

**STARK!**

# Ein Ratgeber für Angehörige von Transmenschen

Achtung: Das Thema Trans\* und auch die  
Begleitung eines transidenten Menschen kann  
Ihren Horizont erweitern.

## **Transgender? Transident? Transsexuell?**

Bei vielen Menschen löst dieses Thema Unsicherheiten  
oder gar Ängste aus. Dieser Ratgeber richtet sich an  
Angehörige von Transmenschen, die sich neu mit diesem  
Thema befassen und informieren möchten.

### Sind Sie neu hier?

Hat sich vor kurzem jemand in Ihrer Familie oder Ihrem näheren Umfeld als trans\* geoutet? Oder vermuten Sie, dass Ihr Kind sich im «falschen» Körper fühlt? Vielleicht sind Sie überrascht, schockiert, enttäuscht, verzweifelt, unsicher oder neugierig? Dann ist es Zeit, sich mit dem Thema Trans\* zu beschäftigen, sich Ihren Ängsten zu stellen, Fragen zu klären und vielleicht sogar die neue Situation als persönliche Herausforderung und Entwicklungschance anzunehmen.

1. Schock, Überraschung, Ablehnung, Neugier, Enttäuschung, Interesse, Unsicherheiten, Ängste;
2. Bewusstwerdung, sich den Ängsten stellen, Akzeptanz;
3. Information, Aufklärung, Neuorientierung, Zeit nehmen und geben, sich beraten lassen.

Doch erst einmal der Reihe nach...

### Was ist eigentlich trans\*?

Viele Menschen haben ein falsches Bild von Transmenschen, welches oft mit Klischees und Vorurteilen behaftet ist. Klären wir darum erst einmal die Begriffe:

**Trans\*** meint die Tatsache, dass ein Mensch sich nicht dem Geschlecht zugehörig fühlt, dem er bei der Geburt zugeordnet wurde. Diese Menschen kommen womöglich mit einem eindeutig männlichen oder eindeutig weiblichen Körper zur Welt, identifizieren sich aber als das andere Geschlecht, als zwischen den Geschlechtern oder als ein bisschen von beidem. Warum das so ist, ist noch ungeklärt. Der Stern hinter dem Wort trans weist darauf hin, dass verschiedene Formen von Transidentitäten bestehen. Viele Transmenschen – aber nicht alle – haben den Wunsch, ihren Körper mit Hormonen und / oder Operationen anzugleichen.

Andere Begriffe dafür sind **transgender**, **transident** oder **transsexuell**. Vor allem den Begriff transsexuell aber lehnen viele Transmenschen ab, da ihre Geschlechtsidentität von ihrer Sexualität unabhängig ist.

Weitere Bezeichnungen in diesem Zusammenhang:

- **Transgender**: Oberbegriff für alle Transmenschen. Wird auch verwendet für Menschen, für deren Geschlechtsidentität das Zweigeschlechtermodell nicht ausreicht, die sich also nicht nur als Mann und nicht nur als Frau fühlen, sowie für Transmenschen, die keine oder nicht alle medizinischen Massnahmen wünschen.
- **Transfrau**: Eine Frau, die mit männlichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurde, sich aber als Frau identifiziert.
- **Transmann**: Ein Mann, der mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurde, sich aber als Mann identifiziert.
- **Crossdresser / Transvestit**: Ein Mensch, der sich zeitweise entsprechend der Rolle kleidet, die nicht seinem Geburtsgeschlecht entspricht. Crossdresser leben meistens in der Rolle des ihnen zugewiesenen Geschlechts.
- **LGBT**: Abkürzung aus dem Englischen für **Lesbian, Gay, Bi, Trans**, manchmal auch mit der Ergänzung **Intersexuell** und **Queer** (LGBTIQ).

Eine Aussage wie «*Er will jetzt eine Frau sein*» oder «*Sie war früher ein Mann*» für eine Transfrau ist unzutreffend, da diese sich als Frau fühlt und schon vorher die Identität einer Frau hatte. Richtig wäre: «**Sie möchte jetzt als Frau leben**» oder «**Sie lebte früher als Mann**».

