



Transgender een toegankelijke gids

Ontwikkeld door Transvisie,
COC Zonder Stempel en TNN
met dank aan Achieve together
en CHANGE

Inhoudsopgave



Pagina **3** Inleiding



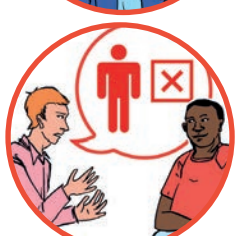
Pagina **4** Geslacht en gender



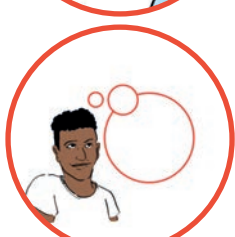
Pagina **5** Transgender – Wat betekent dat?



Pagina **7** Transitie



Pagina **12** Praktische stappen



Pagina **18** Tips en thema's



Pagina **20** Met wie kun je praten?
Waar vind je hulp?



Pagina **26** Lijst met moeilijke woorden

Inleiding



Dit is een toegankelijke gids over hoe het is om transgender te zijn en wat een transgender persoon kan meemaken.



Deze gids is een hulpmiddel. Je begeleider leest samen met jou deze gids.



In deze gids staat ook waar je naar toe kan voor hulp als jij transgender bent. Ook leggen we de betekenis uit van woorden die te maken hebben met trans-zijn.

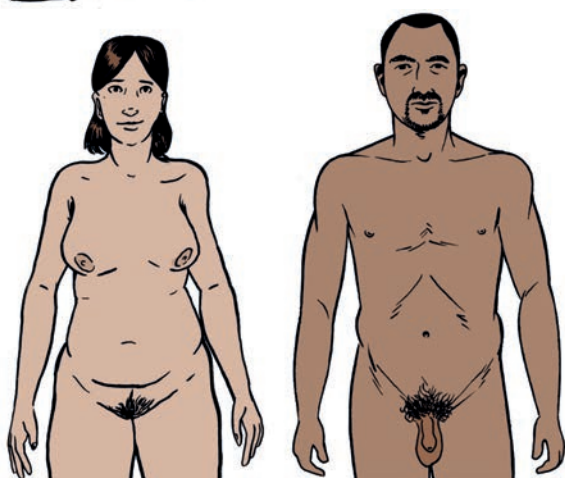


Deze gids werd gemaakt door de organisaties: Transvisie, Transgender Netwerk Nederland en COC's Zonder Stempel, met hulp van Achieve together en Change uit het Verenigd Koninkrijk.

Geslacht en gender



Je geslacht gaat over hoe je lichaam eruit ziet bij de geboorte.



Het betekent meestal dat je geboren bent met een penis of een vagina. Je wordt man of vrouw genoemd op basis van deze geslachtsdelen.

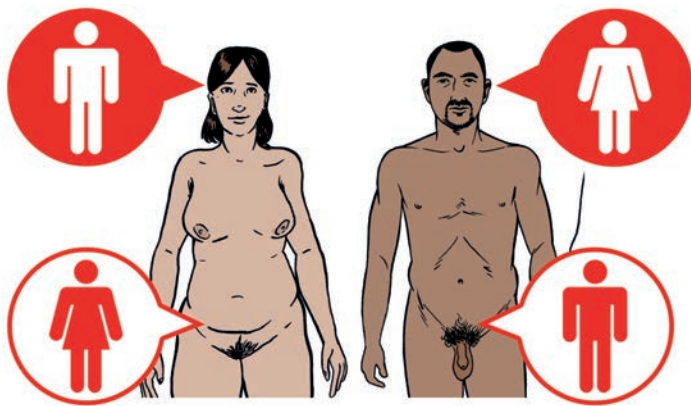


Een ander woord voor geslacht is sekse. Dat is dus iets anders dan seks.



Gender is hoe je je van binnen voelt. Dit kan anders zijn dan je sekse. Anders dan hoe je lichaam er uit ziet.





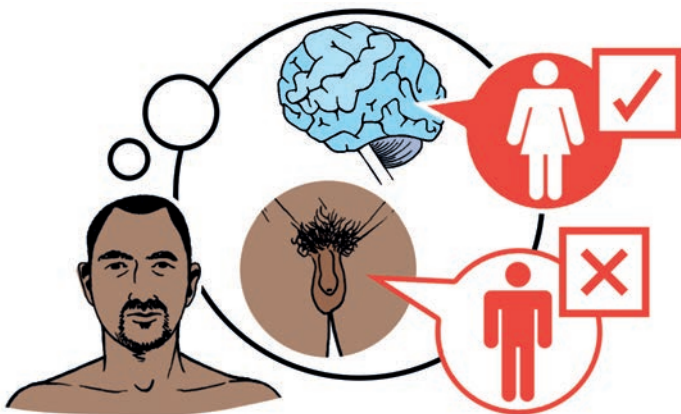
Als jij een penis hebt kan je je toch vrouw voelen.

