

## Fünf Basics für einen respektvollen Umgang mit trans\* Menschen

### 1.) Schubladendenken

Nimm an, Du kennst das Geschlecht einer Person? Bist Du Dir da sicher? Ist es wichtig, immer sicher zu sein? Eine Möglichkeit ist es, jemanden zu fragen, welches Pronomen erwünscht ist. Oder vermeidest Du Pronomen und andere geschlechtseindeutige Wörter und benutzt stattdessen den Namen? Respektiere die Selbst-Identifikation! Nimm eine Person ernst, auch wenn Du vielleicht nicht alles verstehst.

Trans\* sagt nichts über die sexuelle Orientierung aus.

### 2.) Out?

Du weißt von jemanden, dass sie\_er Trans\* ist? Weißt Du auch, ob das eine vertrauliche Information ist? Manche sind offen Trans\*, andere wollen einfach nur als Frau oder Mann leben. Bitte vermeide ein Zwangs-outen von trans\* Menschen.

### 3.) Fragen

Es ist schön, wenn Du mehr wissen willst, aber es kann auch ganz schön nerven, wenn Leute davon ausgehen Trans\* seien jederzeit ansprechbar um zum Thema aufzuklären.

Auch Trans\* benötigen ihre Intimsphäre: Ist das Gespräch gerade so persönlich, dass nach Genitalien, Hormonen, Operationen und Familie gefragt werden kann?

### 4.) Lookism

(engl. Look "Aussehen" und -ism, im deutschsprachigen Raum auch Lookismus bezeichnet die Stereotypisierung aufgrund des Aussehens.)

Vorsicht vor der Bewertung von Körpern. Bleibe respektvoll. Achte auf verbale und non-verbale Kommunikation, auch und gerade wenn Du dich zu jemanden hingezogen fühlst.

### 5. Solidarität

Es wäre toll, wenn du bei trans\*feindlichem Verhalten dagegen halten könntest. Ignoriere trans\*feindliches Verhalten nicht einfach. Korrigiere ein falsches Pronomen.

Modifiziert nach:

<http://trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/>

## Selbsthilfegruppe (SHG) Trans\*<sup>Net</sup> Bremen

### Zielmenschen

Trans\* Menschen in Bremen und umzu (transsexuelle, transidente, transgeschlechtliche, Transgender, trans\* Frauen, trans\* Männer, abinäre...+, deren Angehörige, Freund\*innen und Untertützer\*innen.

### E-Mail allgemein

info@transnet-bremen.de  
transnet-bremen@freenet.de

### Internet

www.transnet-bremen.de  
www.selbsthilfe-wegweiser.com

### Social Media

www.facebook.com/groups/TransNETBREMEN

### Ansprechpartner\*innen

#### Ilka Christin Weiß

Mo. - Fr.: 19:00 - 22:00 Uhr  
T.: 0176 - 73 54 54 66  
E.: ilka.christin@transnet-bremen.de

#### Bettina Zoë Tottleben

Täglich, außer Samstag  
T.: 01522 - 969 57 56  
E.: bettina@transnet-bremen.de

### Treffpunkt

Wir treffen uns jeden 3. Freitag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr in Bremen.

**Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir keine Kontaktbörse oder Partnervermittlung sind! Die Gruppe trifft sich in einem geschützten und geschlossenen Raum.**

### Anmeldung erforderlich!

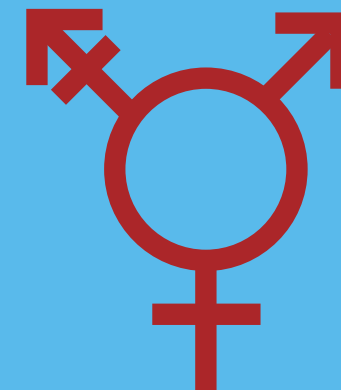
### Partnergruppe in Niedersachsen

Trans\*<sup>Net</sup> OHZ

Internet: [www.transnet-ohz.de](http://www.transnet-ohz.de)

Social Media: [www.facebook.com/TransNETOHZ](http://www.facebook.com/TransNETOHZ)

