

## Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Geschlechtsinkongruenz ist keine psychische Störung und damit auch nicht behandlungsbedürftig. Psychotherapie kann aber dabei helfen, Entscheidungsprozesse (z. B. im Rahmen der Transition) zu begleiten und zu unterstützen oder Diskriminierungserfahrungen zu bearbeiten. Sie kann zudem dazu beitragen, Fragen zur eigenen Identität zu klären und die Selbstakzeptanz zu fördern. Darüber hinaus können in einer Psychotherapie andere eventuell bestehende psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, Angsterkrankungen, Substanzmissbrauch oder Essstörungen) behandelt werden. Diese können unabhängig von der trans\* Identität auftreten oder damit in Verbindung stehen. Zu Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung werden deshalb Behandlungsziele erfasst. Die individuelle Behandlung hängt dann von den vorliegenden Schwierigkeiten sowie dem psychotherapeutischen Verfahren (Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder Psychoanalyse) ab. Bei Kindern und Jugendlichen werden die relevanten Bezugspersonen in die Therapie einbezogen.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeut\*innen?

Alle Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes haben Sie die Möglichkeit, gezielt nach Psychotherapeut\*innen in Ihrer Nähe zu suchen: [psychotherapeutenliste.de](http://psychotherapeutenliste.de). Sie können auch Ihre\*n Hausärzt\*in bzw. Kinderärzt\*in nach Adressen von kooperierenden Psychotherapeut\*innen fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117 oder [www.116117.de](http://www.116117.de))

Auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) finden Sie auch Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen ([dptv.de/patienteninfos](http://dptv.de/patienteninfos)), den verschiedenen Verfahren ([dptv.de/psychotherapieverfahren](http://dptv.de/psychotherapieverfahren)) sowie zur Psychotherapie als Krankenkassen-Leistung mit Infos zur Kosten-erstattung ([dptv.de/pt-kk](http://dptv.de/pt-kk)).

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)



## Wenn das Geschlecht eine Frage der Identität ist...



## Geschlechtsinkongruenz und Geschlechtsdysphorie – was ist das?

Fragen nach der eigenen Identität (wer bin ich?) und der eigenen Geschlechtsidentität (welchem Geschlecht fühle ich mich zugehörig?) gehören zur menschlichen Entwicklung. Doch für einige Menschen ist die Suche nach einer Antwort auf diese Fragen mit viel Unsicherheit und Leid verbunden. Fühlen Sie sich einem anderen Geschlecht zugehörig als dem bei der Geburt zugewiesenen? Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Geschlechtszugehörigkeit und Ihre Geschlechtsmerkmale nicht zusammenpassen? Möchten Sie auch von Ihren Mitmenschen in Ihrer Geschlechtsidentität wahrgenommen und akzeptiert werden? Fühlen Sie sich keinem oder mehreren Geschlechtern zugehörig oder wechseln Sie in Ihrem Geschlechtsausdruck?

Wenn Sie sich in diesen Aussagen wiederfinden, könnte dies ein Hinweis dafür sein, dass Sie trans\* oder gendernonkonform sind. In beiden Fällen wird eine gewisse Geschlechtsinkongruenz empfunden. Geschlechtsinkongruenz bedeutet, dass das empfundene Geschlecht nicht oder teilweise nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht oder den körperlichen Geschlechtsmerkmalen übereinstimmt. Es ist wichtig zu wissen, dass trans\* oder gendernonkonform zu sein keine Krankheit ist und nicht zwingend behandelt werden

muss. Es kann aber vorkommen, dass eine Geschlechtsinkongruenz mit einer Geschlechtsdysphorie einhergeht, d.h. bei Betroffenen zu einer hohen psychischen Belastung führt. Die Geschlechtsdysphorie wird vor allem durch den empfundenen Leidensdruck definiert und kann sich z.B. in Form von Depressionen oder Angsterkrankungen zeigen. Für viele kann es belastend sein, wenn sie von ihren Mitmenschen einem Anderen als dem selbst zugeordneten Geschlecht zugehörig wahrgenommen werden. Dies verstärkt in der Regel die Geschlechtsdysphorie und damit den Leidensdruck. Zusätzlich erleben viele trans\* und gendernonkonforme Menschen Diskriminierung und Ausgrenzung, die zu Leid und erheblichen Einschränkungen im Leben dieser Personen führen. So gibt es viele Menschen, die ihre Geschlechtsidentität nicht frei ausleben, nur unter großer Anspannung am alltäglichen Leben teilnehmen können oder sogar gewisse Orte oder Situationen meiden müssen.

