



Info-Broschüre Trans*^{Net} Bremen

Selbsthilfegruppe für trans* Menschen,
Angehörige, Freund*innen und Unterstützer*innen



Trans*Net Bremen

Info-Broschüre

Ilka Christin Weiß
Bettina Zoë Tottleben
Trans***Net** Bremen
Info-Broschüre

Ansprechpartner*innen/Gruppenleitungen

Ilka Christin Weiß

(Pronomen: sie/ihr)

0176 - 73 54 54 66

ilka.christin@transnet-bremen.de

Pressesprecher*in

Bettina Zoë Tottleben

(Pronomen: sie/ihr)

0151 - 29 65 42 36

bettina@transnet-bremen.de

E-Mail (Postfach): info@transnet-bremen.de

Internet: www.transnet-bremen.de

<https://www.selbsthilfe-wegweiser.de/selbsthilfegruppe/705.html>

Social Media: <https://www.facebook.com/goups/TransNETBremen>

Impressum

copyright, © 2026 by Trans*Net Bremen

Hille-Mertens-Str. 35, 28865 Lilienthal

1. Auflage, Version 1.0 / Januar 2026

Für angegebene Links in dieser Broschüre wird keine Haftung übernommen.

Für die Inhalte sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich.

Diese Broschüre wurde gefördert von:

Gesundheitsamt Bremen (2026)



*„Die größte Reise des Lebens
ist die Reise zu sich selbst.“
Unbekannte Verfasser*in*

Trans*Net Bremen

Selbsthilfegruppe für trans* Menschen in Bremen

Die geschlechtliche Identität ist einer der wichtigsten Grundpfeiler der eigenen Persönlichkeit. Jede Begegnung, jede Namensnennung und die meisten gesellschaftlichen Konventionen sind zweigeschlechtlich differenziert: Männer und Frauen, Mädchen und Jungs werden trotz aller Gleichstellungsmaßnahmen unterschiedlich gesehen und behandelt. Wir erwarten, dass sich eine Person so verhält, wie wir sie geschlechtlich einschätzen. Wir erwarten aber auch, dass andere uns gemäß unserer eigenen geschlechtlichen Identität behandeln.

Das eigene Identitäts-Geschlecht ist immer eine Selbsteinschätzung. Es gibt keinen Test, diesen Teil der Identität von außen zu bestimmen.

Bei trans* Personen entspricht diese empfundene Identität nicht dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht. So wie cis Personen (cis = nicht trans) sich ihres männlichen bzw. weiblichen Geschlechts sicher sind, wissen trans* Personen von sich, dass sie „dem anderen“ Geschlecht zugehören, oder auch gar keinem oder einem nichtbinären. Je nach Studie sind ca. 1-3% aller Menschen trans*. Manche outen sich nie, für andere wird der Leidensdruck irgendwann so stark, dass sie ihr wahres Geschlecht leben müssen. Dieser Punkt kann in jedem Lebensalter kommen.

Zwar hat eigentlich jeder Mensch das Recht, ohne Beeinflussung durch Medizin, Recht, Gesellschaft, Staat, Religion oder Kirche das eigene Geschlecht selbst zu bestimmen. Dennoch ist eine solche Transition in der Regel mit etlichen Schwierigkeiten verbunden. Zu den Hürden gehören nicht nur die Selbstfindung, sondern häufig auch Konflikte mit der Herkunftsfamilie, Beziehungspartner*innen, eigenen Kindern und dem sozialen und beruflichen Umfeld.

Viele - nicht alle - trans* Personen streben eine äußerliche, körperliche Angleichung an ihr wahres Geschlecht an. Das bedeutet komplizierte Prozesse, Auseinandersetzungen mit Krankenkassen, Mediziner*innen, „Begutachtungen“ durch Psycholog*innen, u.v.m. Die Strukturen des medizinischen Systems sind leider noch nicht flächendeckend auf dem Stand der Selbstbestimmung angekommen. Viele arbeiten noch mit Pathologisierung und Fremdbestimmung. Nichtbinäre trans* Personen, deren Geschlecht weder rein männlich noch rein weiblich ist, werden von der gesetzlichen Krankenversicherung momentan überhaupt nicht in ihrer Transition unterstützt.