E-Mail: [info@transnet-ohz.de](mailto:info@transnet-ohz.de)



## Informationen und Unterstützung für trans\* Menschen, Angehörige, Freund\*innen und Unterstützer\*innen

Stand: 2021

gefördert durch: Gesundheitsamt Bremen

## Trans\*

Die meisten Menschen nehmen ihr körperliches Geschlecht als gegeben hin und fühlen sich auch wohl damit. Für manche Menschen ist dies nicht möglich, weil sie sich teilweise oder vollständig einem anderen oder keinem Geschlecht zugehörig fühlen: Z. B. empfinden sich Männer als Frauen und Frauen als Männer, oder sie können sich keinem Geschlecht zuordnen.

Entsteht dadurch ein innerer Leidensdruck (Geschlechtsinkongruenz in Verbindung mit Geschlechtsdysphorie), übernehmen die Krankenkassen die Behandlungskosten.

**Trans** (lat.): hindurch, hinüber, grenzüberschreitend

**Cis** (lat.): diesseits, bezeichnet Menschen, die sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, wohlfühlen und darin verorten.

**Sex** (engl.):  
Körperliches Geschlecht

**Gender** (engl.):  
Soziales Geschlecht

## Gender

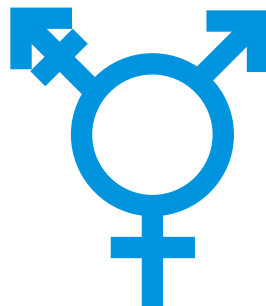
Viele betroffene Menschen hatten bereits in der Kindheit oder Jugend das Empfinden, einem anderen oder keinem Geschlecht anzugehören.

Dies kann weder durch Erziehung noch durch Therapie o. a. beeinflusst oder verändert werden.

Genaue Zahlen zu Trans\* liegen nicht vor. Der Anteil an der Bevölkerung wird lediglich geschätzt.

Die Anzahl der Anträge auf Vornamens- und Personenstandsänderungen sind seit 2011 stark angestiegen, seit das Bundesverfassungsgericht das biologische Geschlecht vom juristischen getrennt hat und trans\* Menschen ohne Zwangssterilisation durch Medikamente oder Operationen auch die Personenstandsänderung beantragen können und zugesprochen bekommen.

Menschen, die ihr Geschlecht angleichen, gab es zu allen Zeiten, in allen Kulturen und in allen gesellschaftlichen Schichten. Angleichung bedeutet hier, dass der Körper durch Hormone und/oder operative Maßnahmen an das Identitätsgeschlecht angeglichen wird.



## Coming-out Unterstützung

Für viele trans\* Menschen steigt mit dem Coming-out bzw. der Geschlechtsangleichung die Lebensqualität rapide an, da sie sich nicht mehr verstecken oder verstellen müssen. Auch in der heutigen Zeit reagiert die Umwelt nicht immer positiv oder unterstützend, was einen besonders großen Leidendruck erzeugen kann.

Die Lebenserfahrung und der Weg von trans\* Menschen unterscheiden sich stark voneinander. Für manche sind weitreichende körperverändernde Maßnahmen notwendig. Anderen genügt eine Hormonbehandlung oder schon das Coming-out.

### **Trans\*<sup>Net</sup> Bremen**

**bietet unter anderem folgende Unterstützungen an:**

- Hilfe beim Coming-out
- Unterstützung bei der Festlegung persönlicher Ziele und eines gangbaren Lebenswegs
- Einzelgespräche
- Begleitung zu Ärzt\*innen, Behörden, Schulen, Lehrer\*innen und Gerichten
- Beratung von Trans\*, Angehörigen, Freund\*innen und Unterstützer\*innen
- Hilfe bei der Beantragung der Vornamens- und Personenstandsänderung und geschlechtsangleichenden Operationen/Medikamenten
- Ein Forum zum gegenseitigen Austausch mit gleichgesinnten Menschen in einem geschützten Raum

**Wir haben uns für unsere Treffen Regeln gegeben, zu deren Einhaltung sich alle verpflichten, die an den Gruppenabenden teilnehmen.**

**Herzlichst**

Ilka Christin Weiß