske å vise fram sin identitet på den ene siden, og det å være redd og ønske å skjule sin identitet som en som lever i et partnerskap med en av samme kjønn, på den andre siden.

Fordi vi har, både jeg og samboeren min har vært litt sånn redde for å henge ut flagg. Vi vil ikke vise andre- eller jeg har tenkt at andre kan synes det er ubehagelig

*hvis vi henger ut det. Jeg har tenkt mye på hva folk tror. Men siden vi har barn, så var vi litt sånn: "Nå må vi være stolte, og vi må lære barna våre at folk er forskjellige, og det er greit å være sånn som vi er". Og vår familie er vi jo veldig fornøyd med, så da kjøpte vi flagg i sommer og hang det ut for første gang i livet.
(Solveig)*

7.2.7 Økt og kontinuerlig følelse av stress

Det er viktig å framheve disse nevnte indre kampene som personer med minoritetsbakgrunn opplever, fordi de fleste i majoritetsgrupper ikke har behov å tenke på disse problemene – noe Deltaker 1 uttrykker godt nedenfor. Hun bekymrer seg mye for at andre skal føle seg ukomfortable hvis de vet at hun bor sammen med en annen kvinne, og at barna har to mødre. Det er veldig stressende for henne å hele tiden planlegge hva hun skal si i ulike sammenhenger når hun møter nye mennesker, fordi hun ikke vil gjøre noen ukomfortable. Det som kjennetegner minoritetsstress for mange minoritetspersoner, er nettopp at stresset er konstant i ulike situasjoner i hverdagen.

Men det er jo igjen sånne ting som ingen andre tenker noe på. Og det ikke sikkert den- sånn som, det det var ikke noe spesielt med den mora. Og når jeg faktisk sa det, hun hørte at jeg sa "mammaer" og snakka også om "mammaer" seinere, og jeg følte ikke noe fordommer der eller noe sånt, det var ingen grunn til at jeg ikke skulle ha sagt det, bare at det er fordi jeg ikke vet hva de synes, og jeg vil ikke skape ubehag (Solveig)

Hun ga et annet eksempel på hvordan hun selv må tenke på hvordan hun skal formulere seg i et tilfeldig møte med en fremmed av frykt for negative evalueringer eller konsekvenser.

Og hun som jeg satt på venterom med der, jeg syntes det var så vanskelig å si "samboeren min, Ragnhild", gjør sånn og sånn, eller- Jeg turte ikke en gang å komme inn på tema der jeg måtte nevne samboeren min, fordi jeg var så redd for å si at vi var to mammaer, den første dagen vi møttes (...) Dagen etter så sa jeg det, da, "vi er mammaer", i en bisetning bare. Men det var veldig stressende å sitte der og hele tiden tenke over hvordan jeg skulle formulere meg nå for å ikke avsløre at vi er to mammaer, i tilfelle denne mammaen ikke synes det er greit at vi er to mammaer (Solveig)



Fotografi 1.3

7.2.8 Konsekvenser av å ha flere minoritetsidentiteter

For mange av våre deltakere var det ikke nødvendigvis én enkelt minoritetsidentitet som forårsaket stress, men tilhørighet til ulike minoritetsgrupper som forsterket dette stresset, som eksemplifisert i det følgende sitatet.

So my lifestyle, my sexual orientation, my origin was very against the community and government. I am [names ethnic minority]. I am in [name of country of origin] and I am [names ethnic minority] there. I was under the racism. I am I was agnostic (...) They [government in country of origin] don't like, they don't support [someone like me]. And also I am a LGBT individual. So this is also very hard to live in [name of country]. (Umut)

// Livsstilen min, den seksuelle identiteten min og opprinnelsen min var veldig i strid med samfunnet og myndighetene. Jeg er [navn på etnisk minoritet]. Jeg er i [navn på opprinnelsesland], og jeg er [navn på etnisk minoritet] der. Jeg ble utsatt for

rasisme. Jeg var agnostiker (...) De [myndighetene i opprinnelseslandet] liker ikke, de støtter ikke [folk som meg]. Og jeg er også en LHBT-person. Så dette er også veldig vanskelig å leve i [navn på land]// (Umut)

7.3 I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?

Deltakerne fortalte at de opplevde minoritetsstress i mange ulike situasjoner i hverdagen. Gjennom analysen har vi kunnet identifisere noen spesifikke arenaer og situasjoner der flere opplevde minoritetsstress, uavhengig av hvilken minoritetsidentitet de hadde.

7.3.1 I familien

Noen av deltakerne fortalte at de kan oppleve stressende situasjoner til og med blant familiemedlemmer, i form av for eksempel oppførsel basert på stereotypier eller manglende bevissthet eller kunnskap. Deltaker 1 fortalte sin heterofile bror om dette prosjektet før hun ble med, og han kunne ikke relatere seg til begrepet minoritetsstress.

It's interesting that you're saying that because when I read name of the study, I immediately got some ideas of what it was, and I sent the invitation to my brother, and he said: "Minoritetsstress, hva er det?". He's a male, heterosexual. So, not a minority. So, I think maybe that's the problem, if you're not a minority, you may not relate to it when you hear it (Solveig)

// Det er interessant at du sier det, for da jeg leste navnet på studien, fikk jeg umiddelbart noen ideer om hva det var, og så sendte jeg sendte invitasjonen til broren min, og han sa: "Minoritetsstress, hva er det?". Han er mann og heterofil. Så han er ikke en minoritet. Så jeg tror kanskje det er det som er problemet, hvis du ikke er en minoritet, kan du kanskje ikke relatere til det når du hører det// (Solveig)

Som nevnt i delkapitlene 7.2.1.3 og 7.2.4 opplevde den samiske deltakeren at det var svært opprørende den gangen moren presenterte henne som "indianerjenta mi" for venner i en bursdagsfest. Datteren ble overrasket, sjokkert og veldig opprørt fordi det følte som om moren

ikke satte pris på den egentlige identiteten hennes, eller som om moren skammet seg over datterens samiske identitet og ønsker å skjule den.

Deltaker 10, med afrikansk bakgrunn, forklarer at utlendinger ikke kan snakke med nordmenn om hva som helst, ikke en gang med en norsk kjæreste. De kan bare være helt åpne med andre utlendinger. Og det er ikke fordi de ikke stoler på en norsk partner, men fordi de vet at Norge alltid vil være viktigst for andre nordmenn. Hvis afrikanere sier noe som kan tolkes negativt, selv om det bare er en spøk, blir nordmenn skeptiske. Han oppfatter at nordmenn ser på utlendinger er en trussel mot samfunnet.

*Alle utlendinger kan fortelle meg alt. Men de kan ikke fortelle alt til sin kjæreste. Hvis en utlending har en norsk kjæreste, så forteller han ikke så mye til henne. Jeg har hatt en norsk kjæreste. Jeg var veldig forsiktig. Når mine venner traff henne. Jeg sa vi skal snakke om alt, men ikke her og her og her. Ikke fordi jeg ikke stolte på henne. Men vi vet at norsk uansett at det som er viktig for dem, at- hvis de følte at du truer samfunnet eller sa noe merkelig, de tar det på en annen måte. Hvis jeg tuller, for eksempel, "hvis det blir krig her, det blir fint, det blir veldig koselig, folket skal samles inni fjell og snakke". Hvis folk hørte noe sånt, for eksempel, sånn de tenker "de afrikanere, kanskje de vil gjøre noe? ". Skjønner du hva jeg mener?
(Khalid)*

Han beskriver det videre som utfordrende for en norsk jente å ha en afrikansk kjæreste, på grunn av hvordan hun kommer til å bli oppfattet av nordmenn. Nordmenn vil for eksempel tro at han selger kokain til henne, sier han.

Som jeg sa, hvis jeg hadde fått en norsk kjæreste, det hadde vært veldig utfordrende for henne. Ikke for meg, men mange afrikanere eller utenlandske. De fleste nordmenn hadde tenkt "han selger kokain til henne" eller "han bruker hasj og selger, og hun bruker hasj", eller andre ting de har i tankene (...) Hun kan ikke gå med deg i gata. Du er en skam for henne. Nordmenn tenker at det er noe feil med henne. (Khalid)

7.3.2 I lokalsamfunnet og blant venner

Den samiske deltakeren fortalte at en av hennes mestringsstrategier er å dele og forklare minoritetsperspektiv til venner, slektninger og andre i lokalsamfunnet, men at dette ikke alltid har blitt tatt på alvor av folk rundt henne. Forsøkene på dialog og å framstille det samiske på en positiv måte har blitt møtt med motstand/avvisning.

*Men av erfaring, når jeg har prøvd å dele, så har det liksom blitt kødda bort. Eller sånn- ja, men du er jo ikke seriøs. Jeg bare sånn "jooo". Det har liksom blitt veldig fremmed for folk. I mine øyne har det blitt sånn- det her er så viktig for meg, og så møtes jeg med "ja, men det er jo ikke sant, Silje". Og så blir jeg litt sånn "oi, okay".
Ja (Silje)*

Hun har også opplevd at nære slektninger som ikke er samer, ikke ser på henne som en del av en minoritet (jf. usynlig, kapittel 7.2.3). Når de av og til kommer på det, så oppfører de seg annerledes, kommer med negative kommentarer eller stiller stereotype spørsmål.

I lokalmiljøet med mamma og hennes slektninger og sånne ting, så vet jo alle slektningene vet jo at jeg har samisk bakgrunn, og at faren min har reindrift. Men når jeg har fått spørsmål fra tanter og onkler på mamma sin side, så har det alltid vært av stereotypiske spørsmål. De har liksom aldri- når de har- eller de har på en måte- i visse situasjoner så har de kommet på "oi, Silje er jo samisk, vi må- vi må gjøre noe". Og det er så rart, for da blir de så annerledes i oppførselen mot meg. For de at de har jo alltid vært- de har jo alltid vært som de har vært mot meg fordi jeg er Silje. Og jeg er deres tante- eller onkelbarn. Men når jeg tar på meg noen ting som er samisk, eller jeg skriver på Facebook noen ting om samisk politikk eller noen ting jeg bryr meg om, så er det sånn- så skal de liksom kommentere på en sånn litt sånn nedsettende måte, da. (Silje)

Den afrikanske deltakeren fortalte en historie om en norsk jente han kjenner, som ikke hilser på ham når de møtes dersom hun er alene. Grunnen til dette, fortalte han, er at det utgjør en risiko for henne å hilse på ham. Andre mennesker som ser dette, kan begynne å lure på hvorfor hun

kjenner en utlending, og om han selger henne narkotika eller sex. Dette setter henne i en ubehagelig situasjon, og derfor er det tryggere for henne å unngå å hilse på ham.

*Jeg tenkte hvis hun hilser alle tenkte "han selger noe for meg". Kokain eller kanskje sex. Beklager dette, men det er mange som tenker sånn at det er noen som foretrekker black. Hun vil ikke havne i en sånn situasjon, så hun prøver å unngå-
(Khalid)*

Han illustrerer hvordan det er risikabelt for en majoritetsjente å vise offentlig at hun kjenner en svart mann. Hun velger derfor å unngå ham for å redde seg selv. Dette gjorde ham sint. At hun unngår ham, kan muligens forsterke majoritetens stereotype antakelser om hvorfor en hvit kvinne kjenner en svart mann.

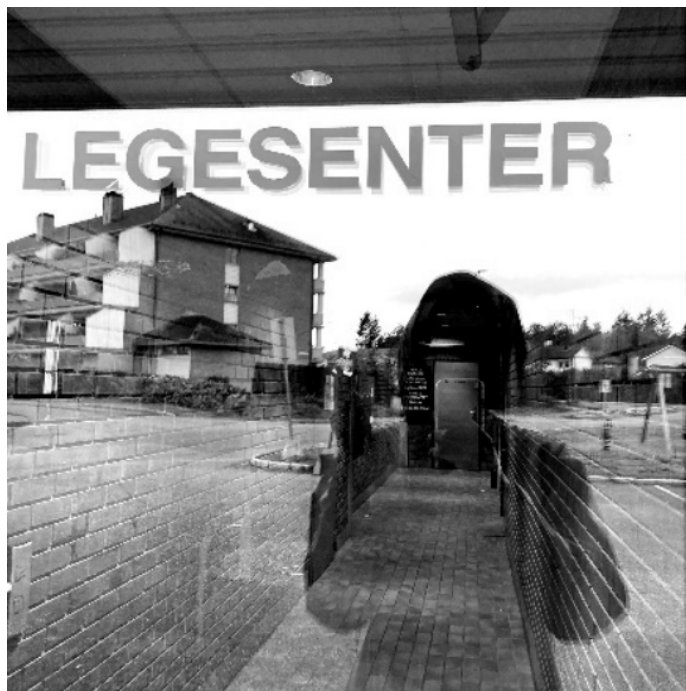
7.3.3 Offentlige etater eller tjenester

Deltakerne nevnte flere eksempler på stressende episoder de hadde opplevd i interaksjon med ulike offentlige etater og tjenester som helsevesen, utdanningsinstitusjoner, politi og utlendingsmyndigheter (hvis vi hadde inkludert flere/andre deltakere, kunne vi potensielt ha fått lignende fortellinger fra andre områder, for eksempel idrett).

7.3.3.1 Helsepersonell

Ulike minoriserte deltakere fortalte om negative, stressende og til og med risikofylte erfaringer med møter med helsepersonell. Deltakerne som identifiserte seg som kjønnsminoriteter og/eller seksuelle minoriteter, fortalte om stressende møter med leger, sykepleiere og farmasøyter. Felles for disse møtene var følelsen av hele tiden å bli møtt med antakelsen om at man er hetero og/eller cis, og at denne antakelsen var svært vanskelig eller umulig å endre. Deltaker 1 sa at dette kjennetegner de fleste møtene hun har med helsepersonell, og at det for eksempel er åpenbart forvirrende for en lege at to kvinner tar med seg et barn til sykehuset.

Det var spesielt en gang, vi var på legevakta, og vi begge fortalte om symptomene til sønnen vår, som var veldig syk da, og så måtte legen avbryte meg og si "hvem er mammaen?", fordi han ble forvirra, fordi vi snakka begge to. Og da sa jeg "begge to, men greit, du kan snakke" til min samboer. Og da var det veldig ubehagelig, for jeg tror ikke de ville ha gjort det hvis det kom en mor og en far. Da kan begge foreldrene snakke. Men han var veldig forvirra, tydeligvis, over at jeg også skulle snakke. Det har vært sånne situasjoner flere ganger, der jeg ikke har noen- jeg har ikke noe jeg skulle ha sagt, hvis ikke jeg drar alene da og de antar at jeg er den ekte mammaen på en måte (Solveig)



Fotografi 1.2

Hos gynekologene opplevde hun derimot en total mangel på bevissthet om andre seksuelle aktiviteter enn samleie mellom menn og kvinner.

Jeg har også hatt det sånn hos gynekolog, for eksempel. Fordi- stiller spørsmål om samleie, og jeg må forklare hvordan det foregår for meg, og- Der er det jo medisinsk relevant, på en måte, men der har jeg også opplevd at de har tenkt- eller

det var spesielt én gynekolog som var veldig tydelig på at jeg sikkert hadde hatt for lite sex, at det var derfor jeg hadde så vondt. Altså med menn, da. (Solveig)

Disse møtene med helsepersonell kunne inneholde nedlatende råd eller behandling. Deltaker 8 sendte oss et bilde av skjermen på køsystemet fra et apotek for å illustrere stressende og ubehagelige situasjoner der. På apoteket er det lett å eksponere privat informasjon når man henter ut medisiner på resept. For det første kommuniserer den spesifikke medisintypen du skal kjøpe, indirekte informasjon om deg og kroppen din til apotekpersonalet – for eksempel hvis en person som ser ut som en mann, henter medisiner som skal tas vaginalt. Deltaker 8 har også opplevd at hans utseende og denne typen medisiner ikke passer inn i apotekpersonalets forestilling om en kropp, og at de ansatte derfor tar det for gitt at medisinen ikke er til ham. Å bli møtt med en antakelse – basert på den smale forståelsesrammen at alle mennesker er cis – om at det er komplett usannsynlig at denne medisinen er til deg, gjør det svært vanskelig eller umulig for kunden å for eksempel stille spørsmål om hvordan medisinen skal brukes (se avsnitt 7.4.5.4 Å bli latterliggjort). For det andre har apotekpersonalet en plikt til å sørge for at den som får medisinen, får tilstrekkelig informasjon om hvordan den skal brukes. Dette fører ofte til samtaler mellom apotekansatte og kunder som kan overhøres av andre kunder på grunn av apotekets åpne utforming.



Fotografi 8.1

Og apoteket har liksom definitivt vært sånn en av de tingene for meg. Og akkurat i den her spesifikke settingen, så var et knyttet til at jeg hadde fått en resept på .. ee en .. medisin som tas vaginalt basically. Det er også en medisin som du kan kjøpe helt reseptfritt, og det har jeg også gjort før. Ee .. det gjorde meg stressa å liksom skulle hente den når jeg hadde det på resept, fordi det ... kommuniserer liksom ikke bare min transXX¹⁰, men også noe om kroppen min til dem som jobber på apoteket. Som jeg synes er veldig ubehagelig. Jeg har også mange opplevelser av at folk på apoteket liksom ikke helt forstå hva greia er [i.e., hvordan kroppen min ser ut og fungerer]. Og også at de snakker høyt om det, på en måte, til meg, eller liksom stiller spørsmål, eller synes det er veldig spennende, eller et eller annet, som jeg ikke sette pris på i det hele tatt (Daniel)

Det å møte helsepersonell som ikke tenker over hvor mangfoldige kropper kan være, kan få alvorlige konsekvenser. I noen tilfeller kan sykdom eller skader forhindre pasienten i selv å ta ansvar for å gi den nødvendige forklaringen på hvem hen er og hvordan kroppen fungerer, og da må hen kunne stole på at helsepersonell kan gi trygg behandling.

Og i noen settinger så er det jo også liksom mer alvorlig. En del symptomer er faktisk ganske annerledes, på en måte, og du bør klare å forstå litt, da, om hvordan- eller i hvert fall ikke bare anta så mye, da. Du bør spørre litt eller lese i

¹⁰ Vi bruker XX i transkripsjonene for å indikere at vi ikke klarte å oppfatte hva som ble sagt

journalen. Ikke bare anta at alle kropper er veldig normative Det er viktig at du ikke gjør det som helsepersonell. Jeg vil jo ikke alltid kunne være der og nødvendigvis forklare. Eller sånn, hvis jeg er skikkelig syk, så er det ikke gitt at jeg kan forklare det heller (Daniel)

For ikke-norske deltakere eller urfolk kunne medisinsk behandling og møte med helsepersonell være en stressende situasjon på grunn av kulturforskjeller.

I think more I thought about things [about being indigenous and having a health problem] in terms of that when it's when I was in the hospital because it's such a different way of understanding healing and medicine than what my culture offers and talks about and so yeah being it... having this uh... yeah I don't know how to explain it really but um yeah I'm not sure (Anne)

// Jeg tror at jo mer jeg tenkte på ting [om det å være urfolk og ha et helseproblem] da jeg var på sykehuset, fordi det er en så annerledes måte å forstå helbredelse og medisin på enn det min kultur tilbyr og snakker om, så ja, det å være det ... å ha dette ... ja, jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det egentlig, men ja, jeg er ikke sikker // (Anne)

Deltaker 4 ga flere eksempler på negative møter med helsepersonell, blant annet at hun ikke fikk samme informasjon fra helsepersonellet som sin hvite norske mann, at hun ble møtt med stereotype antakelser om sin urfolksetnisitet (spesielt fordømmen om at hennes etnisitet er narkomane og alkoholikere) som årsak til helseproblemene, og at hun ikke fikk samme behandling og empati som norske pasienter.

...yeah there was a lot of a lot of sort of just a lack of communication whereas I might get to hear them and speaking to other Norwegian patients I would hear more detailed exploration and sort of like almost you know like more like a more in-depth conversation about it whereas to me it was sort of like "well you don't really understand what we are saying anyway so", nobody really asks what your level of Norwegian is or you know [...] so yeah I noticed it was until unless I actually said



"jeg kan norsk" [...] then it was very much like... but at no point do they really explain to you anyway because "what do you understand?" so yeah well then if I began to question in my [Norwegian dialect] then it was all like...and a lot of times speaking to my husband before speaking to me, like instead directly to me and I'm like "uh hello, I'm the person". (Anne)

// ...ja, det var veldig mye mangel på kommunikasjon, mens jeg kunne komme til å høre dem når de snakket med andre norske pasienter, jeg kunne høre mer detaljerte forklaringer og nesten som en mer inngående samtale om det, mens for meg var det litt sånn at "du skjønner ikke hva vi sier uansett, så", ingen spør egentlig hva slags norsknivå du er på eller hva du kan (...) så ja, jeg la merke til at det var helt til jeg faktisk sa "jeg kan norsk" (...) så var det veldig sånn... men de forklarer deg ikke på noe tidspunkt, for "hva er det du forstår?", så ja, altså hvis jeg begynte å stille spørsmål på [norsk dialekt] så var det liksom... og mange ganger så snakket de til mannen min før de snakket til meg, liksom i stedet for direkte til meg og så er jeg sånn "eh, hallo, det er jeg som er personen" // (Anne)

I have a [health problem] so I have to get the ambulance and to go to hospital and the ambulance quite a lot and um a lot of the time I get the feeling that they think I've done something to make myself have this (...)issue, like I've drunk too much or there always ask have you taken any drugs and I'm very sensitive to that stuff because back home in [names country of origin] that was often of a prejudice put on us use that we were drunks and we were drug addicts and so I'm very sensitive to that and it's not until [white Norwegian partner] explains that no I have a (...)issue and all these things that they really start treating me with some sort of compassion which is really alarming. (Anne)

// Jeg har [helseproblem], så jeg må ofte få tak i ambulanse og dra til sykehuset, og mange ganger får jeg følelsen av at de tror at jeg har gjort noe selv for å forårsake disse (...)problemene, som at jeg har drukket for mye, eller de spør alltid om du har tatt narkotika, og jeg er veldig sensitiv for sånt, for hjemme i [navn på

opprinnelsesland] var det ofte fordommer om at vi var fylliker og narkomane, så jeg er veldig sensitiv for det, og det er ikke før [hvit norsk partner] forklarer at nei, jeg har (...)problemer og alle disse tingene, at de virkelig begynner å behandle meg med en slags medfølelse, og det er veldig skremmende// (Anne)

Hun hadde til og med opplevd den kjente rasemessige skjevheten i smertebehandling, det vil si antakelsen om at ikke-hvite mennesker føler mindre smerte:

oh yeah in the hospital ... there was no there was no discussion about was actually happening and how to cope with what's happening at the time, and it was sort of like just move on just move on and just go back to trying to live like it is before, even though maybe things are completely different. ... [refers to a study she heard about where people with non-white skin colour had difficulties accessing pain medication] ...and it was that way often for me, that I was doubted about my pain and asked all sorts of questions first and it wasn't the same way for other Norwegians for instance. ... because I did notice in quite a lot of cases the different kind of treatments and because I was there it was in the hospital for so long so I was able to notice the pattern and I was able to you can hear how people healthcare workers are with other patients and in terms of how they're with you and I noticed a huge different in terms of compassion for one thing, access to pain relief, access to information. (Anne)

//Å ja, på sykehuset ... det var ingen diskusjon om hva som faktisk skjedde og hvordan man skulle håndtere det som skjedde, og det var liksom bare å gå videre og gå tilbake til å prøve å leve som før, selv om ting kanskje er helt annerledes ... [refererer til en studie hun har hørt om der personer med ikke-hvit hudfarge hadde problemer med å få tilgang til smertestillende medisiner] ... og det var ofte sånn for meg, at de tvilte på smertene mine og de stilte alle mulige spørsmål først, og det var ikke på sånn for andre nordmenn, for eksempel ... fordi jeg la merke til de forskjellige behandlingene i ganske mange tilfeller, og fordi jeg var der så lenge på sykehuset, så jeg kunne få med meg mønsteret, og jeg kunne høre hvordan

helsepersonell er mot andre pasienter og hvordan de er mot deg, og jeg la merke til en stor forskjell når det gjelder medfølelse, tilgang til smertelindring, tilgang til informasjon// (Anne)

Denne deltakeren framhevet også kulturelle forskjeller i hvordan helse og helsetjenester ble oppfattet av etniske minoriteter (i hennes tilfelle urfolk) og majoritetsbefolkningen i det norske helsevesenet.

yeah, and in my culture there's a lot more, and I think in a lot of cultures, there's a lot more allowance for feelings to be a part of the situation when you're having a health yeah when you need help with your health. Whereas if I might express feelings I was immediately have been left alone if I had you know if I was scared about something that might be happening, just left alone then almost like we can't cope with with emotions so we're just going to leave you to yourself, whereas in my culture and it would be more of an embracing of that and sort of like having to work through that because it's also part healing... I did feel that because I did have one instance where there was a nurse who was of a culture that has Indigenous cultures in their normal country and she's also part of those Indigenous cultures (...) she was able to have really nice conversations with me about what I was scared of and how to work with the fear and yeah just sort of more of those kinds of conversations and it makes me feel less stressed about being in the hospital for one thing and also less stressed about asking for pain relief or for help or because you really rely a lot at least with what I've had I have to rely on people for a lot of things to get my food to help me wash all sorts of things so it's so hard to ask that when you feel like when they're looking at you like you're different and very stressful to be like "can you help me" do something that might be very personal or... (Anne)

// Ja, og i min kultur er det mye mer, og jeg tror det er sånn i mange kulturer, at det er mye mer rom for at følelser er en del av situasjonen når du har et helseproblem, ja, når du trenger hjelp med helsen din. Hvis jeg hadde uttrykt følelser, ville jeg umiddelbart ha blitt latt i fred hvis jeg var redd for noe som kunne skje, bare latt i



fred, nesten som om vi ikke kan takle følelser, så vi skal bare overlate deg til deg selv, mens i min kultur ville det være mer en omfavnelse av det og liksom å måtte jobbe seg gjennom det, fordi det også er en del av helbredelsen... Jeg følte det, for det var en gang en sykepleier som kom fra en kultur som har urfolkskulturer i sitt eget land, og hun var også en del av disse urfolkskulturene, og hun kunne ha veldig hyggelige samtaler med meg om hva jeg var redd for, og hvordan jeg kunne jobbe med frykten, ja, bare mer av sånne samtaler, og det gjør at jeg føler meg mindre stresset over å være på sykehuset, og også mindre stresset over å be om smertelindring eller hjelp, eller fordi du er veldig avhengig av folk, i hvert fall med det jeg har hatt, jeg må stole på folk for mange ting, for å få mat, for å hjelpe meg med å vaske alt mulig, så det er så vanskelig å spørre om det når du føler at de ser på deg som om du er annerledes og veldig stressende å si "kan du hjelpe meg" med noe som kan være veldig personlig eller...// (Anne)

Oppsummert kan vi si at møter med og behandling fra helsepersonell har ført til stressende og potensielt farlige situasjoner for deltakerne som identifiserer seg som kjønnsminoriteter, seksuelle minoriteter og etniske minoriteter i dette prosjektet. Det er både belastende og diskriminerende når helsepersonell alltid antar at du er noe du ikke er, eller klandrer deg for dine egne helseproblemer basert på stereotype antakelser knyttet til din minoritetsstatus

7.3.3.2 I møte med politiet

To av de ikke-norske deltakerne fortalte at de ikke stoler på norsk politi, eller at politiet behandler nordmenn og utlendinger ulikt. Deltaker 10 illustrerte sitt forhold til politiet i et av bildene sine, av en politistasjon tatt på lang avstand, nettopp for å illustrere at han foretrekker å holde politiet på avstand.



Fotografi 10.1

Fordi vi stoler ikke på politiet egentlig. Ja, politiet behandler folk dårlig her, egentlig. Spesielt utlendinger. Det er veldig- 100 %. Så vi prøver å unngå politiet (Khalid)

Deltaker 10 gir videre eksempler i sine historier på hvordan politiet ser ut til å behandle nordmenn og utlendinger ulikt, for eksempel at politiet har alle mulige unnskyldninger hvis den mistenkte er norsk, som at den mistenkte er full og at det er synd på ham, noe som aldri ville skjedd hvis den mistenkte var svart.

Hadde det vært black, så hadde det vært en annen sak. De hadde kommet, de hadde pågripe ham, det kommer på NRK, på VG. Men ifølge politiet, nordmenn er snille. "Han er full, han mener det ikke". Det er det som er greia (Khalid)

Han hadde også opplevd det han oppfattet som påtrengende oppførsel fra politiet i et av utlendingenes trygge rom, en internasjonal kafé (bilde 10.3, se delkapittel 7.5.1):

Jeg går ikke dit lenger [til internasjonal kafé], på fire år har jeg vært der bare én gang. Men mine venner går dit. Men jeg går ikke på grunn av dette. Jeg vil ikke sitte der og så kommer politiet og spør om bankkort XX de har rett til å spørre deg. Du kan ikke klage, skjønner du. Selv om de ikke kan spørre nordmenn i gata, men de spør oss (Khalid)

En annen ikke-norsk deltaker mente at det ikke var noen vits i å ringe politiet – de ville uansett ikke tro på ham. Han fortalte om en gang noen hadde punktert begge dekkene på sykkelen hans mens han var på fjelltur, men at han ikke syntes det var noen vits i å ringe til politiet:

Det som jeg gjorde feil, var at jeg kanskje burde politianmelde det. Innkalle politiet på grunn av det. Jeg var veldig redd. Men så tenkte jeg, "nei, de tror ikke på meg uansett" (Reza/tolk)

Reza hadde imidlertid ikke bare denne likegyldige holdningen til politiet, han beskrev også en episode der han ble veldig redd fordi han var overbevist om at asylmottaket han bodde på, ble overvåket av politiet. Som del av fotostemmestudien sendte han oss en video som illustrasjon på denne situasjonen som skjedde for mange år siden (et skjermbilde av videoen er brukt som fotografi 3.1). I aktivitetsrommet på asylmottaket sto det en DVD-spiller med eksterne høyttalere. Det kom en merkelig lyd fra en av høyttalerne, og deltaker 3 forsøkte å åpne den for å finne ut hva som forårsaket lyden.



Fotografi 3.1

Og da jeg begynte å- jeg tenkte at jeg skal åpne høyttaleren med- for å se hva som er inni høyttaleren. Siden det ikke var noen skruer på den, kunne jeg ikke skru den opp. Så da begynte jeg å lage et hull i høyttaleren for å se hvor lyden kommer fra. Da jeg skjønnte at det var noe inni den, ble jeg redd og jeg satte den tilbake i gangen. Jeg ville ikke ha den på rommet mitt. Og det var en ting der som lagde den lyden. Det var brukt lim for å feste den inni høyttaleren. Limet hadde løsnet og den greien falt da. Vi hadde et aktivitetsrom i første etasje, og da jeg satt høyttaleren og greia oppi der og tok opp filmen og løp vekk fra den (...) Det er som et apparat som de andre kan høre på alt det du sier. At de kan høre samtalene som er på rommet (Reza/tolk)

Utlendingers forhold til politiet er preget av både direkte diskriminerende hendelser og en reell frykt for at politiet skal gjøre noe de neppe noensinne ville ha gjort (å overvåke asylmottaket).

7.3.3.3 I undervisningssituasjoner

Deltakerne 8 og 10 hadde opplevd minoritetsstress i form av direkte diskriminering fra lærere og fordommer fra andre elever.

Den afrikanske deltakeren har studert i Norge. I sitt studentmiljø opplevde han den stereotype oppfatningen blant nordmenn om at afrikanere ikke har gått på skole – ettersom nordmenn tror at det ikke finnes noe utdanningssystem i Afrika.

På grunn av rasisme, det handler ikke om farge. Det handler om at du synes at du er bedre. Som her, norske tenker at de er bedre, at de forstår mer enn andre. Spesielt på skolen. Alle studenter de tenker at "ja, han afrikaneren har ikke studert, det

finnes ikke skoler der". Når jeg sitter der, de snakker, vi skal gjøre sånn og sånn, fordi jeg kan ingenting (Khalid)

Deltaker 8, en transmann, var universitetsstudent for en del år tilbake. På den tiden var ikke transpersoner omfattet av diskrimineringsloven, og universitetet hadde ingen plikt til å hjelpe transpersoner. Universitetet følte tydeligvis heller ikke noe moralsk ansvar, for han fikk ingen hjelp eller støtte da kullet hans skulle studere i utlandet i ett semester. Tvert imot ble han møtt med motstand og diskriminering som vist i de følgende sitatene:

Men det var også en veldig stor mangel på- til og med sånn generelle rettigheter, da. Altså sånn, når jeg, altså ikke en gang på videregående, men sånn de første årene mine på universitetet, så var ikke transfolk dekket av diskrimineringsvernlovgivingen. Så når jeg ble utsatt for veldig grov diskriminering i forbindelse med studier, som jeg jo ble. Og jeg prøvde å på en måte å få hjelp i forhold til det. Så fikk jeg bare beskjed om at for eksempel universitetet hadde ikke noen plikt til å på en måte hjelpe eller forebygge eller gjøre noe med diskriminering knytta til det, for trans var ikke et beskytta grunnlag (Daniel)

Men jeg fikk også beskjed fra universitetet om at hvis noen liksom fant ut at jeg var trans, så. Og ikke likte det, så kunne de bare kaste meg ut. Og da måtte jeg liksom betale for å reise hjem på egen regning. Og det var ikke noe som [universitetet] heller liksom .. på en måte støtta meg i da (Daniel)

7.3.3.4 I møte med utlendingsmyndighetene

Deltakerne som har en asyløknad til behandling, fortalte om utfordringene med å dokumentere eller bevise at de er forfulgt.

I need to tell them [UDI] essentially everything, absolutely everything, all that threatened me, all what happened, gather all my proofs, which I have. Sadly, I have very little proof I have only... I have like screenshots of like messages with my best friend and mother. But besides that, I have not, not even a recording, because I can get presented with a real danger of escalating the conflict by pulling out the phone



and recording. It's not really something I really wanted to do.... it's almost impossible because it always leads to escalation. None of the attackers would take kindly to being filmed. (Elena)

// Jeg må fortelle dem [UDI] alt egentlig, absolutt alt, alt som truet meg, alt som skjedde, samle alle bevisene mine, som jeg har. Dessverre har jeg veldig lite bevis, jeg har bare... Jeg har skjermbilder av meldinger med bestevennen min og moren min. Men utover det har jeg ikke, ikke engang et opptak, fordi jeg kan komme i reell fare for å eskalere konflikten ved å ta fram telefonen og gjøre opptak. Det er egentlig ikke noe jeg har lyst til å gjøre.... det er nesten umulig fordi det alltid fører til eskalering. Ingen av angriperne ville likt å bli filmet (Elena)//

I applied for asylum and I made my UDI interview and they gave me decision. They rejected it because they wanted a lot of paperwork, documents and proofs. And I say I'm afraid to make a connection in [name of country] with somebody and I don't want to give my location and I say that it's not easy to get some papers or also can I prove them what can I do. They say, "okay, you are, I believe that you are LGBT. We believe that your [name of ethnic minority group] and agnostic but we still believe that you can live in [name of country]". "How can I?", I say. Yeah, maybe but it will be very, very difficult and harmful and under the risk of life risk, everything prison risk, everything I was having in [name of country]. It was very big risk. I talk to them [UDI] but they still don't think like this. So I appeal now. (Umut)

// Jeg søkte om asyl og var på intervju hos UDI og fikk de ga meg beskjeden. De avviste søknaden fordi de ønsket mye papirarbeid, dokumenter og bevis. Og jeg sa at jeg er redd for å ta kontakt med noen i [navn på land], og jeg vil ikke oppgi hvor jeg bor, og jeg sa at det ikke er lett å få tak i papirer, og at jeg heller ikke kan bevise hva jeg kan gjøre. De sier, "ok, du er, jeg tror at du er LHBT. Vi tror at du er [navn på etnisk minoritetsgruppe] og agnostiker, men vi tror likevel at du kan bo i [navn på land]". "Hvordan kan jeg det?", sier jeg. Ja, kanskje, men det vil være veldig, veldig vanskelig og skadelig, og med risiko for livsfare, fengselsfare, alt jeg hadde i [navn

på land]. Det var en veldig stor risiko. Jeg snakker med dem [UDI], men de tenker fortsatt ikke slik. Så jeg anker nå// (Umut)

Den samme deltakeren mente også at hans panseksuelle identitet var noe utlendingsmyndighetene ikke forsto eller anerkjente, fordi han ikke identifiserte seg som verken LHB eller T. Dette mente han var en av årsakene til at han fikk avslag på asylsaken sin. Han fikk støtte av en LHBT+-organisasjon i asylsaken, og også de mente at det var hans panseksuelle identitet som var problemet.