Trans* Menschen, die sich spät outen, haben häufig einen jahrelangen Leidensweg hinter sich und können irgendwann nicht mehr in der zugewiesenen Geschlechtsrolle leben. Sie sind Diskriminierungen und auch Gewaltverfahrungen ausgesetzt.

Dies reicht von der Verweigerung der Anrede mit dem Wunschnamen, einer bewussten Fehlanrede (Deadnaming), dem Ignorieren der Person, Verspotten und Auslachen bis zur Verweigerung der Benutzung der Toilette des Identitätsgeschlechts und der Androhung von arbeitsrechtlichen Konsequenzen.



Besonders trans* Frauen machen die Erfahrung homophober Beleidigungen. Arbeitslosigkeit aufgrund von Druckkündigungen ist unter trans* Personen weit verbreitet. Auch direkte körperliche Gewaltanwendungen sind nicht selten.

Das sogenannte **Transsexuellengesetz (TSG)** von 1981, nach dem trans* Personen ein menschenrechtsverletzendes Gutachterverfahren durchlaufen mussten, um den Vornamen und den Personenstand zu ändern, ist seit dem 01. November 2024 durch das **Selbstbestimmungsgesetz (SBGG)** ersetzt worden.

Das SBGG regelt im Wesentlichen die unkomplizierte Vornamens- und Personenstandsänderung für trans*- und non-binäre trans*- sowie intergeschlechtliche Personen durch die Abgabe einer einfachen Erklärung vor dem Standesamt. Es können die Optionen männlich, weiblich, divers gewählt oder der Eintrag ganz gestrichen werden.

Jugendliche können nach vorheriger Beratung die Erklärung selbstständig abgeben, benötigen aber die Zustimmung ihrer Eltern. Was unter „Beratung“ verstanden wird, regelt das Gesetz nicht.

Das SBGG schafft außerdem endgültig die ursprünglich im TSG vorhandenen medizinischen und juristischen Zwangsmaßnahmen ab. Bis 2009 bzw. 2011 mussten trans Personen für die Änderung des amtlichen Geschlechts unverheiratet - bzw. zwangsgeschieden - sein und außerdem fortpflanzungsunfähig, „operativ dem anderen Geschlecht angeglichen“.

Medizinische Maßnahmen für die körperliche Angleichung regelt die **„Begutachtungsanleitung - Geschlechtsangleichende Maßnahmen bei Transsexualismus“ (MDS, 2020)**, die sich die gesetzlichen Krankenkassen selbst gegeben haben. Dazu müssen nach einer sechsmonatigen Psychotherapie zwei psychiatrische/psychologische Gutachten die Diagnose F64.0 „Transsexualismus“ nach ICD-10-GM bescheinigen: Der durch die Geschlechtsinkongruenz bestehende Leidensdruck (Geschlechtsdysphorie) besteht seit mindestens zwei Jahren und kann durch psychotherapeutische Mittel nicht gelindert werden. Vor geschlechtsangleichen Operationen soll eine durchgehende therapeutische Alltagsbegleitung von 12 Monaten stattfinden, bevor eine Leistungspflicht der GKV (Gesetzlichen Krankenversicherung) entsteht, also die Kostenübernahme erklärt wird. Die Hormontherapie fällt nicht unter die „Therapiepflicht“, sondern kann von eine*r psychologischen/psychiatrischen Psychotherapeut*in durch ein Indikationsschreiben nach zwei bis drei psychotherapeutischen Sitzungen bescheinigt werden. Danach kann ein*e Ärzt*in (Endokrinolog*in/Hausärzt*in) die entsprechenden Hormone nach Aufklärung über die Wirkungen und Nebenwirkungen verordnen. Die Mastektomie bei trans*männlichen Personen kann bereits vor Ablauf der 12-monatigen therapeutischen Alltagsbegleitung durchgeführt werden.

