

... dass ich es später bereue.

Zur Beruhigung: Weniger als 1% der Menschen bereuen ihre Transition. Aber es ist gut, wenn Du dir Zeit lässt und dich nach jedem Schritt fragst, wie es Dir damit geht. Vertraue dabei auf Dein Gefühl. Du bestimmst Dein eigenes Tempo. Lass Dich nicht von Freund*innen, Familie oder Behandler*innen drängen – nur Du kannst wissen, was für Dich das Richtige ist. Jeder Weg ist individuell.

... vor dem Alltagstest.

Früher mussten trans* Menschen sich outen und ein Jahr "zur Probe" in ihrem Geschlecht leben, bevor sie medizinische Hilfe wie Hormone oder Operationen bekommen konnten. Heutzutage werden Therapeut*innen einen solchen Alltagstest nicht von Dir verlangen, wenn Du ihn nicht selbst willst. Bitte wende Dich an uns, solltest Du das Gefühl haben, dass Behandler*innen Dich und Deine Bedürfnisse nicht in angemessener Weise respektieren.



Wo kann ich Hilfe finden?

Informationen zur Beratung

Wir beraten kostenlos und ergebnisoffen, dh. ohne auf ein festes Ergebnis zielend und sprechen mit Dir nur über die Themen, die auch dir recht sind.

TransAll bietet eine wöchentliche Sprechstunde:

- Telefonisch, per Zoom-Konferenz oder im persönlichen Gespräch.
- In jedem Falle solltest Du vorher mit uns einen Termin vereinbaren. Präsenztermine können wir nur Montag-abends anbieten. Wenn Du gern von einer bestimmten Person beraten werden willst, schreib das gern dazu.
- Schreib uns eine E-Mail mit Deinem Terminwunsch an sprechstunde@trans-all.org oder über das Kontaktformular auf der Website.

Kann ich euch besuchen?

Seit Juli 2017 laden wir einmal im Monat zu unseren **Stammtischen für alle** in das Haus des Engagements in Freiburg ein.

Du definierst Dich als genderqueer, nonbinary, genderfluid, agender oder ganz anders? Dann komm zu unserem **Nonbinary Stammtisch**.

Hast Du Lust bei uns mitzumachen? Dann laden wir Dich ganz herzlich ein, unsere regelmäßigen **Aktiven Treffen** zu besuchen und Dich und Deine Ideen für die Community einzubringen.

Aktuelle Termine und noch mehr Angebote und Informationen findest Du auf unserer Website und unserem Instagram Kanal. Schau vorbei!

www.trans-all.org  *Folg uns auf Instagram*
[transall_freiburg](https://www.instagram.com/transall_freiburg)



TransAll e. V.
Rehlingstraße 9
79100 Freiburg

info@trans-all.org
Postfach 190204
79061 Freiburg

Spendenkonto:

TransAll e. V.
Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau
IBAN DE42 6805 0101 0013 9382 86
BIC FRSPDE66XXX

Das Beratungsangebot von TransAll wird über das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg im Rahmen des Projektes „Etablierung landesweiter Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle, transgender, intersexuelle und queere Menschen“ unterstützt. Beratung LSBTTIQ Baden-Württemberg ist ein Angebot des Netzwerks LSBTTIQ Baden-Württemberg.



Verein zur Unterstützung des Netzwerks
LSBTTIQ Baden-Württemberg e.V.

IBAN: DE06 4306 0967 7925 8193 00
BIC: GENODEM1GLS

LSBTTIQ Beratung Baden-Württemberg
freut sich über Ihre Unterstützung

www.trans-all.org



www.trans-all.org





Was ist trans*?

Hm, das ist nicht ganz so einfach...

Steht trans* für transsexuell?

Trans* steht für eine Fülle verschiedener Bezeichnungen, mit denen Menschen sich beschreiben. Transsexuell, transident, transgeschlechtlich, Transgender, trans* Frau, trans* Mann, Crossdresser, non-binär, genderqueer, genderfluid und agender sind nur einige Beispiele hierfür. Doch Vorsicht: Weder bedeuten diese Begriffe das Gleiche, noch werden sie gleichermaßen von allen akzeptiert.

Klingt tatsächlich kompliziert. Gibt es keine Gemeinsamkeiten?