### Was ist trans\* nicht?

Sehr häufig werden Transmenschen mit **Transvestiten** verwechselt. Transvestiten leben ihre «andere» Seite aus, indem sie sich entsprechend kleiden. Im Gegensatz zu Transmenschen fühlen sie sich in der Regel aber wohl mit dem ihnen zugewiesenen Geschlecht.

Transmenschen sind auch nicht mit **Intersexuellen** oder **Zwittern** zu verwechseln, deren Körper bei Geburt männliche wie auch weibliche Geschlechtsmerkmale haben.

Trans\* ist **keine psychische Störung** und auch **kein moderner Trend**. Wie andere Menschen auch folgen auch Transmenschen ihrer Geschlechtsempfindung, inneren Überzeugung und ihrem Herzenswunsch.

Obwohl der Begriff «Transsexualität» dies suggerieren könnte, hat er nichts mit sexuellem Verhalten oder Präferenzen zu tun und ist **unabhängig von der sexuellen Orientierung**. Ein Transmensch kann genauso lesbisch, schwul, bi-, hetero- oder asexuell sein wie jeder andere.

### Transmenschen in der Schweiz

Wie viele Transmenschen in der Schweiz leben, ist nicht bekannt. Studien aus dem Ausland zeigen verschiedene Häufigkeiten. So fanden Forschende aus den Niederlanden heraus, dass einer von 200 Menschen sich nicht nur als das Geschlecht fühlt, dem er nach der Geburt zugeordnet wurde. Das wären in der Schweiz etwa 40'000 Menschen. Andere zählen nur die Transmenschen, die eine geschlechtsangleichende Operation machen liessen. Das sind in der Schweiz nur ein paar Hundert.

Dennoch ist Transidentität ein verbreitetes Phänomen. Es gehört zur menschlichen Vielfalt und Entwicklungsgeschichte.

In der Schweiz hat jede und jeder das Recht, entsprechend der eigenen Geschlechtsidentität zu leben. Die föderalistische Schweiz kennt kein Transsexuellen-Gesetz wie zum Beispiel Deutschland, weshalb die Rechtspraxis von Kanton zu Kanton oder sogar von Gemeinde zu Gemeinde verschieden sein kann. Auch Krankenkassen handhaben Anträge zur Kostenübernahme unterschiedlich. Es ist empfehlenswert, sich rechtlich informieren und beraten zu lassen, siehe weiter unten im Abschnitt «Information und Beratung».

Die öffentliche Wahrnehmung und Anerkennung von Transmenschen in der Schweiz ist am Wachsen. Sie hinkt jener der Homosexuellen um ein paar Jahrzehnte hinterher, da die Zahl der transidenten Menschen im Vergleich viel geringer ist. Ausserdem bestehen häufig Vorurteile, die zuerst geklärt werden müssen. Die wachsende gesellschaftliche Anerkennung ermöglicht es Transmenschen, sich selber anzunehmen und gemäss ihrer Identität zu leben.

### Wie sieht der Weg eines Transmenschen aus?

Der Weg von Transmenschen kann ganz individuell sein: Manche stehen zu ihrer Geschlechtsidentität und bekennen sich gegenüber ihrem Umfeld, manche auch nicht. Einige kommen ohne äusserliche Veränderungen oder körperliche Angleichungen wie Hormone oder Operationen aus, andere wiederum brauchen diese, um sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. Im Grunde genommen bleiben sie dieselben Menschen, die wie andere auch eine Entwicklung durchleben.