Als je een vagina hebt kan je je toch man voelen.



Misschien weet je niet zeker wat je gender is.

Transgender – Wat betekent het?



Je bent transgender als je anders voelt dan het geslacht waarmee je bent geboren.



Je bent dus transgender als je met een vagina bent geboren maar je jongen of man voelt. Je bent ook transgender als je met een penis bent geboren maar je meisje of vrouw voelt.



Als je je hierdoor onrustig of ongelukkig voelt, heet dit genderdysforie.

Genderdysforie is een woord dat dokters vaak gebruiken.



Je kunt mannelijke geslachtskenmerken hebben zoals een penis of een baard maar je vrouw voelen.



Je kunt ook vrouwelijke geslachtskenmerken hebben zoals een vagina of borsten maar je man voelen.



Je kunt je ook ergens tussenin voelen. Dit noem je non-binair. Dit is iets anders dan intersekse. Intersekse personen hebben geslachtskenmerken van een man en een vrouw.

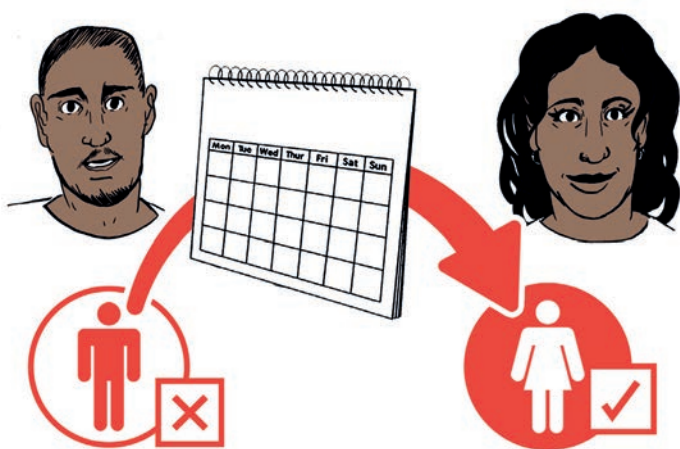


Hoe mannelijk of hoe vrouwelijk iemand zich voelt, verschilt per persoon.



Transgender personen kiezen hun gender niet. Ze weten gewoon wie ze zijn.

Transitie

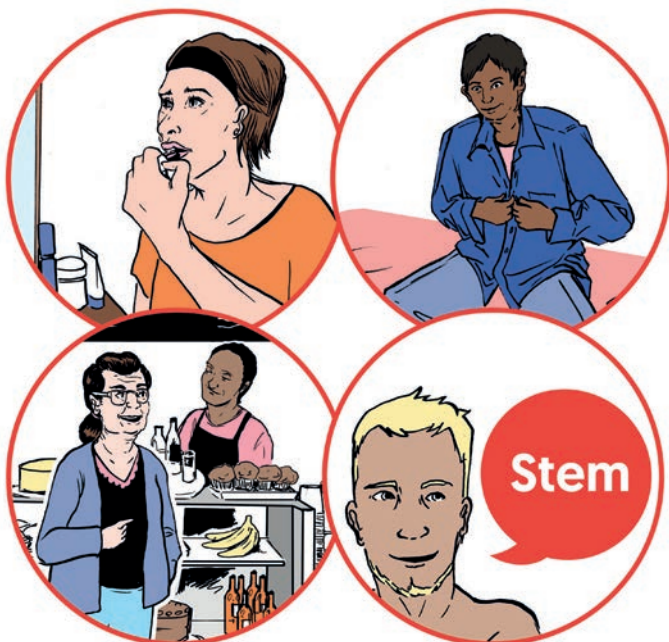


Als je verandert naar het geslacht dat bij je past dan ben je in transitie. De transitie is onderverdeeld in een sociale transitie, een medische transitie en een juridische transitie.



1. Sociale transitie

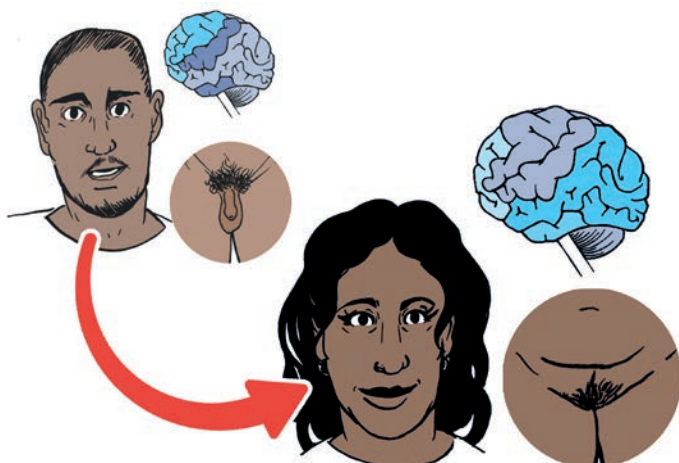
Sociale transitie betekent dat jij gaat leven als het geslacht dat jij je vanbinnen voelt. Je verandert dus je uiterlijk en hoe jij je gedraagt.