They [case worker from LGBT+ organisation] told me their ideas. Their feeling yes. I told them I have rejection [from UDI]. I have rejection. And they told me that... one of their workers, they told me they said me, okay, to be honest, I think maybe they don't accept you because you are not gay. You are pansexual... They think this maybe that's why I got a rejection because maybe rejection from UDI. This is their idea.... Maybe they are right because UDI didn't accept me maybe because of this. But I just think that I felt lonely and I'm feeling now in disadvantage and under the risk I'm feeling now because if they reject me again. They will say me, okay, let's go to your country [send you back] or something. They will do it. (Umut)

//De [saksbehandleren fra LHBT+-organisasjonen] fortalte meg hva de tenkte. Følelsene sine, ja. Jeg fortalte dem at jeg har fått avslag [fra UDI]. Jeg har fått avslag. Og de fortalte meg at... en av medarbeiderne deres sa til meg at de kanskje ikke aksepterer deg fordi du ikke er homofil. Du er panseksuell... De tror at det kanskje er derfor jeg har fått avslag, kanskje fordi jeg har fått avslag fra UDI. Dette er hva de tenker ... Kanskje de har rett i at UDI ikke aksepterte meg på grunn av dette. Men jeg tror bare at jeg følte meg ensom, og jeg føler meg nå som en ulempe og under den risikoen jeg føler nå, for hvis de avviser meg igjen. De vil si til meg, ok, la oss dra til landet ditt [sende deg tilbake] eller noe sånt. De kommer til å gjøre det// (Umut)

Som vist i delkapittel 7.2.3.1, så opplevde den ikke-norske urfolksdeltakeren at ansatte på passkontoret henvendte seg til hennes norske partner og ikke behandlet henne som en likeverdig deltaker i samtalen.

7.3.3.5 På asylmottak

Tre av deltakerne våre var asylsøkere og bodde på asylmottak. En av deltakerne fortalte at hun følte seg ignorert av en ansatt på asylmottaket.

It was ... it's someone, I think, but generally it's like, it's the person who works at the Asylum Centre. He works with, he works with everyone, and he's always, he's always busy, and ... And he, he does not answer the questions of pretty much everyone except for [names of specific regional group]. He always points to the clock and says, "I'm sorry, I don't have time. I am busy". I'm with him, but if someone with [names specific regional group], if they stop him and asks him, and then he proceeds, like, to explain, and he comes out [of the office], and everything. But that's like, that's maybe a little overthought, but it's there. It's visible, not only I see it, not only, not only me it's like [names other nationalities]. And then the other day, I was getting my mail. I come to the reception, and I see that no one is there, so I just stay there and wait patiently. Then tre [names specific regional group] came in... XX they have like, so it's some sort of celebration, after [names religious festival] or something. And then he, he came out XX, they're all happy, good, and then some [names ethnic group] women came in. They like, they discuss something, they grab their mail and left. And then he just turns around and starts to walk away. And I still stand at the reception, like, you know, the first time I did that. And I have to like, call out like, "hey, I'm here, I need to get my mail" (Elena)

// Det var ... det er noen, tror jeg, men vanligvis er det den personen som jobber på asylmottaket. Han jobber med, han jobber med alle, og han er alltid, han er alltid opptatt, og ... Og han, han svarer ikke på spørsmål fra stort sett alle unntatt [navn på spesifikke regionale grupper]. Han peker alltid på klokken og sier: "Beklager, jeg har ikke tid. Jeg er opptatt". Jeg er med ham, men hvis noen fra [navn på spesifikke

regional gruppe] stopper ham og spør ham, og så fortsetter han å forklare, og han kommer ut [av kontoret] og alt mulig. Men det er kanskje litt overdrevet, men det er der. Det er synlig, det er ikke bare jeg som ser det, ikke bare, ikke bare jeg, det er liksom [nevner andre nasjonaliteter]. Og her om dagen hentet jeg posten min. Jeg kommer til resepsjonen, og jeg ser at det ikke er noen der, så jeg blir bare stående der og vente tålmodig. Så kom tre [navn på spesifikk regional gruppe] inn ... XX de har liksom, så det er en slags feiring, etter [navn på religiøs festival] eller noe. Og så kom han, han kom ut XX, de er alle glade, bra, og så kom noen [navn på etnisk gruppe] kvinner inn. De diskuterte noe, tok posten sin og gikk. Og så snur han seg bare rundt og begynner å gå. Jeg står fortsatt i resepsjonen, som første gang jeg gjorde det. Og jeg må rope: "Hei, jeg er her. Jeg må hente posten min"// (Elena)

På spørsmål om hun følte seg ignorert eller usynlig, svarte hun:

No, I think it was done on purpose, so I don't think it was like an accident or something. It's not something you really do to people unless you intend to. (Elena)

// Nei, jeg tror det ble gjort med vilje, så jeg tror ikke det var et uhell eller noe sånt. Det er ikke noe man gjør mot folk med mindre man har til hensikt å gjøre det// (Elena)

En annen deltaker beskrev sine erfaringer fra asylmottakene og hvordan ansatte der ikke tar hensyn til folks seksualitet, religiøse tilhørighet eller etniske identitet når de bestemmer hvem som bor sammen med hvem.

They [asylum centre staff] gave me a small room like this. This is a small studio house. There was a one [name of nationality] guy. He was very, very religious. He was also in [names religious group]. He was very conservative. He was always praying in the room. This asylum centre they didn't know what kind of sexual orientation I have. They just gave me to this guy in the same room. Then I felt... This was also very big stress for me, you know. I stayed one week, two weeks. I couldn't take it more. Everything different. Lifestyle, religion, sexual orientation. Everything

was different. Also, [ethnic] origin also was different [names his ethnicity] and [names other man's ethnicity]. I was also [from the same country]. But I am a [names his ethnicity] origin. I am a LGBT. I am an agnostic. Everything was different. I didn't take this stress more. I went to the reception. I said, "Please help me". I gave a letter. I wrote a letter nicely in every detail about me. I gave to the reception. That was a while authorizing woman. She said, "Okay, okay, you are right. We need to do something for you". They speak with the manager. They change it in two days later. They change it in my room. I am staying alone. (Umut)

// De [ansatte på asylmottaket] ga meg et lite rom som dette. Dette er en liten hybel. Det var en [navn på nasjonalitet]. Han var veldig, veldig religiøs. Han var også med i [navn på religiøs gruppe]. Han var veldig konservativ. Han ba alltid på rommet. På dette asylmottaket visste de ikke hva slags seksuell legning jeg hadde. De bare plasserte meg hos en fyr i samme rom. Da følte jeg... Dette var også en stor påkjenning for meg. Jeg ble der i en uke, to uker. Jeg orket ikke mer. Alt var annerledes. Livsstil, religion, seksuell legning. Alt var annerledes. Også [etnisk] opprinnelse var annerledes [navn på hans etnisitet] og [navn på den andre mannens etnisitet]. Jeg var også [fra samme land]. Men jeg har [navn på etnisitet] opprinnelse. Jeg er LHBT-person. Jeg er agnostiker. Alt var annerledes. Jeg taklet ikke dette stresset mer. Jeg gikk til resepsjonen. Jeg sa: "Vær så snill, hjelp meg". Jeg ga dem et brev. Jeg skrev et brev med alle detaljer om meg selv. Jeg ga det til resepsjonen. Det var en autorisert kvinne. Hun sa: "Ok, ok, du har rett. Vi må gjøre noe for deg". De snakket med sjefen. De endret det to dager senere. De endrer det på rommet mitt. Jeg bor alene// (Umut)

7.3.3.6 Hos NAV

Deltaker 10, som hadde fortalt at det å bli oppfattet som uintelligent var det mest frustrerende aspektet ved minoritetsstress i Norge, mener at dette også gjelder for NAV.

Hvis jeg gikk til NAV nå, alle skulle ha sett på meg. "Hva vil du? ". Så de tenker først at jeg ikke kan noe, at jeg trenger hjelp med PC, jeg kan ikke åpne PC, jeg kan ikke ta utskrift (Khalid)

7.3.4 Innen samme eller andre minoritetsgruppe

7.3.4.1 LHBT+-nettverk

Noen LHBT+-personer føler seg ekskludert selv i skeive nettverk. Selv de stedene som virker åpne for deg, fordi forkortelsen LHBT+ brukes, er ikke nødvendigvis det. Når du innser at du ikke er velkommen likevel, kan du føle deg avvist, og at ingen er interessert i deg og livet ditt.

Og det er et mønster, at man liksom bruker begrepet LHBT, men ikke egentlig inkluderer transfolk. Så jeg sendte en mail angående det. Og også hvordan- når du i utgangspunktet er liksom ofte er uønska, eller du i utgangspunktet ofte må spørre "er sånne som meg inkludert eller ikke?". I noe, som jo bare er tilfelle også særlig i mye forskning, at man ikke er så veldig interessert i å ha med transfolk. Så blir liksom bruken av LHBT når en egentlig vil ha homofile, blir- gjør det enda vanskeligere da at ikke alle de rommene- for også de rommene som reklamerer for at de er åpne for deg .. ikke nødvendigvis trenger å være det selv når du er eksplisitt nevnt som en av gruppene (Daniel)

Deltaker 8 delte denne historien fordi dette var hans første møte med deltakelsen i denne studien. Han hadde sett vår digitale plakat som reklamerte for prosjektet, der vi brukte forkortelsen LHBT+, mens vi i neste setning ved en feiltagelse hadde skrevet "seksuell minoritet" og ikke "seksuelle minoriteter og kjønnsminoriteter" og dermed indikert at T-en i forkortelsen ikke hadde noen betydning – det vil si at vi ga inntrykk av at transpersoner egentlig ikke var inkludert. En annen deltaker påpekte også at transpersoner ble ekskludert fra bredere LHBT+-miljøer og -organisasjoner.

... trans people usually face more hate from the societies. I have heard in my life, a lot of opinions where straight people say things like... "Oh I'm fine with gays and lesbians and bisexuals, but these transgenders, what are they, like transformers or something? " ... In [names LGBT support organisation in Norway] seminar, for

example, there were only two trans women me, and two other girls, so... and the rest, they were gay men. And it was primarily geared towards them. And there was only one lesbian. And I think she also felt that way, that we were like underrepresented. Under-participated, but it's fine. We still had a great time.
(Elena)

//... transpersoner møter vanligvis mer hat fra samfunnet. Jeg har i mitt liv hørt mange meninger der heterofile sier ting som... "Åh, det er greit for meg med homofile, lesbiske og bifile, men disse transpersonene, hva er de, er de som transformatorer eller noe? ". På [navn på LHBT+-støtteorganisasjon i Norge] seminaret var det for eksempel bare to transkvinner, meg og to andre jenter, så... og resten var homofile menn. Og det var først og fremst rettet mot dem. Og det var bare én lesbisk. Og jeg tror hun også følte at vi var underrepresentert. Underrepresentert, men det er greit. Vi hadde det likevel kjempegøy// (Elena)

En deltaker som identifiserte seg som panseksuell, mente også at det bredere LHBT+-miljøet og -organisasjoner ikke støttet personer som ikke var homofile eller lesbiske. I dette sitatet forteller han at han tok han kontakt med en LHBT+-organisasjon for å få hjelp med asylsaken sin.

...I tried to connect with the [name of LGBT support group in Norway] community. At first they tried to help me for something else. And then they understood that I'm pansexual. They didn't want to do with me too much [after that]. I feel it. You know what? Because they think if you are gay, if you're lesbian, they do their best [to help you]. If you say you are bisexual, if you say you're pansexual, they don't care too much. I understood that. I felt that. They didn't tell me this directly. But I felt that. Their performance [support] changed suddenly when I told them my main orientation, which type gender I am in myself. So they didn't also help me too much ...enough. I believe that. Because they all only thinking if you are gay, if you are lesbian, it's okay. But for pansexual, for bisexual, they think. What kinds of LGBT community associations are you? If you're just separating them. If you don't give the same performance [support], same help to them, all of them? They told me that

*my UDI interview they didn't accept me because I am not a gay. I am pansexual.
[name of LGBT support organisation] told me that. (Umut)*

//...Jeg prøvde å komme i kontakt med [navn på LHBT+-støttegruppe i Norge]. Først prøvde de å hjelpe meg med noe annet. Så forsto de at jeg er panseksuell. De ville ikke ha så mye med meg å gjøre [etter det]. Jeg kjenner det på meg. Vet du hvorfor? Fordi de tror at hvis du er homofil, hvis du er lesbisk, så gjør de sitt beste [for å hjelpe deg]. Hvis du sier at du er bifil, hvis du sier at du er panseksuell, bryr de seg ikke så mye. Jeg forsto det. Jeg følte det. De sa det ikke direkte til meg. Men jeg følte det. Opptredenene [støtten] deres endret seg plutselig da jeg fortalte dem hvilken hovedorientering jeg har, hvilket kjønn jeg er i meg selv. Så de hjalp meg heller ikke for mye ... nok. Det tror jeg. For de tenker bare at hvis du er homofil, hvis du er lesbisk, så er det greit. Men hvis du er panseksuell eller bifil, tenker de... Hva slags LHBT+-organisasjon er dere? Hvis du bare skiller dem fra hverandre. Hvis dere ikke gir samme ytelse [støtte], samme hjelp til dem alle? De sa til meg på UDI-intervjuet at de ikke aksepterte meg fordi jeg ikke er homofil. Jeg er panseksuell. [navn på LHBT+-støtteorganisasjon] fortalte meg det// (Umut)

Denne opplevde avvisningen fra LHBT+-organisasjonen førte til at han følte seg ensom.

I felt lonely. I felt lonely. And I felt that because I wasn't expecting in Norway this kind of things. I thought, yeah, okay, I'm already in the LGBT community, in the same community. So why they don't give me the same performance [support] as they give a gay or lesbian, why they didn't do it to me also. (Umut)

// Jeg følte meg ensom. Jeg følte meg ensom. Og det følte jeg fordi jeg ikke hadde forventet noe slikt i Norge. Jeg tenkte at jeg allerede er en del av LHBT+-miljøet, av det samme miljøet. Så hvorfor gir de ikke meg den samme støtten som de gir en homofil eller lesbisk, hvorfor gjør de ikke det samme med meg?// (Umut)

7.3.4.2 Asylsøkere

En deltaker fortalte om fiendtligheten hun opplevde fra andre asylsøkere på grunn av sin nasjonalitet/etniske identitet.

The other day I was just like, standing outside smoking and one [name of nationality] woman, approached other [name of same nationality] women, and started giving out to them like, a moral lesson about how it's, you shouldn't essentially speak [names her mother tongue] to each other, speak [name of nationality]. Why are you speaking [names her mother tongue] to each other, and so on and so on, and just like being XX, it was like, put off like a bit. (Elena)

// Her om dagen sto jeg utenfor og røykte, og en [navn på nasjonalitet]-kvinne gikk bort til andre [navn på samme nasjonalitet]-kvinner og begynte å gi dem en moralpreken om at man egentlig ikke burde snakke [navn på morsmålet] til hverandre, snakke [navn på nasjonalitet]. Hvorfor snakker dere [navn på morsmålet] til hverandre, og så videre og så videre, og det var bare som å være XX, det var liksom, litt avskrekkende// (Elena)

Enkelte deltakere rapporterte også om fiendtlighet mot LHBT+-personer fra andre asylsøkere

... my friend [who is also from the same country of origin as the participant and identifies as transgender], in another mottak settlement, she has a place, she lives there also with many other people from (names country), and sometimes they have meetings where they talk about how to establish yourself in Norway, a little bit of Norwegian history, little bit of Norwegian laws, just like some general information meetings. And sometimes she, essentially people, at first they don't even try to understand, that in Norway it is acceptable, it's ok [to be trans]... Yeah, and they have lots of debates within themselves, as in like angry [persons from a specific nationality] screaming like how those people they are devil worshippers and stuff (Elena)

// ... venninnen min [som også er fra samme opprinnelsesland som deltakeren og identifiserer seg som transperson], som bor i et annet mottak, hun har et sted, hun bor der sammen med mange andre fra [navn på land], og noen ganger har de møter der de snakker om hvordan man etablerer seg i Norge, litt norsk historie, litt norske lover, bare noen generelle informasjonsmøter. Og noen ganger hun, i hovedsak folk, i begynnelsen prøver de ikke engang å forstå at i Norge er det akseptabelt, det er ok [å være trans]... Ja, og de har mange debatter seg imellom, som for eksempel sinte [personer fra en spesifikk nasjonalitet] som skriker at disse menneskene er djeveldyrkere og sånt// (Elena).

7.3.4.3 Religiøse minoriteter

En deltaker fortalte om hvordan han måtte flykte fra hjemlandet på grunn av religiøse gruppers fiendtlighet mot LHBT+-personer. Han siterte flere passasjer fra religiøse tekster som han mente var klart imot LHBT+-personer, og han var bekymret for deres tilstedeværelse i Norge og hvordan det ville påvirke ham og andre LHBT+-personer.

I thought Norway is the best opportunity for me because there is a human rights and for LGBT people, agnostic people. And also they don't separate the people as [name of ethnic group] or [name of country] they just are helping everybody. So I prefer Norway is the best choice for me. I came here. I am a little bit disappointed. When I came here, I also see a lot of [names religious group] people which is against LGBT because I know them. I know their religion. I grew up in a [names religion] family and I know that religion is a very, they have a very dangerous criteria. So, they don't like LGBT people. They even believe that LGBT people must die. They can have that kind of punishment in their religion. But they don't show that side of their religion. They just are covering that to make it modernizing, softening and then to stay in Norway to get the acceptance from the community. So, this is another problem but I'm still feeling a little bit under the stress because of the [religious] minority here. (Umut)

// Jeg tenkte at Norge er den beste muligheten for meg, fordi det finnes menneskerettigheter også for LHBT-personer og agnostikere. Og de skiller ikke mellom folk som [navn på etnisk gruppe] eller [navn på land], de hjelper alle. Så jeg synes Norge er det beste valget for meg. Jeg kom hit. Jeg er litt skuffet. Da jeg kom hit, så jeg også mange [navn på religiøs gruppe] som er imot LHBT, fordi jeg kjenner dem. Jeg kjenner religionen deres. Jeg vokste opp i en [navn på religiøs gruppe]-familie, og jeg vet at religioner er veldig, de har veldig farlige kriterier. Så de liker ikke LHBT-personer. De mener til og med at LHBT-personer må dø. De kan ha en slik straff i religionen sin. Men de viser ikke den siden av religionen sin. De dekker bare over det for å modernisere og myke opp, og for å holde seg i Norge og få aksept fra samfunnet. Så dette er et annet problem, men jeg føler meg fortsatt litt stresset på grunn av den [religiøse] minoriteten her// (Umut)

7.3.4.4 Etniske minoriteter

Den samiske deltakeren opplevde reaksjoner fra det samiske miljøet om at hun er "for samisk", det vil si negative reaksjoner når hun viser sine minoritetsidentitetsmarkører eksplisitt (et annet eksempel på negative reaksjoner på hennes mestringsstrategier, se også delkapittel 7.3.1 om reaksjoner fra lokalmiljø og venner).

Og det er jo også- det har jo også vært litt sånn i det samiske miljøet, også at "å, må du-", altså at jeg har fått kommentarer på, "aa, må du alltid vise hvor samisk du er". Så jeg sitter jo med den- jeg blir dratt i to forskjellige retninger, da, men jeg føler ikke det er en greie fortsatt (Silje)

7.3.5 Allmennheten

Minoritetsstress i møte med allmennheten kjennetegnes ved at man stadig blir møtt med antakelser om at man er noe man ikke er, eller med stereotype antakelser om etnisitet. Dette temaet er delt inn i følgende undertemaer som beskriver deltakernes opplevelse av interaksjon med allmennheten (som kan være majoriteten, men også andre minoritetsgrupper) i mer detalj:

- Du er aldri "default" for noen
- De vil aldri forstå

- Det er din feil
- Å være en "god" minorisert person
- Den fulle nordmannen

Et siste undertema i dette kapittelet heter *Nettsamfunn* og beskriver ulike negative erfaringer og konsekvenser av sosiale medier.

7.3.5.1 *Du er aldri "default" for noen*

Deltakere som identifiserer seg som kjønns- eller seksuelle minoriteter, fortalte – som omtalt tidligere – om hvordan de alltid blir møtt med forventninger eller antakelser om at de er noen de ikke er, det vil si heterofile og/eller cis, antakelser basert på majoritetsperspektivet, for – som deltaker 8 sa – du blir aldri intuitivt forstått av noen.

I met one racist guy of [name of ethnicity] descent. And I met a Norwegian taxi driver who basically was sort of allowing himself to talk to me, to talk down to me because I have a different status than his. It's like, I'm a refugee, and that person was confident that we get like, tens of thousands of Norwegian crowns, like every month, and that was like the reason for talking down to me, and I just decided not to even argue with him. Even if I show him my balance now, he still will have problems with me. So I just had to get out... [It made me feel] uncomfortable, uncomfortable really, and I was, yeah, it just affected my day in general. Like, I had like a little angry mood, excuse me (Elena)

//Jeg møtte en rasistisk fyr med [navn på etnisitet]. Og jeg møtte en norsk drosjesjåfør som på en måte tillot seg å snakke til meg, å snakke nedlatende til meg fordi jeg har en annen status enn ham. Jeg er flyktning, og den personen var overbevist om at vi får titusenvis av norske kroner hver måned, og det var grunnen til at han snakket nedsettende til meg, og jeg bestemte meg for å ikke engang diskutere med ham. Selv om jeg viser ham saldoen min nå, vil han fortsatt ha problemer med meg. Så jeg måtte bare komme meg ut... [Det fikk meg til å føle meg] ukomfortabel, virkelig ukomfortabel, og jeg var, ja, det påvirket dagen min generelt. Jeg ble litt sint, unnskyld meg// (Elena)

Det er veldig ofte- det antas bare det [samboeren] er en mann, da. (...) Men det er veldig ubehagelig de gangene folk bare antar at det er en mann. Så det er i hvert fall- det prøver jeg å unngå da. Jeg vil jo på den ene siden ikke si så mye, for jeg synes det er ubehagelig, og på den annen side, så vil jeg si det med en gang, sånn at jeg slipper å forklare det senere (Solveig)

Sånn opplevelsen av også at du hele tiden må si at du er noe, fordi ellers så antar alle at du ikke er det (Daniel)

men jeg tenker at for eksempel for meg som er trans, da, så tenker jeg at sånn ... bare det å for eksempel hele tiden på en måte måtte forklare seg, altså det å aldri liksom bli intuitivt forstått. Eller bare få lov til å være (Daniel)

Deltakernes erfaringer kan oppsummeres med utsagnet "Du er aldri default for noen", som peker på følelsen av at du ikke eksisterer i folks referanserammer; majoritetspersoner kan rett og slett ikke forestille seg at noen kan være skeiv eller trans – og i hvert fall ikke begge deler.

7.3.5.2 De kommer aldri til å forstå

Noen av deltakerne beskriver det som vanskelig eller umulig å forklare majoritetsbefolkningen hvordan det er å oppleve minoritetsstress eller å bli minorisert. Det er som om majoriteten aldri vil forstå.

Mens det andre med de små tingene, det tenker jeg på som sånne erfaringer som, som det er litt vanskelig å forklare for en majoritet hvorfor er problematisk, for de har ikke noen forståelse av omfang og hvordan omfang endrer belastningen over tid, da (Daniel)

Og også egentlig terroren i Oslo. Også da følte jeg at jeg var veldig alene om den følelsen jeg satt med da. Andre som ikke er minoriteter var sånn "ja, uff, der det ikke følt? ", og så går vi videre (Solveig)

Deltaker 9 husker at hun holdt ting, for eksempel om reindrift, skjult for vennene sine allerede som barn fordi hun følte at de ikke ville forstå.



Og det kom ganske tidlig, at jeg skjønnte at- ja, men, det var ting jeg ikke sa til mine norske venner, for eksempel, som jeg skjønnte tidlig at det var ikke vist, for de forsto det ikke (...) det var jo i forbindelse med reindrift. Og bare det at ordet Sameland ble fortsatt brukt når jeg var lita. Og Sameland var på jo på en måte midt i der vi var. Men folk så på samisk som Finnmark. At det ikke var det samiske- det samiske var ikke rundt oss i- der vi var. Men det stemte jo ikke, fordi at min familie har jo hatt reindrift i det området der i så mange år. Så liksom, folk vet jo at det er samer der, men vi synes ikke like godt når vi ikke går i kofte (Silje)

Ifølge henne er det ekstremt vanskelig å forklare andre hvordan det er å være minoritet fordi hun ikke alltid blir tatt på alvor når hun gjør det – noe som kan skyldes manglende bevissthet i offentligheten eller usynliggjøring av minoriteter.

Men av erfaring, når jeg har prøvd å dele, så har det liksom blitt kødda bort. Eller sånn- ja, men du er jo ikke seriøs. Jeg bare sånn "jooo". Det har liksom blitt veldig fremmed for folk. I mine øyne har det blitt sånn- det her er så viktig for meg, og så møtes jeg med "ja, men det er jo ikke sant, Silje". Og så blir jeg litt sånn "oi, okay". Ja (Silje)

Å forsøke å forklare minoritetsperspektivet blir enda vanskeligere fordi det er en nesten umulig oppgave å endre folks holdninger til at hennes folk lett blir fornærmet.

Og da er det litt sånn ... ja, men du vet ikke vi er hen, hvor jækla mange ganger jeg har fått fortalt det der. Og hvor selvbevisst jeg er på en måte på den kommentaren da. For eksempel det her med at- ja, men at- at folk sier at "du blir så lett krenka". Og den kommentaren har jo gått i flere tiår, skulle til å si, til meg. Hvordan skal jeg få til å snu den kommentaren i befolkninga? At de skal slutte å si det til oss? At vi blir så lett krenka, når vi står opp og sier ifra om ting (Silje)

For henne føles det som om folk flest har forhåndsdefinerte oppfatninger om henne og hennes reaksjoner på negative kommentarer eller episoder. Folk har allerede gjort seg opp en mening.

Hun blir stemplet som sensitiv eller lettkrenket uansett hvordan hun reagerer på trakassering eller negative kommentarer/hendelser, enten hun ignorerer dem eller forsøker å forklare seg.

Og det føler jeg meg jo også, når jeg har opplevd så mye at til slutt så bare ignorerer jeg det. Da lar jeg meg jo ikke krenkes av det. Selv om det ser sånn ut, fordi jeg velger å ignorere, og da stiller jo folk spørsmål til hvorfor jeg gjør det. "Hvorfor kan du ikke svare? Hvorfor er det så vanskelig? Kan du ikke bare-? Ja, men da er du bare krenka, da". De konkluderer. Altså, folk har en oppfatning allerede. Og hvis jeg prøver å gå inn i en dialog med åpent sinn, jeg vet at denne personen kanskje har noen sterke meninger, men da har de på en måte allerede bestemt seg. Og da blir det veldig vanskelig å ha en god dialog og se større perspektiv på ting (Silje)

Deltaker 1 opplever at det er et gap mellom majoritetens og hennes egne perspektiver, noe som fører til ytterligere minorisering og en følelse av at majoriteten aldri vil forstå. Eksemplet hennes viser til de andres reaksjoner etter hendelsen da to personer ble drept i en skyteepisode under Oslo Pride i 2022; de syntes det som skjedde var forferdelig, og fortsetter å si at for dem er det helt naturlig og normalt at homofile lever sammen, mens dette overhodet ikke oppleves som tilfelle for henne:

Spesielt etter den hendelsen i Oslo, da, når jeg snakker med venner om det her, så sier de "ja, men herregud, det er jo det mest naturlige"- jeg har venner som sier "vi har jo barn med to fedre eller to mødre [som vi kjenner fra vår skole], vi, det er jo så naturlig, jeg tenker ikke på det en gang", og så er ikke det min erfaring i det hele tatt, at folk møter meg som at det er naturlig. Det oppleves ikke sånn for meg. Mens de som ikke lever i det, tenker- vi har kommet så langt i Norge, alle har det bra her (Solveig)

Å få majoriteten til å forstå hvorfor minorisering skjer og hvordan det føles, virker vanskelig eller umulig, ifølge flere av deltakerne. Samspillet mellom majoritet og minoritet er preget av holdninger og antakelser som synes vanskelige å endre.

7.3.5.3 Det er din feil

Deltakerne forteller at de som minoriserte føler ansvar for eller tar på seg skylden for antakelsene som ble tatt opp innledningsvis i dette delkapittelet (7.3.5) – for eksempel at folk alltid antar at du er hetero eller cis.

Dette er bare kroppen min, på en måte. Og jeg har ikke sagt noe om hvordan den er. Hvis du antar at den er på en viss måte, så er det din antakelse, det er ikke min (ler litt). Ee .. men det, i praksis så funker det ikke sånn, da ... Og det .. ja . det kan være vanskelig å håndtere på en måte. Det at liksom, bare ... det å få så mye skylda- skyld, da, for andre antakelser hele tida. (Daniel)

Han sier at det føles urettferdig at så mange situasjoner eller andres reaksjoner kan vendes mot ham, som om det er han som har lurt noen. I følgende sitat viser han til situasjoner som kan oppstå på en sexklubb hvis han ikke vil at en annen mann skal ta på kjønnsorganene hans – han forventer at den andre mannen skal bli sint og beskyldt deltaker 8 for å ha lurt ham:

Sånn at liksom, selv i en situasjon jeg sier "nei, nei, nei, nei, ikke ta meg i skrittet", så må jeg fremdeles være den som på en måte bekymrer meg for om de skal bli sinte over hva de fant, når de insisterte på å gjøre det. Som jo også er en sånn .. em . noe jeg kan føle på da, at det føles veldig urettferdig. At det føles ut som det alltid kan snus til at det er jeg som har liksom lurt noen eller whatever, da (Daniel)

En av antakelsene som kjønns- og/eller seksuelle minoriteter møter, er at det å være homofil eller transperson er en livsstil eller et valg, og at det dermed er noe man også kan velge å endre. Heteroseksuelle kommer gjerne med forslag til hvordan man kan endre seg.

Og det er en sånn vanlig tanke som jeg har hørt flere ganger, at du må bare møte riktig mann, så blir du hetero du også. (Solveig)

Og at hun [lærer på universitetet] mente at for å hindre det, så burde jeg bare slutte å være trans. Det var liksom hennes løsning på det her. (Daniel)

Eksemplene i dette undertemaet illustrerer hvordan majoriteten direkte eller indirekte får minoriteter til å ta på seg ansvaret for negative eller diskriminerende opplevelser eller reaksjoner.

7.3.5.4 Å være en "god" minorisert person

Noen deltakere snakket om hvordan majoritetssamfunnet aksepterte personer med minoritetsbakgrunn, forutsatt at de representerte det som i majoritetens øyne er en akseptabel eller god måte å være en person med minoritetsbakgrunn på.

En av deltakerne opplevde dette som en form for påtvunget følelse av å måtte være enig. I det neste sitatet forteller han, som er innvandrere i Norge, om hvordan han følte at han som innvandrere ikke hadde rett til å ha en mening, og at han bare ble akseptert hvis han sa ja til alt. Hvis du hadde en mening og holdt den for deg selv, var du den "beste utlending".

Det er helt- ja, kanskje XX jeg tror vi- det norske samfunnet gjør sitt meste for å begrense oss, på en måte. Du kan ikke gå videre, eller, unless you- du ee ... hva kan jeg si for fint ord? At du sier ja ja på norsk. At du er en person som sier ja alltid. Norske de sier ja, så du får, du kan gå videre. Men det er ikke lov å si din mening om ting (...) Norsk liker ikke at du sier "nei", eller du viser at du kan noe, eller sier egen mening, du er ikke akseptert. Men hvis du beholder dette for deg selv, da er du er den beste utlending (Khalid)

En LHBT+-deltaker opplevde at kollegene syntes det var flott å ha en "homse" på jobben, men at det ikke var greit å snakke om homofil identitet:

...in Norwegian context it's like, "Oh yeah, we're all equal." So you know, "Oh, it's great we have a gay guy in our [names workplace]. But like, it doesn't matter? It's not all about, like, it doesn't have to be about identity", but I'm like, "it's a bit weird that there is only one gay guy in [names workplace]. (Andrzej)

//...i norsk sammenheng er det som "Å ja, vi er alle likeverdige". Så du vet, "Åh, det er flott at vi har en homofil fyr på [navn på arbeidsplassen]. Men det spiller liksom ingen rolle? Alt handler ikke om identitet", men jeg tenker: "Det er litt rart at det bare er én homofil på [navn på arbeidsplassen]"// (Andrzej)

For en annen etnisk minorisert deltaker var det en følelse av at det finnes en grense for hvor mye samisk man bør være. Samtidig som hun følte behov for å demonstrere sin samiske identitet i noen sammenhenger av frykt for å bli usynliggjort (se avsnitt 7.2.3.3), møtte hun også kritikk fra sitt eget etniske miljø for å være for samisk.

7.3.5.5 Den berusede nordmannen

Ikke-norske deltakere har negative erfaringer med å møte fulle nordmenn. Deltaker 10 forklarte hvorfor han valgte å sende inn et bilde av en taxiholdeplass.

*Men jeg tok [et bilde av] taxi på grunn av det er masse opplevelser av rasisme der. Spesielt når nordmenn er fulle, de viser sin virkelige personlighet, ekte personlighet. Så de kan si til meg- ja, det er litt forskjellig, jeg har ikke opplevd rasisme med ord, men du opplever det med en arrogant måte, at noen sitter der slik at han- at han betaler så mye for taxi og at da må du gjøre alt for ham, og at han kjefter på deg.
(Khalid)*

Ikke bare er det de utenlandske taxisjåførene som møter mest rasisme fordi de møter så mange nordmenn, de møter også fulle nordmenn som er enda mer rasistiske. Deltaker 10 fortalte også om møtet med fulle kolleger på et julebord. Han hadde jobbet på samme sted i halvannet år uten å hilse på de fleste av kollegene. Da en kollega endelig hilste på ham, var han full og sa at han var redd for muslimer.