Mittlerweile liegen von verschiedenen Seiten und Fachgesellschaften Forderungspapiere vor, die die Abschaffung des Gutachter*innenverfahrens und der Begutachtungsanleitung des MDS fordern. Angestrebt wird ein einfaches Antragsverfahren, das mit einer Beratung durchgeführt wird.



Seit Januar 2022 gilt zwar bereits die 11. Revision (ICD-11) der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, nach der trans* Menschen nicht mehr krank sind (ICD-11 HA 60 Gender Incongruence). Die Umsetzung in das deutsche Gesundheitswesen wird laut BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) jedoch wahrscheinlich noch mehrere Jahre in Anspruch nehmen. Solange wird auch die „Begutachtungsanleitung“ weiter gelten. Diese steht im Widerspruch zur evidenzbasierten S3-Leitlinie 138-001 „Geschlechtsinkongruenz, Geschlechtsdysphorie und Trans-Gesundheit: Diagnostik, Beratung, Behandlung“ (AWMF, 2018), die viele in der Begutachtungsanleitung immer noch geforderten Maßnahmen nicht mehr einschließt. Die Leitlinie befindet sich zurzeit in Überarbeitung.

Jedoch ist eine Neubearbeitung der Begutachtungsanleitung erst nach Inkrafttreten der ICD-11 in der deutschen Version in Aussicht gestellt. Somit werden sich trans* Personen weitere Jahre einer Zwangspsychotherapie unterziehen müssen.

Alle Menschen haben das Recht auf diskriminierungsfreie Teilhabe am öffentlichen Leben. Das geht aus dem Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit (Art. 2 GG) und dem Recht auf Gleichstellung (Art. 3 (3) GG) hervor, zwei der unveränderlichen Grundrechte in der Verfassung der Bundesrepublik Deutschland. Der Staat hat dafür zu sorgen, dass alle Menschen diese Rechte wahrnehmen können, und muss Minderheiten gezielt schützen und fördern.



Was ist Trans*^{Net} Bremen?

- Trans*^{Net} Bremen ist eine Selbsthilfegruppe für trans* Menschen in Bremen und umzu (transsexuelle, transidente, transgeschlechtliche, Transgender, trans* Frauen, trans* Männer, non-binäre...+), deren Angehörige sowie für Freund*innen und Unterstützer*innen.
- Trans*^{Net} Bremen will sich durch Aufklärung und Informationen über Trans* für die Förderung des Verständnisses für die Lebenssituation von trans* Menschen einsetzen.
- Trans*^{Net} Bremen setzt sich gezielt gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit, gegen Trans*-, Homo- und Inter*-feindlichkeit und gegen Sexismus ein.
- Trans*^{Net} Bremen bestärkt und begleitet trans* Personen in der Phase der Geschlechtsangleichung (Transition) und bietet Unterstützung in allen Phasen an.
- Trans*^{Net} Bremen ist regional und überregional mit anderen Gruppen, Vereinen, Netzwerken und Selbsthilfegruppen vernetzt, die sich für Geschlechtervielfalt und Förderung von Minderheiten einsetzen.
- Trans*^{Net} Bremen verfolgt das Gesundheitsziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“). Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Dies gilt gerade für trans* Personen, die eine Minderheit sind, die wegen ihrer Geschlechtsidentität immer noch diskriminiert wird.

- Trans*^{Net} Bremen bietet jeden dritten Freitag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr einen Gruppenabend für Trans*, deren Angehörige, Freund*innen und Unterstützer*innen an.

**Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir keine Kontaktbörse oder Partnervermittlung sind!
Die Gruppe trifft sich in einem geschlossenen und sicheren Raum. (→ Gruppenregeln, → Hinweise)
Eine Anmeldung unter den o. g. Telefonnummern ist erforderlich.**



Ziele von Trans*^{Net} Bremen

- Durch Aufklärung und Informationen über Trans* für die Förderung des Verständnisses für die Lebenssituation von trans* Menschen einsetzen.
- Trans* Menschen in ihrer Lebenssituation bestärken.
- Unterstützung beim Coming-out und der Transition anbieten.
- Unterstützung bei der Festlegung persönlicher Ziele und eines gangbaren Lebenswegs.
- Hilfe bei der Beantragung der Vornamens- und Personenstandsänderung nach SBGG.
- Hilfe bei der Beantragung geschlechtsangleichender Therapien (medikamentös/chirurgisch).
- Peer-to-Peer-Beratung.
- Trans* Menschen zusammenbringen und Isolation entgegenwirken.
- Lokale Bildungseinrichtungen anregen, über Vorträge, Seminare u. a. über Trans* zu informieren und aufzuklären.
- Durch Vernetzung und Mitarbeit in Modellprojekten und Vereinen auf die Politik einwirken, die Situation für trans* Menschen durch Änderung von Gesetzen u. a. zu verbessern, um den Zugang zu geschlechtsangleichenden Therapien bzw. Maßnahmen für Betroffene zu erleichtern.



Beratungskonzept/-angebot

Bedingungsanalyse

Seitdem das Bundesverfassungsgericht im Jahr 2011 (1 BvR3295_07 vom 11.01.2011) das biologische vom juristischen Geschlecht getrennt hat, sind die Anträge auf Vornamens- und Personenstandsänderungen nach dem Transsexuellengesetz (TSG) bundesweit sprunghaft angestiegen. In 2010 1118 Fälle, in 2011 1657 Fälle und in 2021 3232 Fälle mit gleichbleibend hoher Tendenz in den nächsten Jahren (Bundesamt für Justiz, 2025). Vor dem Jahr 2011 mussten betroffene Personen sich für die Personenstandsänderung durch medikamentöse oder operative Eingriffe in den Körper unfruchtbar machen lassen. Diese schweren Eingriffe wollten viele trans* Menschen nicht über sich ergehen lassen und unterließen somit die Änderung des Personenstands und beantragten lediglich die Vornamensänderung.

Seit der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts trauen sich immer mehr Menschen frei zu leben und sich als Trans* zu outen. Jeder Mensch hat das Recht, das Geschlecht selber zu bestimmen unabhängig von staatlicher, juristischer, medizinischer, gesellschaftlicher oder religiöser Einflussnahme. Die jüngere Generation Trans* lässt sich generell ihr Leben nicht verbieten, wie es die heutigen Spätgeouteten erlebt haben. Ältere Trans* haben durch ihr spätes Outing sehr viel Lebenszeit eingebüßt.

Das Thema Trans* ist auf dem Weg in die gesellschaftliche Mitte und es hat ein Prozess der Enttabuisierung eingesetzt.

Gerade neuere Entwicklungen wie mehr Aufmerksamkeit in den Medien, die Verabschiedung des neuen Selbstbestimmungsgesetzes (SBGG), die Entwicklung der neuen S3-Leitlinie „Geschlechtsinkongruenz“ und die Entpathologisierung von Transsexualität (ICD-11) sind als sehr positiv zu bewerten. Endlich erhalten Trans* auch von staatlicher Seite mehr Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse und endlich wird die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gestärkt, in dem Minderheiten gezielt gefördert werden.

