



Die 5 trans*support Grundprinzipien für eine gelingende Transition

1.

Selbstverantwortlichkeit

Übernimm aktiv die Verantwortung für dich und dein Leben. Nimm dir die nötige Zeit, deine Bedürfnisse und individuellen Transitionswünsche zu erforschen, damit du so selbstbestimmt, bewusst und informiert wie möglich transitionieren kannst. Vertraue deinem eigenen Urteil und suche beim Gegenüber gezielt nach Offenheit für deine persönlichen Anliegen.

2.

Die richtige Unterstützung

Suche gezielt unterstützende Personen und Umfeldler, sowohl privat als auch im Gesundheitswesen. Schlechte Erfahrungen wirst du noch genug machen, und jede gute Erfahrung ist Gold wert, du wirst davon auch langfristig profitieren! Lieber mal ein paar Monate länger auf einen Termin warten, als in der falschen Praxis sein. Wenn du die Entscheidung trifft, jemandem zu vertrauen, tue dies bewusst. Gehe nie davon aus, das Behandler*innen sich mit trans* und Transitionen auskennen, bevor du es nicht überprüft hast.

3.

Informiertheit

Sammel so viel Wissen wie möglich und prüfe dabei deine Wissensquellen genau. Kenne deine möglichen Transitionswege und Transitionsschritte, kenne die Abläufe und die Wartezeiten! Informiere dich und plane gut, um unnötige, quälende Wartezeiten und unangenehme Überraschungen zu vermeiden!

4.

Glaube an dich und deine Selbstwirksamkeit

DU bist Expert:in für dich, und das schließt auch dein Recht auf Irrtum ein. Du kannst immer, zu jedem Zeitpunkt in der Transition, deinen Weg erneut überdenken und Deine Pläne revidieren. Du bist keiner Person oder Institution Rechenschaft schuldig. Habe keine Angst vor einem Nein, auch nicht am Abend vor der OP!

5.

Du bist nicht allein!

Echt nicht! Einfach schreiben: beratung@transsupport.de