Vi hadde én samling, det var julebord, de flest blir fulle. Det var en som ble full som sa: "beklager, jeg har aldri snakket med deg, men jeg har frykt av muslimer. Jeg er litt redd" (Khalid)

Deltaker 4 forteller at hun synes det er skummelt å se fulle nordmenn på bussen i helgene. Dette gjør bussopplevelsen stressende for henne. Folk stirrer på henne, og hun føler seg sikker på at de har negative hensikter. Hennes beskrivelse av at denne frykten har blitt en vane, er et eksempel på en internalisert negativ følelse som er typisk for minoritetsstress.

I mean maybe people are just looking more, just, but I think it's happened enough times that there's been negativity behind it that it's it's just sort of become a habit

to be scared. Yeah, that also happens that it becomes sort of like yeah like a habit where like with this bus it was early in the day but often if it's evening and especially towards weekend if there's people on the bus who've been drinking then I guess especially scary because they'll say whenever they're thinking. Yeah so yeah there are varying degrees of how stressful a bus experience is. (Anne)

// Jeg mener, kanskje folk bare ser mer, bare, men jeg tror det har skjedd mange nok ganger at det har vært negativitet bak det at det bare har blitt en vane å være redd. Ja, det skjer også at det blir en slags vane, som med denne bussen var det tidlig på dagen, men ofte hvis det er kveld og spesielt mot helgen hvis det er folk på bussen som har drukket, så antar jeg at det er spesielt skummelt fordi de vil si når de tenker. Ja, så ja, det er forskjellige grader av hvor stressende en bussopplevelse er//. (Anne)

7.3.5.6 Nettsamfunn

Noen av deltakerne hadde belastende opplevelser på nettet. Deltaker 8 hadde opplevd så mye trakassering i sosiale medier at han nesten ikke brukte dem lenger, og deltaker 9 hadde lest så mange negative kommentarer om minoritetsgruppen sin på Facebook at hun begynte å tvile på om noen liker dem.

Det kan også sies at jeg har valgt å liksom- jeg har valgt å føle at jeg må ta et litt sånn valg om å hvor mye jeg gadd og ta med eller ikke ta med sånn der ting sånn som kommentarer og hets jeg får i forbindelse med å være bare åpen trans. Ting er ofte sånn, det er noe jeg kan snakke om for alltid, men jeg føler også at det er ganske åpenbart på en måte. Det er realiteten. Jeg får veldig, veldig, veldig mye ... drit, liksom (...) Og det gjør at jeg nesten ikke kan være på sosiale medier lenger. Det er selvfølgelig også en sånn minoritetsstress-ting for meg. Det har garantert fullstendig bare gjort at jeg ikke bruke sosiale medier nesten i det hele tatt lenger. Fordi det er bare .. hets på en måte. Eem, men jeg synes ikke det er så interessant (Daniel)

Fordi på grunnlag av at man har sittet på Facebook og fått de verste kommentarene, for eksempel så tviler man på at det i det hele tatt finnes noen som liker oss som folk, da (Silje)

At hvem som helst kan skrive hva som helst på nettplattformer som Facebook, kan føre til at minoriteter utsettes for mer eller nytt stress. Deltaker 10 refererer til et Facebook-innlegg han leste om konflikter i Etiopia. En norsk kvinne kommenterte innlegget og skrev at muslimer alltid skaper problemer. Han kommenterte innlegget hennes og skrev at Etiopia hovedsakelig er et kristent land, ikke muslimsk. Kvinnen svarte ikke, men andre nordmenn fortsatte å kommentere negativt om muslimer. Han mener at disse kommentarene er basert på stereotype oppfatninger om afrikanere og deres hjemland, nordmenns forsvar av hverandre og nordmenns totale mangel på interesse for å lære om dagliglivet i afrikanske land:

Men en annen svarte at hun hadde rett, muslimer er sånn og sånn. Jeg svarte ikke. Jeg visste at hun ville forsvare en norsk person som mangler masse kunnskap (Khalid)

Noen LHBT+-personer møtte imidlertid også fordommer fra religiøse grupper på nettet. En deltaker fortalte om hvordan han ble fjernet fra en nettgruppe fordi profilbildet hans hadde et Pride-flagg (se avsnitt 7.2.3.3).

7.3.6 På arbeidsplassen

7.3.6.1 Fordommer på arbeidsplassen

Noen av deltakerne mente at arbeidsplassen var det stedet der de opplevde mest minoritetsstress.

But it's funny how there are certain places within my job I feel [minority stress]. That's where I feel my minoritised status a bit more because I sense that [queer] identity the strongest because there are so few queer people in my workplace. (Andrzej)

// Men det er morsomt at det er visse steder i jobben min jeg føler [minoritetsstress]. Det er der jeg føler min minoritetsposisjon litt mer, fordi jeg føler

*den [skeive] identiteten sterkest fordi det er så få skeive på arbeidsplassen min//
(Andrzej)*

Ifølge deltaker 10 er årsaken til at arbeidsplassen er det mest stressende miljøet at det er her man har mest kontakt med nordmenn.

Stress kan være i jobb. I jobb der opplevde jeg masse ting. Mine venner. Jeg tror mest i jobb, fordi de fleste har bare kontakt med nordmenn på jobb (Khalid)

Deltaker 10 har hatt forskjellige jobber i Norge. Jobben som forårsaket mest negativt stress, var drosjesjåfør, fordi drosjekjøring innebærer hyppige interaksjoner med majoritetsnordmenn, som vist i avsnitt 7.3.5.5. Eksemplene hans er hovedsakelig basert på hva han hadde blitt fortalt av kolleger, for eksempel at mange nordmenn nekter å være passasjer hvis sjåføren er utlending, og at mange av kollegene hans var konstant redde for å få klager fra norske passasjerer og miste jobben.

Og at alle utlendinger som jobber der [som taxisjåfør], er redde for at nordmenn skriver klager på dem. De sier at dersom nordmenn skriver klager på deg to – tre ganger, du mister jobb (Khalid)

Drosjesjåførene erfarer å møte rasistiske nordmenn. Deltaker 10 fortalte følgende episode fra en venn som kjørte taxi:

En venn fortalte at en dame [passasjer i taxien] hadde sagt "jeg har ti slaver som deg" (Khalid)

En deltaker fortalte at han "tonet ned" sin skeive identitet da han begynte på en ny arbeidsplass av frykt for negative vurderinger. Frykt for fordommer på jobben kan føre til at man skjuler sin identitet.

When I first started this job, part of my profile was queer issues in my research but it wasn't that visible on my CV at that particular time. Maybe that was also a conscious decision on my behalf to play that down because I thought in order to get

my job I needed to look a bit straighter, a bit more normative, tick certain boxes that were expected of my particular discipline (Andrzej)

// Da jeg begynte i denne jobben, var en del av profilen min skeive problemstillinger i forskningen min, men det var ikke så synlig på CV-en min på det tidspunktet. Kanskje var det også et bevisst valg fra min side å nedtone dette, fordi jeg trodde at jeg måtte framstå som litt mer straight og normativ for å få jobben min, og krysse av i visse bokser som var forventet innenfor mitt fagfelt// (Andrzej)

7.3.6.2 Utfordringer med å finne jobb og jobbusikkerhet

For deltakere som var innvandrere med etnisk minoritetsbakgrunn var det å finne en jobb en stor kilde til minoritetsstress. Deltakerne snakket ikke bare om utfordringene med å lære seg et nytt språk, men også om å finne jobb i en annen kultur enn den de kjenner.

En deltaker som kom til Norge på familiegjenforeningsvisum for å slutte seg til mannen sin, fortalte om stresset hun opplevde i forbindelse med jobbsøking, noe som førte til tap av selvtillit og til og med tanker om å reise tilbake til hjemlandet.

...at one point I even lost confidence that I could even apply [for another job]. I am grateful to my teacher who told me "It's a matter of time. Don't lose confidence". I've even thought about going back to [country of origin]... But I think, now I more or less understand what is happening, I am able to connect what is my problem. Before I did not know what is happening, so that was more stressful for me. (Mary)

// ... på ett tidspunkt mistet jeg til og med troen på at jeg i det hele tatt kunne søke [på en annen jobb]. Jeg er takknemlig for at læreren min sa til meg: "Det er et spørsmål om tid. Ikke mist selvtilliten". Jeg har til og med tenkt på å dra tilbake til [opprinnelseslandet]... Men jeg tror at nå forstår jeg mer eller mindre hva som skjer, og jeg er i stand til å finne ut hva som er problemet mitt. Før visste jeg ikke hva som skjedde, så det var mer stressende for meg// (Mary)

Deltaker 10, som ikke er norsk, har begrenset håp om å få en relevant jobb i Norge etter studiene.

Jeg vet ikke om det er mulig å finne jobb her. Det er litt krevende når det kommer til språk. Fordi jeg studerer [fag]. Jeg tror det blir litt vanskelig med språk, selv om jeg tror jeg kan. Men jeg er ikke sikker. Selv om jeg er en person med god selvtillit (Khalid)

Som nevnt i delkapittel 7.2.2.4 oppfatter deltaker 10 at det er en systematisk strategi fra myndighetenes side å begrense utlendingers språkkompetanse. På norskkursene ble studentene fortalt at de kunne få jobb innen renhold og på sykehjem, og han følte at lærerne presset de utenlandske studentene inn i disse jobbene.

Det jeg observerte på norskkurs, læreren alltid snakket om "du kan skaffe deg jobb fort, du kan jobbe som renhold, du kan jobbe på sykehjem", selv om- at jeg vil lære norsk, jeg vil ikke at noen forteller meg hva jeg skal jobbe med. Mens jeg visste at, mens de underviser oss, de ville påvirke oss på en måte, kognitiv påvirkning at vi tenker "ja, det er vanskelig å få jobb" (Khalid)

Han ser for seg han må flytte til utlandet for å få en relevant jobb (se delkapittel 7.4.4).

7.4 Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?

I dette kapitlet har vi samlet deltakernes perspektiver på hva slags problemer som oppstår som følge av minoritetsstress. Vi har gruppert disse tematisk i psykisk og fysisk uhelse, relasjonelle problemer og, for noen, det å ta det drastiske skrittet å flykte fra opprinnelseslandet. Vi viser også hvilke sterke følelser deltakerne opplevde i forbindelse med minoritetsstresset. Til slutt belyser vi hvordan det minoritetsstresset mange opplever i dag, ofte er nært knyttet til en livslang historie med minoritetsstress.

7.4.1 Psykisk uhelse

Flere deltakere fortalte om hvordan minoritetsstress påvirket deres psykiske helse. Dette var ikke bare knyttet til deres egne erfaringer med psykisk uhelse, men også til andre personer i deres minoritetsmiljøer.

Følgende sitat handler om hvordan en av deltakerne utviklet en "full-blown mental health crisis" etter at noen av de viktigste behovene, som å finne en jobb og ha nok penger til å overleve, var dekket.

I think I've seen that in my own biography, the ways in which my minoritised identity has led to certain episodes of not being well and I see that in a lot of queer people as well, especially mental health...Once I did get this job here [in Norway], I ended up having a full-blown mental health crisis essentially where I was a high performing person living with anxiety and depression which lasted for a couple of years with different waves of anxiety and depression, but I understood that by that time was very much being shaped by "ah yeah, okay" because I started going to see a therapist already a couple of years before actually. I realised it was very much to do with my experience of the bullying, being bullied at school [attributed to being queer and "foreign"] but also the pressures of getting a job and then finally getting a job, then your body can finally relax and it gets over the primary existential issues of having enough money to survive each month and then it can suddenly go back to all these things that have accumulated over the last however many years or

decades. "Oh, now we can go back to this. Let's sort out this issue that happened ten years ago", so I think it all just like came out at that particular time, which I hadn't anticipated, but when I spoke into other [...] friends, I realised that it was actually quite common. (Andrzej)

// Jeg tror jeg har sett det i min egen biografi, hvordan min minoriserte identitet har ført til visse episoder der jeg ikke har hatt det bra, og jeg ser det hos mange skeive også, spesielt når det gjelder psykisk helse... Da jeg fikk denne jobben her [i Norge], endte jeg opp med en total psykisk helsekrise, der jeg var en høyt presterende person som levde med angst og depresjon i et par år med ulike bølger av angst og depresjon, men jeg forsto at det på det tidspunktet var veldig preget av "ah ja, ok", for jeg begynte å gå til psykolog allerede et par år tidligere. Jeg innså at det hadde mye å gjøre med mine erfaringer med mobbing, av å bli mobbet på skolen [på grunn av at jeg var skeiv og annerledes], men også presset med å få en jobb, og når du endelig får en jobb, kan kroppen din endelig slappe av og komme over de primære eksistensielle problemene med å ha nok penger til å overleve hver måned, og så kan den plutselig gå tilbake til alle disse tingene som har samlet seg opp i løpet av de siste årene eller tiårene. "Å, nå kan vi gå tilbake til dette. La oss ordne opp i dette problemet som skjedde for ti år siden", så jeg tror det bare kom ut akkurat da, noe jeg ikke hadde forventet, men da jeg snakket med andre [...] venner, innså jeg at det faktisk var ganske vanlig// (Andrzej)

En annen deltaker fortalte om "en veldig sterk påkjønning" hun opplevde da det viste seg at naboene ikke var på deres side slik hun og samboeren hadde forventet, da noen tenåringsgutter prøvde å stjele regnbueflagget deres. Hun hadde tatt for gitt at alle naboer ville være støttende, men det var de ikke. Flaggstjelingen i seg selv skapte frykt, men det uventede sinnet og motstanden fra naboene var så urovekkende at hun beskriver det som en posttraumatisk stresslidelse.



Fotografi 1.1

Fordi jeg hadde tenkt at alle naboene kommer til å være på vår side her nå. Så vi sier at noen har tatt flagget til naboen og at de skulle ta vårt og dette er veldig enkelt, og så var ikke alle på vårt lag. Og det var kjempe- det var en veldig sterk påkjønning. Det er vanskelig å beskrive. Det var sånn PTSD-aktig i flere dager etterpå, og vi var veldig redde. Men kanskje mest fordi vi har barn. (Solveig)

7.4.2 Fysisk uhelse

Noen av deltakerne fortalte også om hvordan minoritetsstress påvirket deres fysiske helse. I det følgende sitatet tilskriver deltakeren sin dårlige helse til stresset forbundet med at han har påtatt seg roller knyttet til inkludering og mangfold (relatert til seksuelle minoriteter).

I got very ill at the end of last year, and you know COVID whatever as in our immunities were a bit weird. The fact that everyone's getting ill but like I got ill and I continued to like, I went on sick leave and it was especially the end of last year whatever I had taken on a lot of the special issues with inclusion and diversity. I think it's quite telling that I got ill just around that time when I was doing a lot of work within that area. (Andrzej)

// Jeg ble veldig syk på slutten av fjoråret, og du vet, covid-19 og immuniteten vår var litt merkelig. Det faktum at alle blir syke, men jeg ble syk og fortsatte å være sykmeldt, og det var spesielt på slutten av fjoråret at jeg tok på meg mange av de

spesielle problemene med inkludering og mangfold. Jeg synes det er ganske talende at jeg ble syk akkurat på den tiden da jeg jobbet mye med det området// (Andrzej)

7.4.3 Problemer i forholdet til partner

For noen hadde minoritetsstresset også en negativ innvirkning på forholdet deres til partner. I det følgende sitatet opplever deltakeren, som lever i et likekjønnet forhold, at det å konstant skjule sin seksuelle identitet skader forholdet mellom henne og samboeren. Og selv om fortielsen skjer i det offentlige rom, påvirker det også forholdet hjemme.

Ja, og det [at vi skjuler at vi er kjærester i offentligheten] ødelegger jo forholdet, tenker jeg. Fordi, vi har to barn, og- Generelt, man har lite tid til hverandre, da. Og så gir vi ikke hverandre ha-det-kyss, vi leier ikke, vi gjør ikke sånne ting. Fordi det er mer skummelt enn at det føles som det er verdt det. Da får vi heller ikke vist hverandre at vi er glad i hverandre så ofte som vi burde. Og når skal vi gjøre det da hvis vi ikke kan gjøre det når vi er sammen ute? Så det synes jeg jo er noe av det verste med det, at det påvirker, ikke bare situasjonen ute der vi ikke er kjærester, men det påvirker jo livet inne også. Fordi det- ja, fordi vi omgås som venner ute, så halve forholdet er vi venner også, ja- det er vanskelig å forklare. (Solveig)

7.4.4 Å flykte (å søke asyl)

For noen av deltakerne var den eneste utveien de hadde for å håndtere den daglige trakasseringen (inkludert grov legemsbeskadigelse) på grunn av sin minoriserte identitet, å flykte fra hjemlandet og søke tilflukt i Norge.

En av deltakerne sendte oss et bilde som skildret reisen fra hjemlandet til Norge som flyktning, og den forvirringen og usikkerheten hun opplevde. Bildet viser en korridor på et hotell hun bodde på ved grenseovergangen.



Fotografi 5.1

it's like there are so many doors, but they all look the same, and you never know what's lurking behind them. And it's just essentially like a really big bulk of unknown... I don't know why but it's just some kind of feeling, like you shouldn't be there, but you have to be there, it's like... hard to explain

[Interviewer: That's a really powerful image for what you're describing...]. I know... and I don't know where to go, maybe you should go forward, maybe you should turn around... besides there is not just one door, but still it's like ... I don't know... it's just looks unsettled... When I been to that place, it really reminded me of how almost every single day I was harassed. Every single day! And that reminded me of that. Because some days you might be safe, and you might just be fine, but other days not so much, and just like the general same lack of knowledge ...about what was going to happen... in relation to me personally, my safety, my health... It brings up many emotions to... I don't know how to deal with... (Elena)

// Det er som om det er så mange dører, men alle ser like ut, og du vet aldri hva som skjuler seg bak dem. Og det er egentlig bare



som en veldig stor masse ukjent... Jeg vet ikke hvorfor, men det er bare en slags følelse, som om du ikke burde være der, men du må være der, det er liksom... vanskelig å forklare [Intervjuer: Det er et veldig sterkt bilde på det du beskriver...]. Jeg vet... og jeg vet ikke hvor jeg skal gå, kanskje du skal gå videre, kanskje du skal snu... dessuten er det ikke bare én dør, men likevel er det liksom... jeg vet ikke... det ser bare urolig ut... Da jeg var på det stedet, minnet det meg virkelig om hvordan jeg ble trakassert nesten hver eneste dag. Hver eneste dag! Og det minnet meg om det. For noen dager kan du være trygg, og du kan ha det bra, men andre dager er det ikke så bra, og bare den generelle mangelen på kunnskap ... om hva som kommer til å skje ... i forhold til meg personlig, sikkerheten min, helsen min ... Det vekker mange følelser ... jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere...// (Elena)

En annen deltaker henviste til sine mange minoritetsidentiteter som årsak til forfølgelse i hjemlandet (som etnisk minoritet, som agnostiker i en dypt religiøs nasjon og som seksuell minoritet) (se avsnitt 7.2.8).

For en av deltakerne som hadde migrert til Norge, har imidlertid fiendtligheten han opplevde her, fått ham til å vurdere å migrere til et annet land der han føler seg mer velkommen. Han føler liten

tilhørighet her (se også avsnitt 7.4.5.6), og han tror ikke at han vil finne en passende jobb i Norge, selv om han har høyere utdanning fra Norge.

Ja, hvis jeg fikk en bra jobb her, kan ikke si bra jobb, men hvis jeg fikk mulighet til å praktisere det jeg har studert i hvert fall, eller noe som tilhører til samme studie, det går helt fint. Hvis det blir vanskelig, så blir det å flytte jeg herfra. Hvor, vet jeg ikke. Kanskje et annet land. Kanskje jeg blir her også. Jobber som taxi-sjåfør. Vet ikke (...)
Ja, hvis jeg flytter herfra, det blir [geografisk region] på grunn av språket, det er morsmålet mitt. Det blir litt enkelt. Det blir flere muligheter (Khalid)

7.4.5 Sterke følelser

Deltakerne delte sterke historier med oss som vekket sterke følelser, både da selve hendelsene skjedde, og i ettertid, ettersom slike følelser er en del av det vanlige, konstante minoritetsstresset de opplever.

7.4.5.1 Å føle seg såret og hatet

For en deltaker som lever i et likekjønnet forhold med en kvinne, var en tilsynelatende positiv begivenhet som Pride en svært stressende tid på grunn av hatet som så ut til å være rettet mot LHBT+ nettopp i Pride-måneden.

Og det er veldig synd, men sånn- Pride-måneden er jo den verste måneden å være skeiv. Det er så mye hat overalt. Og det er jo det som- det kommer jo aldri så mye fram som i den måneden, fordi det er da folk skal vise hatet sitt mest. Så selv om det kanskje bare er 20 % som har den holdningen, så blir det veldig trøkt i trynet mitt når det er Pride. Det gjør meg jo trist. (Solveig)

Som omtalt tidligere, hadde deltaker 1 og familien hennes opplevd at noen tenåringsgutter prøvde å stjele regnbueflagget deres. I sitatet nedenfor forklarer hun hvorfor dette var så opprørende for henne, og at reaksjonen hennes sannsynligvis var mye verre enn gjerningsmennene egentlig hadde tenkt. Regnbueflagget representerer hennes marginaliserte identitet, og det er derfor det gjør så vondt når noen vil stjele det.

Jeg tror det er verre å være offeret enn det som var tanken fra dem som gjorde det. Det går ikke an å sammenligne det med andre typer flagg, liksom, det er ikke fotballsupportere som tar et annet lags flagg, eller et sjørøverflagg, det representerer jo en identitet. Så jeg tror det er det som gjør det så veldig vondt.
(Solveig)

7.4.5.2 Å føle seg alene eller isolert

Noen deltakere snakket om følelsen av å være alene, enten i form av at andre ikke forstår dem eller deres erfaringer, eller innen sitt sosiale nettverk. I sitatene nedenfor viser deltakeren til hvordan hun som kvinne i et likekjønnet forhold opplevde sjokket og redselen etter terrorangrepet på LHBT+-personer i Oslo i 2022. Hun mener at majoritetsbefolkningen kanskje deler opplevelsen av sjokk og redsel, men at den er mer vedvarende og alvorlig i LHBT+-miljøene.

Og jeg føler at det er veldig få som forstår hvordan det er å være meg. Og det tror jeg er knytta til legning, da, ikke meg som Solveig (...) Og også egentlig terroren i Oslo. Også da følte jeg at jeg var veldig alene om den følelsen jeg satt med da. Andre som ikke er minoriteter var sånn "ja, uff, var det ikke fælt?", og så går vi videre (Solveig)

Andre snakket om følelsen av å være alene i form av å føle seg ekskludert eller isolert. I det følgende sitatet forteller en transmann opplevelser fra studietida i utlandet.

Ee, jeg fikk heller ikke lov til å bo med noen av de andre studentene. For det var ulike etasjer for menn og kvinner, og jeg fikk ikke lov til å bruke verken kvinnerom eller mannerom, så jeg liksom .. var veldig isolert da. (Daniel)

For noen migranter i Norge handlet utfordringene om å være isolert og ekskludert fra norske majoritetsmiljøer. I sitatet nedenfor viser deltakeren fra en afrikansk nasjon til hvordan migrantmiljøer er adskilt fra majoritetsbefolkningen og konsekvensene av dette.

Det er ikke lett å finne noen som kan hjelpe deg her. Det er mange utlendinger som ikke kan språket, har ikke kjennskap til lover og regler, hvordan samfunnet fungerer. Så de sliter med masse ting. Kanskje de har mange sjanser, men de vet

ikke om det på grunn av de lever i et annet samfunn. Selv om det er mange som har bodd her lenge, så lever de i et annet samfunn, om du skjønner. (Khalid)

En deltaker fortalte om hvordan den sosiale verdenen hennes hadde blitt mindre mens følelsen av avhengighet hadde blitt større som følge av at hun flyttet til Norge

...my husband asked me to go to Norwegian class but I was very afraid, I was not sure how I would be able to integrate ... maybe it was fear of meeting new people, so I was reluctant to move, and I was staying at home... slowly I started to feel the gap [emptiness], because I was working in [country of origin] and I used to meet lots of people, and all of a sudden I was blocked in four walls, I started to feel that gap for me. We used to have lots of family activities and gatherings and all, so that also started to reduce. We have a good community [of people from the state/county from her country of origin] in [name of Norwegian city], so we used to have meetings [get-togethers], even they used to ask me to move outdoors, go out, go and shop, but I thought now I am a dependent person. If I go out, I start spending too much, he [husband] gave me permission, but I said "no, I don't want to". So, I think... all of that was a bit stressful. (Mary)

//...mannen min ba meg om å gå på norskkurs, men jeg var veldig redd, jeg var ikke sikker på hvordan jeg skulle klare å integrere meg ... kanskje det var redsel for å møte nye mennesker, så jeg var motvillig til å flytte, og jeg ble værende hjemme ... sakte begynte jeg å føle gapet [tomheten], fordi jeg jobbet i [opprinnelseslandet] og pleide å møte mange mennesker, og plutselig var jeg sperret inne mellom fire vegger, jeg begynte å føle det gapet. Vi pleide å ha mange familieaktiviteter og sammenkomster, så det ble det også mindre av. Vi har et godt fellesskap [av folk fra delstaten/fylket fra opprinnelseslandet] i [navn på norsk by], så vi pleide å ha møter [sammenkomster], de pleide til og med å be meg om å bevege meg utendørs, gå ut, gå og handle, men jeg tenkte at nå er jeg en avhengig person. Hvis jeg går ut, begynner jeg å bruke for mye penger, han [mannen] ga meg tillatelse, men jeg sa "nei, jeg vil ikke". Så jeg tror... alt dette var litt stressende// (Mary)

7.4.5.3 Sinne

For noen av deltakerne førte minoritetsstresset de opplevde i hverdagen, til sinne – noe som de ikke hadde det bra med. I det følgende sitatet forteller en deltaker som tilhører et urfolkssamfunn, at hun angres på sinnet, som hun opplever skyldes den konstante følelsen av å måtte kjempe. Det var først når hun ble mer komfortabel med å dele sin urfolkstilørighet og føle stolthet over seg selv at hun klarte å håndtere sinnet.

...you know for a lot of a long time when I was living here, I just reacted with anger, which I'm really regretful about. It brought up this very angry side of me, which even now, for some reason, still makes me cry, because it just felt like you had to fight all the time and if I wasn't fighting for myself, I'm fighting for someone else or, and like a lot of the jobs I've had, even the international ones, having to argue for things, and for like no this is how we feel like "Oh my god, [...]" when you're not seeing the other side of what happens. So, for a long time, I was quite angry and it just sort of made me feel very bitter and I was getting very, I was just very, very, unhappy, but I started to realize or yeah as I became more comfortable sharing my indigeneity and became more stubborn, or not more stubborn, but more accepting of the idea that just be proud of being indigenous in this sort of in the country I live in now, is enough of... like sort of... a standing up to things that I don't have to argue with people like before. (Anne)

//...i en lang periode mens jeg bodde her, reagerte jeg bare med sinne, og det angres jeg veldig på. Det brakte fram denne veldig sinte siden av meg, som av en eller annen grunn fortsatt får meg til å gråte, for det følte som om jeg måtte kjempe hele tiden, og hvis jeg ikke kjempet for meg selv, så kjempet jeg for noen andre, og i mange av jobbene jeg har hatt, selv de internasjonale, har jeg måttet argumentere for ting, og det er sånn vi føler at "Herregud, [...]" når du ikke ser den andre siden av det som skjer. Så lenge var jeg ganske sint, og det fikk meg til å føle meg veldig bitter, og jeg ble veldig, veldig, veldig ulykkelig, men jeg begynte å innse, eller ja, etter hvert som jeg ble mer komfortabel med å dele min urbefolkningsidentitet og ble mer sta, eller ikke mer sta, men mer aksepterende

overfor tanken om at bare det å være stolt av å være urbefolkning i det landet jeg bor i nå, er nok til å... på en måte... stå opp for ting som gjør at jeg ikke trenger å krangle med folk som før// (Anne)

7.4.5.4 Å bli latterliggjort

Deltakerne fortalte at de hadde følt seg latterliggjort på grunn av sin minoritetsidentitet eller sine behov i møte med allmennheten, men også med tjenesteytere for eksempel i helsetjenesten. I sitatet nedenfor forteller en transmann om hvordan hans behov kan bli latterliggjort av ansatte på apotek. Når latterliggjøring skjer i møter med helsepersonell, kan det føre til at minoriserte personers tillit til helsepersonell svekkes (se også avsnitt 7.3.3.1).

[Henviser til fotografi 8.1]: Men også, jeg har også liksom opplevd det motsatte spesifikt med den, hvor jeg liksom har kjøpt til meg selv, men reseptfritt og hvor gjentatte ganger de som jobber på apoteket har liksom kommet med spøker om hvordan det åpenbart ikke er til meg. Så de er sånn "jeg trenger ikke å forklare det, for jeg antar at den ikke er til deg, ha ha ha ha", slike ting da. Og jeg sånn "okay, det går bra, (...) jeg vet hvordan jeg skal ta det, liksom". Men ... det er jo .. det gjør det jo- hvis jeg hadde noen spørsmål om det da, så gjør det det jo helt umulig for meg, egentlig, på en måte. Veldig vanskelig måte å- ... en ting er å anta de, men en annen ting er å på en måte anta det veldig sånn "ha ha ha, det er i hvert fall ikke noe du skal bruke", åpner ikke for spørsmål eller prate åpent om det. Da sier du bare "mm"... Og det- så at liksom hvis du tenker at det er helt latterlig, så er du allerede noen som ikke kan mye om trans. Hvis du skjønner. Fordi da hadde du ikke tenkt at det var noe som ikke kunne skje, du hadde tenkt at det er faktisk- av alle ting, så er dette faktisk en sånn type medisin, da. Som noen som, ikke bare er trans, men som ser ut som meg kunne tatt, for det er typisk noe du begynner å gjøre når du har stått på det i 10 år, testosteron i 10 år, sånn at liksom, det kommuniserer mange ting til meg, da (Daniel)

7.4.5.5 Frykt

Selv om flere av deltakerne som identifiserte seg som heterofile innvandrere, særlig de som søkte asyl i Norge, følte seg tryggere i Norge sammenlignet med i hjemlandet, var dette ikke alltid tilfelle, særlig for noen LHBT+-migranter – og også noen norske LHBT+-personer.

I det følgende sitatet viser deltakeren til hvordan andres meninger om seksuelle minoriteter tidligere kunne betraktes som "meninger", men at terrorangrepet mot LHBT+-personer i Oslo i 2022 endret denne følelsen til frykt:

*But after the terror in Oslo, we were like, "Oh, this is happening in Norway too", so that changed me a bit. I got more scared for other people's opinions after that
(Solveig)*

// Men etter terroren i Oslo tenkte vi: "Å, dette skjer i Norge også", så det forandret meg litt. Jeg ble mer redd for andres meninger etter det//

Senere forteller hun om hvordan selv det å holde partneren i hånden i offentligheten har blitt en kilde til frykt for henne.



Men det var også et sånt bilde jeg tenkte, "det er noe jeg må ta bilde av, for det skaper så mye stress", og det var skummelt å ta bildet, for vi måtte jo leie da. Og det er så trist, for det skal jo være en hyggelig ting. Og jeg tror mange kan holde kjæresten din uten å tenke på det, at man skal bli skutt (Solveig)

Fotografi 1.5

Deltaker 8 forteller om hvordan frykten for å oppleve alvorlige hendelser som vold, skyldes både at han selv har opplevd vold, og hendelser han kjenner til at andre har vært utsatt for:

for jeg tenker at de tingene man er redd for at skal skje selv, fordi man har sett det skje med andre, tenker jeg ofte kanskje handler om de store tingene, sånn frykt for den veldig grove volden eller altså den typen på en måte store ting som man kan ha sett og som man blir redd for, som et resultat, da. (Daniel)

7.4.5.6 Å føle seg fremmedgjort og uvelkommen

Deltakerne fortalte om hvordan deres negative erfaringer med å bli minorisert førte til at de følte seg som en fremmed og uvelkomne.

I det følgende sitatet forteller deltakeren som migrerte fra et afrikansk land til Norge, om arbeidsplassen sin og hvordan han opplever å ikke passe inn, selv om han har prøvd.

Men tenk at du jobber på samme sted i 1,5 år, du treffer dem hver dag, 30 personer som aldri har hilst eller som du har snakket med (...) Men jeg prøvde å- Men noen ganger det blir stress, for å være ærlig, jeg tenker "det passer ikke å være her". Jeg husker i fjor, jeg hadde det dårlig. Jeg sliter ikke psykisk, det tror jeg ikke. Men kanskje litt stress (Khalid)

LHBT+-personer hadde også en følelse av å ikke være velkomne enkelte steder. I sitatet nedenfor forteller deltakeren, som er transmann, om sine erfaringer på universitetet.

så var en obligatorisk del av studie at du måtte reise og studere ved et utenlandsk universitet. Da hadde jeg en lærer på [navn på universitet] som ... ee skjønnte at jeg var trans mest sannsynlig på grunn av at mitt juridiske kjønn, da, var feil. Og som uten å si noe til meg hadde tatt liksom kontakt med de her universitetene, men sånn ikke på en hyggelig måte. Bare vært sånn der "det er en som er transseksuell", på en måte, så da kalte hun meg inn på kontoret, da, og så sa hun sånn at liksom disse universitetene vil ikke ha transseksuelle der og at det var hennes erfaring før også, de vil ikke ha sånne som meg. (Daniel)

Følelsen av å ikke være ønsket eller velkommen var også forbundet med dårlig selvbilde og stress. I det følgende sitatet forteller deltakeren, som er en seksuell minoritet, om hvordan hun prøver å ignorere majoritetens holdninger til LHBT+-personer, men likevel ikke kan unngå å bli påvirket av dem.

jeg føler meg jo litt sånn alien. Ja. Fordi selv om jeg ikke tenker at jeg kan gjøre noe med min situasjon, så blir jeg jo påvirket av det jeg tenker er holdninger fra majoriteten. Som sikkert ikke stemmer heller. Men jeg tenker at jeg burde være annerledes. Jeg tenker jo ikke at det er dem det er noe feil med, som jeg burde tenke, da. Jeg tenker at det er synd at jeg er sånn som jeg er. Så det påvirker selvoppfatningen. (Solveig)

7.4.6 Livslange historier med minoritetsstress

Noen av deltakerne fortalte om tidligere erfaringer med minoritetsstress, for eksempel innvandrere som hadde erfaringer også fra hjemlandet. Det var viktig å dokumentere dette fordi deres nåværende erfaringer med minoritetsstress i Norge til en viss grad var farget av tidligere erfaringer fra hjemlandet. I det neste sitatet forteller deltakeren, som er transkvinne, om hvordan hun opplevde å bli angrepet nesten daglig – dette var majoritetsbefolkningens reaksjon på at hun brøt med kjønnsnormer.