Dit kan een verandering zijn in je haren, make-up, kleren, gedrag en stem. Voor je stem kun je hulp krijgen van een logopedist.



Je kan een naam kiezen die jijzelf mooi vindt en die bij je past.

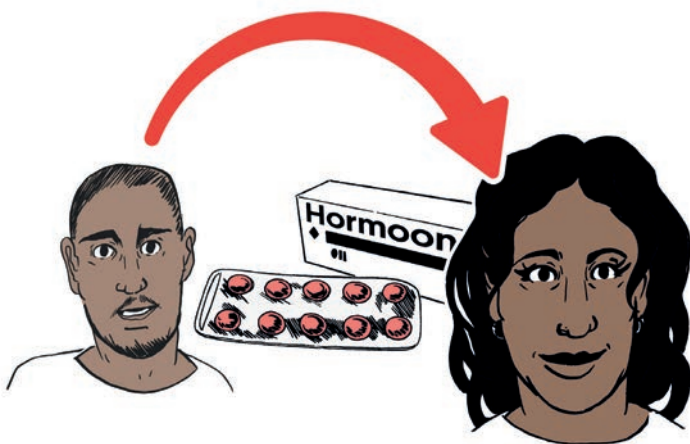


2. Medische transitie

Medische transitie betekent dat jij je lichaam en geslachtsdelen verandert.

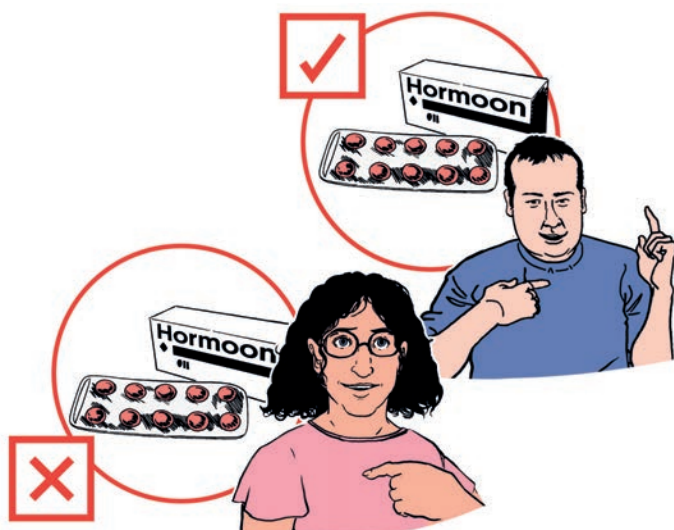


Deze veranderingen krijg je door een behandeling met hormonen en operaties.



Hormonen helpen je lichaam meer vrouwelijk of mannelijk te maken. Hierdoor kan jij je fijner in je lichaam voelen.

Deze veranderingen zullen langzaam gaan.



Er zijn verschillende mogelijkheden bij de medische transitie.

Niet iedereen wil operaties of hormonen.

Je moet altijd kiezen wat jij het fijnst vindt. Je arts kan je daarbij helpen.



Wil je een medische transitie? Praat met je dokter. Die kan je doorverwijzen naar een genderteam.

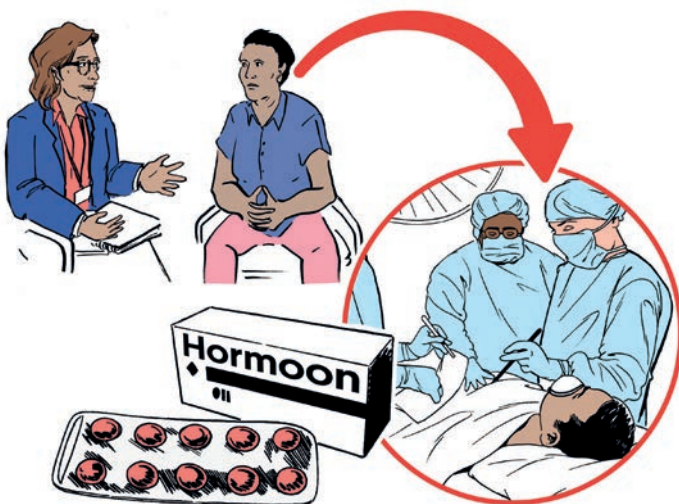


Een genderteam bestaat uit dokters en psychologen die je kunnen helpen met je medische transitie.

