

---

## Åpne skapdører

---

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

---

Det å oppdage at man ikke passer inn i de heteronormative rammene kan være både skremmende og ensomt. I 2014 skrev Marion Arntzen ved Stensveen Ressurssenter om hvor viktig det er med åpenhet, kunnskap og det å skape et rom for folk å komme inn i når de forlater det metaforiske skapet (Tidsskr Nor Legeforen 2014; 137: 256).

---

### Skal du ut av skapet, trenger du et sted å komme inn

*Mange er redde for å vise at de skal til oss. Ofte må nær familie eller venner være med på å holde på hemmeligheten.*



Illustrasjonsfoto: DPA / NTB

Jeg jobber med transpersoner og ser daglig mennesker som lever i angst for å bli avslørt. Mange har følt seg alene i denne situasjonen. De trodde de var alene om å like å kle seg i det motsatte kjønns klær, som det så fint het i leksikon frem til for litt siden. Det sto sågar «sykelig trang til å kle seg i det motsatte kjønns klær». Det var en sykdom, om enn av det noe «pinlige» slaget.

Da er det forståelig at angsten for å gå til fastlegen eller psykolog for å snakke om dette er stor. På tross av angsten oppsøker flere lege eller psykolog allikevel. De har forventninger om å bli møtt med kunnskap om dette. Ofte er svaret: «Dette kan jeg lite om, men kanskje du vil fortelle meg litt om hva det går ut på?» Det kan være belastende for pasienten å skulle vise styrke til å redegjøre for denne problematikken når «hen» i virkeligheten opplever seg veldig svak. De fleste har gått alene med sin hemmelighet i årevis. Når de endelig våger å dele sin historie med fagpersoner, er det avgjørende å bli møtt med kunnskap og forståelse. De er i en kritisk fase hvor den minste opplevelse av motgang kan få dem til å snu og ende i «skapet» igjen.

Hvordan skal vi hjelpe mennesker med kjønnsidentitetsutfordringer og annerledes kjønnsuttrykk til trygghet? Trygghet skaper gode relasjoner, åpenhet og god psykisk helse. Er det ikke på tide å synliggjøre dette temaet i utdanninger som helse, skole, barnehage, ledelse?

***«Hvordan skal vi hjelpe mennesker med  
kjønnsidentitetsutfordringer og annerledes kjønnsuttrykk til  
trygghet?»***

Kan vi med større kunnskap og åpenhet hjelpe mennesker som lever et liv i ufrihet og frykt til et liv i frihet uten frykt? Jeg mener at kunnskap som igjen gir forståelse, kan hjelpe mange mennesker videre i livet. Min erfaring er at litt positiv nysgjerrighet og mot til å spørre også de vanskelige spørsmålene, hjelper mange til å se på seg selv med nye øyne.

Jeg har arbeidet med transpersoner og mennesker med diagnosen transseksualisme siden 1996. Jeg vet at alle trenger mer kunnskap om temaet. Selvskading, rus og problemer med psykisk helse er et stort tema for mange i denne gruppen. Mange forteller at når de våger å være åpne og møter forståelse, styrkes den psykiske helsen.

Fremdeles er det flere i skole og helse som hevder at det er for få i denne gruppen til at vi kan ta det inn over oss som et større tema i utdanningen. Da må jeg be deg tenke over om du kjente til mange LHBT-personer (lesbiske, homofile, bifile og transpersoner) i din hjemkommune for 30–40 år siden? De fleste vil svare få eller ingen. Også jeg svarte slik. Det var kanskje noen vi tisket og hvisket om, slik det i dag kan hviskes og tiskes om mennesker som har utfordringer med sin kjønnsidentitet.

**«Jeg oppfordrer deg til å være med på å åpne de ‘berømte skapdørene’»**

Jeg oppfordrer deg til å være med på å åpne de «berømte skapdørene», å se virkeligheten i øynene, at det trolig finnes like mange transpersoner som lesbiske og homofile.

Jeg vet at mange som sitter i sitt «hemmelige rom» har en drøm om å få være åpne og komme ut av det usynlige skapet. Kan du og jeg hjelpe flere, slik at deres drøm blir virkelig?

Jeg ønsker å få si det med ordene til Åse Frafjord Johnson:

*Livets katedral.*

*La ikke drømmene som gikk i stykker få stjele deg.*

*Med steiner kan du bygge murer som stenger deg inne*

*eller BROER som fører deg til et nytt land!*

Å velge å arbeide med mennesker er å hjelpe mennesker til å bygge broer i eget liv. Jeg liker å være brobygger. Vi trenger flere hjelpere. Bli med!

---

Publisert: 4. juni 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0292

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.