... I was threatened and harassed almost daily, I never left my home without knives, without pepper sprays, never. And almost every day, sometimes five days in a week, sometimes four days in a week, sometimes six days in a week, something happens. Something maybe small, something big... and that's when you wake up in the beginning of the day, and you just have no idea where you will be at the end of the day. I was kidnapped. I was kidnapped by two drug guys, I was threatened by 11 people, at my store, which was literally 50 meters away from my home. It's 50 meters away from my home. It is basically my native neighbourhood, and still it happened. And many, many other things. (Elena)

//... Jeg ble truet og trakassert nesten daglig, jeg forlot aldri hjemmet mitt uten kniv, uten pepperspray, aldri. Og nesten hver dag, noen ganger fem dager i uken, noen ganger fire dager i uken, noen ganger seks dager i uken, skjer det noe. Kanskje noe lite, kanskje noe stort... og det er da du våkner opp på starten av dagen, og du har ingen anelse om hvor du vil være på slutten av dagen. Jeg ble kidnappet. Jeg ble kidnappet av to narko-fyrer, jeg ble truet av 11 personer i butikken min, som bokstavelig talt lå 50 meter fra hjemmet mitt. Det er 50 meter fra hjemmet mitt. Det er nabolaget der jeg vokste opp, og likevel skjedde det. Og mange, mange andre ting. // (Elena)

Sitat nedenfor er fra en deltaker som har søkt asyl i Norge på grunn av sine mange minoritetsidentiteter som utgjør en stor risiko for ham i hjemlandet. Her viser han til at han er

skuffet over at han fortsatt føler at han må skjule sin seksualitet i Norge på grunn av frykten for å bli forfulgt av religiøse grupper her.

But in my country, a lot [of stress]. My family, even I cannot even say my sexual orientation as a joke. Even I cannot say as a joke. In my country, I had a lot [of stress]. I cannot walk on the streets as an LGBT member with my partner. I was always hiding, hiding, hiding, hiding. When I came here, I think I will not need to hide, I still need to hide somewhere. So maybe in some part of Norway, if there are not much religious people [who have persecuted LGBT people in country of origin] and many LGBT people, maybe I will feel better. (Umut)

// Men i mitt land er det mye [stress]. I familien min kan jeg ikke engang si min seksuelle legning som en spøk. Selv ikke som en spøk. I landet mitt var det mye [stress]. Jeg kunne ikke gå på gata som LHBT-person sammen med partneren min. Jeg måtte alltid gjemme meg, gjemme meg, gjemme meg, gjemme meg. Da jeg kom hit, tenkte jeg at jeg ikke trenger å gjemme meg, men jeg må fortsatt gjemme meg et sted. Så kanskje i en del av Norge, hvis det ikke er så mange religiøse [som har forfulgt LHBT+-personer i hjemlandet] og mange LHBT-personer, vil jeg kanskje føle meg bedre// (Umut)

For andre var opplevd fiendtlighet knyttet til status som etnisk minoritet i hjemlandet. I det følgende sitatet snakker deltakeren, som kommer fra et urfolkssamfunn i opprinnelseslandet, om hvordan hennes tidligere erfaringer med undertrykkelse påvirker hvordan hun føler seg i Norge nå.

Yeah, growing up in [country of origin] in the '80s and '90s, it was quite a racist time, there was still no discussion about Indigenous topics, from Indigenous perspectives, and our stories were still very much [...]. And we were sort of known as just known for derogatory things instead of being actual people. And it still is very much that way, in [country of origin], it's just that there's also this counter voice which has found strength to counter that narrative. But, um, yeah, so sometimes I've often thought about that as well, like how much of that is sort of, um,

influencing how I feel when I'm in Norway, because I grew up with so much, um, this gaze on me, of me knowing that, um, people are, are staring at me or looking at us in derogatory manner because we're Indigenous. And growing up with friends, who I couldn't go to their house unless I said I was [names nationality] or a different culture, or anything but Indigenous. (Anne)

// Ja, da jeg vokste opp i [opprinnelsesland] på 80- og 90-tallet, var det en ganske rasistisk tid, det var fortsatt ingen diskusjon om urfolkstemaer fra urfolksperspektiv, og historiene våre var fortsatt veldig [...]. Og vi var på en måte bare kjent for nedsettende ting i stedet for å være mennesker. Og sånn er det fortsatt i [opprinnelsesland], men det er bare det at det også finnes en motstemme som har funnet styrke til å snakke imot den fortellingen. Men ja, noen ganger har jeg også tenkt på det, hvor mye av dette som påvirker hvordan jeg føler meg når jeg er i Norge, fordi jeg vokste opp med så mange blikk på meg, hvor jeg visste at folk stirrer på meg eller ser på oss på en nedsettende måte fordi vi er urfolk. Og jeg vokste opp med venner som jeg ikke kunne bli med hjem til med mindre jeg sa at jeg var [nasjonalitet] eller fra en annen kultur, eller noe annet enn urfolk// (Anne)

For andre igjen var det skjæringspunktet mellom det å bli sett på som fremmed og det å ikke være i samsvar med kjønnsnormer. I det følgende sitatet forteller deltakeren som bodde i forskjellige land som barn, om hvordan han ble mobbet på skolen i hjemlandet fordi han ikke fulgte visse samfunnsnormer, og hvordan dette har formet hvordan han er i dag.

I just assumed when I was a child that stress was something that everyone experienced. And I experienced different forms of stress at different times in my childhood, but especially after I moved from [names a country] to back to the [country of origin] as a teenager when I was bullied at school. And I assumed that that bullying was around my migrational issues. I just didn't live up to certain norms of society at the time, but now in retrospect it's very obvious to realise that it was also issues of gender that I wasn't living up to certain ideals of masculinity. But already at a young age I did understand that stress was shaped by social issues. I

didn't think of it in larger structural terms at that stage, I think. I have generally been a bit anxious and prone to episodes of depression at different times in my life. I think I was very lonely as a teenager, again which I can now see was very much shaped by being a queer boy or man. (Andrzej)

// Da jeg var barn, antok jeg bare at stress var noe alle opplevde. Og jeg opplevde ulike former for stress på forskjellige tidspunkter i barndommen, men spesielt etter at jeg flyttet fra [navn på land] og tilbake til [opprinnelseslandet] som tenåring, da jeg ble mobbet på skolen. Og jeg antok at mobbingen handlet om at jeg var innflytter. Jeg bare levde ikke opp til visse samfunnsnormer på den tiden, men nå i ettertid er det veldig tydelig at det også handlet om kjønn, at jeg ikke levde opp til visse maskulinitetsidealer. Men allerede i ung alder forsto jeg at stress var formet av sosiale forhold. Jeg tenkte ikke på det som større strukturelle forhold på det stadiet, tror jeg. Jeg har generelt vært litt engstelig og utsatt for depressive episoder i ulike perioder av livet. Jeg tror jeg var veldig ensom i tenårene, noe jeg nå ser at jeg i stor grad var formet av å være en skeiv gutt eller mann// (Andrzej)

7.5 Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser

Deltakerne beskrev flere strategier/mekanismer de bruker for å håndtere minoritetsstress, enten for å unngå stress eller for å redusere konsekvensene av det. Blant disse mekanismene er å oppsøke støttende miljøer og nettverk, unngå kjente stressende situasjoner og forsøke å bevisstgjøre omgivelsene rundt seg om minoritetsspørsmål.

7.5.1 Oppsøke minoriteters sosiale nettverk, arenaer og arrangementer

For mange av deltakerne innebærer det å identifisere seg som en minoritet at man mesteparten av tiden føler at man skiller seg ut fra alle andre, at man ikke i noe tilfelle tilhører majoriteten, eller at det alltid er noen som overvåker en. En mestringsstrategi som nevnes av noen av deltakerne, er å oppsøke nettverk eller arenaer der stresset reduseres for en stund, eller der man kan få en følelse av å tilhøre majoriteten, for eksempel på sørsamiske arrangementer eller internasjonale kafeer.

Vi er så få folk i sørsamisk område, og vi er spredt på et så stort område at vi blir aldri i majoritet. Så det er bare på sånn- de her festene eller festivalene for eksempel på [stedsnavn], det er der vi kan kjenne at "åå, nå er vi i flertall", liksom, så det er veldig viktig, da (Silje)

For deltaker 9 er også samvær med familien en del av denne kategorien av mestringsmekanismer, fordi det øker kunnskapen hennes om tradisjoner, noe som er grunnleggende for hennes sterke engasjement for å bidra til å bevare språket og kulturen.

Jeg prøver jo å være- det er derfor jeg liker å være hjemme hos familien min. Fordi at hver gang jeg er hjemme, så øker det kunnskapen om våre tradisjoner. Plutselig får jeg høre en historie fra faren min forteller fra yngre dager. Det er alltid noen ting, liksom. Så det er derfor jeg setter familien min så sinnssykt høyt. Det er de som er på prioritering. Og der føler jeg også at jeg har mye til felles med andre kulturer. Med familie. At familie er viktig (Silje)

Deltaker 10 beskrev en internasjonal kafé som et slikt sted der minoritetspersoner kan oppleve et stressfritt miljø, en løsning på stress og depresjon og et sted der de ikke blir overvåket, som illustrert av bilde 10.3 og sitatet nedenfor:

Men for dem [etniske minoriteter] det en løsning av stress og deprimert og sånn, så de kommer dit [til internasjonalt senter]. Men hvordan norsk ser på- men det følges av politiet, 100%. Politiet følger med på det som skjer det. Jeg tok det fordi- ja. Det er et bilde som viser at det er- at norske samfunnet utestenger, de er majoritet. De sitter der, du kan



Fotografi 10.3

*ikke finne dem på andre kafeer.
Selv om de har råd til å betale,
men nei, de føler seg ikke bra der.
De blir observert og sånn. Så
derfor kommer de hit (Khalid)*

Deltaker 10 selv følte seg imidlertid overvåket også på dette tilsynelatende trygge stedet, så han brukte ikke å dra dit lenger.

For seksuelle minoriteter og/eller kjønnsminoriteter representerer Pride arenaer eller nettverk som kan bidra til en følelse av mestring og selvtillit (men som nevnt i 7.4.5.1 kan Pride også oppleves stressende). En deltaker fortalte om sin aller første opplevelse av en Pride-parade og et LHBT+-seminar hun var invitert til, og hvordan dette nok var "den beste uken" i hennes liv .

Because, I never like before seen Pride flags flying so freely. I never seen so many people and so many supporters and it's insane, it's really empowering, it's so encouraging to build self-confidence... yeah, it was very nice... so [names LGBT support organisation in Norway] invited me and a couple of other people who previously applied to come to their seminar to essentially talk about LGBT stuff, about how important it is to respect everyone regardless ... for example, like sexuality education conference XX how it is usually viewed in Norway, if we run into problems sometimes, just like in general. And we were given a lot of free time as well, because we had the opportunity to have dinner together, to chat with other representatives, we had also to the pride itself, when it began... like the massive parade... I was just an observer. I was just standing there, and I remember, we really wanted to buy flags, pride flags, but they were selling flags for like 150 kroners and we were like no, no... that's too expensive. (Elena)

// For jeg har aldri før sett Pride-flagg vaie så fritt. Jeg har aldri sett så mange mennesker og så mange støttespillere, og det er vanvittig, det er veldig styrkende, det er så oppmuntrende for å bygge selvtillit... ja, det var veldig fint... så [navn på

LHBT+-organisasjon i Norge] inviterte meg og et par andre personer som tidligere hadde søkt om å komme på seminaret deres for å snakke om LHBT-greier, om hvor viktig det er å respektere alle uansett ... for eksempel som seksualundervisningskonferanse XX hvordan det vanligvis blir sett på i Norge, hvis vi støter på problemer noen ganger, bare sånn generelt. Og vi fikk mye fritid også, for vi hadde muligheten til å spise middag sammen, til å prate med andre representanter, vi hadde også til selve Pride, da den begynte ... som den massive paraden ... Jeg var bare en observatør. Jeg bare sto der, og jeg husker at vi hadde veldig lyst til å kjøpe flagg, Pride-flagg, men de solgte flagg for 150 kroner, og vi sa nei, nei... det er for dyrt// (Elena)

Hun fortalte om sin opplevelse av å se Pride-flaggene, og spesielt flagg som representerer transpersoner.

I think it was very empowering. I was very happy to see not only the LGBT flags, but specifically also the trans flags. Trans flag represents me more than the LGBT flag (Elena)

// Jeg synes det var veldig styrkende. Jeg var veldig glad for å se ikke bare LHBT-flaggene, men også transflaggene. Transflagget representerer meg mer enn LHBT-flagget// (Elena)

...I have discovered a group that is dedicated to trans people in Norway. Essentially, it's a social group of people of all kinds, who practice norsk, who share useful information when it comes to things in Norway. [Interviewer: So, it's a discussion group?] Not only that... it's everything... some fashion advice, some are like discussions, politics, sharing XX, and I was also invited to a seminar by [name of LGBT group in Norway] and I was there in June for a week, and that week was probably the best week of my life! (Elena)

//...Jeg har oppdaget en gruppe som er dedikert til transpersoner i Norge. I bunn og grunn er det en sosial gruppe av folk av alle slag, som øver på norsk, som deler

nyttig informasjon når det gjelder ting i Norge. [Intervjuer: Så det er en diskusjonsgruppe?] Ikke bare det... det er alt mulig... noen gir moteråd, noen er diskusjoner, politikk, deling XX, og jeg ble også invitert til et seminar av [navn på LHBT+-gruppe i Norge], og jeg var der i juni i en uke, og den uken var nok den beste uken i mitt liv!// (Elena)

Urfolksdeltakere oppgir at de føler seg knyttet til andre urfolksminoriteter, eksemplifisert her med et sitat fra den ene av de to deltakerne med urfolksidentitet:

... I probably am one of very few indigenous people from my area in Norway. So I've had I do connect with the Sámi community as much as I can and (...) and have Sámi friends and feel very much part of their community when I'm with them but at the same time it also reminds me how far I am from my own community and sometimes it makes me feel even lonelier because every indigenous peoples has their own way of doing things and so it's yeah I feel like I'm quite lonely I feel like I'm probably one of the I sometimes feel like I'm the only indigenous person in [city], which I know is not true I know there are others but [not from my indigenous group]. (Anne)

//... Jeg er sannsynligvis en av svært få urfolk fra mitt område i Norge. Så jeg har hatt kontakt med det samiske samfunnet så mye jeg kan (...), og jeg har samiske venner og føler meg veldig som en del deres fellesskap når jeg er sammen med dem, men samtidig minner det meg på hvor langt jeg er fra mitt eget fellesskap. Og noen ganger får det meg til å føle meg enda mer ensom, for alle urfolk har sin egen måte å gjøre ting på, så jeg føler meg ganske ensom. Jeg føler meg nok som en av de eneste urfolkene i [by], noe jeg vet ikke er sant, jeg vet at det finnes andre, men [ikke fra min urfolksgruppe] // (Anne).

7.5.2 Støtte fra offentlige tjenester

Det er interessant å merke seg at selv om en av deltakerne opplevde det som stressende å være i kontakt med NAV, så fant hun også trøst i et møte med en ansatt som jobbet der. Det var altså ikke organisasjonen i seg selv, men en enkelt ansatt som utgjorde forskjellen.

...I remember exactly one year back when I had a meeting with NAV, I literally broke [down]. He was also a [person from the same country of origin] and he said "I took eight years to settle, with a stable job". So it's just... He also said it's a matter of time... [it was] of course more relatable because he also had the same issues as [me] ...so it might take me ten years to find a job. But for me this is stress, because ten years means like you really don't know what to do, as to whether you can go back [to home country], because kids are also growing, we have other priorities also to be taken care of. It's not like you find a career for yourself, but we also have to take care of the kids. So that part is really difficult for us. (Mary)

//...jeg husker nøyaktig ett år tilbake da jeg hadde et møte med NAV, da brøt jeg bokstavelig talt sammen. Han var også en [person fra samme opprinnelsesland], og han sa at "jeg brukte åtte år på å etablere meg, med fast jobb". Så det er bare... Han sa også at det er et spørsmål om tid... [det var] selvfølgelig mer relaterbart fordi han også hadde de samme problemene som [meg] ...så det kan ta meg ti år å finne en jobb. Men for meg er dette et stressmoment, for ti år betyr at du ikke vet hva du skal gjøre, om du kan dra tilbake [til hjemlandet], for barna vokser også, vi har andre prioriteringer som må tas vare på. Det er ikke slik at du finner en karriere for deg selv, men vi må også ta oss av barna. Så den delen er veldig vanskelig for oss// (Mary)

7.5.3 Opplæring

Deltaker 9 bruker flere pedagogiske strategier for å forklare minoritetsperspektivet til folk rundt seg. Hun forklarer for eksempel sine nærmeste slektninger hva slags kommentarer hun opplever som nedlatende, og hvordan de kan snakke med henne i stedet.

Men jeg tenker jo at det er manko på kunnskap. Og så sier jeg til dem da at jeg liker nå helst ikke at du sier- for di at det er min egen slekt, så der sier jeg ifra at det er kanskje ikke helt greit å spørre om sånne ting, eller "Du kunne heller spurt på den her måten" for å liksom utdanne den eldre generasjon, da (Silje)

Hun uttrykker også eksplisitt sin samiske identitet, for eksempel ved å si "jeg jobber i reindrift" og ved å bruke identitetsmarkerende klær eller smykker, og presenterer samisk kultur i et så positivt lys som mulig og bidrar til å gjøre samisk kultur mer allment kjent.

Og, ja, så jeg prøver jo i visse situasjoner der jeg kjenner at jeg har energi, at jeg prøver å framstille det samiske på så positive måter som jeg klarer. Og prøver å ikke gå inn på det som er negativt, det som har vært i historien. Men hvis folk er interessert, så kan man jo selvfølgelig snakke om det som ikke har vært greit også. Men ja, det handler om hvordan man ser på seg selv også (Silje)

Men som vist i avsnitt 7.3.5.2 var ikke de pedagogiske strategiene alltid en vellykket mestringsmekanisme for henne, og noen ganger føler hun at innsatsen er meningsløs.

Og hvis jeg prøver å gå inn i en dialog med åpent sinn, jeg vet at denne personen kanskje har noen sterke meninger, men da har de på en måte allerede bestemt seg. Og da blir det veldig vanskelig å ha en god dialog og se større perspektiv på ting (...) Jeg har ikke løfta fram disse spørsmålene, selv, for da har jeg endt opp med å sitte og måtte forsvare meg selv hele tida. Og det gidder jeg ikke når jeg skal ha det gøy. Da gidder jeg ikke å sitte å snakke om politikk og sånne ting (Silje)

To av deltakerne fortalte at de hadde nytte av universitetsutdanningene sine for å få bedre verktøy til å formidle minoritetsperspektiv til andre og til å bidra til å styrke egen minoritetsgruppe¹¹.

¹¹ Av anonymitetshensyn har vi valgt å ikke angi hvem disse deltakerne er.

7.5.4 Å lære språk

En deltaker fortalte at motivasjonen hennes for å lære språk var å redusere stresset hun opplevde i hverdagen, både når det gjaldt å finne en jobb og det å kunne kommunisere med den norske allmennheten, spesielt når det oppstod misforståelser som kunne ha alvorlige negative konsekvenser. I dette sitatet forteller hun om utfordringene med å snakke med de ansatte i barnehagen:

... so communication is really difficult, especially if you have kids. It's a reason for a good amounts of stress, because kids, in Norway at least, are very important. If father or mother have any stressful situations, it doesn't bother them. Kids have to be always happy. Always smiling. If they are sad, without knowing what happened, the people will judge you. But when you are able to communicate, it becomes very easy to say. Like daughter was taking another kid's shoe, because it was fancy, she liked the colour, so I said "no you can't take it", I just put it back, she cries a lot. So that day, whoever comes to pick the kids, will ask me, why she is crying, so I said, she wanted that shoe, it is not hers. "Ha, ok, ok". So once I am able to say that, things change (Mary)

// ... så det er veldig vanskelig å kommunisere, spesielt hvis man har barn. Det er en årsak til en god del stress, fordi barn, i hvert fall i Norge, er veldig viktige. Hvis far eller mor har en stressende situasjon, bryr de seg ikke om det. Barn må alltid være glade. Alltid smilende. Hvis de er triste, uten å vite hva som har skjedd, vil folk dømmme deg. Men når du er i stand til å kommunisere, blir det veldig lett å si. Datteren min tok for eksempel skoene til et annet barn, fordi den var fin, hun likte fargen, så jeg sa "nei, du kan ikke ta den", jeg bare la den tilbake, hun gråt mye. Den dagen spør den som kommer for å hente barna hvorfor hun gråter, og jeg sier at hun ville ha den skoen, men at den ikke er hennes. "Ha, ok, ok". Så med en gang jeg er i stand til å si det, så endrer ting seg// (Mary).

Den sørsamiske deltakeren er svært opptatt av å bevare minoritetsspråket sitt for framtida. Strategiene hennes for å gjøre dette er blant annet å tilbringe så mye tid som mulig med familien og å delta i aktiviteter som er relevante for språklæring, som reindrift og samisk håndverk.

7.5.5 Aktivisme

Som beskrevet i delkapittel 7.2.5 har noen av deltakerne, bevisst eller ubevisst, endt opp med å ta på seg ansvaret for å ta opp diskriminering når de støter på det. Noen vil kanskje kalle dette aktivisme, men for mange føles det rett og slett som en nødvendig handling, ikke bare for dem selv, men også for andre i lokalsamfunnet.

I tillegg til pedagogiske strategier, i uformelle eller formelle settinger, som presentert i delkapittel 7.2.5 og 7.5.3, beskriver deltaker 4 at det å tørre å gå ut og eksponere det å være brun i et hvitt samfunn er en form for aktivisme:

Yeah, because it's always because you know it's my skin and I am part of it. When I do notice perhaps derogatory looks or looks of discomfort or looks that I interpret as being not positive towards my skin colour. It's just a reminder to me that ... first of all it feels very uncomfortable and you know you feel stressed out basically when things happen and then it's also sort of a reminder that just being brown in a space can sometimes just be enough of an activism without having to do even anything else in a sense. Just daring to go out and exist in that skin knowing that you might get looks or you might get strange questions or things... (Anne)

// Ja, for det er alltid fordi det er huden min, og jeg er en del av den. Når jeg legger merke til nedsettende blikk eller blikk som jeg tolker som ikke positive til hudfargen min, er det bare en påminnelse om at ... for det første føles det veldig ubehagelig og man føler seg stresset når ting skjer, og så er det også en slags påminnelse om at det å bare være brun i en setting noen ganger kan være nok aktivisme uten at man trenger å gjøre noe annet. Bare det å våge å gå ut og eksistere i den huden, vel vitende om at du kan få blikk eller rare spørsmål eller sånne ting... (Anne)

Deltaker 9 beskriver seg selv som konservativ, og sier at dette også gjelder mange andre i hennes minoritetsgruppe. I denne sammenhengen betyr det å være konservativ å beskytte tradisjoner og bidra til å bevare dem for framtida, inkludert det å ikke dele for mye av minoritetskulturen med majoriteten.

Og vi har jo våre tradisjoner som vi tviholder veldig sterkt på. Noen av de tradisjonene er veldig konservative. Jeg vil si at jeg er konservativ i visse situasjoner. Men det tror jeg også har vært bra for oss. At vi har vært såpass nøye med hvordan vi lager kofter, alt tilbehør til det. For det har jo gjort sånn at det, det her er min familie, du kan se det på meg at "ja, men du tilhører [slektsnavn]". Og at det er så liksom- ja, det er så stas, da. Og når du er i det samiske miljøet, folk vet hvor du er fra bare av å liksom se det på kofta (Silje)

Som et ledd i å bidra til å bevare kulturen dokumenterer deltaker 9 eldre slektingers arbeid gjennom å ta bilder.

Ja, jeg har jo- siden jeg har telefon, tilgang på kamera og sånne ting, så har jeg begynt å dokumentere nå, hva bestemora mi gjør i de gangene vi sitter og sløyder og liksom hun forteller "så må du gjøre sånn her, så må du gjøre sånn, og det heter sånn på samisk". Og det er jo dokumentasjon som er gull verdt, som jeg håper jeg klarer å ha med meg livet ut (Silje)

7.5.6 Tilsløring og tilpasning

Deltakerne som identifiserer seg som seksuelle minoriteter og/eller kjønnsminoriteter, beskriver det å skjule sin minoritetsidentitet ("concealment" på engelsk) som en håndteringsmekanisme. Deltaker 1, som lever i et likekjønnet forhold, forteller at hun og partneren ikke gjør noe i offentligheten som kan avsløre at de er kjærester. Hun legger til at da hun var yngre, var hun aldri redd for å vise at hun var lesbisk, men at behovet for å skjule identiteten har oppstått i senere tid.

men vi gjør jo ingenting som gjør at noen kan gjette at vi er kjærester. Ute. Hvis vi gjør det, da er det fort. Så ingen ser det, eller så er vi akkurat da, det øyeblikket, litt ekstra tøffe. Men det er sånn som har kommet de siste årene. Jeg var ikke redd for

det før, og jeg ble litt sånn fornærma hvis den jeg var sammen med, var redd for det tidligere (Solveig)

En ikke-norsk LHBT+- deltaker fortalte om skuffelsen over å ha måttet skjule sin LHBT+-identitet i hjemlandet, og følte at han måtte gjøre det i Norge også etter å ha søkt asyl her. Han sier at han ikke forteller om eller viser sin seksuelle identitet. Han har heller ikke noe regnbueflagg på balkongen, fordi han mener at flagget ville være en anledning for naboene til å gi ham minoritetsstress.

For example, I'm here living in this apartment, Norway government, they give this UDI, I give me this for free. I have a lot of neighbours. They are all [names religion] and they are on the balcony or sometimes they see me. I, for example, I would like to put my [rainbow] flag on the balcony. I cannot do it. If I do it, if I put it, my LGBT flag on my balcony or window, if I show that I am a LGBT member, I believe- I believe and I know that they will just mocking me, kidding me, smiling me, maybe they will not show it to me, but they will do it. It's inside. And I know that I feel that.... That's why I don't want to give them this opportunity to give me my minority stress...I know that I'm still not feeling very free myself. So I didn't give them opportunity to make me my minority stress, but this is also another stress which is I'm keeping my inside. I don't do anything. I don't do any activity freely. (Umut)

// For eksempel bor jeg her i denne leiligheten, og norske myndigheter gir meg denne UDI-leiligheten gratis. Jeg har mange naboer. De er alle [navn på religion], og de er på balkongen, eller noen ganger ser de meg. Jeg vil for eksempel gjerne sette [regnbue]flagget mitt på balkongen. Jeg kan ikke gjøre det. Hvis jeg gjør det, hvis jeg setter LHBT-flagget mitt på balkongen eller vinduet, hvis jeg viser at jeg er et LHBT-medlem, tror jeg- Jeg tror, og jeg vet at de bare vil gjøre narr av meg, tulle med meg, smile til meg, kanskje de ikke vil vise det til meg, men de vil gjøre det. Det er på innsiden. Og jeg vet at jeg føler det.... Det er derfor jeg ikke vil gi dem denne muligheten til å gi meg minoritetsstresset mitt... Jeg vet at jeg fremdeles ikke føler meg særlig fri selv. Så jeg ga dem ikke muligheten til å gi meg minoritetsstresset

mitt, men dette er også et annet stress, nemlig at jeg holder meg inne. Jeg gjør ingenting. Jeg gjør ikke noe fritt// (Umut)

Han ønsker å være åpen, men kan ikke være det på grunn av frykt for forfølgelse fra religiøse grupper, som han har vært utsatt for tidligere i hjemlandet. Han synes det er greit å skjule sin seksualitet inntil videre (i sin situasjon som asylsøker, der han deler rom med mange religiøse mennesker), men hvis han flytter til et annet land, vil han gjerne være mer åpen om sin seksualitet.

I am trying to hide inside. I don't show it out. I don't tell everybody. Especially I don't tell ... religious people. Also, if I don't know them very well. If I know them and they are open minded and they respect people. I can tell them maybe... I think I shouldn't tell everybody that I am a pansexual. I only told UDI. There is a reception here [at the asylum centre]. Some of people work in there. They know that. That is it. I am finding the solution to hide it. When I hide it, I think this is for the first period this is the solution. If I move another municipality or maybe a different community. If I see okay. Maybe I can tell more people. I can feel more freely it would be good for me. I find this solution, but I don't know what I will do more. (Umut)

// Jeg prøver å gjemme det på innsiden. Jeg viser det ikke ut. Jeg forteller det ikke til alle. Spesielt forteller jeg det ikke til ... religiøse mennesker. Hvis jeg ikke kjenner dem så godt. Hvis jeg kjenner dem og de har et åpent sinn og respekterer mennesker. Jeg kan kanskje fortelle dem... Jeg tror ikke jeg bør fortelle alle at jeg er panseksuell. Jeg har bare fortalt det til UDI. Det er en resepsjon her [på asylmottaket]. Det er noen som jobber der. De vet det. Sånn er det bare. Jeg finner en løsning for å skjule det. Når jeg skjuler det, tenker jeg at dette er løsningen for den første perioden. Hvis jeg flytter til en annen kommune eller kanskje et annet lokalsamfunn. Hvis jeg ser at det går bra. Kanskje jeg kan fortelle det til flere. Jeg kan føle meg mer fri, det ville være bra for meg. Jeg finner denne løsningen, men jeg vet ikke hva jeg skal gjøre mer// (Umut)

Deltaker 8, som identifiserer seg som transmann og homofil, velger å ikke alltid være åpen om sin fortid på grunn av alle erfaringene han har med at folk ofte overskrider grenser ved å stille ekstremt intime spørsmål eller til og med prøve å ta på kjønnsorganene hans.

Og også som en veldig vanlig transerfaring på ha på en måte. Som var sånn vel- alle er bare veldig grenseoverskridende hele tiden, da. Og det var jo en av grunnen til at jeg ... ikke var åpen, altså sånn, eller jeg var åpen som en mann, men jeg var ikke åpen om ee liksom fortiden min, da. I mange år (Daniel)

det er mange situasjoner hvor jeg på en måte skjuler identiteten min. Jeg tror at nå i mitt liv, så er ikke det nødvendigvis noe jeg må jobbe hardt for å gjøre, da. Det spørs litt hva jeg på en måte skal skjule. Jeg prøver å tenke på liksom situasjon hvor jeg liksom aktivt prøver å skjule. Det må i så fall være sånn der, ja, noen ganger seint om kvelden, sånn der, hjem fra Pride, den der typen settinger kan definitivt være litt sånn nervøs for å framstå veldig synlig skeiv. Hvis jeg har på meg liksom symboler eller klær eller litt sånn, jeg kan nok skjule det litt sånn seint en lørdagskveld liksom, eller et eller annet. Men ellers så må jeg ofte ikke ta så veldig aktive steg da (Daniel)

7.5.7 Å unngå spesifikke steder, aktiviteter og personer

Deltakerne bruker unngåelse som en håndteringsstrategi, for eksempel å unngå å oppsøke spesifikke steder eller å trekke seg tilbake fra ubehagelige omgivelser. Deltaker 5 hadde unngått en rekke idrettsaktiviteter, som illustrert i følgende sitat, på grunn av et behov for det hun kaller å ekskludere seg selv fra majoritet.

I basically was excluded [because of gender identity], but in a way, self-excluded from majority of activities like sports, skiing, and dancing, and some other sports, like, I had to just exclude myself from such activities because of like, the just general understanding of what people are like there. So, I don't think I can give like, different examples, because there's just been so much that in my memory, just like the people are blocked. (Elena)

// Jeg ble i utgangspunktet ekskludert [på grunn av kjønnsidentitet], men på en måte ekskluderte jeg meg selv fra de fleste aktiviteter som sport, ski og dans og noen andre idretter, jeg måtte bare ekskludere meg selv fra slike aktiviteter på grunn av den generelle forståelsen av hvordan folk er der. Så jeg tror ikke jeg kan komme med flere eksempler, for det har vært så mye at i min hukommelse er folk blokkerte// (Elena)

Deltaker 4 beskrev sin unngåelsesatferd ved at hun foretrekker å holde folk på avstand og unngår å lese nyheter og kommentarer for å forhindre at stress eller sinne utløses.

sometimes how I feel like I prefer to be alone in a lot of spaces if possible, or like not alone but like not close to people, because just to avoid any of what I might feel is stressful or yeah, yeah really. (Anne)

// noen ganger føler jeg at jeg foretrekker å være alene på mange steder hvis det er mulig, eller ikke alene, men ikke i nærheten av folk, bare for å unngå noe av det jeg kan føle er stressende eller ja, ja, virkelig // (Anne)

I don't read, I don't read comments to certain news articles and things like that because I know I was just going to trigger an amount of stress and anger that isn't healthy for my body, so I started to just yeah turn more rejoice in who I am and just let that be good enough (Anne)

// Jeg leser ikke, jeg leser ikke kommentarer til visse nyhetsartikler og slike ting fordi jeg vet at jeg bare ville utløse mye stress og sinne som ikke er sunt for kroppen min, så jeg begynte å bare glede meg over den jeg er og bare la det være godt nok// (Anne)

Som vist i avsnitt over, skjulte ikke deltaker 1 sin identitet da hun var yngre, og det samme gjelder det å unngå potensielt stressende eller ubehagelige situasjoner, for eksempel situasjoner der det er sannsynlig at noen kjefter på henne og kjæresten hvis de kysser offentlig. Hun forteller at hun har blitt mer redd for å ta opp kampen nå som de har fått barn.

Og så har jeg blitt voksen, og har barn, og- ee, jeg har ikke lyst til å stå- jeg har ikke lyst til å gå å i paraden og hytte med neven. Så, jeg synes egentlig det er vanskeligere nå- eller det er kanskje feil å si det også, for det var vanskelig før også, men, nei, jeg vet ikke hvordan jeg skal- jeg føler liksom at det går utover barna mine hvis jeg skal ta dem kampen. Så jeg orker ofte ikke det da, så det er mye lettere å bare late som ingenting. Ikke stå i det, men ja- ikke henge ut flagg og sånne ting (...) Ja, for jeg kunne jo ha sagt- hvis jeg gikk i de klærne jeg ville, da, eller kyssa kjæresten min foran noen, og de ropte etter meg, så kunne jeg ha sagt "ja, drit i det, du er dum", men jeg orker ikke det. Så da er det så lett å la være, da. Å bare unngå i stedet. Men jeg tror som ung så er det litt- i hvert fall uten barn, litt lettere å ta den- litt lettere å bli ropt etter, og så tenke bare "det er den personen det er noe feil med", eller "den personen har ikke skjønt det". Men det klarer jeg ikke. Det er veldig ubehagelig å skulle gjøre det nå. (Solveig)

Et aspekt ved minoriserte personers opplevelse av stress er frykten for at noe negativt skal skje, som vist i delkapittel 7.2.7. Deltaker 8 forklarer at som en konsekvens av denne frykten, basert på alle tidligere erfaringer, sørger man for å gjøre eller ikke gjøre en rekke ting for å sikre at man ikke havner i en situasjon man selv eller noen man kjenner har vært i før.

Når du befinner deg midt i en situasjon preget av trakassering, er én av håndteringsstrategiene å forlate situasjonen – å gå vekk fra den, slik deltaker 9 gjorde da moren refererte til henne som "indianerjenta mi", som omtalt i delkapittel 7.2 og 7.3: "Da gikk jeg bare, for da ble jeg så flau" (Silje).

7.5.8 Å være forberedt

En annen mestringsstrategi er å forberede seg på negative eller stressende hendelser for eksempel gjennom å skanne omgivelsene for mulige trusler eller farer (dette kalles på engelsk "hypervigilance").

