

Hoe ondersteun je mensen met transgender gevoelens?

Transgender personen hebben vaker dan gemiddeld te maken met onveiligheid, negatieve reacties en eenzaamheid. Een negatief zelfbeeld, somberheid en sociale angst kunnen hiervan zowel oorzaak als gevolg zijn. Daarom is het niet verwonderlijk dat zij hulpvragen kunnen hebben. Het is belangrijk dat sociale professionals en vrijwilligers bij belangenorganisaties sensitief zijn voor transgender gevoelens bij cliënten en hen effectief ondersteunen en doorverwijzen. Maar wat is daarvoor nodig, wat moet je weten en hoe pak je het aan?



Transgender

Dit is een verzamelterm voor alle personen bij wie de biologische aanduiding 'man' of 'vrouw' niet vanzelfsprekend overeenkomt met hun *genderidentiteit*: het gevoel man, vrouw iets van beide of geen van beide te zijn. In Nederland is ongeveer 3,9 procent van de bevolking transgender. Deze groep is weer onder te verdelen in verschillende subcategorieën. Het is belangrijk te beseffen dat 'transgender' een regenboog op zichzelf is. De mensen die het betreft, zijn vaak op zoek naar hun identiteit en geven daar op verschillende manieren uiting aan.

Ontwikkeling bij transgender personen

Voor de ontwikkeling van transgender personen bestaat geen blauwdruk. Wel blijkt uit ervaringsverhalen dat er overeenkomsten zijn. Het komt vaak voor dat transgender personen zich ongemakkelijk voelen bij hun biologische geslachtskenmerken en de genderrol die ze toebedeeld krijgen, wat gepaard kan gaan met schaamte. Ze onderzoeken hun gevoelens door zichzelf te vergelijken met mensen met hetzelfde en/of het andere geslacht en door op internet informatie te zoeken over hun gevoelens. Wanneer ze zichzelf herkennen in de uitleg van transgender kan dit begrip en erkenning van de eigen genderidentiteit als gevolg hebben.

Niet iedereen met transgender gevoelens vindt het makkelijk dit te accepteren. Voor personen die dat wel doen, bestaat de mogelijkheid een transitietraject te starten. Dat begint vaak met gesprekken met bijvoorbeeld de huisarts en daarna bij een gespecialiseerd genderteam. Als iemand zich fijn en zeker voelt bij het idee van een geslachtsverandering en een nieuwe genderrol, komt de persoon op een wachtlijst en start de voorbereiding op de (medische) transitie.

Niet iedereen met transgender gevoelens wil een medische transitie. Dit zegt niets over of de persoon in kwestie de transgender gevoelens accepteert of niet. Na een medische transitie volgt vaak een proces van acceptatie en integratie in de bredere identiteit. Hoe lang de verschillende fases duren en wanneer ze beginnen is voor iedereen verschillend. In 2018 liepen de wachttijden voor gespecialiseerde genderzorg op. Het kan daarom wel twee jaar duren voordat een behandeling van start gaat, terwijl de mensen die wachten op zorg erg kwetsbaar zijn. Belangenorganisaties Transgender Netwerk Nederland, COC en patiëntenorganisatie Transvisie maken zich grote zorgen over het welzijn van de mensen die op de wachtlijst staan.

Tips voor hulp en ondersteuning



- Zorg voor goede doorverwijzing van transgender personen naar specialistische hulp. Het is niet jouw taak om genderincongruentie vast te stellen.
- Stel iemands identiteit voorop, niet het lichaam waarin een persoon geboren is.
- Maak transgender gevoelens bespreekbaar als de persoon er zelf over begint, maar geef ook de ruimte om het er niet over te hebben.
- Vraag wat iemand van jou verwacht en weet van jezelf wat je wel en niet kunt betekenen.
- Vermijd stereotypen over mannelijke en vrouwelijke rollen en taken.
- Zorg dat je op de hoogte bent van belangenorganisaties en zelfhulpgroepen, waar je iemand op kunt attenderen.
- Wees zorgvuldig met privacy. Bespreek wat iemand wel of niet met anderen wil delen.
- Spreek iemand aan in de gewenste genderrol. Stel geen vragen over de oude naam of het geslacht dat werd toegewezen bij de geboorte.
- Vermijd woorden als 'ombouwen'. Heb het liever over de 'transitie' van personen.

De term genderincongruentie betekent dat er een verschil is tussen biologische geboortegeslacht en de genderidentiteit. Aan deze term wordt nu de voorkeur gegeven boven het eerder veel gebruikte "genderdysforie". Bij dysforie wordt uitgegaan van extreme angst, nood en droefheid (*distress*). Hiervan kan nog steeds wel sprake zijn, maar dat is lang niet altijd het geval.

Wist je dat....

