Basics

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 Zwangsouten 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 transfeindlichem Verhalten dagegen halten könntest. Ignoriere trans*feindliches Verhalten nicht einfach. Korrigiere ein falsches Pronomen.

Modifiziert nach https://trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/deutsch/
(Anm.: Blog existiert nicht mehr)

Kontakt

Selbsthilfegruppe (SHG) Trans*Net Bremen

Zielmenschen

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

E-Mail Postfach

info@transnet-bremen.de

Internet

www.transnet-bremen.de
www.selbsthilfe-wegweiser.de/selbsthilfegruppe/705.html

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.: 0151 - 29 65 42 36
E.: bettina@transnet-bremen.de

Treffpunkt

Wir treffen uns jeden 3. Freitag im Monat von 18:00 - 22:00 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.
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Partnergruppe in Niedersachsen

Netzwerk / SHG Trans*Net OHZ
Internet: www.transnet-ohz.de
E-Mail Postfach: info@transnet-ohz.de

Trans*Net Bremen

Trans*Net Bremen

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

Stand: 2026
gefördert durch: Gesundheitsamt Bremen

Die Ausgangslage

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 Geschlecht zugehörig fühlen: Z. B. empfinden sich Männer als Frauen und Frauen als Männer, oder sie ordnen sich keinem Geschlecht zu. Sie sind Trans* (s. u.).

Es wird erwartet, dass die Geschlechtsidentität mit den Zuweisungsgeschlecht (Geburtsgeschlecht) übereinstimmt.
Entsteht dadurch ein innerer Leidensdruck, übernehmen die Krankenkassen die Behandlungskosten vollständig.

Trans (lat.): hindurch, hinüber, grenzüberschreitend

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

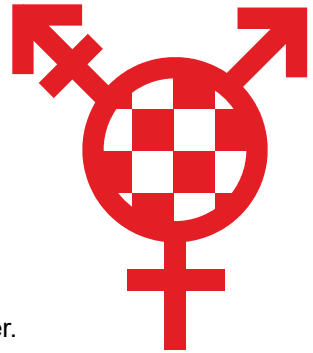
Sex (engl.):
körperliches Geschlecht

Gender (engl.):
soziales Geschlecht

Geschlechtsidentität

Viele betroffene trans* Menschen hatten in der Kindheit oder Jugend bereits das Empfinden, einem anderen Geschlecht anzugehören. Dies kann weder durch Erziehung noch durch Therapie beeinflusst oder verändert werden.

Genaue Zahlen zu Trans* liegen nicht vor. Der Anteil an der Bevölkerung wird lediglich geschätzt. Fakt ist, dass die Anzahl der Anträge auf Vornamens- und Personenstandsänderungen seit 2011 explosionsartig anstiegen, seit das Bundesverfassungsgericht das biologische Geschlecht vom juristischen getrennt hat und transidente Menschen ohne Zwangssterilisation durch Medikamente oder Operationen auch die Personenstandsänderung beantragen können und zugesprochen bekommen.
Am 01.11.2024 löste das Selbstbestimmungsgesetz das Transsexuellengesetz ab. Nach § 2 SBGG können durch die Abgabe einer einfachen Erklärung vor dem Standesamt die Vornamen und der Personenstand geändert werden.
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.
Dabei nehmen nicht alle trans*-Menschen eine körperliche Anchung vor. Transtionswege sind so individuell wie Menschen selber.



Trans*[Net] HB

Beratung und Unterstützung

Für viele trans* Menschen steigt mit dem Coming-out bzw. der Geschlechtsangleichung die Lebensqualität rapide an, da sie sich nicht mehr versteckten oder verstellen müssen. Auch in der heutigen Zeit reagiert die Umwelt nicht immer positiv oder unterstützend, was einen besonders großen Leidenddruck 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*[Net] HB bietet unter anderem folgende Unterstützung an:

- Hilfe beim Coming-out.
- Unterstützung bei der Festlegung persönlicher Ziele und eines gangbaren Lebensweges.
- Einzelgespräche.
- Begleitung zu Ärzt*innen, Behörden, Schulen Lehrer*innen.
- Beratung von Trans*, Angehörigen, Freund*innen und Unterstürzer*innen.
- Kompetente Hilfe bei der Beantragung der Vornamens- und Personenstandsänderung und der geschlechtangleidenden Operationen/Medikamente.
- Ein Forum zum gegenseitigen Austausch mit gleichgesinnten Menschen in einem geschützten Raum.
- Wir haben uns für unsere Treffen Regeln gegeben, auf deren Einhaltung sich alle verpflichten, die an Gruppenabenden teilnehmen.
- **Wir stehen für die Anonymität der Teilnehmenden ein**