Er zijn meerdere genderteams verspreid in Nederland.



Wachten op je eerste afspraak kan lang duren. Vaak zelfs langer dan een jaar.



Als je hormonen of operaties wilt, dan zal je eerst met een psycholoog moeten praten. Als je alleen in sociale transitie gaat, dan is dat niet nodig.

Het kan wel fijn zijn.



Veel van de behandelingen worden door je verzekering betaald. Soms moet je een behandeling helemaal of gedeeltelijk zelf betalen.



3. Juridische transitie

Veel mensen willen tijdens hun transitie hun naam en geslacht veranderen op officiële documenten zoals het paspoort of identiteitsbewijs.



Je kan je naam officieel veranderen als je een deskundigenverklaring hebt. Die kun je aanvragen bij bepaalde organisaties, zie:

www.transgenderinfo.nl/wijzigen-van-geslacht

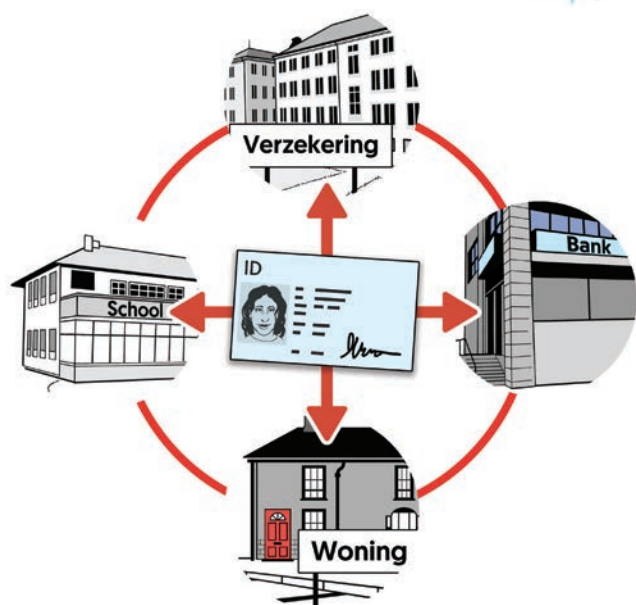


Met je deskundigenverklaring en je identiteitsbewijs ga je naar de gemeente waar je geboren bent. Daar laat je je geboorteakte aanpassen.



Daarna ga je naar de gemeente waar je nu woont en daar vraag je een nieuw identiteitsbewijs aan.

[De minister wil deze stappen binnenkort eenvoudiger maken.]



Met je nieuwe identiteitsbewijs kan je je naam en geslacht laten aanpassen bij andere instanties, zoals je verzekering, je bank, je woningcorporatie of je school.

Praktische stappen



Praat met iemand die je vertrouwt, ook als je het nog niet zeker weet. Steun en empathie zal je helpen.



Empathie is als iemand naar jouw gevoelens wil luisteren en deze wil begrijpen.

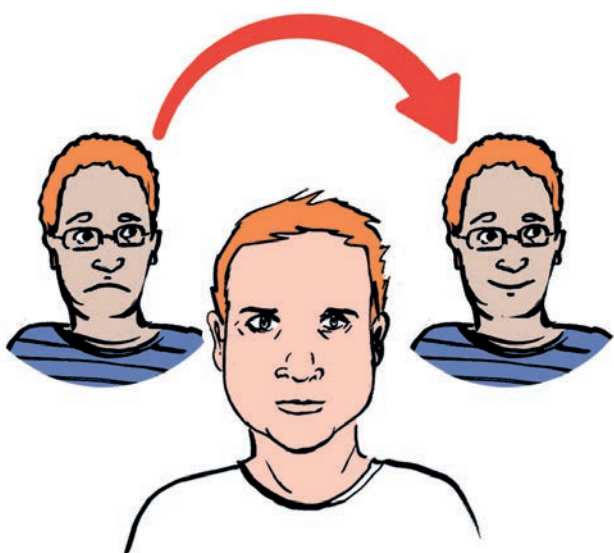


Aan mensen vertellen hoe je je voelt kan spannend zijn.



Het aan je familie vertellen kan moeilijk zijn.

Bespreek met mensen die je vertrouwt, wanneer en hoe je het aan je familie gaat vertellen.



Als een familielid negatief reageert, heb je misschien hulp nodig om hen te helpen jou te accepteren.



Als je begeleiding krijgt dan hoort je begeleider je ondersteuning en informatie te geven.



Praat er met je huisarts over. Als je huisarts je niet kan helpen, vraag je of je een andere dokter mag spreken.



Praat met andere professionals, bijvoorbeeld een psycholoog.