### **Das Coming-out**

Transmenschen merken oft schon sehr früh, dass etwas nicht passt und sie sich unwohl fühlen oder anders als die Anderen sind. Es kann Jahre dauern, bis sie sich klar werden, dass es ihre Geschlechtsidentität ist, die vom zugewiesenen Geschlecht abweicht und sie dies akzeptieren. Ein anschliessendes Coming-out braucht Mut, denn es besteht die Angst vor gesellschaftlicher Benachteiligung. Das Umfeld ist am Anfang mit dem Thema Trans\* oftmals überfordert. Ein Coming-out verläuft häufig schrittweise, damit die Selbstsicherheit Stück für Stück wachsen kann. Es hilft, zu sich zu finden und sein Leben zu verwirklichen.

### **Der Identität entsprechend leben**

Wie alle Leute möchten auch Transmenschen gemäss ihrer Identität leben. Sie wollen sich entsprechend kleiden oder schminken und sich so leben, wie sie sich fühlen. Sie wählen womöglich einen neuen Vornamen und / oder ändern den Personenstand und wollen mit dem passenden Pronomen angesprochen werden. Oftmals gleichen sie ihren Körper mit Hormonen oder Operationen an ihr gefühltes Geschlecht an und lassen sich psychologisch begleiten.

### **Der Umgang mit Hindernissen**

Um entsprechend der Identität leben zu können, müssen sich Transmenschen und deren Angehörige mit einer Reihe von Themen beschäftigen, von denen andere Menschen kaum betroffen sind. Dazu gehört die Aufklärung ihres sozialen Umfeldes, Fragen zur Schule oder zum Arbeitsrecht, das Finden von geeigneten Psycholog\_innen, Endokrinolog\_innen, Hormonspezialist\_innen, Chirurg\_innen oder auch Anwält\_innen, die Kostenübernahme der Krankenkasse oder die amtliche Änderung des Vornamens und Personenstands. Auch Fragen zu Reisebeschränkungen und anderen Arten der Diskriminierung im In- und Ausland können auftauchen.

### **Unterstützung durch Fachstellen und Angehörige**

In der Schweiz können sich Transmenschen und Angehörige mit Menschen in der gleichen Lage treffen: Es gibt regelmässige Angehörigentreffs, Stammtische, Jugendgruppen und Tagungen. *Transgender Network Switzerland* und die Gesundheitszentren *Checkpoint* bieten kostenlose fachliche und rechtliche Beratungsangebote an, Adressen siehe weiter unten.

### **Wie begleite ich einen Transmenschen?**

In der Praxis haben sich einige Vorgehensweisen für Angehörige bewährt, um sich mit Ihrer neuen Situation besser zurechtfinden zu können. Grundsätzlich sollten Sie sich gut informieren und auch von einer spezialisierten Fachperson beraten lassen. Es lohnt sich auch sehr, wenn Sie mit anderen Angehörigen von Transmenschen sprechen. Kontaktadressen finden Sie ganz am Schluss.

Für Ihre eigene Gesundheit ist es auch wichtig, dass Sie Ihre Sorgen nicht für sich behalten. Suchen Sie sich eine Vertrauensperson aus Ihrem Freundeskreis. Als Partner\_in eines Transmenschen sollten Sie dies jedoch vorher mit Ihre\_r Partner\_in absprechen, um dem Vertrauen und Ihrer Partner\_innenschaft nicht zu schaden.

### **Als Eltern**

Wenn Sie vermuten oder erkennen, dass Ihr Kind trans\* ist, dann nehmen Sie sich viel Zeit. Hören Sie Ihrem Kind vor allem zu und schenken Sie ihm weiterhin Ihre elterliche Liebe und das Gefühl der Geborgenheit.

### **Ist es nur eine Phase?**

Viele Kinder experimentieren vorübergehend mit der Rolle des anderen Geschlechts. Eine solche Phase dient zur Entwicklung der Persönlichkeit. Auch wenn es für Sie ungewohnt sein mag: Lassen Sie Ihr Kind diese Erfahrung machen und seien Sie vorsichtig damit, Ihrem Kind Ihre eigenen Überzeugungen und Normen aufzubinden, auch wenn Sie es damit nur «gut meinen».

Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes im weiteren Verlauf. Wie fühlt sich Ihr Kind in dieser Rolle? Wie fühlt es sich in seinem Körper? Ziehen Sie keine zu schnellen Schlüsse: Nur weil Ihre Tochter mit Autos spielen und Jungenkleider tragen möchte, muss noch keine Transidentität vorliegen, denn dies kann nur ein Rollenverhalten sein. Eine Transidentität hingegen hat mit der Geschlechtsidentität zu tun, also damit, wie sich ein Kind fühlt. Eine solche kann vorliegen, wenn Ihr Kind über längere Zeit und mit Überzeugung so sein möchte. Wenn Sie es für nötig halten, dann lassen Sie sich von einer spezialisierten Fachperson beraten. Adressen finden Sie weiter unten.

### **Selbstvorwürfe**

Als Eltern machen Sie sich vielleicht Vorwürfe, etwas in der Erziehung Ihres Kindes falsch gemacht zu haben. In der Regel ist das aber nicht der Fall. Transidentität ist weder ein Fehler noch eine psychische Störung, sondern eine Variante. Es ist schwieriger zu erkennen, wie jemand sich fühlt (Identität), als wie jemand sich verhält (Rolle). Wahrscheinlich wurde dem Transmenschen erst mit der Zeit bewusst, dass seine Identität vom körperlichen Geschlecht abweicht oder er hatte Mühe, dazu zu stehen. Dazu kommt, dass die Gesellschaft beim Thema Trans\* noch wenig aufgeklärt ist.

Unser Tipp: Nur Ihr Kind weiss wirklich, wie es sich fühlt. Nehmen Sie darum Ihre eigenen Vorstellungen zurück und fragen Sie bei Ihrem Kind nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Bleiben Sie offen und informieren Sie sich zum Thema Trans\*, Adressen finden Sie weiter unten.

### **Abschied ist Neuanfang**

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie «verlieren» Ihre Tochter oder Ihren Sohn, dann nehmen Sie dies als einen Trauerprozess an. Und denken Sie daran: Unabhängig davon, welches Geschlecht Ihr Kind hat: Es ist und bleibt Ihr Kind. Es kann Ihnen helfen, wenn Sie den Abschied auch als Neuanfang betrachten und diesen Wandel in Form eines Rituals emotional verarbeiten.

### **Sorgen Sie für eine gute Basis**

Tun Sie das, was Sie von Ihren Eltern geschenkt bekommen haben oder sich gewünscht hätten: Schaffen Sie Ihrem Kind die bestmöglichen Voraussetzungen für ein glückliches, erfülltes und selbstbestimmtes Leben, unabhängig davon, in welchem Geschlecht es sich am wohlsten fühlt. Stärken Sie sein Selbstvertrauen, indem Sie ihm seine Freiheiten lassen und es wo nötig aufklären. So kann es seinen Weg selber finden und für sich einstehen.

### **Nomen est omen**

Der Vorname und das Pronomen (sie, er, ...) sind auch für Transmenschen ein wichtiger Teil der Identität. Fragen Sie Ihr Kind also, wie es gerne angesprochen werden möchte. Es ist ein starkes Zeichen Ihrer Akzeptanz und Wertschätzung, wenn Sie auf diesen Wunsch eingehen. Versuchen Sie das zu respektieren, auch wenn es Ihnen nicht leicht fällt. Zum besseren Verständnis: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn jemand Sie absichtlich und wiederholt mit einem «falschen» Namen oder gar Pronomen anspricht. Ziehen Sie für ein Übergangsritual wie zum Beispiel ein Geburtstagsfest oder eine Namenstaufe in Betracht.

### **Ressourcen fördern**

Fördern Sie die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes. Falls nötig, machen Sie sich und ihr Kind mit Techniken der Deeskalation und Konfliktlösung vertraut. Damit es sicherer wird in seinem Auftreten und sich notfalls wehren und schützen kann, können Sie ihrem Kind zeigen, wie es sein Selbstvertrauen stärkt oder es mit Selbstverteidigung vertraut machen.