Alle trans* Menschen haben gemeinsam, dass sie das ihnen bei Geburt zugewiesene Geschlecht infrage stellen. Ob teilweise, zeitweise, neuerdings oder schon immer spielt dabei keine Rolle.

Sind trans* Menschen krank?

Nein, trans*-Sein ist keine Krankheit. Es kann allerdings krank machen, wenn Menschen unter ihrem Körper leiden oder in einer für sie falschen sozialen Rolle leben müssen. Dann sollte etwas getan werden. Wichtig ist auch zu wissen, dass kein Mensch etwas dafür kann, trans* zu sein. Trans*-Sein ist keine Entscheidung und hat auch nichts mit Erziehung zu tun. Wissenschaftlich spricht vieles dafür, dass trans*-Sein angeboren ist.

Sind trans* Menschen nicht einfach nur schwul/lesbisch?

Geschlecht und Sexualität sind zwei verschiedene Dinge. Trans* Menschen können lesbisch, schwul, bi, pan, hetero und alles andere sein. So wie alle Menschen.

Bin ich trans*?

Das kannst nur Du selbst wissen. Aber wenn Du dir diese Frage ernsthaft stellst, spricht einiges dafür.

Kann ich überhaupt trans* sein, wenn:

- **ich es nicht schon als Kind wusste?**
Klar. Manche merken es erst als Teenager oder Erwachsene. Viele spüren vorher, dass etwas los ist, wissen aber nicht, was.
- **ich meinen Körper ganz okay finde?**
Trans* zu sein bedeutet nicht unbedingt, den eigenen Körper abzulehnen. Ob und wie Du deinen Körper verändern möchtest, bleibt Deine Entscheidung.
- **ich mich nicht wie ein Mann/eine Frau fühle?**
Ehrlich gesagt wissen wir auch nicht, wie sich andere Männer/Frauen fühlen. Es gibt übrigens auch Menschen, die weder Mann noch Frau sind und sich nicht-binär oder auch abinär nennen.
- **ich mich aber für Autos/Mode interessiere?**
Deine Hobbys und Interessen bestimmen nicht Dein Geschlecht. Frauen können und dürfen sich für Autos, Männer für Mode begeistern.

Ich glaube ich bin trans* – und nun?

Das kommt ganz auf Deine Bedürfnisse an. Niemand kann Dir vorschreiben, was Du tun musst – und in welcher Reihenfolge. In jedem Fall ist es wichtig, mit Menschen darüber sprechen zu können. Das können Freund*innen, Familie oder auch Therapeut*innen sein. Du kannst auch Beratungsangebote wie unseres nutzen und Dich bei unseren Gruppentreffen mit anderen trans* oder nicht-binären Menschen austauschen. Für viele ist es leichter und hilfreicher, sich mit Menschen zu unterhalten, die Ähnliches erfahren.

Ich habe Angst

... mich als trans* zu outen.

Das ist verständlich, aber um etwas Mut zu machen: Nachdem trans* Menschen generell sichtbarer geworden sind, ist es heutzutage bereits leichter als vor 10 Jahren als trans* in die Öffentlichkeit zu gehen. Trotzdem ist es ein großer Schritt, sich zuerst selbst zu akzeptieren und sich dann anderen Menschen anzuvertrauen. Du musst diesen Teil Deiner Selbst nicht früher mit anderen Menschen teilen als dir lieb und für Dich sicher ist.

... vor Ausgrenzung/Mobbing.

Gerade Personen, die Dir sehr nahe stehen, brauchen oft etwas Zeit, die neuen Informationen einzuordnen. Um ihre Ängste abzubauen, kann es hilfreich sein zu vermitteln, dass Du als Mensch im Kern der gleiche bleibst. Wer könnte Dich unterstützen? Vertraue Dich zunächst jenen Menschen an, von denen Du dir am meisten Beistand erhoffst. Wenn andere Menschen über deine Grenzen gehen, gibt es Organisationen wie unsere, an die Du dich jederzeit wenden kannst.

... dass meine Beziehung in die Brüche geht.

Das kann passieren, muss aber nicht. Der Mensch an deiner Seite ist wahrscheinlich zum ersten Mal in einer solchen Situation und wird sich zunächst selbst fragen, was das für ihn und eure Beziehung bedeutet. Manche verlieben sich in Menschen, für andere können mögliche körperliche Veränderungen schwer vorstellbar sein. Lasst euch Zeit, das für euch herauszufinden.