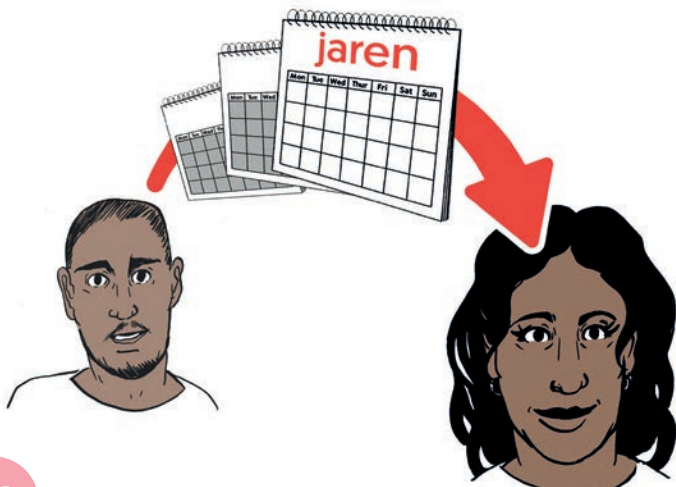
Ga naar een transgender contactgroep bij jou in de buurt. Praat met mensen die ook ervaren wat jij ervaart. Vraag iemand die je steunt mee als je niet alleen durft te gaan.



Zoek mensen op die je steunen.



Vraag aan andere transgender mensen hoe de transitie voor hen was.



Doe het in je eigen tempo. Een transitie kan lang duren. Mensen doen jaren over een transitie.



Praat met mensen in je transgender contactgroep als je tips wilt voor je uiterlijk.

Hoe kleeft je je en hoe doe je je haren?



Zoek veilige plekken waar jij naartoe kan gaan als de persoon die jij wil zijn.

Dit kan een transgender bijeenkomst zijn.



Op zo'n veilige plek kan je de kleren dragen die je wilt, zonder dat het voelt alsof je opvalt.

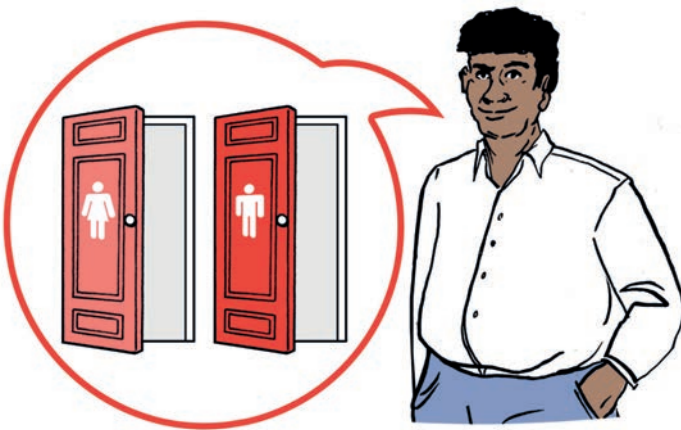


Vertel aan mensen hoe ze je moeten aanspreken. Vertel wat je naam is.

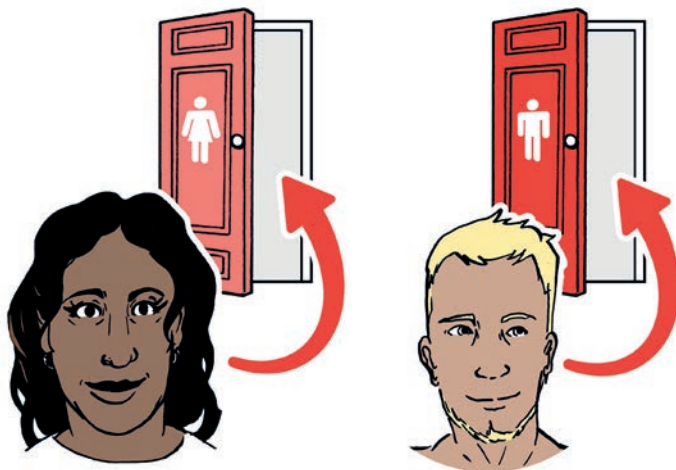
Vertel ook dat ze nu hij, zij of hen moeten zeggen. Als je geen hij of zij genoemd wil worden, dan kan 'hen' een goed woord zijn.