### **Die Eltern und die Familie als Team**

Sprechen Sie sich mit Ihrer Lebenspartnerin oder Ihrem Lebenspartner ab und beziehen Sie auch wenn möglich und sinnvoll die anderen Familienmitglieder mit ein. Klären Sie Unsicherheiten und Meinungsverschiedenheiten untereinander.

### **Aufklären**

Suchen Sie den Kontakt zu Lehrpersonen, um Informationen einzuholen und zu geben, falls nötig.

### **Als Partner\_in**

#### **Zeit zum Aufholen**

Meistens hat Ihr\_e Partner\_in einen grossen Informationsvorsprung. Hören Sie ihr\_ihm zu und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um Ihre Fragen und Unsicherheiten mit ihr\_ihm und mit sich zu klären. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer spezialisierten Fachperson beraten und sprechen Sie mit anderen Angehörigen, siehe unter Kontaktadressen.

#### **Gegenseitiges Verständnis**

Besonders wenn Sie mit Ihre\_r Partner\_in schon lange in einer Beziehung sind und sie\_er sich Ihnen vor kurzem als trans\* anvertraut hat, fühlen Sie sich möglicherweise hintergangen. Oft warten Transmenschen mit dem Coming-out, weil sie grosse Angst haben, Ihre\_n Partner\_in zu verletzen oder zu verlieren. Der Leistungsdruck kann aber mit der Zeit zu gross werden, wenn eine Transperson auf Dauer anders leben muss, als sie sich fühlt. Versuchen Sie, sich in die Transperson hinein zu versetzen.

#### **Sie sind gleichberechtigt!**

So oder so: Wenn sich Ihr\_e Partner\_in Ihnen offenbart hat, dann schauen Sie das als Vertrauensbeweis an. Nehmen Sie sich die Zeit, sich über Ihren eigenen und Ihren gemeinsamen Weg klarzuwerden.

### **Ihre eigenen Bedürfnisse**

Viele Transmenschen sind in der Zeit eher egozentrisch und narzisstisch, weil sie so eine wichtige Entwicklung durchmachen. Das Thema Trans\* kann sehr viel Raum einnehmen. Auch wenn Ihr\_e Partner\_in in einer aussergewöhnlichen Situation ist und es ihr\_ihm nicht schnell genug gehen kann: Sie sind beide gleichberechtigt! Es ist wichtig, dass auch Sie als Partner\_in sich Ihren Raum bewahren und Ihre Zeit nehmen. Vereinbaren Sie darum «transfreie» Zeiten, wenn es Ihnen zu viel wird.

Unterstützen Sie Ihre\_n Partner\_in nach Kräften, aber lassen Sie ihr\_ihm seine Verantwortung! Stehen Sie genauso zu Ihren eigenen Bedürfnissen, auch zu den emotionalen und sexuellen. Bei aller Fürsorge und Unterstützung: Auch Sie brauchen Ihren Freiraum und ab und zu mal wieder Abstand vom Thema Trans\*.

Sprechen Sie mit Ihre\_r Partner\_in darüber, auch wie Sie Ihre Zukunft als Paar sehen. Suchen Sie gemeinsam oder mit auswärtiger Hilfe nach Lösungen. Rechtlich gesehen ist es in der Schweiz bei einer Personenstandsänderung Ihre\_r Partner\_in so, dass Ihre Ehe oder eingetragene Partnerschaft bestehen bleiben kann

### **Das soziale Coming-out**

Vielleicht werden Sie mit der Frage eines Coming-outs gegenüber Ihrem sozialen Umfeld konfrontiert. Grundsätzlich raten wir: Informieren Sie Ihre Mitmenschen lieber proaktiv, als dass sich die Gerüchte verbreiten. «Fremd-Outings» sollten Sie nur in Absprache mit Ihre\_r Lebenspartner\_in vornehmen.