Det er sånne småting som skjer hele tida rundt som- som er med på å bare gjøre folk usikker. Eller sånn- Det er jo det som er på en måte- det er det jeg vil kalle det

der stresset. At nå vet jeg at det kommer noe, så nå må jeg forberede meg på en måte (Silje)

Deltaker 1 hadde, som vist i delkapittel 7.2.7, planlagt bestemte fraser som hun brukte for å formidle til nye personer hun møter, så tidlig som mulig i samtalen, at hun bor sammen med en annen kvinne. Hun brukte denne strategien for å unngå å skape pinlige situasjoner og for å forhindre at andre følte seg ukomfortable. Dette er en stressende mestringsmekanisme for henne.

7.5.9 Å være seg selv

Å vise sin minoritetsidentitet gjennom identitetsmarkører fungerer også som en mestringsstrategi. Denne strategien innebærer å bestemme seg for å være stolt av den man er, og å være sterk nok til å vise det til andre. Deltaker 1 navigerer i en hårfin balansegang mellom ønsket om å være stolt og synlig og frykten for å havne i ubehagelige situasjoner (som omtalt i delkapittel 7.2.6).

Deltaker 9 bruker for eksempel ringer og klær som eksplisitte markører for sin samiske identitet.

Jeg prøver for eksempel, jeg bruker jo å gå med sølvringene mine. For også - det er jo en ting med at- hvis det er andre samer til stede, og de ser at jeg har på sølvringer eller øredobber eller sjal, jeg bruker å ha sånn ullsjal, hvis det er kaldt og sånne ting, så ser jo andre samer at "ja, men hun er jo også samisk" (Silje)

7.5.10 Å sette grenser

For å beskytte seg selv mot negative kommentarer eller situasjoner kan en mestringsstrategi være å bevisst sette grenser for seg selv, som eksemplifisert av deltaker 2 og 9. Deltaker 2 er nøye med å bare gå med på ting som han tror vil gagne ham, mens deltaker 9 er tydelig på hva hun anser som akseptabel og uakseptabel oppførsel fra andre overfor seg selv.

But how do I protect myself? I do not read emails in the evening or in the weekend. I create healthy boundaries between colleagues. I say no to a lot of things, but I say yes to the important things. Especially things that I feel could actually help me in the long run. (Andrzej)

// Men hvordan beskytter jeg meg selv? Jeg leser ikke e-post om kvelden eller i helgene. Jeg skaper sunne grenser mellom meg og kolleger. Jeg sier nei til mye, men jeg sier ja til det som er viktig. Spesielt ting som jeg føler faktisk kan hjelpe meg i det lange løp// (Andrzej)

For jeg har jo- ... jeg har jo prøvd å liksom sagt- og satt en grense, da. Men da har det på en måte blitt "neimen, sånn må du jo tåle", eller "såpass må du tåle", eller "neimen herregud, det går ikke an å si noen ting til dere for dere blir jo krenka med en gang". (Silje)

7.5.11 Kreative uttrykk

En av deltakerne¹² bruker av kreative uttrykk som mestringsmekanismer, både på vegne av seg selv og for hele minoritetsgruppen hen tilhører. Når budskapet ikke når fram på andre måter, for eksempel gjennom politikk, kan kunst og musikk være kraftfulle alternativ.

7.5.12 Humor

Å bruke en form for humor som mestringsstrategi for å håndtere minoritetsstress er eksemplifisert av deltaker 9 og 10. Deltaker 9 sin strategi var å i noen tilfeller le med når noen gjorde narr av minoritetsstatusen hennes, mens deltaker 10 tuller og vitser på måter som majoritetsnordmenn ikke forstår – for å more seg selv når han opplever minoritetsstress

Så jeg startet å ha det litt hyggelig. Når de sier ting, så tuller jeg. Jeg forteller dem rare ting som ikke stemmer i det hele tatt. De tror på meg. Jeg forteller dette til mine norske venner, og de sier at det er galt, "du må ikke gjøre dette mot barn som ikke skjønner noe". Men jeg sier det er fint og morsomt. Det er bedre enn å si noe ekkelt eller bli sint. Jeg tuller litt, jeg har det litt morsomt. (Khalid)

¹² Av anonymitetshensyn angir vi ikke hvilken deltaker dette er.

Som han nevner i sitatet, bruker han til og med denne strategien når han snakker med norske barn.

*Jeg var i gata med barnet mitt. Så kom et barn, et norsk barn, de var på tur, med lærer. Han var 9–10 år. Han sa til meg: "Er dette barnet ditt? ". (...) Så jeg sa "Nei, jeg fant ham i gata der, så jeg tok ham. Det er ikke barnet mitt, jeg fant ham"
(Khalid)*

7.5.13 Holde fast i håpet

Selv om det kan virke håpløst å få majoriteten til å forstå eller i det hele tatt være klar over minoriseringen (avsnitt 7.3.5.2), minner deltaker 9 om at én mestringsstrategi er å holde fast ved håpet; det finnes medmenneskelighet i verden, og man kan ikke gi opp håpet:

Og så er det jo noen ting når man vært- altså, i flere år fokuserer på negative ting, så blir man litt sånn "nei, men nå må det snu", "nå må vi snu", og det eneste man kan gjøre for seg selv er jo å tenke annerledes, da (...) Men det er liksom når du, det er det der lille håpet- det er noe i det samiske miljøet der ... der vi alle- vi alle har en forståelse av at vi ikke kan gi opp. For hvis vi gjør det, da forsvinner vi. Og det har alle på en måte skjønt. Så ... ee ... så sånn sett er vi jo veldig sterke. En sterk folkegruppe (Silje)

Man ser jo bare hvor faktisk medmenneskelige vi er i situasjoner der for eksempel Palestina-Israel-konflikten. Og det gir jo meg håp, det finnes medmennesker fortsatt i samfunnet (Silje).

7.6 Den norske oppfatningen av likhet

Flere av deltakerne refererte til den generelle oppfatningen av Norge som et likestilt og fritt land og samfunn, men at de som minoriserte personer ikke alltid kjente på denne likheten og friheten. Meningene spente fra at det må gjøres mye mer for å oppnå faktisk likestilling, til at den norske selvoppfatningen av likestilling egentlig er en nasjonal vrangforestilling.

7.6.1 Bedre enn i hjemlandet

Blant de deltakerne som hadde flyttet/flyktet til Norge, var det flere som mente at retningslinjer og prosedyrer i Norge var bedre enn i hjemlandet, særlig når det gjaldt visse minoritetsspørsmål som rettigheter knyttet til kjønn og seksualitet. Selv om de kanskje oppfattet noen av disse aspektene som positive i Norge, hadde de et mye lavere referansepunkt fra hjemlandet, så hvorvidt det som oppfattes som framskritt eller progressivitet, må derfor ses på som relativt. For eksempel er LHBT+-rettighetene i Norge mye bedre enn i enkelte land som folk har måttet flykte fra på grunn av trusler om fysisk mishandling eller til og med død på grunn av sin seksuelle identitet eller kjønnsidentitet.

So, yeah, life took a really drastic turn when it came to safety [in country of origin, which is very hostile towards LGBTQ+ people], so I could say that before I was constantly threatened, harassed, in danger and discriminated against in many, many, many different ways. Yeah, now here [in Norway], I'm just fine, no problem... it has become a lot calmer, I... in general, everything got better, safer, I saw actually like things work in the way they are supposed to... like I saw really good police officers... like you don't feel threatened in their presence, which is something new to me. I saw here, doctors who are really like trying to help everyone as much as they can, and many like volunteers, I saw LGBT organisations actually being useful for once, which I'm also not used to in [names country], because in [names country of origin] I have no idea what they do, if they do help anyone (Elena)

// Så, ja, livet tok en veldig drastisk vending når det gjaldt sikkerhet [i hjemlandet, som er svært fiendtlig innstilt til LHBT+-personer], så jeg kan si at før var jeg konstant truet, trakassert, i fare og diskriminert på mange, mange, mange forskjellige måter. Ja, nå her [i Norge] har jeg det bare bra, ikke noe problem ... det har blitt mye roligere, jeg ... generelt sett har alt blitt bedre, tryggere, jeg så faktisk at ting fungerer som de skal ... som at jeg så veldig flinke politifolk ... du føler deg ikke truet i deres nærvær, noe som er nytt for meg. Jeg så leger her som virkelig prøver å hjelpe alle så godt de kan, og mange frivillige, jeg så LHBT-organisasjoner som for en gangs skyld faktisk var nyttige, noe jeg heller ikke er vant til i [navn på

land], for i [navn på opprinnelsesland] aner jeg ikke hva de gjør, om de hjelper noen// (Elena)

I dette sitatet er deltakeren tydelig lettet over at hun kan være seg selv i Norge og ikke frykter den samme typen forfølgelse som hun ville følt i hjemlandet fordi hun er transkvinne. Deltakerens kjønn ble imidlertid ikke tatt i betraktning da hun ble tildelt et rom hun måtte dele med en mann på asylmottaket i Norge, noe som innebar at hun la seg fullt påkledd hver kveld. Det ble rapportert om lignende tilfeller der norske myndigheter ikke var klar over eller ikke tok hensyn til behovene til personer med minoritetsbakgrunn (se delkapittel 7.7.1).

7.6.2 Vrangforestillinger om likhet

For noen av deltakerne ble forestillingen om at det norske samfunnet er likestilt, og at det ikke finnes problemer med diskriminering her, oppfattet som en vrangforestilling eller en fornektelse.

I det følgende sitatet forteller deltakeren at det noen ganger tar tid for en innvandrers å innse at ting ikke er perfekt når det gjelder rettigheter og beskyttelse for personer med minoritetsbakgrunn i Norge.

I think most people just assume that Norwegian society is like, and I think this is one of the self-delusions about Norwegian societies, is that somehow equality and rights are being achieved here a long time ago, and thus why should there be any issue?...But the story I hear from a lot of immigrants, especially women, after a while in Norway, they will tell me how they're quite shocked, how behind Norway is on some these issues. So, I don't think I personally felt that shock. I became gradually aware of it over time. Yeah, in instances like, "oh yeah, why am I the only queer man in [where he works]"? (Andrzej)

// Jeg tror de fleste bare antar at det norske samfunnet er likt, og jeg tror dette er en av selvbedragene om det norske samfunnet, at likestilling og rettigheter på en eller annen måte er oppnådd her for lenge siden, så hvorfor skulle det være noe problem? ... Men historiene jeg hører fra mange innvandrere, spesielt kvinner, etter en stund i Norge, er at de forteller meg at de er ganske sjokkerte over hvor langt

bak Norge ligger på noen av disse områdene. Så jeg tror ikke jeg personlig følte det sjokket. Jeg ble gradvis klar over det etter hvert. Ja, i tilfeller som: "Å ja, hvorfor er jeg den eneste skeive mannen i [der han jobber]? "// (Andrzej).

For andre har majoritetsbefolkningens fornektelse av minoriserte personers erfaringer med fordommer i Norge ført til manglende tillit til staten og majoritetsbefolkningen. Følgende sitat er fra en deltaker som har opplevd rasisme og diskriminering i Norge.

Men folk nekter sannheten at det [diskriminering] finnes. Til og med mine venner. Det finnes i stor grad. Men de sier "nei, statistikken viser at det er lite". Men den som gjorde den statistikken, jeg vet ikke- Vi stoler ikke på slike ting. Vi som er utenlandske. Nei. Vi stoler ikke på statistikk og sånt som kommer fra det norske samfunnet. Vi har ikke tillit til staten, vi har ikke tillit til politiet, vi har ikke tillit til norsk. Skjønner du? (Khalid)

En deltaker snakket om at Norge lenge har vært monokulturelt sammenlignet med andre land, og at det har eksistert en idé om at alt og alle er likt/like, men som denne deltakeren, som har en urfolksidentitet, påpeker, betyr ikke likt det samme som likeverdige:

I think Norway has a very special, I don't know, community is the right word, but it has a special thing where it's been one, mainly one culture for a long time. And it's much longer than I think other places maybe. And it's very uniform in everything that it does ... you know Janteloven and all, that sort of sums up that idea of yeah, everything is the same, or everyone is the same. Which I don't necessarily think means equal. And sometimes if you're not the same, then it definitely means not equal. (Anne)

// Jeg tror Norge har et veldig spesielt, jeg vet ikke om fellesskap er det rette ordet, men det er noe spesielt med at det har vært én, hovedsakelig én kultur i lang tid. Og mye lenger enn andre steder, tror jeg. Og det er veldig enhetlig i alt det gjør ... du vet, Janteloven og alt det der, som på en måte oppsummerer ideen om at alt er likt, eller alle er like. Og det tror jeg ikke nødvendigvis betyr at alle er likeverdige. Og

noen ganger, hvis du ikke er lik, så betyr det definitivt at du ikke er likeverdige //
(Anne)

7.6.3 Lovreguleringer mest på papiret

Noen av deltakerne erkjente at Norge hadde gode regler og lover som skulle beskytte minoritetspersoner mot diskriminering, og noen av disse var til og med progressive. Noen mente imidlertid at disse bare fantes på papiret ("wording", "policies and documentation"(Andrzej)) og ikke alltid ble omsatt til handling.

I det følgende sitatet viser deltakeren til sine tanker om hvordan offentlige institusjoner som skoler og helsetjenester bør ha spesifikke prosedyrer for kommunikasjon med innbyggerne slik at de ikke ekskluderer noen. Likestillings- og diskrimineringsloven er ikke tilstrekkelig for å sikre at alle mennesker behandles likt i offentlig informasjon.

Ja, jeg tenker jo at det burde være regler for hvordan man oppfører seg i møte- det jo det, det er jo diskrimineringslov og sånn, men man burde jo i offentlige institusjoner i hvert fall være god på å møte sånne som meg. (Solveig)

En annen deltaker var frustrert over at selv progressiv politikk ikke ble implementert lokalt, og at ingen holdt institusjonene ansvarlige dersom de ikke fulgte denne politikken.

Well, all the wording is there, like part of the battle is often like creating policies and creating documentation and making terms like diversity [and] inclusion visible. And that is all scattered around [names place], documentation, there's law, there's a law in Norway – and this is what a lot of Norwegians don't know – that I think people know in Norway that they're not allowed to discriminate even if they might do it unintentionally. What they don't know is that actually public institutions like [gives example] also are obliged to work against forms of discrimination. And when I tell this to colleagues, they seem quite surprised. So, there's official recognition on a national legal level that there is intrinsically going to be discrimination in society. That is just a fact that we can't walk away from. So, I think that's quite a radical statement, not radical, but like very progressive. But the fact that those words

aren't translated into action I think is what's quite... It's quite shocking. And I find in other national contexts there seems to be a much more focus on action, and I find in Norway accountability is something that I find very disappointing, but it seems very hard to hold people or institutions accountable. Even if there's a lot of transparency, or the documentation looks right from the outside, looks squeaky clean, but actually this is not translated into action. (Andrzej)

// Vel, alle formuleringene er der, og en del av kampen er ofte å skape retningslinjer og dokumentasjon og synliggjøre begreper som mangfold [og] inkludering. Og alt dette er spredt rundt omkring [navngir sted], dokumentasjon, det finnes en lov, det finnes en lov i Norge – og det er dette mange nordmenn ikke vet – at jeg tror folk i Norge vet at de ikke har lov til å diskriminere, selv om de kanskje gjør det utilsiktet. Det de ikke vet, er at offentlige institusjoner som [gir eksempel] også er forpliktet til å motarbeide ulike former for diskriminering. Og når jeg forteller dette til kolleger, virker de ganske overrasket. Det finnes altså en offisiell anerkjennelse på nasjonalt juridisk nivå av at det alltid vil forekomme diskriminering i samfunnet. Det er et faktum vi ikke kan komme bort fra. Så jeg synes det er en ganske radikal uttalelse, ikke radikal, men veldig progressiv. Men det faktum at disse ordene ikke omsettes i handling, synes jeg er ganske... Det er ganske sjokkerende. I andre nasjonale kontekster ser det ut til å være mye mer fokus på handling, og i Norge er ansvarlighet noe jeg synes er veldig skuffende, men det virker veldig vanskelig å holde folk eller institusjoner ansvarlige. Selv om det er mye åpenhet, eller dokumentasjonen ser riktig ut fra utsiden, og ser knirkefri ut, så omsettes ikke dette til handling// (Andrzej)

7.6.4 Mangel på infrastruktur

Til tross for at Norge har visse progressive lover og retningslinjer, mente noen av deltakerne at det fortsatt finnes systemutfordringer når det gjelder implementeringen av disse. Ett problem som ble identifisert, var mangelen på spesifikk infrastruktur for å støtte minoriserte personer, noe som innebar at de selv måtte ta ansvar for å utvikle og vedlikeholde slike systemer. Dette var i seg

selv stressende. Dessuten blir denne typen innsats ofte undervurdert eller ikke anerkjent (se delkapittel 7.2.5).

...why are [there] such weak infrastructure for issues of inclusion and diversity within our [names workplace]? So, I think the stress, I think, can be related very much to the fact that I feel that these infrastructures don't exist and that I have to create them myself. Not only at work, but within the city as well... So, I think it's interesting how a country that prides itself on being so equal and inclusive lacks very basic infrastructures of care for minoritised people, because I feel that it has this kind of desire to imagine that "Yeah, but it's all fine. We don't want to point them out because they're already happy" and it's like, actually, "Are you sure we're happy? ". And actually, we're not happy and actually we need more resources and infrastructures of care to minimise forms of stress...my particular stress is the fact that I need to invest so much time in building infrastructure to give a space for other minorities, especially queer. And the fact that that work is so fucking hard, and there are possibilities for doing it and there are freedoms for doing it. But it is labour. (Andrzej)

// ...hvorfor er infrastrukturen for inkludering og mangfold så svak på vår [navn på arbeidsplass]? Så jeg tror stresset i stor grad kan relateres til det faktum at jeg føler at denne infrastrukturen ikke finnes, og at jeg må skape den selv. Ikke bare på jobben, men også i byen... Så jeg synes det er interessant hvordan et land som er så stolt av å være så likestilt og inkluderende, mangler helt grunnleggende infrastrukturer for omsorg for minoriserte mennesker, fordi jeg føler at det har et slags ønske om å forestille seg at "Ja, men det går bra. Vi ønsker ikke å peke på dem, for de er allerede lykkelige", og det er faktisk som om "Er du sikker på at vi er lykkelige? ". Og vi er faktisk ikke lykkelige, og vi trenger mer ressurser og infrastrukturer for å redusere ulike former for stress... Det som stresser meg mest, er det faktum at jeg må bruke så mye tid på å bygge opp infrastrukturer for å gi plass til andre minoriteter, spesielt skeive. Og det faktum at dette arbeidet er så

jævlig hardt, og at det finnes muligheter og frihet til å gjøre det. Men det er arbeid// (Andrzej)

7.7 Anbefalinger om hvordan minoritetsstress kan reduseres

Vi har samlet noen av anbefalingene som deltakerne selv mente kunne bidra til å redusere noe av minoritetsstresset de opplever, og forbedre livskvaliteten deres. De fleste av disse anbefalingene er rettet mot statlig eller institusjonelt nivå.

7.7.1 Obligatoriske likestillings-, mangfolds- og inkluderingsarrangementer på arbeidsplasser

Deltakerne reflekterte over hvordan arbeidsplassen kunne forbedres både for dem selv, som ansatte med minoritetsidentitet, og for innbyggere/brukere som benytter seg av tjenestene som tilbys av ansatte i ulike miljøer.

En deltaker mente at minoritetsstresset kunne reduseres dersom ansatte var mer bevisste på likestillings-, mangfolds- og inkluderings spørsmål som angår både minoritetskolleger og -klienter.

*So, what I find most shocking is that you do create infrastructures and organise events and people don't show up. And for me that's a huge misunderstanding of what it means to have a job in a public institution... And in a way, the only way I see a potential for change is actually making these kinds of activities as obligatory that staff members actually have to say, or prove that they've attended and participated in certain events. And that there are ramifications or consequences if this isn't completed. And of course, participation can't ensure that discrimination or prejudices will be eradicated. It does do a lot of work because I think most people are very well meaning and they're not bad people but they're just not aware of the ways in which they do marginalise people. I think they would actually be very happy to discriminate less. And when you offer those resources it's just very upsetting when people don't take up that opportunity. That's my exhaustion. That's my stress.
(Andrzej)*

// Det jeg synes er mest sjokkerende, er at man skaper infrastrukturer og organiserer arrangementer uten at folk møter opp. Og for meg er det en stor

misforståelse av hva det vil si å ha en jobb i en offentlig institusjon... Og på en måte, den eneste måten jeg ser et potensial for endring på, er å gjøre denne typen aktiviteter obligatoriske, slik at de ansatte faktisk må si eller bevise at de har deltatt på spesifikke arrangementer. Og at det får konsekvenser hvis dette ikke gjennomføres. Og selvfølgelig kan ikke deltakelse sikre at diskriminering eller fordommer blir utryddet. Men det gjør mye arbeid, for jeg tror at de fleste mennesker mener det veldig godt, og de er ikke dårlige mennesker, men de er bare ikke klar over hvordan de marginaliserer folk. Jeg tror faktisk at de gjerne skulle vært mindre diskriminerende. Og når du tilbyr disse ressursene, er det veldig opprørende når folk ikke benytter seg av muligheten. Det er det som gjør meg utmattet. Det er stresset mitt// (Andrzej)

Noen av deltakerne gir også konkrete eksempler på endringer de ønsker å se i ulike arbeidsmiljø eller tjenester som de benytter seg av som innbyggere. En av LHBT+-deltakerne nevnte for eksempel hvordan brevene fra barnas barnehage eller skole kunne forbedres gjennom å unngå å basere innholdet på heteroseksuelle antakelser.

Da datteren vår begynte i barnehagen- selv om de vet at hun har to mammaer, så sto det i brevet "mamma eller pappa må følge deg de første dagene". Det er jo sendt ut fra en kommunal bedrift, så de har selvfølgelig- én enkelt ansatt har skrevet dette brevet, men hvis man har riktig opplæring automatisk, så bør ikke slike feil skje. Det er så ubehagelig å si fra om. Jeg har ikke lyst til å følge datteren min i barnehagen da. Og det skjer ofte. FAU sender ofte ut sånne, med nummeret til mamma eller pappa. "Mamma og pappa må signere", eller "mamma eller pappa må signere", så det tenker jeg i hvert fall- alt som er offentlig burde kontrolleres sånn at man ikke antar noe egentlig. (Solveig)

Andre snakket om at helsepersonell burde ha bedre kunnskap om ulike kjønn, ikke bare binære eller ciskjønnete. I det følgende sitatet viser deltakeren til møtet med to sykepleiere som ikke kjente til begrepet transmann – som var svært relevant for det helseproblemet de snakket om – og som ikke kunne gi ham noen informasjon om hvordan hans sykdomsforløp ville bli. Som en

anbefaling sier han at han ikke forventer at de skal være eksperter, men at de i det minste har noen rutiner for hvordan de skal fortsette samtalen når de blir fortalt at mannen de snakker med, ikke har penis.

Ja, jeg ber jo heller ikke om at folk bare skal kunne masse, eller være spesialister liksom på transtematikk på en måte. I mine øyne så tenker jeg at det er en helt sånn- jeg tenker for så vidt at den der [sykdoms]-tingen, for eksempel, jeg tenker sånn ... det hadde vært helt kurant om det var sånn én antakelse og så sier jeg sånn "okay, så liksom jeg har ikke penis, jeg er en transmann", og så sier de "å ja, okay, ikke noe problem". Og så kan man gå videre (Daniel).

En deltaker fortalte om sine utfordringer som transkvinne på et asylmottak som ikke anerkjente hennes behov som kvinne. Hun ble innlosjert på samme rom som en ciskjønnnet mann.

First one [asylum centre] I had to share a room with a guy, and I obviously did not enjoy that. Because it's like I had to sleep for sometime like climbing into bed fully clothed. That's not something I really like doing. And also, general conditions there was bad. Really bad. We had bad showers, bad bathrooms, we had just like no cleanliness of the place. Across my room there was a prayer room where people of [names religion] used to come, they come there and pray daily, and my room was right in front of them. And some people there are from [names countries]... it was like it just felt horrible and threatening for me because I felt like for me I was like a filter... as if you really want to see who of them breaks force and attacks me, so that they can just deport them and essentially like use me as a filter, and that's how I felt. (Elena).

// På det første [asylmottaket] måtte jeg dele rom med en fyr, og det likte jeg selvsagt ikke. For jeg måtte en stund gå til sengs og sove fullt påkledd. Det er ikke noe jeg liker å gjøre. De generelle forholdene der var også dårlige. Virkelig dårlige. Vi hadde dårlige dusjer, dårlige toaletter, det var rett og slett ikke rent. På andre siden av rommet mitt var det et bønnenrom der folk fra [navn på religion] pleide å komme og be hver dag, og rommet mitt lå rett foran dem. Og noen av dem er fra

[navn på land]... det føltes helt forferdelig og truende for meg, for jeg følte at jeg var som et filter... som om du virkelig vil se hvem av dem som bryter seg inn og angriper meg, slik at de bare kan deportere dem og bruke meg som et filter, og det var slik jeg følte det// (Elena).

I slike tilfeller mente flere av deltakerne at det å sørge for tilstrekkelig kunnskap blant og opplæring til ansatte i ulike miljøer kan bidra til å redusere noe av minoritetsstresset.

7.7.2 Å anerkjenne og verdsette aktivisme

Som vi har sett i flere av de foregående delkapitlene, følte mange minoriserte personer et behov for å engasjere seg i aktivisme, selv om det ikke var i formell forstand, og mange følte seg forpliktet til å tale sin sak eller snakke for andre som de mente ble diskriminert på grunn av sin minoritetsstatus. Som vist i delkapittel 7.2.5 hadde slik aktivisme en kostnad.

Deltaker 8 beskriver seg selv som en aktivist som ønsket å representere en gruppe mennesker, ikke bare seg selv, og derfor ønsker han i utgangspunktet ikke å formidle personlige erfaringer. Som vi viste i delkapittel t 7.2.5, opplever han at det er vanskelig å forbli i en slik representativ rolle, siden publikum stadig synes det er legitimt å stille ham svært personlige spørsmål.

Når slike aktivistiske handlinger utføres, uansett hvor små de er, er det derfor viktig at det finnes systemer som anerkjenner kostnadene ved aktivisme, og at disse handlingene/aktivitetene verdsettes.

7.7.3 Behov for at statlige aktører håndterer diskriminering

En deltaker mente at norske myndigheter burde ta en mer aktiv rolle i å informere personer på asylmottak om LHBT+-rettigheter og andre rettigheter i Norge, og hjelpe personer med å bli integrert i det norske samfunnet mens de fortsatt er i asylmottakene.

I think they [Norwegian government] should... I don't think that it should be only about LGBT and it should not include all people, because I have noticed that in asylum [...] centres, there are lots of people who stay here for long time and they ... and not only those who have lived here a long time, but even those who have just arrived, maybe people like me who arrived a few months ago, they have pretty



much nothing to do, and they lack insight, they lack XX and they limit themselves to chat only to each other, only to other [names ethnicity] or other [names ethnicity], and that in itself is basically makes acclimatising to Norwegian society harder. But even though they are here, they are present, but they have no idea how to interact with them [Norwegians] ... they don't speak Norwegian, they don't learn anything about the culture really. And it goes for most people. I think it would be nicer if Norwegian government would be a little bit more strict with refuges and asylum seekers... because here we had a drug problem, we had here drug dealers, we had arrested people who threatened people, who attacked each other and obviously, generally speaking, the asylum centres are more dangerous places than the rest of Norway. Because I think additional informational meetings like clear understanding of the consequences, I think that should sober people up in a way. (Elena)

// Jeg synes de [norske myndigheter] burde... Jeg synes ikke at det bare skal handle om LHBT, og det skal ikke omfatte alle mennesker, for jeg har lagt merke til at på asylmottakene [...] er det mange mennesker som har bodd her lenge, og de... og ikke bare de som har bodd her lenge, men til og med de som nettopp har kommet, kanskje folk som meg som kom for noen måneder siden, de har stort sett ingenting å gjøre, og de mangler innsikt, de mangler XX og de begrenser seg til å prate bare med hverandre, bare med andre [navn på etnisitet] eller andre [navn på etnisitet], og det i seg selv gjør det i utgangspunktet vanskeligere å tilpasse seg til det norske samfunnet. Men selv om de er her, er de til stede, men de aner ikke hvordan de skal interagere med dem [nordmenn] ... de snakker ikke norsk, de lærer ingenting om kulturen egentlig. Og det gjelder de fleste. Jeg synes det ville vært bedre om norske myndigheter var litt strengere med flyktninger og asylsøkere ... for her hadde vi et narkotikaproblem, vi hadde narkotikalangere, folk som truet andre, som angrep hverandre, ble arrestert, og det er åpenbart at asylmottakene generelt sett er farligere steder enn resten av Norge. Jeg tror at flere informasjonsmøter og en klar forståelse av konsekvensene kan få folk til å bli mer edruelege// (Elena)

Denne deltakeren fortalte om hvordan hun ikke ble tatt på alvor selv om hun rapporterte om problemer hun som minoritet opplevde, til ledelsen:

*Because it was really not nice hearing some of the racism, homophobic things coming from other refugees it was not nice observing how people constantly get high on weed or sell weed within the [asylum centre]. That's a very bad thing and in my opinion... [and when problems were reported] everything was taken so slowly and not seriously, and the maximum solution that people [staff] at the [asylum centre] were offering was "Oh! just avoid each other, just don't talk to each other". And it feels kind of undervalued issues, and that's why people lock up on their own.
(Elena)*

// For det var virkelig ikke hyggelig å høre rasisme og homofobiske ting fra andre flyktninger, og det var ikke hyggelig å se hvordan folk hele tiden ruser seg på hasj eller selger hasj på [asylmottaket]. Det er veldig ille, og etter min mening... [og når det ble rapportert om problemer] så gikk alt så sakte og ble ikke på alvor, og den beste løsningen som folk [ansatte] på [asylmottaket] tilbød, var "Å, bare unngå hverandre, bare ikke snakk med hverandre". Og det føles som de undervurderte problemene, og det er derfor folk låser seg inne alene// (Elena)

Deltaker 5 er en minorisert person som har opplevd LHBT+-fordommer i hjemlandet, og hun mente at asylmottakene har en plikt til å gi beboerne opplæring, slik at de samme fordommene som hun har opplevd tidligere, ikke gjentar seg i Norge:

I would recommend to just give people informational meetings. Like about Norway, about history, about what is done here and that it's normal here. So, love how away you want, essentially (Elena)

*// Jeg vil anbefale å bare gi folk informasjonsmøter. Som om Norge, om historie, om hva som gjøres her og at det er normalt her. Så, elsk hvordan du vil, i hovedsak //
(Elena)*

7.7.4 Betydningen av representasjon og synlighet av minoriteter

Deltakerne forklarer hvor beklagelig det er når minoritetspersoner er lite representert i samfunnet generelt og i media spesielt. I det følgende sitatet framhever deltakeren at det har blitt lettere å snakke om urfolksidentiteten sin fordi det etniske mangfoldet er blitt mer synlig i nyhetssakene

I think that [not being seen as indigenous] was um that was a large part of why I felt so unhappy during those years when I wasn't able to really explain who I was, or express who I was in a real way, and so ...I think that's been in the news a lot more about indigenous people's right... um yeah there's been more talk of indigenous issues, so that has also made it easier for me to explain who I am now... so it's been a long journey. (Anne)

// Jeg tror at det [å ikke bli sett på som urfolk] var en stor del av grunnen til at jeg følte meg så ulykkelig i de årene da jeg ikke kunne forklare hvem jeg var, eller uttrykke hvem jeg var på en ordentlig måte, og så ... jeg tror det har vært mye mer i nyhetene om urfolks rettigheter ... ja, det har vært mer snakk om urfolksspørsmål, så det har også gjort det lettere for meg å forklare hvem jeg er nå ... så det har vært en lang reise// (Anne)

En annen deltaker fortalte om følelsen av ensomhet hun opplever som LHBT+-minoritet, spesielt etter terrorangrepet mot seksuelle minoriteter i Oslo i 2022. Følelsene hennes understreker viktigheten av en korrekt og mangfoldig representasjon av personer med minoritetsbakgrunn i media og i sosiale medier generelt.

Men det [representasjon] hadde jo gjort det lettere for meg å vite at jeg ikke er alene. Selv om jeg skjønner det statistisk. Jeg vet at det finnes flere som meg. Når jeg ikke kan vise det til kjæresten min på gata, og jeg ikke ser det på TV og jeg ikke leser det i bøker og jeg ikke ser det i media, så føler jeg likevel at jeg er den eneste. At det er noe rart med meg liksom. (Solveig)

Representasjonen må imidlertid gjenspeile mangfoldet i minoritetene og ikke være stereotyper eller karikaturer av minoritetene, slik mediene tidligere har gjort, noe som har ført til fremmedgjøring (se delkapittel 7.2.3).

7.8 Selve prosjektet

Som en del av analysen undersøkte vi deltakernes syn på ulike aspekter ved selve prosjektet. Dette temaet dekker deltakernes syn på fenomenet/begrepet minoritetsstress, motivasjonen deres for å delta i prosjektet, hvilken verdi de opplevde at prosjektet har, samt hvordan de erfarte det å ta bilder og hele den deltakende tilnærmingen metoden hadde.

7.8.1 Fenomenet/begrepet minoritetsstress

Tre deltakere hadde hørt om begrepet minoritetsstress. De som hadde hørt om begrepet, rapporterte at de hadde fått kjennskap til det gjennom jobb og/eller gjennom aktivisme.

De fleste deltakerne opplevde begrepet som verdifullt og kunne identifisere seg med det. En av deltakerne mente at begrepet var omfattende og omfattet et bredt spekter av hendelser og opplevelser av marginalisering i stort omfang over lang tid, og at særlig belastningen av dette store omfanget kan være vanskelig for majoritetsbefolkningen å forstå.

*Jeg bruker det [begrepet minoritetsstress] en del, jeg synes det er nyttig. Som regel-
jeg vet ikke, jeg tror ikke jeg vil si at jeg bruker det masse for å snakke om mine
egne erfaringer. Men jeg bruker det en del for å snakke om på en måte ... som et litt
sånn større dekkende begrep, da, som på en måte liksom kan referere til den liksom
samlings tyngden, da. Av det å bli marginalisert på en måte (Daniel)*

For denne deltakeren, som var kjent med begrepet, var minoritetsstress et nyttig begrep fordi det ikke bare reflekterte direkte erfaringer med trakassering, men også individuelle oppfatninger av trusselen om trakassering. Dette gjenspeiles i erfaringene til mange av deltakerne våre.

*Intuitivt, inni mitt hode, så har jeg nok en tendens, hvis jeg snakker om
enkelt personer eller meg selv, så tenker jeg at liksom- tenker om minoritetsstress
som er mer relatert til litt sånn mindre handlinger. Men som et fenomen, så tenker
jeg at det i utgangspunktet handler om alt, på en måte. Og at det er fint fordi at det*

ikke bare trenger å handle om de direkte liksom ... de direkte trakasseringsopplevelsene, da. Tenker at en del av minoritetsstress er også liksom bare frykten for at ting skal skje. Det kan være ting som egentlig ikke er ment på en viss måte, men fordi du har så mange liksom samla erfaringer av negative ting som ligner det, så kan det føles på en viss måte der ... alle tingene du liksom ikke gjør eller må gjøre for å sikre at du ikke havner i en situasjon som enten du har vært i før, men det kan være en situasjon som du ikke har vært i før (Daniel)

De som ikke hadde hørt om minoritetsstress, følte at det var noe de kunne relatere seg til da vi forklarte dem begrepet.