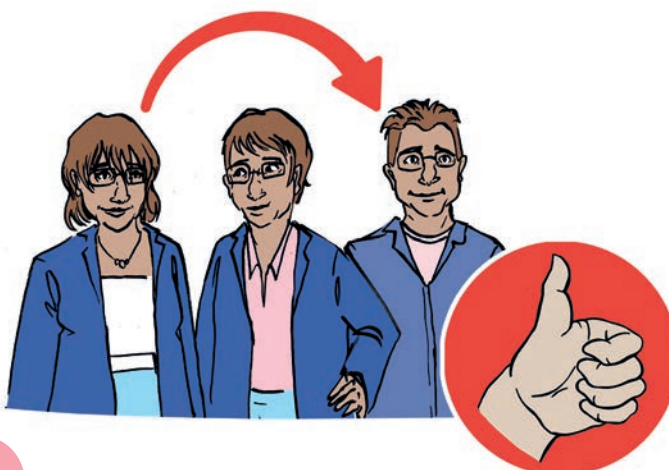
Sommige mensen kunnen hier fouten bij maken. Verbeter ze op een rustige manier. Na een tijdje wordt dit makkelijker.



Welke wc moet je nu gebruiken?
Vraag anderen om jouw keuze te respecteren.

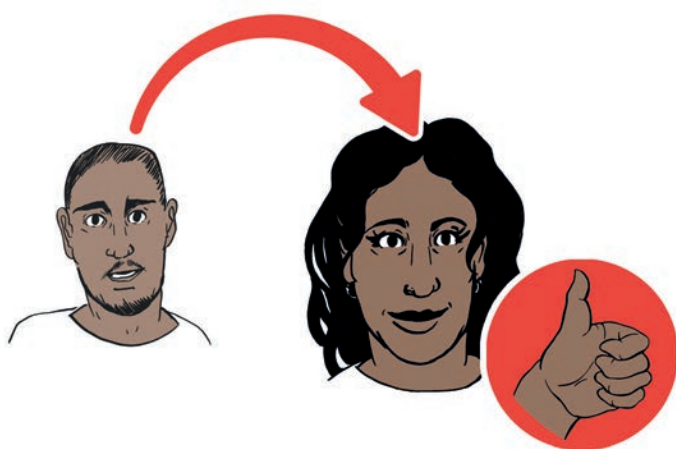


Gebruik de wc waar jij je prettig bij voelt. Als jij vrouw bent dan gebruik jij bijvoorbeeld de vrouwen-wc.



Het maakt niet uit hoe ver je met je transitie bent.

Doe wat goed is voor jou.



Je kunt blij worden tijdens en na je transitie, omdat je gaat leven met een geslacht dat beter bij je past.



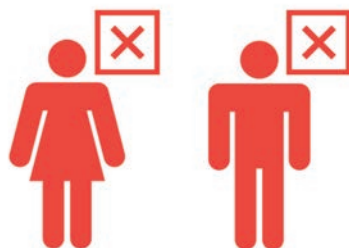
In transitie gaan kan ook spannend zijn. Je maakt allemaal nieuwe dingen mee waar je zelf misschien nog aan moet wennen. Mensen om je heen moeten er vaak ook nog aan wennen.



Sommige mensen kunnen vervelend reageren. Op de volgende bladzijdes zie je welke moeilijke dingen andere transgender personen hebben meegemaakt.



In een tussen-fase zitten kan moeilijk zijn. Het is soms moeilijk als je niet in een hokje past.



Sommige families willen een transitie tegenhouden, bijvoorbeeld omdat ze het niet begrijpen.



Soms denken mensen die transgender zijn aan zelfdoding. Denk jij aan zelfdoding? Vraag om hulp bij iemand die je vertrouwt, ga naar 113.nl.

Gedachten en problemen

Een transitie kan moeilijk zijn je kan pijn hebben en je somber voelen.



Jij bent je identiteit aan het veranderen. Je kunt soms even niet weten wie je precies bent.



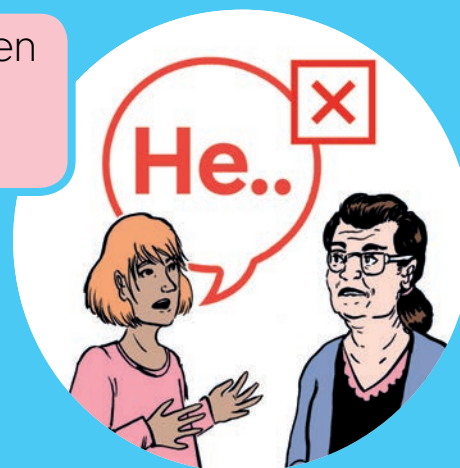
Soms doen mensen gemeen tegen je.



Het kan moeilijk zijn een openbaar toilet te kiezen.



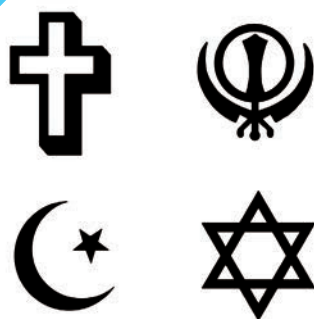
Het is niet leuk als mensen
je naam of geslacht
verkeerd zeggen.