Trans* Menschen sind eine Minderheit in der Gesellschaft, die trotz aller Verbesserungen in den letzten Jahren immer noch diskriminiert wird. Ja sogar Gewalterfahrungen haben viele trans* Personen gegen sich ergehen lassen müssen. Es ist immer noch nicht alles gut. Von daher besteht Handlungsbedarf nicht nur von staatlicher Seite, sondern wir stehen vor einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe, die darin mündet, dass trans* Personen ihr Leben wie ganz selbstverständlich führen können.

Aufgrund der steigenden Zahlen von trans* Personen, die sich outen, entsteht folglich auch ein größerer Beratungsbedarf für diese Gruppe, der vor allem im ländlichen Raum von keiner Stelle abgedeckt wird. Zudem haben ältere trans* Personen häufig einen jahrelangen Leidesweg hinter sich, weil sie versteckt lebten und nie die Gelegenheit hatten, sich mit anderen Menschen über dieses Thema auszutauschen. Wie groß der Beratungsbedarf in Wirklichkeit sein wird, kann im Moment nicht abschließend gesagt werden.



Wichtig ist aber, die Sichtbarkeit eines seriösen Beratungsangebots für Menschen auf dem Land zu schaffen, damit es eine Anlaufstelle gibt, an die sich Betroffene wenden können. Dieses Beratungsangebot auf dem Land decken momentan nur Selbsthilfegruppen ab, von denen es aber zu wenig gibt. Ein weitreichenderes Angebot, das entsprechend finanziert wird, ist notwendig.

Trans* Personen sind häufig suizidal. Das ist ein Ergebnis der Euro Transgender Study von 2008. D. h. neben dem Angebot einer Peer-to-Peer-Beratung wäre ein Beratungsmix mit professionellen Berater*innen, Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen oder Ärzt*innen, die sich mit der Thematik auskennen, wünschenswert.

Trans* **Net** Bremen ist im Januar 2016 als Netzwerk/SHG gestartet und hat seitdem viele Betroffene sowie zum Teil deren Angehörige und Eltern mit transidenten Kindern oder Jugendlichen beraten. Nicht alle Betroffene wollen das im Rahmen der SHG-Treffen machen, obwohl es sich hier um einen geschützten Raum handelt, sondern bitten auch um Beratung außerhalb dieser Zeiten. Hierfür fehlen aber entsprechende Räumlichkeiten, die finanziert werden müssten.

Leitbild/Beratungskonzept

Die Beratung richtet sich an Trans*, deren Familienangehörige, Partner*innen und Freund*innen zu Fragen der Geschlechtsidentität und an Arbeitgeber, Schulen und Kitas, die etwas über die Lebenssituation von Trans* erfahren wollen. Die beratende Person wird als autarker ganzheitlicher Mensch in einer komplexen Welt verstanden, die sich mit einem für sie wichtigen Anliegen (Trans*) an die Berater*in wendet. Die Beratungsgespräche sind vertraulich. Die Berater*in unterliegt der Schweigepflicht.

Die Berater*in nimmt sich des Anliegens der zu beratenden Person zugewandt auf Augenhöhe an. Die Beratung erfolgt als Peer-to-Peer-Beratung und ist trans*freundlich. Bei Bedarf und auf Wunsch werden professionelle Berater*innen (Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen) hinzugezogen oder an sie verwiesen. Die Selbsterklärung Trans* der zu beratenden Person wird von der Berater*in in ihrem ganzen Umfang voll akzeptiert. Trans* ist ein vielfältiges und komplexes Phänomen mit vielen verschiedenen Facetten.

Die Berater*in berät über die medizinischen und rechtlichen Aspekte, die mit einer geschlechtsangleichenden Therapie einhergehen sowie über die Lebenssituation von Trans*. Dazu gehören das Coming-out, die Familiensituation, Partner*innen, Sexualität, Freundeskreis, Arbeit, Schule und Beruf, der Umgang mit Trans* nach dem Outing und berät zu Ängsten und Befürchtungen, die die zu beratenden Personen mitbringen.

Die Berater*in unterstützt bei der Suche nach einem für die zu beratende Person stimmigen Lebensweg.