- Ongeveer de helft van de volwassen transgender personen voor het 10e levensjaar wist dat diegene transgender is?
- Een kwart van de transgender personen professionele hulp zoekt vanwege gevoelens van onveiligheid? Jaarlijks heeft 43% van de transgender personen daadwerkelijk te maken met geweld. Ongeveer de helft van de transgender personen past het eigen gedrag en uiterlijk aan om negatieve reacties en geweld te voorkomen.
- Niet alle transgender personen geslachtsbevestigende operaties of hormoonbehandelingen willen?
- Transgender personen soms onzeker zijn over hun stemgeluid en daarom vaak zachtjes praten?
- Mensen die een medische transitie doorlopen hun hele leven lang hormonen. Moeten blijven gebruiken?
- Biculturele transgender personen soms liever niet geholpen worden door een hulpverlener met dezelfde etnische achtergrond? Dat ervaren ze soms eerder als belemmerend voor een veilig en open gesprek. Krijgen ze een witte hulpverlener, dan is het belangrijk dat deze cultuursensitief is. Zoals voor alle hulpverleners geldt.
- Transgender zijn niks zegt over iemands seksuele identiteit? Iemand kan homo, hetero, biseksueel of aseksueel zijn of een andere seksuele identiteit hebben.
- Transgender personen vaker negatieve reacties krijgen uit hun omgeving? Dit maakt dat ze soms een minder uitgebreid sociaal vangnet hebben. Dat maakt hen alert en soms afwijzend.

In gesprek

- Zorg voor een ruimte waar je rustig en ongestoord kunt praten.
- Vraag hoe iemand wil worden aangeduid (als hij of zij of anders).
- Stel open, neutrale vragen, zoals: 'Hoe zie jij jezelf nu en over een x-aantal jaar?', 'Hoe wil je dat anderen jou zien?', 'Wie zijn jouw rolmodellen?'
- Leg de regie bij de persoon zelf. Je gesprekspartner mag vertellen en vragen stellen zoals die wil. Ook niet antwoorden is goed.

Transgender jongeren

Net als andere jongeren hebben transgender jongeren behoefte aan vrienden en een sociaal netwerk. Ze willen graag ergens bij horen, maar vanwege schaamte en vooroordelen lukt dat vaak niet. Probeer ze als hulpverlener te ondersteunen bij het vinden van aansluiting, maar leg er niet te veel druk op. Dit kan het gevoel van falen vergroten.

Transgender ouderen

Sommige oudere mensen met transgender gevoelens zijn afwachtend en onzeker en durven niet uit de kast te komen. Ze kunnen bang zijn dat hulpverleners en andere mensen die daar niet toe zijn uitgenodigd hun lichaam zien en aanraken. Soms vormt dat een drempel om tijdig hulp te zoeken bij lichamelijke ongemakken.

In de wijk of tijdens het werken met groepen

- Stimuleer een inclusieve norm in de wijk t.a.v. transgender personen.
- Wees een rolmodel als het gaat om inclusiviteit en acceptatie.
- Wees alert op flauwe grappen, pesten of uitsluiting.
- Ondersteun transgender initiatieven of werk ermee samen.
- Betrek belangenorganisaties bij evenementen.
- Zorg dat informatie over belangenorganisaties, gespreksgroepen en websites beschikbaar is.

Naar schatting zijn er ruim 190.000 intersekse personen in Nederland. Zij zijn geboren met een lichaam dat niet overeenkomt met het beeld dat we doorgaans van een mannen- of vrouwenlichaam hebben. De afkorting die wij doorgaans gebruiken is LHBTI, maar omdat er nog weinig onderzoek gedaan is naar intersekse en nog onvoldoende duidelijk is hoe intersekse personen ondersteund kunnen worden, hebben we het in deze leaflet over LHBT-personen. Meer weten over intersekse? Lees [hier](#) verder.

Doorverwijzen

Organisaties

- [Transvisie \(www.transvisie.nl\)](http://www.transvisie.nl)
- [UMCG Universitair Centrum Psychiatrie](#)
- [Transgender Netwerk Nederland](#)
- [VUmc Kennis- en zorgcentrum voor Genderdysforie](#)
- [Genderteam Zuid-Nederland](#)
- [Youz](#)
- [Jonx](#)
- [Check-in coaching](#)
- [Radboudumc Expertisecentrum Geslacht & Gender](#)

Links

- www.transgenderinfo.nl
- www.transvisie.nl
- www.gendi.nl
- www.iedereenisanders.nl
- www.gsanetwerk.nl
- www.transunitedeurope.eu
- www.respect2love.nl
- www.coc.nl

Online trainingen

- [Module Aandacht voor transgender gevoelens bij cliënten](#)
- [Module Hoe ondersteun je LHBT-cliënten bij een hulpvraag](#)
- [Online training jong transgender](#)

Colofon

Auteurs: Ceronne Kastelein en Else Boss (Movisie), Sophie Schers (TNN)

Datum: november 2021

Meer informatie over wat transgender inhoudt en wanneer iemand via de gemeente bij sociaal werk terecht komt, is te vinden in de handreiking 'Transgender personen in de gemeente', geschreven door Movisie en TNN.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht
T 030 789 20 00 * info@movisie.nl * www.movisie.nl/LHBTI

Bronnen

- www.psyq.nl/genderdysforie
- www.transgenderinfo.nl/
- www.transvisie.nl/transitie/algemeen/begrippen
- onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20354
- Devor, A. H. (2004). Witnessing and mirroring: A fourteen stage model of transsexual identity formation. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 8(1-2), 41-67.
- Kuyper, L. (2017) *Transgender personen in Nederland*, Den Haag: SCP.
- Kuyper, L. (2016) *LHBT-monitor*, Den Haag: SCP.