No, I hadn't come across this term before, but I definitely felt it before. Yeah, this is the first time where I was hearing about that. I was like, that is also very interesting because in my own personal health journey, I've tried to come to terms with this massive amount of stress that I feel in my body all the time, and getting to the root of it, and a lot of it I realised is being a minority in Norway. [Interviewer: So, do you think that that resonates with you? Does it make sense to you?]. Yeah, it definitely makes sense, and it makes me feel like it's a good description of basically my everyday here, and like I don't know what I could encounter when I go out. So, I felt it's a good, it described it very well, like it is like, um, yeah. (Anne)

// Nei, jeg har ikke hørt om dette begrepet før, men jeg har definitivt følt det før. Ja, det var første gang jeg hørte om det. Jeg tenkte at det er veldig interessant, for i min egen personlige helsereise har jeg prøvd å finne ut av den enorme mengden stress jeg føler i kroppen hele tiden, og å finne roten til det, og jeg har innsett at mye av det skyldes at jeg er en minoritet i Norge. [Intervjuer: Tror du at du kjenner deg igjen i det? Gir det mening for deg?] Ja, det gir absolutt mening, og det får meg til å føle at det er en god beskrivelse av hverdagen min her, og at jeg ikke vet hva jeg kan møte når jeg går ut. Så jeg følte at det var en god beskrivelse, den beskrev det veldig godt, som om det er, eh, ja// (Anne).

Mot slutten av intervjuet la hun til følgende:

I really connected to that description of minority stress and I'm really actually grateful that I heard the term because it really resonated with things. I felt and allowed me to sort of put a name to those things instead of just being like angry at White people or so... really, I feel this is a situation that you get put in a lot of times... I think it's [the minority stress term] really spot on. (Anne)

//Jeg kjente meg virkelig igjen i beskrivelsen av minoritetsstress, og jeg er faktisk takknemlig for at jeg hørte begrepet, for det ga virkelig gjenklang. Jeg følte at det gjorde det mulig for meg å sette et navn på disse tingene i stedet for bare å være sint på hvite mennesker eller noe sånt... Jeg føler at dette er en situasjon man ofte havner i... Jeg synes det [begrepet minoritetsstress] treffer veldig godt// (Anne)

Da begrepet ble forklart for en annen deltaker som ikke hadde hørt om det før, sa hun:

That is exactly my reason of stress here even now. (Mary)

//Det er akkurat det som er grunnen til at jeg er stresset her og nå// (Mary)

Deltaker 9 forsto begrepet da hun ble introdusert for det i rekrutteringsprosessen i prosjektet, og hun gjorde seg noen tanker om det før intervjuet. Refleksjonene hennes i sitatet nedenfor tyder på at hun mener begrepet kan forstås annerledes av minoriserte enn av majoritetsindivider.

Hmm, jeg har tenkt litt på det. At ... altså folk skjønner hva jo en minoritet er. Det er jo som sagt, men .. men, ja, minoritetsstress ... det vanskelig for meg som er minoritet å se på det begrepet, for at for min del, så skjønner jeg jo at det her handler om meg, da. Og jeg kan kjenne meg igjen i at, som minoritet så har jeg et annet stress som jeg ikke har fått mulighet til å formidle til majoriteten, på et vis da. (Silje)

Selv om begrepet var ukjent for noen, vekket det likevel interesse. I det følgende sitatet forteller deltaker 10 hvordan han brukte Chat-GPT for å finne ut hva det betyr.

Nei, det var første gang. Jeg spurte til og med chat-GPT (ler). Det er et sammensatt ord, jeg kan begge ordene stress og minoritet. Men hele begrepet, nei. Men etter jeg leste det som står, jeg visste at det handler om oss, eller om vi, for eksempel, som er ikke norske XX det er liten gruppe som bor, hvilken- ja, det er litt vanskelig å forklare, hvordan de kan si behandles av norske eller hvordan det påvirker oss, det stresset vi får av å bli behandlet for eksempel når det gjelder diskriminering, eller rascism eller undervurdering (Khalid)

Selv blant dem som mente at det var et nyttig begrep, reiste det visse spørsmål. En deltaker reflekterte for eksempel over hvordan begrepet ble brukt på ulike måter, og at det var vagt eller flertydig.

jeg vet ikke helt, minoritetsstress er jo ... mm et litt sånt vagt begrep, så det er liksom litt vanskelig å for meg å tenke hva som er- og jeg opplever- kanskje mer enn at det er vagt også at folk bruker det litt forskjellig på en måte. (Daniel).

En deltaker som var kjent med begrepet, kom med ytterligere kritikk av ordet "minoritet" i sammensetningen "minoritetsstress".

I think it's a useful construct. I mean, part of half of the term is minority. And for me, minority is also like this slightly difficult term because it implies... it can imply that you have an essential identity. I prefer the term minoritised because it implies a dynamic, like a power dynamic between a majority and a minority that you aren't essentially a minority but you are minoritised in society because of the power structures that play. And I think it doesn't infiltrate all your life.... But I think stress is a helpful term because it really highlights. Yeah, instead of the word minoritised itself, that kind of implies essential identity but I think putting in the word stress, it really highlights the health implications of those power dynamics that can either be directly felt then or communicated over time. (Andrzej)

// Jeg synes det er en nyttig konstruksjon. Jeg mener, halvparten av begrepet er minoritet. Og for meg er minoritet også et litt vanskelig begrep fordi det antyder...

det kan antyde at du har en essensiell identitet. Jeg foretrekker begrepet "minorisert" fordi det impliserer en dynamikk, som en maktdynamikk mellom en majoritet og en minoritet, at du ikke egentlig er en minoritet, men at du er en minorisert i samfunnet på grunn av de maktstrukturene som gjør seg gjeldende. Og jeg tror ikke at det infiltrerer hele livet ditt.... Men jeg tror stress er et nyttig begrep fordi det virkelig framhever det. Ja, i stedet for selve ordet minorisert, som på en måte impliserer essensiell identitet, men jeg tror at det å bruke ordet stress virkelig framhever de helsemessige konsekvensene av denne maktdynamikken, som enten kan merkes direkte eller kommuniseres over tid// (Andrzej)

Denne deltakeren understreker altså betydningen av å skille mellom begrepene "minoritet" og "minorisert".

For me, "minoritised" offers people more agency than "minorities" because it highlights that it's not an essential quality of them. It's actually, it implicates a majority society who renders them minoritised.... So, "minority" for me has a more essentialising power that holds people in a certain category that for me, I understand if people disagree with it, but for me it would imply that we can't escape from this category or like that we are incapable of moving beyond it. So, taking away our agency. (Andrzej)

// For meg gir "minorisert" mer handlingsrom enn "minoriteter", fordi det framhever at det ikke er en essensiell egenskap ved dem. Det impliserer faktisk et majoritetssamfunn som gjør dem til minoriteter... Så for meg har "minoritet" en forenkling kraft som holder folk fast i en bestemt kategori som for meg, jeg forstår hvis folk er uenige med meg, men for meg innebærer det at vi ikke kan flykte fra denne kategorien, eller at vi ikke er i stand til å bevege oss ut av den. Så det tar fra oss handlingsrommet vårt// (Andrzej)

7.8.2 Motivasjonen for å delta

Da vi spurte deltakerne hvorfor de ønsket å delta i studien, svarte de fleste at deres stemme blir hørt så sjelden at de følte at dette var en mulighet til å fortelle om de utfordringene de møter i hverdagen som minoriserte personer. Følgende sitat er fra en kvinne i et likekjønnet parforhold:

Jeg synes at det er veldig viktig å belyse mitt perspektiv. Og jeg føler at det er veldig få som forstår hvordan det er å være meg. Og det tror jeg er knytta til legning, da, ikke meg som Solveig (...) Da var det ikke noen tvil, liksom, da jeg så den studien, da tenkte jeg, det her er en mulighet til å snakke om det. For jeg synes det er så viktig (Solveig)

Følelsen av ikke å bli sett, hørt eller forstått var motivasjonen for en deltaker som flyttet til Norge fra et afrikansk land:

Ja, for det første, synes jeg det er lite oppmerksomhet på det vi opplever her. Så når du snakker med nordmenn, alle nordmenn tenker at det som er viktig for oss, er å ha noe å spise og et sted å bo. De skjønner ikke at det finnes hus andre steder i verden, at folk har hus uansett (Khalid)

En annen deltaker, som er transkvinne og asylsøker i Norge, ville delta fordi hun ønsket om å skape oppmerksomhet rundt et tema som ikke blir tatt opp så ofte

I don't have much to do to be fair, and if I see something that maybe can bring out attention to something that is less mentioned somewhere, that is less appreciated, or even acknowledged. (Elena)

// Jeg har ikke så mye å gjøre for å være ærlig, og hvis jeg ser noe som kanskje kan rette oppmerksomheten mot noe som er mindre nevnt andre steder, som er mindre verdsatt, eller til og med anerkjent// (Elena)

En annen deltaker ble tiltrukket av prosjektet fordi det ikke er så mange som er interessert i å vite hvordan det er å være minoritet i Norge

I was very drawn to that somebody was interested in how it feels to be any kind of minority in Norway because Norway is such a very special community... I found a very appealing that somebody was looking into how that feels to be in that kind of society [where everything is supposedly equal but is not], yeah, that used to have one way being for so long... I thought that I thought it was very, it's very good to also get the feedback from people to sort of give, I think give more, try to build more some understanding between... because I often hear, unfortunately, negative comments about innvandrere or immigrants, even it happened as of yesterday, right in front of my face [explains event]. So, I thought that it's good to share stories. So, sort of, yeah, put some context to what it means to be a supposed minority [in] a culture of so many of the same. (Anne)

// Jeg ble veldig tiltrukket av at noen var interessert i hvordan det føles å være minoritet i Norge, fordi Norge er et veldig spesielt samfunn... Jeg syntes det var veldig tiltalende at noen undersøkte hvordan det føles å være i et sånt samfunn [der alt tilsynelatende er likt, men ikke er det], ja, som har vært ensrettet så lenge... Jeg syntes det var veldig, jeg syntes det var veldig bra å også få tilbakemelding fra folk for å liksom gi, jeg tror gi mer, prøve å bygge mer forståelse mellom... fordi jeg hører dessverre ofte negative kommentarer om innvandrere, det skjedde faktisk i går, rett foran ansiktet mitt [forklarer hendelsen]. Så jeg tenkte at det er bra å dele historier. Så på en måte, ja, gi litt kontekst til hva det betyr å være en antatt minoritet [i] en kultur med så mange av de samme// (Anne)

Ønsket om å fortelle historiene sine var det som inspirerte mange av deltakerne til å bli med i prosjektet, som det følgende sitatet fra én av asylsøkerne i utvalget viser.

I'm okay but I just want when I meet your information and I wanted to help to explain my ideas, my feelings, what I'm feeling here, what I felt in [name of country], I'm feeling here, what I see observations. I wanted to tell to you, I share with you. That's why. (Umut)

// Jeg har det bra, men jeg vil bare at når jeg så informasjonen din, så ville jeg bidra med å forklare mine tanker, mine følelser, hva jeg føler her, hva jeg følte i [navn på land], hva jeg føler her, hva jeg ser av observasjoner. Jeg ønsket å fortelle deg, jeg deler med deg. Det er derfor// (Umut)

7.8.3 Opplevd nytteverdi av prosjektet

I forbindelse med deltakernes motivasjon for å delta i prosjektet snakket vi også om hvilken verdi de mente prosjektet kunne ha. De fleste deltakerne anså at den største verdien var å belyse utfordringene og erfaringene med å være minoritet i et land som Norge. Dette var en oppfatning som ble delt av deltakere fra ulike minoritetsgrupper.

I think it's a great project because of everything we've been talking about because these issues [for LGBTQ+ people] are so underreported in the public and I really like the opportunity to speak. (Andrzej)

// Jeg synes det er et flott prosjekt på grunn av alt vi har snakket om, for disse problemene [for LHBT+-personer] er så underrapportert i offentligheten, og jeg liker virkelig muligheten til å snakke// (Andrzej)

Striving to better something is really healthy for everyone around. (Elena)

// Å strebe etter å forbedre noe er veldig sunt for alle rundt oss// (Elena)

Jeg synes at det er fint at folk skjønner hva det er vi lever i stress, ikke bare jeg, jeg tror de fleste (Khalid)

En av deltakerne håpet at norske myndigheter ville ta hensyn til hans og andres synspunkter og kommentarer i denne rapporten. Denne deltakeren, en asylsøker som er en minoritet på grunn av sin seksualitet, etnisitet og religiøse overbevisning, mente at hans innspill ville hjelpe andre.

...it's nice if you are doing this kind of work because of minority people's future. It's nice for the new people also. I hope and I wish this work will get the benefits from the government, Norway's government. Maybe I hope and I wish you can get my

advice and comments. You can make a report about it. I wish my observations also. I think it's important maybe you can make some reports and something. (Umut)

// ...det er fint hvis du gjør denne typen arbeid på grunn av minoritetsfolks framtid. Det er også bra for de nye menneskene. Jeg håper og ønsker at dette arbeidet får støtte fra regjeringen, Norges regjering. Kanskje håper og ønsker jeg at du kan få mine råd og kommentarer. Du kan lage en rapport om det. Jeg ønsker også mine observasjoner. Jeg synes det er viktig, kanskje dere kan lage noen rapporter og noe// (Umut)

Denne entusiasmen ble imidlertid også dempet av en viss skepsis til hvorvidt prosjektets resultater ville bli tatt på alvor av makthaverne:

... but I don't think that people who are initially un-interested, that they are going to familiarise themselves with the study one way or another. (Elena)

//... men jeg tror ikke at folk som i utgangspunktet er uinteresserte, at de kommer til å sette seg inn i studien på en eller annen måte// (Elena)

Of course, it's [the study] very useful and it will give a lot of benefits to these kinds of parts. But the most important thing, the result of your work. If the top authorities, if they accepted, if they check it, then you will get the target. This mission will be completed. If you cannot reach them, if they will not take care of interesting with this result, this work. And then that will not work too much. (Umut)

// Selvfølgelig er den [studien] veldig nyttig, og det vil gi mange fordeler. Men det viktigste er resultatet av arbeidet ditt. Hvis de øverste myndighetene godtar det, hvis de kontrollerer det, da vil du nå målet. Dette oppdraget vil være fullført. Hvis du ikke kan nå dem, hvis de ikke vil ta hensyn til det interessante med dette resultatet, dette arbeidet. Og da vil det ikke fungere noe særlig // (Umut)

7.8.4 Å ta bilder

Vi ønsket å høre om deltakernes tanker rundt det å ta bilder som en del av dette prosjektet. Ingen av deltakerne hadde tidligere deltatt i slik type prosjektaktivitet. Bilder ble oppfattet som en kreativ forskningsmetode som fanget folks oppmerksomhet og gjorde det mulig for deltakerne å reflektere mer over aspekter ved minoritetsstress. Prosessen var imidlertid også utfordrende for noen av dem, som enten slet med å ta bilder (innenfor rammene av det vi mente var tillatt i denne studien), eller syntes det var vanskelig å forklare tanken eller opplevelsen som var avbildet på bildet.

7.8.4.1 Nyttig for å vekke oppmerksomhet

Bilder ble ansett som en god måte å fange folks oppmerksomhet på – særlig når det gjelder et abstrakt konsept som minoritetsstress.

... I think that's very clever to do this with the pictures. And pictures always grab more attention than the text or even playing videos. (Elena)

// ... Jeg synes det er veldig smart å gjøre dette med bilder. Og bilder fanger alltid mer oppmerksomhet enn tekst eller videoer// (Elena)

7.8.4.2 Bidrar til å reflektere over minoritetsstress

Prosessen med å ta bilder og diskutere dem med oss gjorde det mulig for deltakerne å reflektere over sine erfaringer med minoritetsstress, og for noen av dem framkalte dette sterke følelser.

Det var jo- det er veldig sånn interessant for meg også så skulle tenke på og ta bilder. Det gjør at jeg legger merke til mer i situasjoner hvor jeg liksom kan være stressa over det, da (Daniel)

ja, det er mye jeg har innsett nå under intervjuet. Oi, det her har jeg egentlig ikke sagt- eller lagt noen ord på, altså den- i møte med din forståelse også, at det er faktisk ikke en selvfølge for majoriteten, eller- eller det er en selvfølge for majoriteten at man bare fortsetter livet og man er alltid i majoritet, så samma det (Silje)

7.8.4.3 Vekker sterke følelser

I det følgende sitatet beskrev deltaker 1 et bilde hun tok som del av prosjektet, på en lekeplass. Hun og barnet hennes møtte noen mennesker der som de ikke kjente, og deltakeren var svært nervøs for å måtte fortelle disse at barnet hennes hadde to mødre. Mens hun fortalte historien, sa hun:

jeg kjenner jeg blir stresset bare av å snakke om det (Solveig)

7.8.4.4 utfordringer med å ta bilder

Det var også utfordrende for noen av deltakerne å ta bilder, fordi vi hadde gitt noen retningslinjer for fotografering som skulle beskytte både deltakerne og alle andre i bildet. Følgende sitat illustrerer dette:

I try to like not show people necessarily. Yeah. So, in a sense it doesn't really show what I wanted to show but it shows what I can show. (Anne)

// Jeg prøver å ikke vise folk nødvendigvis. Ja. Så på en måte viser det ikke det jeg egentlig ville vise, men den viser hva jeg kan vise// (Anne)

Til tross for denne utfordringen sendte Anne seks bilder, hvorav noen var abstrakte. Mange deltakere sendte inn bilder som på en kreativ måte fortalte en historie de ønsket å fortelle om minoritetsstresset. Men det var også utfordringer knyttet til å beskrive hva bildet viste.

I don't know how exactly should I describe this... (Elena)

// Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal beskrive dette...// (Elena)

Yeah this one [photo]... I think it was like I just wanted to take a picture of ... how do I explain?...sort of, the amount of space that I think... yeah... kind of hard to explain. Just sort of like... that my shadow and the amount of space that I feel like would take... I don't know if this photo fits that... but would be safe in a sense. (Anne)

// Ja, dette [bildet]... jeg tror jeg bare ville ta et bilde av... hvordan skal jeg forklare det?... på en måte, hvor mye plass jeg tror... ja... det er vanskelig å forklare. Bare på

en måte... at skyggen min og den mengden plass som jeg føler ville ta... Jeg vet ikke om dette bildet passer til det... men som ville være trygt på en måte// (Anne)

Deltakerne måtte også være forsiktige når de fotograferte på offentlige steder, for eksempel på en fullsatt buss eller lekeplass. I sitatet nedenfor forteller en deltaker, som vanligvis ikke viser at hun og kjæresten er i et forhold i offentligheten, at hun ønsket å skildre nettopp denne frykten ved å ta bilde av det hun hadde så lyst til å gjøre, men var redd for – å holde kjæresten i hånda:

Det var veldig stressende å ta det bildet. Ja, det er jo meg og kjæresten min. Jeg har snakket litt om det allerede, men å holde hender er ikke noe vi gjør, ute blant folk, fordi jeg tenker på hva folk kommer til å tenke (Solveig)

7.8.4.5 En kraftfull og kreativ metode

Selv de som valgte å ikke ta bilder som en del av studien, følte seg inspirert av prosjektet og metoden.

I think that's very powerful. And the fact that your project has this outreach and creative components as well – even if I haven't maybe fulfilled requirements for the project however – besides, yeah exactly, because actually just having an interview now made me think much more closely about the city and place and image. So, anyway, it's kind of inspired that way around but yeah projects that have a kind of participatory action element, especially in a creative way, I think are very powerful. (Andrzej)

// Jeg synes det er veldig kraftfullt. Og det faktum at prosjektet også har denne oppsøkende og kreative komponenten – selv om jeg kanskje ikke har oppfylt kravene til prosjektet – dessuten, ja, akkurat, for bare det å ha et intervju nå fikk meg til å tenke mye mer på byen og stedet og image. Så, uansett, det inspirerte litt på den måten, men ja, prosjekter som har et element av deltakende handling, spesielt på en kreativ måte, synes jeg er veldig kraftfulle// (Andrzej)

7.9 Fotostemmestudien – diskusjon

I dette kapittelet diskuterer vi noen aspekter ved funnene våre som ikke er spesifikt knyttet til de fire forskningsspørsmålene som var utgangspunktet for fotostemmestudien, men som vi likevel anser som sentralen: rekruttering og utvalgsstørrelse, samt egne refleksjoner rundt selve prosjektet.

Den empiriske studien fokuserte på personer med minoritetsbakgrunn basert på seksuell identitet, kjønnsidentitet, etnisitet og/eller innvandrersstatus. Selv om dette var hovedfokuset vårt, ble også deltakere med interseksjonelle minoritetsidentiteter knyttet til for eksempel funksjonsnedsettelse og arbeidssituasjon inkludert.

7.9.1 Rekruttering og utvalgsstørrelse

I begynnelsen av studien var planen å rekruttere 20–25 deltakere. I løpet av studien ble det imidlertid klart at det var utfordrende å rekruttere deltakere. Mens vi opplevde stor interesse fra enkelte minoritetsgrupper, klarte vi ikke å rekruttere enkelte andre grupper, til tross for gode innspill fra referansegruppen som besto av personer som representerte eller hadde tilknytning til ulike minoritetsgrupper. Vi tok kontakt med flere organisasjoner som representerer minoriserte grupper, men fra en del av dem fikk vi ingen respons. Til sammen var vi i kontakt med 22 personer som hadde uttrykt interesse for studien, og vi ga disse ytterligere informasjon. På grunn av rekrutteringsmetoden vår, som delvis var basert på jungeltelegrafene og sosiale medier, kan vi ikke fastslå nøyaktig hvor mange som var klar over prosjektet. Vi mottok flere e-poster og meldinger som uttrykte interesse for å finne ut mer om studien og ønske om å delta, men for noen personer førte ikke interessen til deltakelse, til tross for flere påminnelser. Til slutt klarte vi å rekruttere deltakere som representerte de ulike minoritetsperspektivene vi hadde planlagt å inkludere selv om antallet ble lavere.

De som deltok, var svært sjenerøse med tiden sin og delte detaljerte erfaringer, historier og refleksjoner med oss. Mange av dem brukte mye tid på å tenke gjennom hva slags bilder de ønsket å ta som en del av prosjektet. Alt dette gjorde at vi fikk et utrolig rikt datamateriale som gjorde det mulig for oss å gå i dybden på de problemstillingene vi ønsket å utforske i denne studien. Flere av temaene som dukket opp i intervjuene, gikk igjen i flere intervjuer. Vi erkjenner

imidlertid at vi kunne ha utledet nye temaer hvis vi hadde hatt flere deltakere med ulike sammensatte identiteter eller flere som tilhører samme minoriserte gruppe. Vi må også erkjenne at utvalget vårt til en viss grad var selvselektert, der folk hadde motivasjon og lyst (og ressurser) til å diskutere disse sensitive temaene.

Basert på de ti dybdeintervjuene og et stort antall visuelle element (se nedenfor) hadde vi en betydelig mengde data å analysere. Ved hjelp av en induktiv-deduktiv analyse begynte vi med å utforske nøkkeltemaene vi hadde satt oss fore å besvare, det vil si de fire første forskningsspørsmålene presentert i kapittel 2. Den deduktive, datadrevne fasen tillot oss også å avvike fra disse for å følge deltakerne i den retningen de ønsket å ta intervjuene. Dermed fikk vi utforsket områder både innenfor og utenfor nøkkeltemaene.

7.9.2 Refleksjoner om selve prosjektet

7.9.2.1 Begrepet minoritetsstress

Det er vanskelig å forske på temaet minoritetsstress når begrepet i seg selv kan være diffust, vanskelig å forstå eller virke fremmedgjørende for noen. Vi løste dette ved å forsøke å forklare begrepet i all informasjon vi formidlet om prosjektet i rekrutteringsfasen, og ved å forklare begrepet grundig når vi ble kontaktet om prosjektet. I tillegg forklarte vi begrepet under alle intervjuene og undersøkte hva deltakerne tenkte eller mente om begrepet. Noen av deltakerne hadde hørt om begrepet, mens for andre var det nytt. For denne gruppen var det interessant å merke seg at nesten alle mente at begrepet var nyttig, og at de kunne kjenne seg igjen i det. Noen var til og med takknemlige for at de nå hadde et begrep de kunne bruke til å forklare hva de følte.

7.9.2.2 Bildene og de andre tingene deltakerne sendte til oss

Vi opplevde at fotostemmemetoden fungerte godt i dette prosjektet. Det som i utgangspunktet var et prosjekt der deltakerne skulle sende oss bilder de hadde tatt av ting eller hendelser som representerte deres tolkning av minoritetsstress, endte med at vi fikk tilsendt mye forskjellig, for eksempel bilder de hadde tatt tidligere, og som de mente representerte begrepet minoritetsstress. Vi ble videre noe overrasket over at folk valgte å lage kunstverk rundt temaet, og noen deltakere sendte inn videoer, skjermbilder og tekster de hadde skrevet. Det ble underveis i prosjektet en unødvendig begrensning dersom vi skulle være så rigide at vi bare godtok bilder, når

bildene i seg selv bare var ment å være et utgangspunkt for å snakke sammen i intervjuene, og at dette ville være det som Kerry Chamberlain omtaler som "methodolatry" i kvalitativ forskning, det vil si at man er mer opptatt av å bruke den valgte metoden enn å ta hensyn til hva som er best for å nå målet¹⁵⁵. Vi utarbeidet retningslinjer for deltakerne slik at de kunne ta bilder på en trygg og etisk forsvarlig måte, men ikke alle fulgte disse retningslinjene (for eksempel å ta bilder på offentlige steder der andre kan bli identifisert). Derfor kunne vi ikke bruke alle bildene i rapporten, men har beskrevet noen av dem i tekst i stedet.

7.9.2.3 Årsakene til å ville delta i fotostemmestudien

Vi var overveldet over hvor sjenerøse deltakerne var da de satte av tid til å delta. Motivasjonen til de fleste av dem var helt klart altruistisk, i og med at de mente at minoritetsstress var et underkommunisert tema som måtte belyses, særlig for majoritetsbefolkningen. De mente at dette var et så unikt fenomen som bare minoriserte personer opplever, at det var viktig å bidra til at majoritetsbefolkningen – som aldri har vært nødt til å forholde seg til denne helt spesielle typen stress – forsto det.

7.9.2.4 Språkutfordringer

Intervjuene ble gjennomført på engelsk eller norsk, og for mange av deltakerne var begge disse språkene andrespråk. De behersket språkene på ulike nivåer.

En av deltakerne uttrykte dette på en god måte:

When I started my job, all of a sudden, I began to use English and Norwegian simultaneously. It was challenging as I am not an expert in Norwegian... In some meeting with external participants ... I used to be silent as I was unsure. After hearing Norwegian for long time, I faced situations where I could not speak fluently in English. It was challenging for me as a foreigner in both languages. (Mary)

// Da jeg begynte i jobben min, så begynte jeg plutselig å bruke engelsk og norsk samtidig. Det var utfordrende, siden jeg ikke er ekspert i norsk... I noen møter med eksterne deltakere ... pleide jeg å være stille fordi jeg var usikker. Etter å ha hørt norsk i lang tid, opplevde jeg situasjoner der jeg ikke kunne snakke flytende engelsk. Det var utfordrende for meg som utlending på begge språk// (Mary)

Dette var noe vi måtte være oppmerksomme på. Vi var også begrenset av språkene vi som forskere snakket, og de begrensede midlene vi hadde til å leie inn tolker. Vi gjennomførte ett intervju felles, og deretter var det én intervjuer til stede i de andre ni intervjuene. Én av intervjuerne gjennomførte de fleste intervjuene på norsk og den andre på engelsk. Dermed kan vi ha mistet noen nyanser i forståelsen og tolkningen av data, og vi har foretatt noen slutninger om hvordan de har formulert seg.

7.9.2.5 Forskere fra "fellesskapet"

Et annet aspekt som vi opplevde som nyttig, var at minst én forsker tilhørte en minorisert gruppe. Dette mener vi gjorde det mulig for oss å bygge tillit til deltakerne og ha noen felles referansepunkter. I enkelte tilfeller, der vi ikke tilhørte samme minoritet eller hadde liten tilknytning til den fra før, ble dette tatt opp av noen av deltakerne. En av deltakerne var faktisk tydelig på at det var viktig å ha forskere fra sitt eget fellesskap eller nettverk

It does feel very empowering when you're listened to, when you're witnessed, when people are when someone's interested in what you have to say, especially when you know that your story will be respected and understood when the research is done by people within your community. (Andrzej)

//Det føles veldig styrkende når du blir lyttet til, når du blir sett, når folk er interessert i det du har å si, spesielt når du vet at historien din blir respektert og forstått fordi forskningen er utført av folk i ditt fellesskap// (Andrzej)

Dette utgjør en utfordring, særlig når vi er interessert i ulike typer minoritetssamfunn, i og med at vi ikke alle kan være medlemmer av disse. Vi tror imidlertid at det kan finnes noen felles erfaringer som kan hjelpe oss med å relatere oss til hverandre på tross av forskjellene i minoritetsidentitet. Tilnærmingen vår med å ha referansegruppemedlemmer som de ulike minoritetsgruppene hadde tillit til, hjalp oss også med å formulere informasjonsannonser og å rekruttere deltakere.

7.9.2.6 Å lære av feil

På en av de første rekrutteringsplakatene for studien skrev vi at vi var interessert i å snakke med personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet (LHBT+). I den andre utgaven av denne plakaten brukte vi imidlertid begrepet LHBT+, men skrev ved en feiltakelse bare "seksuelle minoriteter" og ikke "seksuelle minoriteter og kjønnsminoriteter" i teksten etter forkortelsen. For én av deltakerne var dette en måte å skape minoritetsstress på (se avsnitt 7.3.4). Han gjorde oss oppmerksomme på dette, og vi ba om unnskyldning og forklarte at det ikke var vår intensjon å ekskludere kjønnsminoriteter – heller tvert imot. Vi innførte også en rutine etter dette om at minst to personer skulle sjekke alt offentlig materiale vi publiserte, for å sikre at vi ikke utilsiktet skapte stress. Vi er takknemlige for at deltakeren som oppdaget denne feilen, var villig til å delta i prosjektet.

Denne historien reiser et interessant spørsmål: Hvordan håndterer vi slike feil eller misforståelser som personer fra minoriserte grupper opplever fra allmennheten, men også fra andre minoriserte grupper (for eksempel feilkjønnning av noen eller antakelser om at noen er heterofile når de ikke er det? De fleste minoriserte personer kan være forståelsesfulle hvis feilen som er begått, ikke oppfattes som ondsinnet, og det gis en oppriktig unnskyldning for feilen. De fleste personer med minoritetsbakgrunn kan også være fornøyde hvis feilen (og tidspunktet for feilen) har fungert som et såkalt "teachable moment" ("that moment when a unique, high interest situation arises that lends itself to discussion of a particular topic"¹⁵⁶ // "det øyeblikket når det oppstår en unik situasjon av stor interesse som egner seg for diskusjon av et bestemt tema", se også ¹⁵⁷), slik at de slipper å informere den/de samme personen(e) om feilen flere ganger.

7.9.2.7 Minoriserte grupper og interseksjonalitet

Det var viktig å vurdere om valget vårt om å inkludere flere minoritetsgrupper i samme studie var nyttig eller fornuftig. Motivasjonen vår for ikke å fokusere på én spesifikk minoritetsgruppe var at dette ville på en måte være kunstig, fordi folk uansett ikke bare har én identitet, og noen har flere minoritetsidentiteter. Derfor var det viktig å ha en interseksjonell tilnærming. Noen deltakere mente imidlertid at vi trengte separate prosjekter som adresserte spesifikke minoritetsidentiteter slik at vi kan generere både dypere og mer nyansert kunnskap. Vi fikk imidlertid også innspill fra andre (for eksempel referansegruppemedlemmene våre) om å inkludere enda flere

minoritetsgrupper, som personer med nedsatt funksjonsevne. Vi måtte også være pragmatiske med hensyn til ressursene vi hadde til rådighet for å gjennomføre prosjektet. Derfor måtte vi finne en balansegang mellom å være for smale eller for brede når det gjaldt hvilke minoriserte grupper vi inkluderte. Vi bestemte oss derfor for å fokusere på fire ulike minoriserte grupper, men oppfordret samtidig intervjupersonene til å reflektere over eventuelle andre minoritetsidentiteter de måtte ha, og som de ønsket å dele med oss.

Vi anser at vi oppnådde en god balanse når det gjelder prosjektets omfang. Flere av deltakerne reflekterte faktisk over sine sammensatte minoritetsidentiteter (for eksempel funksjonshemming og etnisk minoritet). I tråd med funnene i den internasjonale litteraturgjennomgangen fant vi at minoritetsstress ble opplevd på ulike tidspunkter, steder og måter av ulike minoriserte grupper. Det som imidlertid var interessant, var at det var paralleller i denne opplevelsen, også mellom ulike grupper. Vi har beskrevet dette ved å gjengi sitater fra ulike deltakere for de ulike temaene og undertemaene i resultatdelen. Selv om det kan være forskjeller mellom de minoriserte gruppene, er det altså en viss grad av fellestrekk i noen av erfaringene som minoriserte grupper har opplevd i møter med majoritetsbefolkningen. Dette gjenspeiler også noen av funnene fra kunnskapsoppsummeringene våre, og understreker at begrepet minoritetsstress kan være anvendelig når det brukes på ulike minoritetsgrupper.

8 Hovedfunn fra de tre delstudiene i prosjektet

I dette kapittelet presenterer vi de viktigste funnene fra de tre studiene: den internasjonale litteraturstudien, den skandinaviske litteraturstudien og den empiriske studien (fotostemmestudien). Vi har strukturert dette kapittelet etter følgende fire forskningsspørsmål:

- 1) Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter i Norge?
- 2) I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?
- 3) Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?
- 4) Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser?

Vi reflekterer også over noen andre sentrale problemstillinger knyttet til studien av minoritetsstress, særlig fra den empiriske delen. I kapittel 9 syntetiserer vi funnene i noen anbefalinger for praksis og framtidig forskning.

8.1 Hva kjennetegner minoritetsstress blant minoriteter?

Minoritetsstressmodellen går ut på at kronisk eksponering for stigma både fra en selv (internalisert) og fra andre (eksternalisert) skaper en spesiell form for stress som personer i majoritetsgrupper ikke opplever¹. Funnene fra både den internasjonale og den skandinaviske litteraturgjennomgang tyder på at minoritetsstressmodellen, slik den opprinnelig ble foreslått, fortsatt er et nyttig rammeverk for å forstå dette stresset og hvordan minoriserte personer håndterer sine identiteter og sine liv hver dag. Funnene kan forstås ved hjelp av skillet mellom proksimale og distale stressorer i minoritetsstressmodellen.

Når det gjelder proksimale stressfaktorer, fant vi i litteraturgjennomgangen (som vist blant annet i oppsummeringen i kapittel 5.4) at minoriserte personer hadde erfaringer med (i) opplevd diskriminering eller trussel mot egen sikkerhet, (ii) opplevd mangel på kompetanse og/eller kunnskap om minoritetspersoner hos andre, samt byrden av å måtte lære opp andre, og (iii) interne/intrapsyriske prosesser i forbindelse med håndteringen av minoritetsstress i hverdagen. Vi fant også igjen alle disse tre aspektene også i fotostemme- og intervjustudien.