Sommige mensen zullen
vervelend doen.

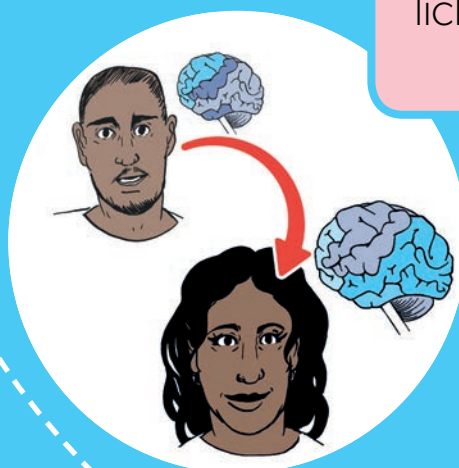
Tijdens de transitie kun
je je kwetsbaar voelen.

Je kunt het gevoel
hebben dat je er niet
[meer] bij hoort of
dat God of de kerk
het afkeurt.



Een transitie kan je
lichamelijk en in je hoofd
veranderen.

Je kunt je
eenzaam voelen.



Je moet opnieuw ontdekken
hoe jij je wil kleden.



Met wie kun je praten? Waar kun je naartoe voor hulp?



Praat met iemand die
jij vertrouwt.

Dat kan een familielid zijn.



Je kunt met je mentor praten,



of met iemand die je steunt.



met een dokter of huisarts,



met een therapeut
of psycholoog,



of met een [persoonlijke]
begeleider.



Ook kun je naar een
transgender contactgroep gaan
om met andere transgender
personen te praten.



Bij een transgenderavond of activiteit kun je in contact komen met andere transgender mensen.



In het volgende deel staat een lijst met contactgroepen waarmee je in contact kan komen, en plekken waar je hulp en informatie kan vinden.

Organisaties

Transvisie

Informatie, voorlichting, bijeenkomst en individueel contact.

transvisie.nl

Transgender Netwerk Nederland TNN

Belangenbehartiging van transgender personen.

transgendernetwerk.nl

Zonder Stempel

Ontmoetingen voor lhbt'i's met een lvb. Workshops en instrumenten box met materialen voor begeleiders.

zonderstempel.coc.nl

Kennisplein gehandicaptensector

Informatie en tools over seksuele- en genderdiversiteit voor begeleiders uit de vg- sector.

kennispleingehandicaptensector.nl/inclusie/seksuele-diversiteit

Transcafé LVB

Een ontmoetingsgroep voor mensen met een licht verstandelijke beperking die transgender gevoelens hebben.

transvisie.nl/onderling-contact/transcafe-lvb/ en transcafe-LVB@transvisie.nl

Genderteams en psychologen

Amsterdam UMC locatie VUMC, Kennis- en zorgcentrum genderdysforie

Behandeling van patiënten met genderdysforie.

[vumc.nl/zorg/expertisecentra-en-specialismen/
kennis-en-zorgcentrum-genderdysforie.htm](https://vumc.nl/zorg/expertisecentra-en-specialismen/kennis-en-zorgcentrum-genderdysforie.htm)

Psychologen praktijk De Vaart

Psychologenpraktijk De Vaart, een psychologenpraktijk met een eigen Genderteam en diverse locaties in Nederland.

psychologenpraktijkdevaart.nl/transgenderzorg/

Genderteam Zuid Nederland

Genderteam Zuid Nederland valt organisatorisch onder de Mutsaersstichting in Venlo en Psychologen Praktijk OOG in Eindhoven. In samenwerking met medisch specialisten vanuit verschillende ziekenhuizen wordt medische en psychologische zorg geboden voor kinderen, jeugdigen en [jong]volwassenen met vermoedens van genderdysforie.

Genderteam Zuid Nederland werkt daarnaast samen met genderteam vanuit AUMC, Radboud en Groningen.

[oogpsychologen.nl/gendercentrum-zuid-nederland/
mutsaersstichting.nl/verwijzers/gender-dysforie](https://oogpsychologen.nl/gendercentrum-zuid-nederland/mutsaersstichting.nl/verwijzers/gender-dysforie)

UMCG genderpoli

Het UMCG biedt de medische behandelingen bij genderdysforie met daarbij psychosociale begeleiding.

umcg.nl/NL/UMCG/Afdelingen/genderteam/Paginas/default.aspx

Specifieke informatie

Transgenderwegwijzer

Op deze sociale kaart vind je ontmoetingsgroepen, medisch specialisten, psychologen, gecertificeerde coaches, antidiscriminatiebureaus en advocaten ter ondersteuning van transgender personen en/of hun naasten.

transgenderwegwijzer.nl

Maruf

Activiteiten en informatie voor lhbtq moslims.

maruf.eu

NNID (Nederlandse organisatie voor seksediversiteit)

Informatie over intersekse/seksediversiteit

nnid.nl

seksediversiteit.nl

Lijst met moeilijke woorden



Genderidentiteit

Genderidentiteit is hoe jij je eigen gender ervaart. Gender is dat je je man of vrouw voelt. Je kan je ook geen van beiden of allebei voelen.