Nehmen Sie gegenüber Ihren Mitmenschen keine Opferrolle ein. Ihre Partnerschaft mag zwar ungewohnt erscheinen, aber je aufgeklärter und entspannter Sie sind, desto leichter kann Ihr Umfeld damit umgehen. Holen Sie sich die nötigen Informationen ein, wenn Sie irgendwo unsicher sind.

### **Ihr Recht auf Privatsphäre**

Bewahren Sie Ihre Privatsphäre und die Ihre\_r Partner\_in. Sie haben keine Auskunftspflicht. Intime Fragen wie solche zu Ihrer Sexualität bzw. zur körperlichen Situation oder zu medizinischen Vorhaben müssen Sie nicht beantworten. Ist Ihr\_e Partner\_in nicht dabei, dann bitten Sie Neugierige freundlich, Ihre\_n Partner\_in doch direkt zu fragen – meistens erübrigen sich dann solche Fragen.

### **Wie kann ich helfen?**

Sie als Angehörige\_r können mithelfen, indem Sie sich zum Thema Trans\* ausreichend informieren und Ihre Mitmenschen darüber aufklären, denn Unbeteiligte haben oft am meisten Mühe.

Darüber hinaus können Sie sich mit anderen Angehörigen austauschen oder sich als Freiwillige\_r, Gönner\_in oder Mitglied bei einem Verein wie zum Beispiel dem Transgender Network Switzerland (TGNS) engagieren, der sich für die Gleichberechtigung von Transmenschen einsetzt und eine kostenlose fachliche und rechtliche Beratung bietet.

Weitere Informationen unter [www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Mitmachen.

### **Information und Beratung**

#### **Verein Transgender Network Switzerland (TGNS)**

Vertritt die Interessen von Transmenschen in der Schweiz, stellt Fachwissen zur Verfügung, informiert über das Thema Trans\* und berät bei rechtlichen Fragen. [www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch)

### **Fachstelle für Transmenschen im Checkpoint Zürich**

Persönliche Anlaufstellen für alle Fragen und Informationen zum Thema Trans\*, auch zur Vermittlung von empfohlenen Psycholog\_innen, Hormonspezialist\_innen und Chirurg\_innen.

[www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch) > de > trans

### **Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich (ZFG)**

Setzt sich für die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Transmenschen ein.

[www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung)

### **Angehörigentreffs**

Selbsthilfegruppe von Transgender Network Switzerland (TGNS) für Angehörige von Transmenschen.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Beratung > Angehörige

### **Online-Forum für Angehörige**

Forum für Angehörige von Transmenschen in der Schweiz.

<http://angehoerige.tgns.ch>

### **Jugendgruppen**

Für Transmenschen unter 27.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Beratung > Jugendliche

### **eswirdbesser.ch**

Eine Vielzahl von Videos zum Ermutigen von Jugendlichen.

[www.eswirdbesser.ch](http://www.eswirdbesser.ch)

### **Veranstaltungen für Transmenschen**

Treffs, Gesprächsrunden und Events für Transmenschen.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Agenda

[www.transtagung.ch](http://www.transtagung.ch)

[www.transtag.genderwonderland.com](http://www.transtag.genderwonderland.com)

### **Netzwerk für Regenbogenfamilien**

Für Familien, in welchen mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell oder trans\* ist.

[www.regenbogenfamilien.ch](http://www.regenbogenfamilien.ch)

### **Weitere Organisationen**

Schweizerische und internationale LGBT-Organisationen.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Partner

### **Literatur**

Empfohlene Bücher über Transidentität, für Transmenschen und Eltern.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Information

### **Impressum**

Dieser Ratgeber ist das Ergebnis eines Workshops für Trans\*-Angehörige am 2. Zürcher Transtag 2015 und kann unter [www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) kostenlos bezogen werden.

Postadresse: Transgender Network Switzerland (TGNS), 8000 Zürich

Oktober 2015