Når det gjelder distale stressfaktorer, viste den internasjonale litteraturgjennomgangen at minoritetsstress kunne oppleves på både mikronivå (inkludert partnere og nærmeste familie og venner), på mesonivå (inkludert kolleger på jobb eller i minoritetsnettverk en person tilhører)

eller på makronivå (inkludert stressfaktorer fra samfunnet generelt). Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien fortalte også om stressfaktorer på mikro-, meso- og makronivå, for eksempel opplevelse av stress i familien, blant venner, i nære relasjoner, på arbeidsplassen, i møter med offentlige tjenester og generelt i møtet med allmennheten.

Skillet mellom proksimale og distale stressfaktorer var imidlertid ikke alltid like tydelig. Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien snakket for eksempel om den faktiske diskrimineringen de ble utsatt for, og som helt klart var rettet mot dem på grunn av deres minoritetsposisjon (for eksempel transfobiske eller rasistiske angrep), mens andre ganger stilte de seg spørrende til noen av opplevelsene sine når det gjaldt å motivasjonen eller meningen bak en annen persons handlinger eller atferd. I noen tilfeller fikk de bekreftet sine oppfatninger eller tolkninger av det som hadde skjedd (for eksempel gjennom det som skjedde videre i et møte, eller ved at de opplevde det samme i påfølgende lignende situasjoner). I andre tilfeller ble de imidlertid sittende igjen og lure på om den andre personen hadde interagert med dem på en negativ måte på grunn av deres (deltakerens) minoritetsstatus. Et typisk eksempel på dette var de kodede måtene diskriminering noen ganger kom til uttrykk på (se nedenfor).

Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien beskrev hvordan kroppene deres var eller inneholdt minoritetsstressmarkører. De refererte til hvordan hudfarge, kroppsmarkeringer, hår eller klær gjorde at de skilte seg ut som minoritetspersoner. Noen fortalte om hvordan kroppene deres ble sett på som annerledes, noe som ofte ble møtt med ubehagelig nysgjerrighet og påtrengighet, særlig for transpersoner. Tilsvarende opplevelser blant transpersoner ble i den skandinaviske litteraturgjennomgangen beskrevet tap av kontroll over eget liv gjennom tap av kontroll over egen kropp når kroppen er gjenstand for alles oppmerksomhet. Som vi diskuterte i den internasjonale litteraturgjennomgangen, opplever noen personer stress på grunn av diskrimineringen de ble utsatt for (distale stressfaktorer), mens det for andre var muligheten for å bli diskriminert (proksimale stressfaktorer) som forårsaket stresset. Til tross for stressfaktorene så var flere av deltakerne i fotostemme- og intervjustudien også stolte av kroppen sin, og for noen var den til og med et redskap for aktivisme.

Språkproblemer ble også sett på som en årsak til minoritetsstatus. Dette var et problem som i hovedsak berørte etniske minoriteter og innvandrere. Men selv deltakere med norsk som

morsmål som var seksuelle minoriteter, opplevde visse utfordringer med å formulere og artikulere spørsmål knyttet til sin seksuelle identitet og samlivsstatus. Dette ble identifisert også i den skandinaviske forskningen, der én studie viste hvordan kjønnsminoriteter opplevde at det er svært vanskelig å formidle egen kjønnsopplevelse i det språket og i det vokabularet man har tilgjengelig. Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien som ikke hadde norsk som morsmål, beskrev hvordan de slet med å lære seg norsk, til tross for at de var interesserte og motiverte for å lære språket. De slet med å gjøre seg forstått i det daglige, noe som noen ganger førte til svært stressende og utilsiktede konsekvenser. De fortalte om hvordan de følte at de ble oppfattet som uintelligente fordi de ikke snakket flytende norsk, eller at personer med norsk som morsmål skjønnte at de hadde norsk som andrespråk. Selv de som snakket flytende norsk, opplevde at majoritetsbefolkningen ofte kommuniserte på en kodet måte (særlig når de hadde fordommer mot minoritetsgrupper) som var vanskelig for dem å forstå. Samisktalende fortalte om hvordan det kan være utfordrende å bruke språket sitt i offentlige sammenhenger (som på skolen) og om utfordringene med å holde minoritetsspråket levende.

Alle disse markørene på minoriserte identiteter og statuser førte til at minoriserte personer følte seg usynlige (det vil si at man ikke blir sett som en person), hypersynlige (det vil si at minoriserte identiteter alltid blir sett og reagert på av majoritetsbefolkningen) eller usynliggjort (det vil si at en minorisert identitet blir fornekta med makt, forsøkt fjernet eller aldri representert). Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien fortalte om en økt og kontinuerlig følelse av stress på grunn av sin minoritetsidentitet i møte med majoritetsbefolkningen. Dette førte til at flere av deltakerne var svært på vakt og måtte planlegge sine handlinger og ord nøye. Denne typen proksimale stressfaktorer (som identifisert i den internasjonale litteraturgjennomgang) ble opplevd som stressende. Helt tilsvarende erfaringer med de kontinuerlig stressende opplevelsene ble identifisert i flere av de skandinaviske studiene; for minoriserte personer preges dagliglivet av konstante opplevelsene av å ikke eksistere innenfor andre menneskers forståelse av kjønn og seksualitet og av konstant navigering og planlegging av egen atferd for å ikke havne i krenkende eller farlige situasjoner og for å unngå at andre personer føler ubehag.

Mange av deltakerne i fotostemme- og intervjustudien kjente på byrden ved å representere sin egen minoritetsgrupper og å lære opp andre mennesker. Dette er tilsvarende funn som i den

internasjonale litteraturgjennomgangen som også identifiserte minoriserte personers opplevelse av at andre personer mangler kunnskap og den samme byrden med opplæring. Noen deltakere følte at de ikke hadde noe valg, og mente at hvis de ikke informerte majoritetsbefolkningen, ville det ikke bare få negative konsekvenser for dem selv, men også for andre fra deres minoritetsgruppe. Dette og andre former for aktivisme ble nevnt av deltakere fra ulike minoritetsgrupper. Deltakerne påpekte imidlertid også at aktivisme ofte har en skjult kostnad. Mange snakket om det emosjonelle arbeidet som var forbundet med å ytre seg og andre former for aktivisme, noe som også forårsaket stress. En annen skjult kostnad var at tiden og kreftene som ble brukt på aktivisme, kunne gå utover karrieren, noe som i seg selv var stressende. Til tross for disse kostnadene og problemene mente deltakerne at aktivisme var viktig for egen del og for å hjelpe andre i samme situasjon. Mange følte en stolthet over å være den de egentlig er. Det tok imidlertid tid å utvikle denne stoltheten, med tanke på fordommene og diskrimineringen mange opplevde.

Det som var tydelig i gjennomgangen av de internasjonale review-artiklene, var at alle typer minoritetspersoner opplevde minoritetsstress. Selv om minoritetsstressmodellen opprinnelig ble utviklet for å karakterisere og forstå minoritetsstresset blant seksuelle minoriteter, så var den anvendelig også for andre minoritetsgrupper. Noen aspekter av minoritetsstress var imidlertid unike for enkelte minoritetsgrupper. Noen etniske minoritetsgrupper hadde for eksempel ikke noe annet valg enn å være synlige, eller til og med hypersynlige, hele tiden; transpersoner følte at kroppene deres ikke ble forstått, noen ganger ikke engang av helsepersonell.

Mange av deltakerne våre hadde flere (sammensatte/interseksjonelle) minoritetsidentiteter, noe de mente forsterket stresset de opplevde. I den skandinaviske forskningen ble det også vist til hvordan sammensatte minoritetsidentiteter kunne gjøre møter med majoritetsmennesker utfordrende, for eksempel fordi mange majoritetsmennesker mangler forestillingen om at en muslim eller en mørkhudet person kan være skeiv.

8.2 I hvilke arenaer/situasjoner oppstår minoritetsstress, og hvem er involvert?

Den internasjonale litteraturgjennomgangen viste at personer med minoritetsbakgrunn opplevde minoritetsstress i hverdagen, ikke bare i dagliglivets møter med allmennheten, men også i møte med tjenester som er etablert for å hjelpe og støtte mennesker – spesielt sårbare mennesker. Slike tjenester omfatter blant annet helse- og omsorgstjenester, sosiale tjenester, religiøse nettverk og politiet. Dette gjenspeiler erfaringene som deltakerne i intervjustudien vår også rapporterte om.

For unge var dessverre også skoler og utdanningsinstitusjoner en kilde til minoritetsstress.

Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien opplevde minoritetsstress i nesten alle aspekter av dagliglivet, både med familien, på jobb, når de oppsøkte tjenester og i møte med majoritetsbefolkningen i ulike situasjoner. Familiemedlemmer og venner som ikke var en del av en minoritetsgruppe, syntes det var vanskelig å forstå og sette seg inn i problemene minoritetene sto overfor. I likhet med andre studier, både fra internasjonal og skandinavisk forskning, opplevde minoriserte personer i fotostemme- og intervjustudien minoritetsstress i møte med offentlige organisasjoner og tjenesteytere, særlig helsepersonell, politi, utdanning, utlendingsmyndigheter, asylmottak og NAV. Det er viktig å understreke at deltakerne også har hatt gode erfaringer og møter på alle disse stedene og med ansatte fra slike tjenester. For mange var dette imidlertid kilder til minoritetsstress. Dette er spesielt bekymringsfullt med tanke på at noen av disse tjenestene er til for å støtte og beskytte de mest sårbare i samfunnet, hvorav mange er minoriteter.

Dessverre ble noen minoriserte personer også utsatt for ulike former for fordommer fra organisasjoner som er etablert nettopp for å støtte minoritetspersoner (for eksempel LHBT+-grupper) eller fra andre minoritetspersoner. Dette viser hvor vanskelig det er for minoritetspersoner å finne seg til rette, særlig for dem som har flere minoritetsidentiteter, og hvilken betydning enkelte identiteter blir tillagt (for eksempel forskjellene som oppleves av deltakere som identifiserer seg som panseksuelle i LHBT+-organisasjoner som hovedsakelig har ansatte eller frivillige som identifiserer seg som homofile eller lesbiske). Det som i utgangspunktet

er et trygt sted, blir derfor fort utrygt for noen. Problemene de opplever i møte med majoritetsbefolkningen, gjenskapes i disse rommene – noe som blir en kilde til stress.

I den internasjonale litteraturgjennomgangen fant vi at et annet viktig trekk ved minoritetsstress er at det ikke bare påvirker den primære minoritetspersonen, men også de nærmeste personene rundt vedkommende. Det finnes en voksende litteratur som beskriver hvordan minoritetsstress påvirker parforhold, særlig når den ene partneren ikke tilhører en minoritetsgruppe. Når vi undersøkte opplevelsen av minoritetsstress i det offentlige rom, forsøkte vi først å gruppere temaene i forhold til de arenaene der slikt stress ble opplevd, men vi oppdaget snart at opplevelsen var allestedsnærværende. Derfor fokuserte vi i større grad på de minoriserte personenes møter med det offentlige generelt. Mange fortalte om hvordan allmennheten gjorde antakelser om hvem minoriserte personer er ut fra andre personer de kjenner, eller ut fra sine egne majoritetsperspektiver. Basert på heteroseksuelle eller cis-kjønnede perspektiver antar folk for eksempel at alle andre mennesker er heterofile og/eller cis-kjønnede, og det er den minoriserte selv som må korrigere eller utfordre slike antakelser, noe som er belastende. Mange minoriserte personer opplever imidlertid at allmennheten aldri vil være i stand til å forstå dem. Noen føler at majoritetsbefolkningen gir dem skylden for minoritetsopplevelsene, og at de selv er ansvarlige for diskrimineringen de opplever. Dessverre er det noen som internaliserer denne følelsen, noe som fører til ytterligere stress. Noen av deltakerne mente at deres minoritetsidentitet bare ble akseptert hvis de fulgte det som allmennheten mente var en "god" eller "passende" representasjon av hvordan en minoritetsperson burde være, se ut og oppføre seg. Det er interessant å merke seg at noen av deltakerne også fortalte om sine møter med berusede majoritetspersoner. For de minoriserte var dette situasjoner der de kunne bli spesielt redde for hva som ville skje, særlig fordi de følte at majoritetsbefolkningen da ville vise sitt sanne ansikt (jf. det kodede språket av fordommer som ellers ville forekomme). Deltakerne fortalte også om fiendtligheten de opplevde i nettsamfunn, der de ble møtt med ubehagelige kommentarer eller direkte avvist og ekskludert.

For noen av deltakerne var det å finne en jobb en stor kilde til stress. Noen følte at de var nødt til å bagatellisere noen av sine identiteter i frykt for å bli utsatt for fordommer på jobben eller når de søkte jobb. For andre var arbeidsplassen i seg selv en stor kilde til minoritetsstress, fordi det var

her de daglig var i nær kontakt med majoritetsbefolkningen under til tider følelseladete omstendigheter. I en av de skandinaviske studiene ble det funnet at særlig transpersoner opplevde mye minoritetsstress i arbeidslivet.

8.3 Hva er konsekvensene av minoritetsstress i hverdagen til ulike minoriteter?

Den internasjonale forskningen viste at det var både proksimale og distale konsekvenser av å oppleve minoritetsstress. Disse konsekvensene spenner fra utvikling av psykiske problemer til en rekke helse- og atferdsproblemer. Med tanke på at minoritetsstresset er allestedsnærværende og vedvarende, er det kanskje ikke overraskende at mange av deltakerne i fotostemme- og intervjustudien også rapporterte om psykiske og fysiske helseproblemer, relasjonelle problemer, og i de mest ekstreme tilfellene måtte noen flykte fra hjemlandet til Norge for å søke asyl. Minoritetsstress utløste sterke følelser av å føle seg såret, alene, sint, latterliggjort, redd, fremmedgjort og uvelkommen.

Flere av studiene i den internasjonale litteraturgjennomgang fokuserte på interseksjonelle erfaringer – som for eksempel det å være minorisert på grunn av både etnisk og kjønnsmessig minoritetsstatus, eller flyktninger som identifiserer seg som seksuelle og kjønnsmessige minoriteter – og konsekvensene av dette. Det var også dette vi fant i vår empiriske studie der det var flere tilfeller der deltakerne opplevde ekstra stress fordi de tilhørte ulike minoritetsgrupper, i det forholdsvis begrensede utvalget deltakere.

Deltakernes opplevelse av minoritetsstress var farget av livslange erfaringer med minoritetsstress, både fra Norge eller andre land. Selv om samfunnet har blitt flinkere til å akseptere og feire mangfold, eller selv om migranter har opplevd positive endringer (når det gjelder for eksempel sikkerhet) etter at de flyktet til Norge, er erfaringene deres med å samhandle med majoritetsbefolkningen farget av at de har blitt forfulgt.

8.4 Hvordan håndterer ulike personer/grupper minoritetsstress og dets konsekvenser?

Tidligere review-studier om minoritetsstress har hovedsakelig fokusert på *opplevelsene* og *konsekvensene* av minoritetsstress, men noen av dem har i tillegg belyst håndteringsstrategier/-

mekanismer som minoriserte personer tar i bruk for å håndtere minoritetsstress. Noen av disse strategiene/mekanismene ser ut til å fungere for enkelte personer, men det er også noen strategier som ikke egner seg på lang sikt (for eksempel det å skjule sin minoritetsidentitet) fordi de forstyrrer den personlige utviklingen og fører til at den enkelte opplever enda mer stress.

I fotostemme- og intervjustudien vår beskrev deltakerne flere håndteringsstrategier som de bruker for å håndtere minoritetsstress, enten for å unngå stress eller for å redusere konsekvensene av det. Blant disse mekanismene var å oppsøke støttende miljøer og nettverk (steder og arrangementer der andre fra minoritetsgruppene deres var representert eller til stede), unngå kjente stressende situasjoner og å forsøke å utdanne omgivelsene for å øke bevisstheten om minoritetsopplevelser. Andre hadde opplevd at utdanningen de hadde, ga dem mulighet til å gjenvinne sin minoritetsidentitet, til å være seg selv, og at utdanningen kunne brukes som et middel til aktivisme. I likhet med de fleste andre håndteringsmekanismer så er det noen som er anvendelige bare i enkelte situasjoner, og noen er bare nyttige i en begrenset periode (som det å skjule sin identitet). Noen strategier var på grensen til å være stressende i seg selv (for eksempel når det å hele tiden forberede seg på og bekymre seg for hvordan man framstår i møter med majoritetsbefolkning blir til "hyperberedskap" ("hypervigilance" på engelsk). Noen av deltakere brukte humor og kreative uttrykk for å håndtere minoritetsstresset. Å holde fast ved håpet ble sett på som essensielt for å gå videre.

I de skandinaviske studiene – som i stor grad var studentoppgaver – ble håndteringsmekanismer i større grad undersøkt enn i den internasjonale forskningen. Det ble funnet flere typer av håndteringsmekanismer i disse studiene, og de tilsvarer hovedsakelig strategiene identifisert i fotostemme- og intervjustudiene. Én type håndtering var å tilpasse seg majoritetens forventninger, å skjule minoritetsstatus, unngåelsesatferd som å velge bort personer eller situasjoner som skaper minoritetsstress som også henger sammen med utviklingen av økt årvåkenhet (hypervigilance). Dette er håndteringsmekanismer som nevnt over kan være skadelige på sikt blant annet fordi de fører til ytterligere stress. En annen type håndteringsmekanisme som ble funnet i flere av de skandinaviske studiene, var å jobbe med selv-mestring, selv-aksept og følelsesregulering

For mange av deltakere i de skandinaviske studiene var også kunnskap en viktig håndteringsmekanisme, som innebærer at de aktivt forsøkte å lære opp andre rundt seg om hvordan de kan være farget av antakelser og fordommer. Inkludert i kunnskap som håndteringsmekanisme var også at minoriserte personer selv søkte mer kunnskap for å kunne lære opp andre, blant annet for å finne et godt språk for å sette ord på minoritetsidentitet og -erfaringer. Aktivisme som håndteringsmekanisme er relatert til å spre kunnskap og drive opplæring. For deltakerne i de skandinaviske studiene var det også mye styrke og støtte å få fra familie og fra minoritetsmiljøer.

Det er verdt å merke seg at den internasjonale litteraturgjennomgangen viser at det finnes en del dokumentasjon på at tiltak på makronivå fra samfunnssystemer (for eksempel lover om likestilling mellom ektefeller eller antidiskrimineringspolitikk) er forbundet med lavere nivåer av minoritetsstress. Dette er et område som fortjener mer forskning. Det skjedde flere ganger at deltakerne i intervjuene selv tok initiativ til å snakke om den norske likestillingsfølelsen og -politikken på nasjonalt nivå. Norge er en nasjon som er stolt av sin rettferdighetsfølelse, likhet og likeverdighet, og det var interessant å merke seg at noen av deltakerne, særlig de som hadde migrert til Norge, mente at dette virkelig var tilfelle. De sammenlignet med sine egne opprinnelsesland og fikk bekreftet sin oppfatning av Norge som bedre. Andre følte imidlertid etter hvert at denne oppfatningen av likhet og rettferdighet kanskje ikke var slik de hadde håpet den skulle være, eller at denne likheten ikke omfattet dem. Andre refererte til at likhetsoppfatningen var et nasjonalt selvbedrag, og at det var slik landet ønsket å se seg selv, men ikke slik enkelte minoriserte personer faktisk opplever det. For andre var likestillingsspørsmålene til stede, men bare på papiret, og ble ikke omsatt i handling, særlig ikke på lokalt nivå. De mente også at det manglet infrastruktur for minoriserte personer, og at de selv måtte ta ansvar for å sette i gang og fremme tiltak for minoritetsgrupper.

Flere av deltakerne kom med anbefalinger til majoritetsbefolkningen, myndigheter og andre organisasjoner. Vi har oppsummert disse i resultatdelen og innarbeidet dem i kapittel 9 nedenfor.

9 Konklusjon og anbefalinger

Begrepet minoritetsstress har vært i bruk i mange år, og det anses fortsatt som nyttig og anvendbart for å forklare og forstå minoritetsstress hos flere typer minoriserte personer (seksuelle minoriteter, kjønnsminoriteter, etniske minoritetsgrupper og/eller innvandrergupper). Det har skjedd noen framskritt med tanke på videreutvikling av minoritetsstressmodellen for å gjøre den anvendelig for spesifikke minoritetsgrupper. Minoritetsstress oppleves av mange minoriserte personer i hverdagen og i personlige, profesjonelle og sosiale sammenhenger – selv i det norske samfunnet, som oppfattes som åpent, tolerant, progressivt og mangfoldsvennlig. Deltakerne i fotostemme- og intervjustudien vår fortalte om minoritetsstresset de opplevde i familien og blant venner, i møte med barnas skoler, på asylmottak, på arbeidsplassen, i kontakt med helsevesenet og i møte med allmennheten. Det er en erkjennelse blant minoriserte personer at majoritetsbefolkningen ikke forstår eller anerkjenner de spesifikke utfordringene som minoritetsgrupper opplever. Forskning viser tydelig at det å oppleve minoritetsstress er forbundet med dårligere psykisk og fysisk helse både for hver enkelt minorisert person, men også for deres partnere og nære familiemedlemmer. Dette hindrer minoriserte personer i å delta fullt ut og på en meningsfull måte i det norske samfunnet, og hindrer samfunnet i å dra nytte av det minoriteter har å tilby. Visse individuelle strategier og politiske tiltak på samfunnsnivå kan beskytte folk mot å oppleve minoritetsstress eller hjelpe dem med å takle det. Dette er et område for videre forskning og påvirkningsarbeid.

9.1 Anbefalinger for forskning

Mye av forskningen på minoritetsstress handler om lesbiske og homofile seksuelle minoriteter. Det bør forskes mer på andre typer seksuelle minoriteter. Videre er det en gryende forskning på minoritetsstress hos transpersoner, men det er behov for mer arbeid på dette området og med hensyn til andre kjønn (for eksempel ikke-binære). Det finnes noe forskning på innvandreres og etniske minoriteters opplevelse av minoritetsstress, men denne er begrenset. Forskning på minoritetsstress blant nasjonale etniske minoriteter i Norge er stort sett fraværende, og dette er et område som trenger mer oppmerksomhet.

Det er behov for mer forskning på minoritetsstress og interseksjonalitet for å forstå opplevelsen til personer med flere marginaliserte identiteter, og hvordan stressfaktorene knyttet til disse ulike identitetene gjensidig påvirker hverandre, samtidig som de potensielt kan gi beskyttende muligheter. Det finnes noen gode eksempler på denne typen interseksjonell minoritetsstressforskning^{158,159}, men det er behov for mer forskning på dette området.

Mens mye av forskningen har fokusert på den enkeltes opplevelse av minoritetsstress, er det nå en erkjennelse av at minoritetsstress også påvirker parforhold og nære relasjoner. Det er viktig å undersøke dette nærmere fordi det å ha en partner og nære relasjoner kan være en buffer mot minoritetsstress for minoriserte personer, så hvis denne kilden til støtte forsvinner, kan det føre til ytterligere stress for minoriserte.

Selv om det har skjedd en viss utvikling i hvordan begrepet minoritetsstress har blitt konseptualisert og brukt (for eksempel Diamond og Alleys "social safety"-perspektiv fra 2022¹¹), er det behov for mer arbeid som utfordrer og kritiserer begrepet, blant annet for å forstå mer av begrepets begrensninger, særlig i lys av endringer i demografi og måter å være og identifisere seg på, spesielt blant unge mennesker.

Mye av forskningen på minoritetsstress, både kvantitativ og kvalitativ, har fokusert på sammenhengene mellom minoritetsstress og andre (typisk helsemessige) utfall. Nå er det imidlertid behov for klare indikasjoner på hva slags tiltak som trengs for å redusere minoritetsstress. Det finnes nå en del evidens som viser at det ikke bare er individuelle tiltak, men også tiltak på gruppenivå og nasjonalt nivå som kan bidra til å redusere minoritetsstress og forbedre livskvaliteten blant minoriserte personer. Effekten av slike tiltak må evalueres grundig.

Deltakende forskningsmetoder ble hilst velkommen av deltakerne i fotostemme- og intervjustudien, og vi anbefaler at flere slike metoder brukes i forskning med minoriserte personer. Slike metoder viste seg å hjelpe deltakerne med å sette ord på noe som ellers er en følelse eller et abstrakt konsept. Slike deltakende metoder kan også bidra til å overvinne språkbarrierer, noe som kan forekomme blant enkelte minoritetsgrupper. I noen tilfeller kan det være nødvendig med tolk, og prosjektene bør derfor være tilstrekkelig finansiert til at dette er mulig. Ettersom tillit er en viktig faktor for deltakerne, er data av høy kvalitet (og dermed

forskningsresultatene) avhengig av hvor godt forskerne er i stand til å nå ut/inn til minoritetsgrupper og hvor velkomne forskerne er i slike rom og i livene og historiene til minoriserte personer. Forskere bør derfor vurdere hvordan tillit kan oppnås og opprettholdes i løpet av forskningsperioden og i tiden etterpå.

9.2 Anbefalinger for praksis

Selv om Norge på mange måter har utmerket seg i utviklingen av et rettferdig og likestilt samfunn, må dette betraktes som et pågående arbeid. Vi må minne oss selv på at vi ikke kan hvile på våre laurbær, og at det finnes likestillingsspørsmål som ennå ikke er løst for ulike minoriserte grupper. Med økt polarisering i samfunnet må likestillingsspørsmål monitoreres kontinuerlig, og identifiserte problemer må følges opp proaktivt.

Representasjonen av personer med minoritetsbakgrunn i samfunnet generelt, på ulike arbeidsplasser og i media må forbedres. Der representasjonen er dårlig eller utilstrekkelig, enten i form av fravær eller stereotype framstillinger, bør dette utfordres.

Samtidig som det er viktig å ha retningslinjer for å forebygge diskriminering, støtte minoriserte personer og grupper og feire mangfoldet, er det like viktig å ha rutiner for å sikre at disse retningslinjene blir satt ut i livet både på nasjonalt og lokalt nivå. For eksempel må arbeidsplassene være ansvarlige for sikre at diskriminering som går under den juridiske radaren (som mikroagresjoner), kan håndteres. Andre eksempler er metoder for å sikre at all formidling og dokumentasjon kontrolleres slik at man sikrer at språket som brukes, er inkluderende.

Det må videre finnes rutiner for å øke bevisstheten om og forståelsen for minoriteters utfordringer i organisasjoner og blant de ansatte, spesielt blant dem som yter tjenester. Opplæring i såkalt "JEDI" (Justice, Equality, Diversity, Inclusion) har vist seg å være nyttig under visse omstendigheter. Slik opplæring eller informasjon om friheter og valgmuligheter – for eksempel plakater om LHBT+-rettigheter og forbudet mot hatefulle ytringer – bør gjøres tilgjengelig på steder der minoritetsgrupper ferdes, for eksempel på asylmottak og for andre asylsøkere og nye migranter.

Aktivismen krever mot. Staten og arbeidsgivere må anerkjenne viktigheten og verdien av aktivisme, uansett hvor liten den er, på arbeidsplassen og i samfunnet generelt. Dette bør ikke være

minoritetspersoners eller -gruppers ansvar alene, men et felles ansvar. Aktiviteter til støtte for minoritetspersoner eller -grupper bør ses på som en merverdi for arbeidsplassen og samfunnet, og bør oppmuntres og støttes.

10 Referanser

1. Meyer IH. Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychol Bull.* 2003;129(5):674-697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
2. Pittman DM, Cho Kim S, Hunter CD, Obasi EM. The role of minority stress in second-generation Black emerging adult college students' high-risk drinking behaviors. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol.* 2017;23(3):445-455. doi:10.1037/cdp0000135
3. Fox SD, Griffin RH, Pachankis JE. Minority stress, social integration, and the mental health needs of LGBTQ asylum seekers in North America. *Soc Sci Med.* 2020;246:112727. doi:10.1016/j.socscimed.2019.112727
4. Collet S, Kiyar M, Martens K, et al. Gender minority stress in transgender people: a major role for social network. *J Sex Med.* 2023;20(6):905-917. doi:10.1093/jsxmed/qdad043
5. Frost DM, Lehavot K, Meyer IH. Minority stress and physical health among sexual minority individuals. *J Behav Med.* 2015;38(1):1-8. doi:10.1007/s10865-013-9523-8
6. Katz-Wise SL, Sarda V, Austin SB, Harris SK. Longitudinal effects of gender minority stressors on substance use and related risk and protective factors among gender minority adolescents. Perales JC, ed. *PLOS ONE.* 2021;16(6):e0250500. doi:10.1371/journal.pone.0250500
7. Caceres BA, Jackman KB, Belloir J, et al. Examining the associations of gender minority stressors with sleep health in gender minority individuals. *Sleep Health.* 2022;8(2):153-160. doi:10.1016/j.sleh.2021.10.006
8. Convertino AD, Brady JP, Albright CA, Gonzales M, Blashill AJ. The role of sexual minority stress and community involvement on disordered eating, dysmorphic concerns and appearance- and performance-enhancing drug misuse. *Body Image.* 2021;36:53-63. doi:10.1016/j.bodyim.2020.10.006
9. Frost DM, Meyer IH. Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Curr Opin Psychol.* 2023;51:101579. doi:10.1016/j.copsyc.2023.101579

10. Rivas-Koehl M, Rivas-Koehl D, McNeil Smith S. The temporal intersectional minority stress model: Reimagining minority stress theory. *J Fam Theory Rev.* 2023;15(4):706-726. doi:10.1111/jftr.12529
11. Diamond LM, Alley J. Rethinking minority stress: A social safety perspective on the health effects of stigma in sexually-diverse and gender-diverse populations. *Neurosci Biobehav Rev.* 2022;138:104720. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104720
12. Hendricks ML, Testa RJ. A conceptual framework for clinical work with transgender and gender nonconforming clients: An adaptation of the Minority Stress Model. *Prof Psychol Res Pract.* 2012;43(5):460-467. doi:10.1037/a0029597
13. Olsen, T. Microaggressions and the mental health of disabled youth. Accessed October 10, 2022. <https://www.fafo.no/en/projects/current-projects/microaggressions-and-the-mental-health-of-disabled-youth>
14. Sue DW, Capodilupo CM, Torino GC, et al. Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *Am Psychol.* 2007;62(4):271-286. doi:10.1037/0003-066X.62.4.271
15. Selvarajah S, Deivanayagam TA, Lasco G, et al. Categorisation and Minoritisation. *BMJ Glob Health.* 2020;5(12):e004508. doi:10.1136/bmjgh-2020-004508
16. Valentín-Cortés M, Benavides Q, Bryce R, et al. Application of the Minority Stress Theory: Understanding the Mental Health of Undocumented Latinx Immigrants. *Am J Community Psychol.* 2020;66(3-4):325-336. doi:10.1002/ajcp.12455
17. Hansen KL. Ethnic discrimination and health: the relationship between experienced ethnic discrimination and multiple health domains in Norway's rural Sami population. *Int J Circumpolar Health.* 2015;74(1):25125. doi:10.3402/ijch.v74.25125
18. Meyer IH. Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *J Health Soc Behav.* 1995;36(1):38-56. doi:10.2307/2137286
19. Meyer IH. Prejudice as Stress: Conceptual and Measurement Problems. *Am J Public Health.* 2003;93(2):262-265.