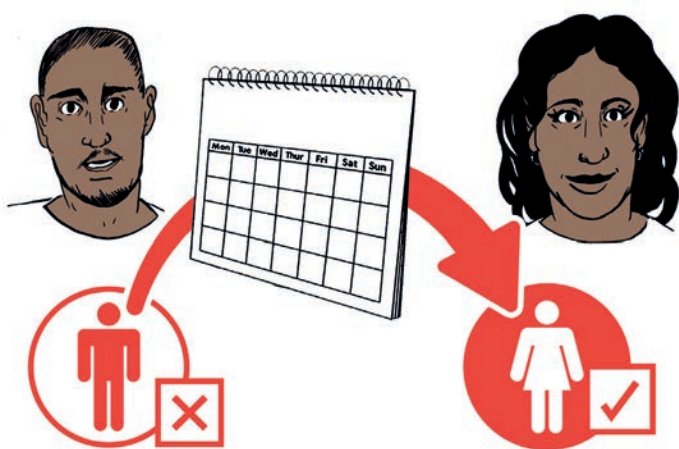
Binair

Dit is als mensen denken dat je enkel man of vrouw kan zijn. Je kunt ook een mannelijke vrouw zijn of een vrouwelijke man.



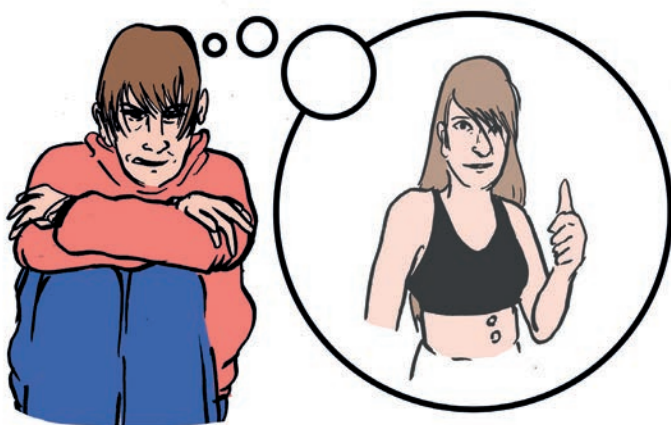
Non-binair

Dit is als jij je niet man en niet vrouw voelt, maar iets er tussenin of juist geen van beide.



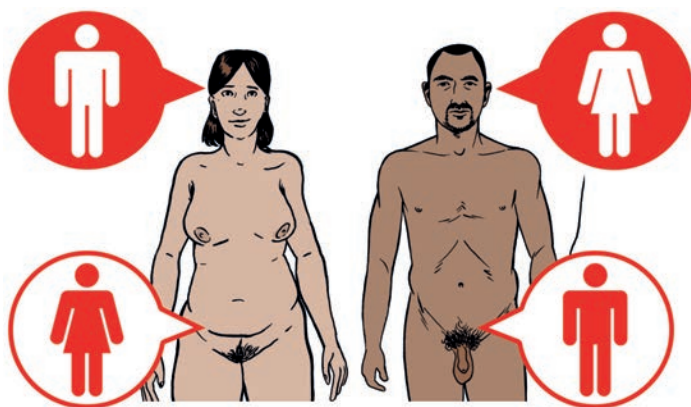
Transitie

Als je verandert naar het geslacht dat bij je past dan ben je in transitie. De transitie is onderverdeeld in een sociale transitie, een medische transitie en een juridische transitie.



Genderdysforie

Dit is een medische term die wordt gebruikt als je je ongelukkig voelt door je geslachtskenmerken. Deze term wordt vaak gebruikt door dokters.



Transgender

Dit is iemand die geboren is met een ander geslacht dan hoe die persoon zich vanbinnen voelt.

Deze gids is gemaakt door Transvisie, COC Zonder Stempel en Transgender Netwerk Nederland. De gids is gebaseerd op een Engelstalige versie die is ontwikkeld door Achieve together en Change in het Verenigd Koninkrijk. Met dank aan Persia West.

Aan deze Nederlandstalige gids werkten mee:

Jessica Maes, Lisa van Ginneken, Nora Uitterlinden, Manon Linschoten, Lis Dekkers, Jean Lautenslager, Arnold Boekhoff, Jess Maeijer en Brigitte van Ginneken

Ontwerp en illustraties © CHANGE