## Wie kommt es dazu?

Die Ursachen für Trans\*geschlechtlichkeit und somit auch für Geschlechtsinkongruenz sind nicht bekannt. Trans\* und gendernonkonforme Menschen gab es ebenso wie z.B. homosexuelle Menschen schon immer. Auch wenn Diskriminierungen immer noch sehr häufig sind, haben sich in den letzten Jahren die Sichtbarkeit und die Unterstützungsangebote für trans\* Menschen verbessert. Diese Entwicklung ist vermutlich ein Grund dafür, dass immer mehr Menschen sich offen als trans\* identifizieren. Dies zeigt, wie wichtig es ist, als Gesellschaft äußere Bedingungen zu schaffen, unter denen trans\*-Personen ein diskriminierungsfreies Leben führen und sich in ihrer Geschlechtsidentität akzeptiert fühlen können. Geschlechtsinkongruenz tritt in der Regel bereits im Kindesalter auf, z.B. als Wunsch sich entsprechend zu kleiden und zu verhalten. Dem kann aber, z.B. aufgrund familiärer und/oder gesellschaftlicher Faktoren, nicht immer nachgekommen werden, sodass bei manchen Menschen die Geschlechtsinkongruenz erst deutlich später verbalisiert und sichtbar wird. Das macht sie aber nicht weniger real.

## Wie zeigt sich Geschlechtsinkongruenz im Kindesalter?

Kinder können bereits vor Einsetzen der Pubertät Geschlechtsinkongruenz erleben und ausdrücken. Dies geht einher mit dem starken Verlangen, einem anderen als dem zugewiesenen Geschlecht anzugehören. Zusätzlich kann eine Abneigung gegen die eigenen

Geschlechtsmerkmale, bzw. ein Verlangen nach Merkmalen, die dem erlebten Geschlecht entsprechen, aufkommen. Zudem sind Fantasie- und Rollenspiele, Spielzeuge, Kleiderwahl, Aktivitäten und Spielgefährten dieser Kinder häufig typisch für das erlebte und nicht das zugewiesene Geschlecht. Mit Einsetzen der Pubertät wird bei einigen dieser Kinder eine starke Geschlechtsdysphorie deutlich, die in der Regel als sehr belastend erlebt wird.

## Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie oder Ihr Kind möglicherweise trans\* sind, gibt es diverse Beratungsangebote der Selbstvertretungsorganisationen, die sich auf Ihr Anliegen spezialisiert haben. Hier können Sie persönlich (oder telefonisch/online) zum weiteren Vorgehen, zu Gruppenangeboten und Angeboten für Angehörige informiert werden. Sollten Sie oder Ihr Kind eine körperliche Transition anstreben, wird medizinisches Fachpersonal benötigt. Viele Kliniken bieten inzwischen eine spezielle Sprechstunde zum Thema Geschlechtsinkongruenz und -dysphorie an oder haben eine entsprechende Spezialambulanz. Auch niedergelassene Ärzt\*innen (z.B. aus den Fachrichtungen Endokrinologie, Chirurgie, Urologie und Gynäkologie) machen ein spezialisiertes Behandlungsangebot. Dort können Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten (Hormontherapien, geschlechtsangleichende Operationen) aufklären lassen und bei entsprechender Indikation den Prozess der Transition starten. Zurzeit ist in Deutschland eine Psychotherapie noch Voraussetzung für geschlechtsangleichende Maßnahmen.

**trans\*:** Bezeichnung für Personen, bei denen empfundenes und bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht nicht übereinstimmen. Das Sonderzeichen \* hinter dem Wort trans steht als Überbegriff für die Vielfalt verschiedener Selbstbezeichnungen und Konzepte. Anstelle von „transgender, transgeschlechtlich, transsexuell oder transident“ wird als Kurzform einfach „trans\*“ genutzt.

**gendernonkonform:** Bezeichnung für Personen, die in ihrer Geschlechtsidentität und dem Geschlechtsausdruck von der gesellschaftlich vorherrschenden binären Norm abweichen (z. B. nicht-binär, genderfluid oder agender).

**Transition:** Bezeichnung für den Weg einer trans\*Person von der zugewiesenen zur empfundenen Geschlechtsidentität. Die Transition kann (muss aber nicht) beispielsweise ein Coming-Out, eine Änderung des Vornamens und des Personenstands, hormonelle Therapien oder geschlechtsangleichende Operationen sowie weitere Gesundheitsleistungen beinhalten. Für manche Personen ist die Transition irgendwann abgeschlossen, für andere Personen bleibt sie ein offener Prozess.