20. Statistisk sentralbyrå. Fakta om innvandring - Statistisk sentralbyrå. SSB. Published 2022. Accessed October 10, 2022. <https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/faktaside/innvandring>
21. Wollscheid S, Lynnebakke B, Bergene AC, Fossum L. *Konsekvenser Av Rasisme Og Diskriminering På Grunn Av Etnisitet, Religion Og Livssyn En Kunnskapsoversikt. NIFU Rapport 2021:22.*; 2021.
22. Engvik, M. Dårligere levekår blant ikke-heterofile. SSB. Published 2022. Accessed October 10, 2022. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekår/artikler/darligere-levekår-blant-ikke-heterofile>
23. Gram, K. H. 1 av 3 skeive lite tilfreds med egen psykisk helse. ssb.no. Published 2021. Accessed October 10, 2022. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/1-av-3-skeive-lite-tilfreds-med-egen-psykisk-helse>
24. Eggebø, H., Stubberud, E., Karlstrøm, H. *Queer Migrants in Norway Key Findings from a Research Project about Living Conditions among LGBTI Persons in Norway.*; 2018.
25. NIHR. *National Standards for Public Involvement.*; 2018. https://www.invo.org.uk/wp-content/uploads/2018/06/Public_Involvement_Standards_v1.pdf
26. Smith V, Devane D, Begley CM, Clarke M. Methodology in conducting a systematic review of systematic reviews of healthcare interventions. *BMC Med Res Methodol.* 2011;11(1):15. doi:10.1186/1471-2288-11-15
27. Moher D, Shamseer L, Clarke M, et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst Rev.* 2015;4(1):1. doi:10.1186/2046-4053-4-1
28. Shaw Rachel L. Conducting literature reviews. In: ; 2010:39-56.
29. Flentje A, Heck NC, Brennan JM, Meyer IH. The relationship between minority stress and biological outcomes: A systematic review. *J Behav Med.* 2020;43(5):673-694. doi:10.1007/s10865-019-00120-6

30. Wang CC. Photovoice: a participatory action research strategy applied to women's health. *J Womens Health*. 1999;8(2):185-192. doi:10.1089/jwh.1999.8.185
31. Foster-Fishman P, Nowell B, Deacon Z, Nievar MA, McCann P. Using Methods That Matter: The Impact of Reflection, Dialogue, and Voice. *Am J Community Psychol*. 2005;36(3):275-291. doi:10.1007/s10464-005-8626-y
32. Schwartz D. Visual ethnography: Using photography in qualitative research. *Qual Sociol*. 1989;12(2):119-154. doi:10.1007/BF00988995
33. Power R, Ussher JM, Perz J, Allison K, Hawkey AJ. "Surviving Discrimination by Pulling Together": LGBTQI Cancer Patient and Carer Experiences of Minority Stress and Social Support. *Front Oncol*. 2022;12:918016. doi:10.3389/fonc.2022.918016
34. Leite ACAB, García-Vivar C, Nascimento LC. Using Photo-Elicitation Interviews With Families of Children and Adolescents With Chronic Illness. *Nurs Res*. 2021;70(3):E21. doi:10.1097/NNR.0000000000000501
35. Copes H, Tchoula W, Brookman F, Ragland J. Photo-Elicitation Interviews with Vulnerable Populations: Practical and Ethical Considerations. *Deviant Behav*. 2018;39(4):475-494. doi:10.1080/01639625.2017.1407109
36. Webber R. *Picturing Home: Exploring the Everyday Homemaking Practices of Migrant, Refugee and Asylum-Seeking Women in Glasgow*. thesis. University of Leicester; 2018. Accessed October 10, 2022. https://leicester.figshare.com/articles/thesis/Picturing_Home_exploring_the_everyday_homemaking_practices_of_migrant_refugee_and_asylum-seeking_women_in_Glasgow/10243997/1
37. Lim RHM, Sharmeen T, Donyai P. How do people with dementia make sense of their medications? An Interpretative Phenomenological Analysis study. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2022;37(2). doi:10.1002/gps.5673
38. Norwegian National Human Rights Institution. *Universal Periodic Review of Norway in 2019*; 2019. www.nhri.no

39. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
40. Abbruzzese LD, Simon P. Special Concerns for the LGBT Aging Patient: What Rehab Professionals Should Know. *Curr Geriatr Rep*. 2018;7(1):26-36. doi:10.1007/s13670-018-0232-6
41. Alessi EJ, Cheung S, Kahn S, Yu M. A Scoping Review of the Experiences of Violence and Abuse Among Sexual and Gender Minority Migrants Across the Migration Trajectory. *Trauma Violence Abuse*. 2021;22(5):1339-1355. doi:10.1177/15248380211043892
42. Caceres BA, Jackman KB, Ferrer L, Cato KD, Hughes TL. A scoping review of sexual minority women's health in Latin America and the Caribbean. *Int J Nurs Stud*. 2019;94:85-97. doi:10.1016/j.ijnurstu.2019.01.016
43. DeLuca JS, Novacek DM, Adery LH, et al. Equity in Mental Health Services for Youth at Clinical High Risk for Psychosis: Considering Marginalized Identities and Stressors. *Evid-Based Pract Child Adolesc Ment Health*. 2022;7(2):176-197. doi:10.1080/23794925.2022.2042874
44. Ornelas IJ, Yamanis TJ, Ruiz RA. The Health of Undocumented Latinx Immigrants: What We Know and Future Directions. *Annu Rev Public Health*. 2020;41:289-308. doi:10.1146/annurev-publhealth-040119-094211
45. Yarwood V, Checchi F, Lau K, Zimmerman C. LGBTQI + Migrants: A Systematic Review and Conceptual Framework of Health, Safety and Wellbeing during Migration. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(2):869. doi:10.3390/ijerph19020869
46. Kelly-Brown J, Palmer Kelly E, Obeng-Gyasi S, Chen J, Pawlik TM. Intersectionality in cancer care: A systematic review of current research and future directions. *Psychooncology*. 2022;31(5):705-716. doi:10.1002/pon.5890
47. Doyle DM, Molix L. Social Stigma and Sexual Minorities' Romantic Relationship Functioning: A Meta-Analytic Review. *Pers Soc Psychol Bull*. 2015;41(10):1363-1381. doi:10.1177/0146167215594592

48. Rosendale N, Albert MA. The Intersection of Sexual Orientation, Gender Identity, and Race/Ethnicity on Cardiovascular Health: a Review of the Literature and Needed Research. *Curr Cardiovasc Risk Rep.* 2020;14(10):17. doi:10.1007/s12170-020-00651-7
49. Fields E, Morgan A, Sanders RA. The intersection of sociocultural factors and health-related behavior: Experiences among young Black gay and bisexual males. *Pediatr Clin North Am.* 2016;63(6):1091-1106. doi:10.1016/j.pcl.2016.07.009
50. Jaspal R. Chemsex, Identity and Sexual Health among Gay and Bisexual Men. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(19):12124. doi:10.3390/ijerph191912124
51. Parra LA, Hastings PD. Integrating the Neurobiology of Minority Stress with an Intersectionality Framework for LGBTQ-Latinx Populations. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2018;2018(161):91-108. doi:10.1002/cad.20244
52. Parenteau AM, Boyer CJ, Campos LJ, et al. A review of mental health disparities during COVID-19: Evidence, mechanisms, and policy recommendations for promoting societal resilience. *Dev Psychopathol.* Published online September 13, 2022:1-22. doi:10.1017/S0954579422000499
53. Poteat T, Malik M, Wirtz AL, Cooney EE, Reisner S. Understanding HIV risk and vulnerability among cisgender men with transgender partners. *Lancet HIV.* 2020;7(3):e201-e208. doi:10.1016/S2352-3018(19)30346-7
54. Qiao S, Zhou G, Li X. Disclosure of Same-Sex Behaviors to Health-care Providers and Uptake of HIV Testing for Men Who Have Sex With Men: A Systematic Review. *Am J Mens Health.* 2018;12(5):1197-1214. doi:10.1177/1557988318784149
55. Chen J, McLaren H, Jones M, Shams L. The Aging Experiences of LGBTQ Ethnic Minority Older Adults: A Systematic Review. Heyn PC, ed. *The Gerontologist.* 2022;62(3):e162-e177. doi:10.1093/geront/gnaa134
56. Peek ME, Lopez FY, Williams HS, et al. Development of a Conceptual Framework for Understanding Shared Decision making Among African-American LGBT Patients and their Clinicians. *J Gen Intern Med.* 2016;31(6):677-687. doi:10.1007/s11606-016-3616-3

57. Ayhan CHB, Bilgin H, Uluman OT, Sukut O, Yilmaz S, Buzlu S. A Systematic Review of the Discrimination Against Sexual and Gender Minority in Health Care Settings. *Int J Health Serv.* 2020;50(1):44-61. doi:10.1177/0020731419885093
58. Reisner SL, Pardo ST, Gamarel KE, Hughto JMW, Pardee DJ, Keo-Meier CL. Substance Use to Cope with Stigma in Healthcare Among U.S. Female-to-Male Trans Masculine Adults. *LGBT Health.* 2015;2(4):324-332. doi:10.1089/lgbt.2015.0001
59. Thompson T, Heiden-Rootes K, Joseph M, et al. The support that partners or caregivers provide sexual minority women who have cancer: A systematic review. *Soc Sci Med.* 2020;261:113214. doi:10.1016/j.socscimed.2020.113214
60. Lefevor GT, Davis EB, Paiz JY, Smack ACP. The relationship between religiousness and health among sexual minorities: A meta-analysis. *Psychol Bull.* 2021;147(7):647-666. doi:10.1037/bul0000321
61. Pachankis JE, Jackson SD, Fetzner BK, Mahon CP, Bränström R. Sexual Orientation Concealment and Mental Health: A Conceptual and Meta-Analytic Review. *Psychol Bull.* 2020;146(10):831-871. doi:10.1037/bul0000271
62. Parent, Arriaga, Gobble, Wille. Stress and substance use among sexual and gender minority individuals across the lifespan | Elsevier Enhanced Reader. Published online 2019. doi:10.1016/j.ynstr.2018.100146
63. Ryan C, Rivers I. Lesbian, gay, bisexual and transgender youth: Victimization and its correlates in the USA and UK. *Cult Health Sex.* 2003;5(2):103-119. doi:10.1080/1369105011000012883
64. Goldbach JT, Tanner-Smith EE, Bagwell M, Dunlap S. Minority stress and substance use in sexual minority adolescents: a meta-analysis. *Prev Sci Off J Soc Prev Res.* 2014;15(3):350-363. doi:10.1007/s11121-013-0393-7
65. Tan KKH, Treharne GJ, Ellis SJ, Schmidt JM, Veale JF. Gender Minority Stress: A Critical Review. *J Homosex.* 2020;67(10):1471-1489. doi:10.1080/00918369.2019.1591789

66. Lewis RJ, Kholodkov T, Derlega VJ. Still Stressful After All These Years: A Review of Lesbians' and Bisexual Women's Minority Stress. *J Lesbian Stud.* 2012;16(1):30-44. doi:10.1080/10894160.2011.557641
67. Edwards KM, Sylaska KM, Neal AM. Intimate partner violence among sexual minority populations: A critical review of the literature and agenda for future research. *Psychol Violence.* 2015;5(2):112-121. doi:10.1037/a0038656
68. Hofmann SG, Hay AC. Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *J Anxiety Disord.* 2018;55:14-21. doi:10.1016/j.janxdis.2018.03.004
69. Hughes RL, Damin C, Heiden-Rootes K. Where's the LGBT in integrated care research? A systematic review. *Fam Syst Health.* 2017;35(3):308-319. doi:10.1037/fsh0000290
70. Wang X, Gan Q, Zhou J, et al. A systematic review of the factors associated with suicide attempts among sexual-minority adolescents. Published online January 21, 2022:2022.01.19.22269164. doi:10.1101/2022.01.19.22269164
71. Edwards KM, Mauer VA, Huff M, Farquhar-Leicester A, Sutton TE, Ullman SE. Disclosure of Sexual Assault Among Sexual and Gender Minorities: A Systematic Literature Review. *Trauma Violence Abuse.* Published online April 10, 2022:15248380211073842. doi:10.1177/15248380211073842
72. Diaz A, Baweja R, Bonatakis JK, Baweja R. Global health disparities in vulnerable populations of psychiatric patients during the COVID-19 pandemic. *World J Psychiatry.* 2021;11(4):94-108. doi:10.5498/wjp.v11.i4.94
73. Chickerella R, Horne SG. Sexual Health, but What Else? A Critical Review of the Literature Focused on Bisexual Men in the United States. *J Bisexuality.* 2022;22(1):30-70. doi:10.1080/15299716.2022.2028210
74. Calzo JP, Blashill AJ, Brown TA, Argenal RL. Eating Disorders and Disordered Weight and Shape Control Behaviors in Sexual Minority Populations. *Curr Psychiatry Rep.* 2017;19(8):49. doi:10.1007/s11920-017-0801-y

75. Garbers S, McDonnell C, Fogel SC, et al. Aging, Weight, and Health Among Adult Lesbian and Bisexual Women: A Metasynthesis of the Multisite “Healthy Weight Initiative” Focus Groups. *LGBT Health*. 2015;2(2):176-187. doi:10.1089/lgbt.2014.0082
76. Newcomb ME. Romantic relationships and sexual minority health: A review and description of the Dyadic Health Model. *Clin Psychol Rev*. 2020;82:101924. doi:10.1016/j.cpr.2020.101924
77. Weber S. Parenting, family life, and well-being among sexual minorities: nursing policy and practice implications. *Issues Ment Health Nurs*. 2008;29(6):601-618. doi:10.1080/01612840802048824
78. McGeough BL, Sterzing PR. A Systematic Review of Family Victimization Experiences Among Sexual Minority Youth. *J Prim Prev*. 2018;39(5):491-528. doi:10.1007/s10935-018-0523-x
79. Medina-Martínez J, Saus-Ortega C, Sánchez-Lorente MM, Sosa-Palanca EM, García-Martínez P, Mármol-López MI. Health Inequities in LGBT People and Nursing Interventions to Reduce Them: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(22):11801. doi:10.3390/ijerph182211801
80. Jeffries WL, Flores SA, Rooks-Peck CR, et al. Experienced Homophobia and HIV Infection Risk Among U.S. Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Meta-Analysis. *LGBT Health*. 2021;8(1):1-10. doi:10.1089/lgbt.2020.0274
81. Wade RM, Harper GW. Racialized Sexual Discrimination (RSD) in the Age of Online Sexual Networking: Are Young Black Gay/Bisexual Men (YBGBM) at Elevated Risk for Adverse Psychological Health? *Am J Community Psychol*. 2020;65(3-4):504-523. doi:10.1002/ajcp.12401
82. Gottvall M, Brunell C, Eldebo A, Johansson Metso F, Jirwe M, Carlsson T. Post-migration psychosocial experiences and challenges amongst LGBTQ+ forced migrants: A meta-synthesis of qualitative reports. *J Adv Nurs*. 2023;79(1):358-371. doi:10.1111/jan.15480
83. Mitchell UA, Nishida A, Fletcher FE, Molina Y. The Long Arm of Oppression: How Structural Stigma Against Marginalized Communities Perpetuates Within-Group Health Disparities. *Health Educ Behav*. 2021;48(3):342-351. doi:10.1177/10901981211011927

84. Miller JM, Luk JW. A Systematic Review of Sexual Orientation Disparities in Disordered Eating and Weight-Related Behaviors Among Adolescents and Young Adults: Toward a Developmental Model. *Adolesc Res Rev*. 2019;4(2):187-208. doi:10.1007/s40894-018-0079-2
85. Gilbert PA, Zemore SE. Discrimination and drinking: A systematic review of the evidence. *Soc Sci Med* 1982. 2016;161:178-194. doi:10.1016/j.socscimed.2016.06.009
86. Desjardins G, Caceres BA, Juster RP. Sexual minority health and allostatic load in the National Health and Nutrition Examination Survey: A systematic scoping review with intersectional implications. *Psychoneuroendocrinology*. 2022;145:105916. doi:10.1016/j.psyneuen.2022.105916
87. Singh RS, Bhambhani Y, Skinta MD, Torres-Harding SR. Measurement of Intersectional Microaggressions: Conceptual Barriers and Recommendations. *Perspect Psychol Sci*. 2021;16(5):956-971. doi:10.1177/1745691621991855
88. Nadal KL, Whitman CN, Davis LS, Erazo T, Davidoff KC. Microaggressions Toward Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Genderqueer People: A Review of the Literature. *J Sex Res*. 2016;53(4-5):488-508. doi:10.1080/00224499.2016.1142495
89. Follins LD, Garrett-Walker JJ, Lewis MK. Resilience in Black Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Individuals: A Critical Review of the Literature. *J Gay Lesbian Ment Health*. 2014;18(2):190-212. doi:10.1080/19359705.2013.828343
90. Bowleg L, del Río-González AM, Holt SL, et al. Intersectional Epistemologies of Ignorance: How Behavioral and Social Science Research Shapes What We Know, Think We Know, and Don't Know About U.S. Black Men's Sexualities. *J Sex Res*. 2017;54(4-5):577-603. doi:10.1080/00224499.2017.1295300
91. Fedewa AL, Ahn S. The Effects of Bullying and Peer Victimization on Sexual-Minority and Heterosexual Youths: A Quantitative Meta-Analysis of the Literature. *J GLBT Fam Stud*. 2011;7(4):398-418. doi:10.1080/1550428X.2011.592968
92. VanKim NA, Laska MN. Sexual Orientation and Obesity: What Do We Know? *Curr Obes Rep*. 2021;10(4):453-457. doi:10.1007/s13679-021-00454-w

93. Russ S, Zhang C, Liu Y. Pre-Exposure Prophylaxis Care Continuum, Barriers, and Facilitators among Black Men Who Have Sex with Men in the United States: A Systematic Review and Meta-Analysis. *AIDS Behav.* 2021;25(7):2278-2288. doi:10.1007/s10461-020-03156-x
94. Reid AE, Dovidio JF, Ballester E, Johnson BT. HIV Prevention Interventions to Reduce Sexual Risk for African Americans: The Influence of Community-Level Stigma and Psychological Processes. *Soc Sci Med* 1982. 2014;103:118-125. doi:10.1016/j.socscimed.2013.06.028
95. Panza GA, Puhl RM, Taylor BA, Zaleski AL, Livingston J, Pescatello LS. Links between discrimination and cardiovascular health among socially stigmatized groups: A systematic review. *PLoS ONE.* 2019;14(6):e0217623. doi:10.1371/journal.pone.0217623
96. Voisin DR, Takahashi LM. The Relationship Between Violence Syndemics and Sexual Risk Behaviors Among African American Adolescents: Implications for Future Research. *J Adolesc Health.* 2021;68(5):937-944. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.11.015
97. Musicaro RM, Spinazzola J, Arvidson J, et al. The Complexity of Adaptation to Childhood Polyvictimization in Youth and Young Adults: Recommendations for Multidisciplinary Responders. *Trauma Violence Abuse.* 2019;20(1):81-98. doi:10.1177/1524838017692365
98. Averett P, Jenkins C. Review of the Literature on Older Lesbians: Implications for Education, Practice, and Research. *J Appl Gerontol.* 2012;31(4):537-561. doi:10.1177/0733464810392555
99. Kwok DK, Wu J. Chinese attitudes towards sexual minorities in Hong Kong: Implications for mental health. *Int Rev Psychiatry.* 2015;27(5):444-454. doi:10.3109/09540261.2015.1083950
100. Hatzenbuehler ML. How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework. *Psychol Bull.* 2009;135(5):707-730. doi:10.1037/a0016441
101. Blosnich J, Lee JGL, Horn K. A systematic review of the aetiology of tobacco disparities for sexual minorities. *Tob Control.* 2013;22(2):66-73. doi:10.1136/tobaccocontrol-2011-050181
102. Nicholson AA, Siegel M, Wolf J, et al. A systematic review of the neural correlates of sexual minority stress: towards an intersectional minority mosaic framework with implications for a

future research agenda. *Eur J Psychotraumatology*. 13(1):2002572.

doi:10.1080/20008198.2021.2002572

103. Toomey, Huynh, Jones, Lee, Revels-Macalinao. Sexual minority youth of color: A content analysis and critical review of the literature. doi:10.1080/19359705.2016.1217499

104. Lobaugh ER, Clements PT, Averill JB, Olguin DL. Gay-male couples who adopt: challenging historical and contemporary social trends toward becoming a family. *Perspect Psychiatr Care*. 2006;42(3):184-195. doi:10.1111/j.1744-6163.2006.00081.x

105. Mohamad Faisal ZA, Minhat HS, Mohd Zulkefli NA, Ahmad N. Biopsychosocial approach to understanding determinants of depression among men who have sex with men living with HIV: A systematic review. *PloS One*. 2022;17(3):e0264636. doi:10.1371/journal.pone.0264636

106. Edwards LM, McConnell K. Hope across cultural groups. *Curr Opin Psychol*. 2023;49:101505. doi:10.1016/j.copsy.2022.101505

107. Drabble LA, Wootton AR, Veldhuis CB, et al. Perceived psychosocial impacts of legalized same-sex marriage: A scoping review of sexual minority adults' experiences. Newman PA, ed. *PLOS ONE*. 2021;16(5):e0249125. doi:10.1371/journal.pone.0249125

108. Axelsson J, Modén B, Rosvall M, Lindström M. Sexual orientation and self-rated health: the role of social capital, offence, threat of violence, and violence. *Scand J Public Health*. 2013;41(5):508-515. doi:10.1177/1403494813476159

109. van der Star A, Pachankis JE, Bränström R. Sexual orientation openness and depression symptoms: A population-based study. *Eur J Public Health*. 2019;29(Supplement_4):ckz185.139. doi:10.1093/eurpub/ckz185.139

110. Prell E, Traeen B. Minority Stress and Mental Health Among Bisexual and Lesbian Women in Norway. *J Bisexuality*. 2018;18(3):278-298. doi:10.1080/15299716.2018.1518180

111. Donahue K, Långström N, Lundström S, Lichtenstein P, Forsman M. Familial Factors, Victimization, and Psychological Health Among Sexual Minority Adolescents in Sweden. *Am J Public Health*. 2017;107(2):322-328. doi:10.2105/AJPH.2016.303573

112. Bränström R, Hatzenbuehler ML, Pachankis JE. Sexual orientation disparities in physical health: age and gender effects in a population-based study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2016;51(2):289-301. doi:10.1007/s00127-015-1116-0
113. Frisell T, Lichtenstein P, Rahman Q, Långström N. Psychiatric morbidity associated with same-sex sexual behaviour: influence of minority stress and familial factors. *Psychol Med.* 2010;40(2):315-324. doi:10.1017/S0033291709005996
114. Nkulu-Kalengayi FK, Ouma AA, Hurtig AK. 'HIV ended up in second place' – prioritizing social integration in the shadow of social exclusion: an interview study with migrants living with HIV in Sweden. *Int J Equity Health.* 2022;21(1):175. doi:10.1186/s12939-022-01783-5
115. Thapa SB, Hauff E. Gender differences in factors associated with psychological distress among immigrants from low- and middle-income countries: Findings from the Oslo Health Study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2005;40(1):78-84. doi:10.1007/s00127-005-0855-8
116. Ummak E, Turken S, Akin D. Understanding Intimate Partner Violence Among Ethnic and Sexual Minorities: Lived Experiences of Queer Women in Norway. *Violence Women.* Published online December 29, 2022:107780122211479. doi:10.1177/10778012221147912
117. Mattelin E, Fröberg F, Korhonen L, Khanolkar AR. Health and health-related behaviours in refugees and migrants who self-identify as sexual or gender minority – A National population-based study in Sweden. *eClinicalMedicine.* 2022;52:101641. doi:10.1016/j.eclinm.2022.101641
118. Kostenius C, Hertting K, Pelters P, Lindgren EC. From Hell to Heaven? Lived experiences of LGBTQ migrants in relation to health and their reflections on the future. *Cult Health Sex.* 2022;24(11):1590-1602. doi:10.1080/13691058.2021.1983020
119. Pelters P, Hertting K, Kostenius C, Lindgren EC. "This Group is Like a Home to Me:" understandings of health of LGBTQ refugees in a Swedish health-related integration intervention: a qualitative study. *BMC Public Health.* 2022;22(1):1246. doi:10.1186/s12889-022-13641-8
120. van der Star A, Bränström R, Pachankis JE. Lifecourse-varying structural stigma, minority stress reactions and mental health among sexual minority male migrants. *Eur J Public Health.* 2021;31(4):803-808. doi:10.1093/eurpub/ckab032

121. Clark KA, Björkenstam C, Kosidou K, Björkenstam E. Psychological Distress, Suicidal Ideation, and Suicide Attempt Among Lesbian, Gay, and Bisexual Immigrants: Population-Based Findings from the Stockholm Public Health Cohort. *Arch Sex Behav*. 2021;50(8):3563-3574. doi:10.1007/s10508-021-01997-8
122. Flores A. *Social Acceptance of LGBT People in 174 Countries, 1981 to 2017*. The Williams Institute, Los Angeles, CA.; 2019.
123. Carroll A, Mendos LR. *State Sponsored Homophobia. A World Survey of Sexual Orientation Laws: Criminalisation, Protection and Recognition*. International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA); 2017.
124. Herek GM, Cogan JC, Gillis JR, Glunt EK. Correlates of Internalized Homophobia in a Community Sample of Lesbians and Gay Men. *J Gay Lesbian Med Assoc*. 1997;2:17-25.
125. Martin J, Dean L. *The Impact of AIDS on Gay Men: A Research Instrument, 1988*. Unpublished technical report.; 1988.
126. Kisseih A. *Musik - En Överlevnadsstrategi För Svarta Kroppar*. Göteborgs universitet. Högskolan för scen och musik.; 2023.
127. Fredriksson A, Heinerud, Freja. *Minoritetsstress På Arbetet Och Dess Påverkan På Psykisk Hälsa – En Jämförelsestudie Mellan Hbtqi-Personer Och Heterosexuella Cispersoner*. Linköpings universitet; 2023.
128. Abrahamsson M, Hägerström B. "Det är ju lite som att stå utanför en ring när alla andra sitter i ringen och leker tillsammans" En kvalitativ studie om hbtq+-personers upplevelser av minoritetsstress i nära relationer. Published online 2020. Accessed February 23, 2024. <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9004163>
129. Bjørkman M. *Lesbisk Selvtillit – Lesbisk Helse. Utfordringer Og Mestringsstrategier Hos Lesbiske Kvinner*. Universitetet i Bergen.; 2012.
130. Prell E. *Minoritetsstress Og Sosial Tilhørighet Blant Lesbiske Og Bifile Kvinner i Norge. En Kvantitativ Studie Om Sammenhengen Mellom Seksuell Orientering Og Psykisk Helse Blant Lesbiske Og Bifile Kvinner*. Universitetet i Oslo; 2017.

131. Snickars GB. *“Vem Är Den Riktiga Mamman?” – En Reflexiv Intervjustudie Om Lesbiskt Moderskap*. Stockholms universitet; 2020.
132. Höglind E, Samuelsson J. *“Det Enda Jag Egentligen Begär Av Livet Det Är Att Kunna Andas” – En Kvalitativ Studie Om Äldre Hbtq+-Personers Upplevelser Och Hanteringsstrategier Ur Ett Minoritetsstressperspektiv*. Lund universitet; 2020.
133. Lundberg T, Malmquist A, Wurm M. Upplevelser och hantering av minoritetsstress och mikroaggressioner bland unga hbtq-personer i Sveige. In: *Jag Är Inte Ensam, Det Finns Andra Som Jag” Unga Hbtqi-Personers Levnadsvillkor*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF); 2022.
134. Gustavsson S, Sköld D. *Kärlekens Verkligheter: Mononormen Och Relationsfrämjande Aspekter Av Polyamori*. Örebro Universitet; 2020.
135. Dumas-Peterson Z, Rangsjö E. *“Jag Skyddar Mig Själv Men Jag Begränsar Mig Själv” En Kvalitativ Studie Om Hur Hbtq-Personer Hanterar Minoritetsstress i Sverige*. Lunds universitet; 2020.
136. Jansson AL, Landsbo F. *“Det Heter Ju HBTQ, Det Finns Ett B Där Också!”*. *Minoritetsstress Hos Bi- Och Pansexuella: Upplevelser Och Hanteringsstrategier*. Stockholms universitet; 2019.
137. Filis P. *“Att Leva Öppet Som Trans Har Gett Mig Tillbaka Mitt Liv...Och Vilket Liv Det Är!”: En Studie Av Minoritetsglädje Och Positiva Erfarenheter Hos Transkvinnor Och Transmän*. Linköpings universitet; 2022.
138. Forsberg E, Karlsson J. *Transpersoners Upplevelser Av Minoritetsstress Och Copingstrategier*. Örebro Universitet; 2019.
139. Flatnes K. *“Jeg Er Ganske Mye Mer Enn Bare Det at Jeg Ikke Identifiserer Meg Som Mann Eller Kvinne”*. *En Kvalitativ Undersøkelse Av Opplevelsen Av å Ha En Ikke-Binær Kjønnsideitet*. Universitetet i Oslo; 2018.
140. Bohman J. *“Hade Jag Inte Haft Dysfori Hade Jag Inte Börjat Strunta i Maten” En Fördjupande Studie Om Transpersoners Upplevelser Av Åtstörningar*. Lunds universitet; 2019.

141. Lundberg T, Wurm M, Malmquist A. Att göra livet (över)levbart: Transpersoners ontiska, relationella och reflekterande arbete för att skapa minoritetsro och hantera utsatthet i vardagen. *Tidskr För Genusvetenskap*. 2023;43(1):7-26. doi:10.55870/tgv.v43i1.10003
142. Marlow M, Cissé D. *The Excess of Stress Minorities Possess – En Studie Om Minoritetsstress Hos Svarta Kvinnor Och Bisexuella Kvinnor*. Lunds universitet; 2022.
143. Høibråten, A. C. C. *Dobbel Dose Annerledes: En Kvalitativ Studie Av Unge Skeive Med Etnisk Minoritetsbakgrunn i Oslo*. University of Oslo; 2018.
144. Lidhall A, Badager A. "Jag Har Typ Glaset Helt Fullt Med Såna Här Erfarenheter". *En Intersektionell Studie Om Minoritetsstress Och Mikroaggressioner Hos Hbtq-Personer Med Erfarenhet Av Rasifiering i Dagens Sverige*. Lunds universitet; 2019.
145. Massao PB, Skogvang BO. Rasialisering, hvithet og norskhet: Nasjonal identitetsdannelse i og gjennom idrett. *Nor Sociol Tidsskr*. 2023;7(1):41-57. doi:10.18261/nost.7.1.4
146. Høibråten ACC. *Dobbel Dose Annerledes: En Kvalitativ Studie Av Unge Skeive Med Etnisk Minoritetsbakgrunn i Oslo*. Universitetet i Oslo; 2018.
147. Svendsen S, Paulsen V. *Rosa Kompetanse Barnevern – Evaluering Av Kompetansehevede Tiltak*. NTNU Samfunnsforskning. Mangfold og inkludering; 2019.
148. Gradin M. *Upplevd Användbarhet Av Informations-Material För Bemötandet Av HBTQ-Personer Inom Samhällsverksamheter: En Utvärdering Av Region Gotlands Informationsmaterial Om HBTQ+*. Uppsala universitet; 2021.
149. Hult S, Utne J. *HBTQI-Utbildning Och Socialtjänsten - En Dekorativ Brosch Eller Ett Banbrytande Förändringsarbete?* Södertörns Högskola; 2021.
150. Nadal KL, Skolnik A, Wong Y. Interpersonal and Systemic Microaggressions Toward Transgender People: Implications for Counseling. *J LGBT Issues Couns*. 2012;6(1):55-82. doi:10.1080/15538605.2012.648583
151. Folkman S, Lazarus RS. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *J Health Soc Behav*. 1980;21(3):219. doi:10.2307/2136617

152. Butler J. *Undoing Gender*. 0 ed. Routledge; 2004. doi:10.4324/9780203499627
153. Resenterra JB. *En Psykodynamisk Förståelse Av Minoritetsstress Hos Hbtq-Personer. Konceptualisering Och Behandling*. Lunds universitet; 2018.
154. Djure T, Lazzarini A. *Den Medierande Effekten Av Självmedkänsla På de Negativa Konsekvenserna Av Minoritetsstress Hos HBTQI-Individer*. Örebro Universitet; 2020.
155. Chamberlain K. Methodolatry and Qualitative Health Research. *J Health Psychol*. 2000;5(3):285-296. doi:10.1177/135910530000500306
156. Lozo F. *Sequential Problem Solving. A Student Handbook with Checklists for Successful Critical Thinking.*; 2005.
157. Lawson PJ, Flocke SA. Teachable moments for health behavior change: A concept analysis. *Patient Educ Couns*. 2009;76(1):25-30. doi:10.1016/j.pec.2008.11.002
158. Sarno EL, Swann G, Newcomb ME, Whitton SW. Intersectional minority stress and identity conflict among sexual and gender minority people of color assigned female at birth. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*. 2021;27(3):408-417. doi:10.1037/cdp0000412
159. Fattoracci ESM, Revels-Macalinao M, Huynh QL. Greater than the sum of racism and heterosexism: Intersectional microaggressions toward racial/ethnic and sexual minority group members. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*. 2021;27(2):176-188. doi:10.1037/cdp0000329

Search strategy for WP2a

Databases:

AMED (Allied and Complementary Medicine) <1985 to December 2022>

Embase <1974 to 2022 December 30>

Ovid MEDLINE(R) ALL <1946 to December 30, 2022>

APA PsycInfo <1806 to December Week 4 2022>

Search strategy:

- 1 systematic review/ 601233
- 2 systematic review*.mp.849418
- 3 review/5930529
- 4 (meta-analy* or metaanaly* or meta analy*).mp. 757656
- 5 (meta-synthes* or metasynthes* or meta synthes*).mp. 5303
- 6 (metaethnograph* or meta-ethnograph* or meta ethnograph*).mp. 2252
- 7 ((research or evidence) adj3 synthes*).mp. 52147
- 8 ((scoping or mapping) adj2 review*).mp. 41807
- 9 ((narrative or realist or critical or thematic literature or meta-narrative or state-of-the-art) adj2 (synthes* or review*)).mp. 138991
- 10 (Meta-summary or meta summary or metasummary).mp. 330
- 11 ((mixed or multi* or cross) adj1 (method* or design* or research or strategy) adj2 (synthes* or review*)).mp. 3151
- 12 ((mixed-method* or multi-method* or mixed-design or multi-design or multiple-methods or multi-strategy or cross-design) adj2 (synthes* or review*)).mp. 2630
- 13 Cochrane.mp. 304371
- 14 1 or 2 or 3 or 4 or 5 or 6 or 7 or 8 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13 6784911
- 15 (female-to-male or male-to-female or gender divers* or gender non-conform* or genderqueer or gender queer or non-binary or gender dysphor* or transfeminine or transgender* or transmasculine or transsexual* or genderfluid or two-spirit or gender-expansive or gender-variant or gender identity or gender minority or cross sex or crossgender or F2M or gender change or gender transition or M2F or sex change or sex reassign or sex* transition or trans female or trans male or trans man or trans men or trans people or trans person or trans woman or trans-sexuality or gender creative or gender incongrue*).mp. 570245
- 16 sexual orientation/ 80476
- 17 homosexuality/42257
- 18 homosexual/ 30387

- 19 bisexuality/ 21352
- 20 bisexual/ 25741
- 21 sexual.mp. and gender minority/ [mp=ab, hw, ti, tn, ot, dm, mf, dv, kf, fx, dq, bt, nm, ox, px, rx, an, ui, sy, tc, id, tm] 15603
- 22 ((((((((((((sexual minorit* or gay* or lesbian* or bisexual* or homosexual* or LGBT* or men who have sex with men or men having sex with men or MSM or men who have sex with women) and men) or men having sex with women) and men) or same gender loving or same sex attracted or same sex relation or sexual minorities or sexual minority or sexual) and gender minority) or sexual) and gender minorities) or sexual identity or sexual orientation or sexual preference or women who have sex with women or women having sex with women or women who have sex with men) and women) or women having sex with men) and women) or WSW).mp. 13552
- 23 16 or 17 or 18 or 19 or 20 or 21 or 22 145928
- 24 minority groups/ 50739
- 25 ethnic groups/ 157356
- 26 multilingualism.mp. [mp=ab, hw, ti, tn, ot, dm, mf, dv, kf, fx, dq, bt, nm, ox, px, rx, an, ui, sy, tc, id, tm] 13668
- 27 refugees/ 36144
- 28 asylum seekers/ 14046
- 29 population groups/ 9182
- 30 continental population groups/ 31676
- 31 hispanic americans/ 108185
- 32 african continental ancestry group/ 63799
- 33 American Native Continental Ancestry Group/ 22124
- 34 Asian Continental Ancestry Group/ 75640
- 35 European Continental Ancestry Group/ 204330
- 36 Oceanic Ancestry Group/ 14224
- 37 African Americans/ 207054
- 38 Arabs/ 16884
- 39 Asian Americans/ 30368
- 40 Gypsies/ 2218
- 41 Roma/ 2071
- 42 Mexican Americans/ 13750
- 43 Inuits/ 4920
- 44 Jews/ 18581

45 Indians, South American/ or exp Indians, North American/ 43888

46 Cultural Characteristics/ 78579

47 Black/ 19

48 (Sami or Saami or Kvens or Norwegian Finns or Forest Finns or Metsasuomalaiset or Skogfinner or Skogfinnar or Skogsfinnar).mp. 1925

49 Indigenous/ 7254

50 Native/ 11

51 (people of colour or people of color or BME or BAME or Latin*).mp. 214334

52 ((underserve* or disadvantage*) adj6 (group* or population*)).tw,ot. 34796

53 ethnic*.tw,ot. 523581

54 (multi ethnic* or multi?ethnic*).tw,ot. 28593

55 (multi?racial* or multi racial*).tw,ot. 6577

56 (migrant* or immigrant*).tw,ot. 143571

57 refugees.tw,ot. 27919

58 asylum seeker*.tw,ot. 6393

59 cultural diversit*.tw,ot. 9052

60 (multi?lingual or multi lingual).tw,ot. 7534

61 (multi?cultural or multi cultural or cross?cultural or cross cultural or trans?cultural or transcultural).tw,ot. 99694

62 Islam/ 12281

63 Hinduism/ 1416

64 Buddhism/ 3555

65 (islam* or hindu* or sikh* or buddhism*).tw,ot. 34967

66 24 or 25 or 26 or 27 or 28 or 29 or 30 or 31 or 32 or 33 or 34 or 35 or 36 or 37 or 38 or 39 or 40 or 41 or 42 or 43 or 44 or 45 or 46 or 47 or 48 or 49 or 50 or 51 or 52 or 53 or 54 or 55 or 56 or 57 or 58 or 59 or 60 or 61 or 62 or 63 or 64 or 65 1615959

67 minority stress/1057

68 (discriminat* or victimi* or reject* or internali* homo* or internali* bi* or prejudice* or stigma* or stress* or harass* or vigilan* or violen*).tw,ot. 4141199

69 (minority stress or conceal* or transphobia or transnegativity).tw,ot. 45309

70 67 or 68 or 69 4177062

71 14 and 23 and 66 and 70 410

72 remove duplicates from 71 330