Die Berater*in hilft bei der Abfassung von Anträgen an Gerichte und Krankenkassen und vermittelt bei Problemen mit Schulen, KITAS, Behörden, Ämtern, Kliniken oder Ärzt*innen.



Die Berater*in hilft bei Diskriminierungen und zieht auf Wunsch die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS-Bund) hinzu.

Die Berater*in vermittelt Kontakte zu Ärzt*innen und Therapeut*innen, die die geschlechtsangleichende Therapie und die Psychotherapiesitzungen anbieten.

Die Berater*in vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen, an denen die zu beratende Person teilnehmen kann.

*Die Berater*in verpflichtet sich auf die Qualitätsstandards für die psychosoziale Trans*Beratung in Niedersachsen der Landesfachstelle Trans* des Queeren Netzwerks Niedersachsen e. V. Die Berater*in nimmt regelmäßig an Fortbildungen zu trans*relevanten Themen teil und verfolgt entsprechende Diskurse in Community, Wissenschaft und Politik.*



Gruppenregeln/Verhaltenscodex für Gruppenmeetings

1. **Wir begegnen uns in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung**
 - Wir verwenden das „Du“ als Ansprache.
2. **Wir beachten gegenseitig unsere Grenzen**
3. **Wir treffen uns in einem geschlossenen und sicheren Raum (Safe Space)**
 - Wir kommunizieren keine Namen der an den Gruppenabenden teilnehmenden Personen außerhalb des Gruppenraums.
 - Alles, was wir über teilnehmende Personen erfahren bleibt unter uns.
4. **Wir outen weder inner- noch außerhalb der Gruppenmeetings andere Personen**
5. **Wir stellen keine bohrenden Fragen und erteilen keine Rat-Schläge**
 - Ratschläge sind auch Schläge.
6. **Wir hören anderen zu und lassen andere Personen ausreden**
 - Redezeit pro Beitrag ca. 3 Minuten.
7. **Wir sprechen von uns selbst**
 - Z. B.: „Ich fühle“, „ich spüre“ oder „ich mache das so und so“.
 - Wir sprechen nicht von „man fühlt“ usw.
 - Wir bringen unsere eigenen Erfahrungen ein. Die Gruppe lebt von den Beiträgen der teilnehmenden Personen.
8. **Wir führen möglichst keine Seitengespräche**
9. **Störungen haben Vorrang**
 - Wenn Du Dich unverstanden fühlst, melde Dich bitte sofort, damit wir das gemeinsam klären können.
 - Wenn Dich etwas hier Gesagtes o. A. triggert, melde Dich bitte sofort.



Ablauf Gruppenmeetings

1. **Beginn 18:00 Uhr. Ende 20:00 Uhr**
2. **Begrüßung durch die Gruppenleitung/en)**
Ilka Christin Weiß (Protokoll) / Bettina Zoë Tottleben.
3. **Gruppenregeln/Verhaltenscodex für Gruppenmeetings vorstellen**
Bitte von unserer Homepage www.transsnnet-bremen.de downloaden und durchlesen.
4. **Vorstellungsrunde**
Bitte nennt mindestens Eure Namen und Eure Pronomen.
5. **● Was brennt? ● Wie geht es Euch? ● Was gibt es Neues?**
Hat eine teilnehmende Person ein Thema, das so drängend ist, dass es vor allen anderen besprochen werden muss? Dann besprechen wir es sofort. Alternativ: Wie geht es Euch? / Was gibt es Neues?
6. **Sammeln der Themen der Teilnehmenden**
7. **Besprechen der gesammelten Themen**
8. **Pause**
Gegen 19:00 Uhr. 10 Minuten.
9. **Weiteres Besprechen der gesammelten Themen**
10. **Abschlussrunde**
 - Was hat mir heute Abende gefallen?
 - Was hat mir nicht oder weniger gefallen?
 - Was nehme ich mit nach Hause?
11. **Verabschiedung**
 - Aufräumen: Der Raum muss so verlassen werden, wie wir ihn vorgefunden haben.
 - Fenster schließen.
 - Licht löschen.
 - Im Winter: Heizung auf Stufe 1 bzw. 2 stellen.

Das Protokoll ist vertraulich und nur für interne Zwecke.



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 dieser Mensch Trans* ist? Weißt Du auch, ob das eine vertrauliche Information ist? Manche sind offen Trans*, andere wollen einfach nur als Frau/Mann/queer, enby o. A. 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 davon ausgegangen wird, 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 non-verbale Kommunikation, auch und gerade wenn Du Dich zu jemand hingezogen fühlst.

5. Solidarität

Es wäre toll, wenn Du bei trans*feindlichem Verhalten dagegenhalten könntest. Ignoriere trans*feindliches Verhalten nicht einfach. Korrigiere ein falsches Pronomen.

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

Vernetzung

- Partnergruppe in Niedersachsen

Netzwerk/SHG Trans*Net OHZ: Netzwerk und Selbsthilfegruppe für trans* Menschen, Angehörige, Freund*innen und Unterstützer*innen im Landkreis Osterholz.

Internet: www.transnet-ohz.de, E-Mail: info@transnet-ohz.de.

- Netzwerk Selbsthilfe - Bremen/Nordniedersachsen e. V.

Internet: www.netzwerk-selbsthilfe.com, E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

- Förderung durch: Gesundheitsamt Bremen

Internet: www.gesundheitsamt.bremen.de, E-Mail: office@gesundheitsamt.bremen.de

- Enby-Treff-Bremen, www.enby-treff-bremen.de, E-Mail: info@enby-treff-bremen.de

- DGTI (Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität), www.dgti.org

- Trans*Recht e.V. Solinetz Bremen und umzu, Internet: www.trans-recht.de

- Werkstatt Antidiskriminierung Bremen-Vegesack, Internet: www.werkstatt-antidiskriminierung.org



Ansprechpartner*innen/Gruppenleitungen Trans*^{Net} Bremen

Ilka Christin Weiß

(Pronomen: sie/ihr)

Gruppenleitung, examinierte Krankenschwester, Dozent*in für Pflegeberufe, Schwerpunkt: trans*sensible Pflege, zertifizierte Berater*in für transgeschlechtliche Menschen, Autor*in, Trans*Aktivistin

Jahrgang 1963, studierte nach dem Abitur zunächst Jura und Psychologie, entschloss sich dann aber eine Ausbildung zur Krankenschwester zu absolvieren, die sie 1989 erfolgreich abschloss. Danach arbeitete sie in verschiedenen Kliniken. Dort war sie in verschiedenen Funktionen im Pflegedienst tätig. Unter anderem als Pflegedienstleiter*in einer Station und als Praxisanleiter*in. Eine Anleitung zum Bestehen des praktischen Krankenpflegeexamens und deren gesetzliche Grundlagen veröffentlichte sie 1997 mit ihrem ersten Buch „Praktisch bestanden“, das im Urban&Schwarzenberg Verlag erschien. 1998 wechselte sie in eine Berufsfachschule für Pflegeberufe und wurde als Fortbildungsbeauftragte und Lehrende für Pflege tätig. 2004 erkrankte sie an einem Oro-Pharynx-Karzinom, das sie nach mehrmonatiger Krankheit aber überlebte. Über ihre Krankheit und die Erfahrungen, die sie während dieser Zeit machte, veröffentlichte sie 2012 ihr zweites Buch mit dem Titel „Das Ende von Gestern - Zungenkrebs überlebt.“

2013 entschloss sie sich zusammen mit ihrer Frau und ihren beiden Söhnen, sich offen dazu zu bekennen, eine Frau zu sein, nach dem sie jahrelang nur im häuslichen Bereich so leben konnte. Ende 2013 konnte sie bereits mit der Hormonersatztherapie beginnen und im Juli 2014 erhielt sie durch Beschluss des Amtsgerichts Celle neue Vornamen und den weiblichen Personenstand zugesprochen.

Im Januar 2016 gründete sie das Netzwerk/die Selbsthilfegruppe Trans*^{Net} Bremen und ist auch Gruppenleitung der Selbsthilfegruppe (Partner*innengruppe) Trans*^{Net} Bremen.

Bettina Zoë Tottleben

(Pronomen: sie/ihr)

Gruppenleitung/Pressesprecher*in

Ich wurde 1983 in Berlin geboren und bin 2009 nach Bremen gezogen, wo ich auch mein Coming-out als trans* Frau erlebt habe. Dieser Schritt war für mich ein bedeutender Wendepunkt, der meine persönliche Entwicklung und mein späteres Engagement in der Community entscheidend geprägt hat. In Bremen fand ich erstmals die Möglichkeit, meinen Weg offen und selbstbestimmt zu gehen.

Seit vielen Jahren engagiere ich mich in der trans* und queeren Community. Ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit ist es, Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen und ihnen einen sicheren Raum zu geben, in dem sie sich in ihrem eigenen Tempo entfalten können. Aus meinen eigenen Erfahrungen weiß ich, wie wichtig Orientierung, Verständnis und Empowerment gerade in sensiblen Phasen des Lebens sind.

Im Jahr 2020 habe ich gemeinsam mit Ilka Christin Weiß die Leitung der Selbsthilfegruppe Trans*^{Net} Bremen übernommen. Unser Ziel ist es, Austausch, Sicherheit und gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen - offen, respektvoll und auf Augenhöhe. Jede Person soll hier den Platz finden, den sie braucht.

Zusätzlich engagiere ich mich im Vorstand von Trans*Recht e. V., wo ich mich für verbesserte rechtliche Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Teilhabe von trans* Menschen einsetze. Darüber hinaus bin ich queerpolitisch auf Landes- und Bundesebene aktiv und bringe mich in Diskussionen und Prozesse ein, die Selbstbestimmung, Antidiskriminierung und strukturelle Veränderungen fördern.

Mit meiner Erfahrung möchte ich Menschen stärken, begleiten und ihnen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen.



Hinweise! Aufmerksam lesen!

Wir behalten uns vor, Personen, die sich nicht an unsere Gruppenregeln/unseren Verhaltenscodex halten, oder die durch rassistische, nationalistische, antisemitische, sexistische, queerfeindliche oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung treten oder getreten sind, den Zutritt zu Gruppenmeetings zu verwehren oder sie von diesen auszuschließen. Während der Gruppenmeetings üben wir das Hausrecht aus und werden unter gegebenen Umständen davon Gebrauch machen.

*Bei Schnee, Eisglätte, Sturm oder anderen widrigen Wetterverhältnissen fallen die Präsenztermine aus! Wir stellen einen Hinweis auf unseren privaten und öffentlichen Facebookseiten ein. Ersatzweise finden die Gruppenmeetings online per Zoom statt. Alle registrierten Teilnehmer*innen erhalten eine Benachrichtigung per E-Mail.*

Konto für die Unterstützung unserer Arbeit

Wir freuen uns über jede Unterstützung unserer Arbeit.

Wenn Ihnen/Euch die Arbeit von Trans*^{Net} Bremen gefällt, und Sie/Ihr uns eine Unterstützung zukommen lassen wollen, benutzt bitte folgendes Konto:

IBAN: DE22 2905 0101 0080 7750 34

Kontoinhaber*in: Ilka Christin Weiß

Bescheinigungen können leider nicht ausgestellt werden. Auch kleine und kleinste Beträge sind willkommen.

Herzlichst

Ilka Christin Weiß

Bettina Zoë Tottleben

