

# Ablauf

## Ablaufplan (Transsexualität), ein möglicher transsexueller Weg



Es gibt keine festgelegte Reihenfolge, wie das Leben transsexueller Menschen abläuft. Jeder wird Phasen durchgemacht haben, in denen er sich gefragt hat, was er ist, wie weit er gehen mag oder wo er hin möchte. Einiges solltest Du aber schon einhalten, wenn Du Dich dazu entschlossen hast, Deinen Weg zu Ende zu gehen.

## Entscheidung (Bin ich transsexuell?)

- Nun bevor Du die weiteren Schritte gehst, solltest Du Dir zwar schon sicher sein, dass Du (eventuell) transsexuell bist, doch hier ist der weitere Weg noch nicht unwiderruflich. Auch ich hatte mal das Gefühl, dass es „nur“ ein Fetischismus ist und auch noch am Anfang meiner Psychotherapie stand das Ziel für mich noch nicht fest. Wenn Du Dir sicher bist, umso besser.

# Krankenversicherung (welche ist für mich günstig?)

- Vor Beginn der Therapie bzw. Deinem ersten Besuch eines Arztes kann es sinnvoll sein, über den Wechsel Deiner Krankenkasse nachzudenken. Leider gibt es immer mehr Versicherungen, die sich nicht mehr an die Empfehlungen des MDKs halten und z.B. eine Nadelepilation oder einen möglichen Brustaufbau verweigern. Wenn Du also den Weg einmal angefangen hast, wird es schwer, sich eine andere Versicherung zu suchen. Frag hier am besten in einer Selbsthilfegruppe in Deiner Nähe nach, die haben da aktuelle Erfahrungen. **WICHTIG:** Falls aber bereits irgendwo etwas in Deiner Versicherungsakte erscheint, solltest Du **NICHT** wechseln, da es auch sein kann, dass diese verschwiegene „Krankheit“ bei deinem neuen Vertrag nachträglich ausgeschlossen wird.

## Selbsthilfegruppe für Trans\*

- Sinnvoll ist für die Eine oder den Anderen ein Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe in Deiner Umgebung (die findest Du [HIER](#)). (Meine persönliche Erfahrung zu Selbsthilfegruppen ist sehr unterschiedlich, deswegen höre auch dort nicht immer auf Alles, was man Dir rät, sondern finde Deinen eigenen Weg und Dein eigenes Tempo. Wobei sie Dir aber fast immer helfen können, sind aktuelle Adressen. Mittlerweile gibt es aber auch viele Gruppen und sogenannte virtuelle SHGs im Internet/auf Facebook (mich gibt es ja auch dort), so dass Du nicht mehr überall persönlich hin musst. Aber um die ersten Schritte zu machen, ist es manchmal recht hilfreich.

# Therapeut für die Indikation

- Such Dir nun einen Psychotherapeut ([Die mir bekannten findest Du HIER.](#)) Leider haben die meisten teilweise sehr lange Wartezeiten. Ein gute Therapeut wird Dir aber nicht sagen, was Du bist, er wird Dir helfen, es selber herauszufinden. (Falls für Dich keine geschlechtsangleichende Operation gewünscht ist, kannst Du mittlerweile auch auf eine Psychotherapie verzichten, da z.B. die Hormontherapie auch so verschrieben werden kann)

## Alltagstest

- Nun beginnt Dein Coming out, ich denke, das ist für viele die Phase, vor der sie am meisten Angst haben. Bei mir war das auch so, allerdings ist es nicht einmal halb so schlimm wie Du denkst. Auch ich habe gedacht: „Bei mir ist das und das ganz anders“. Vertrau Dich erst Deinen engsten Freunden an und gehe dann Schritt für Schritt vor. Ob Du dabei den langsamen optischen Umstieg zur Frau wählst (bin ich gegangen) oder Du Dir ein festes Datum aussuchst ab dem Du ganz im weiblichem Erscheinungsbild durchs Leben gehen möchtest, spielt dabei keine Rolle.
- Erwarte nicht zu viel von Deinem Umfeld, die meisten kennen so etwas nur aus dem Fernsehen und haben ein völlig falsches Bild von den Dingen, die in uns vorgehen. Zeig Verständnis für deren Unsicherheit und so werden sie auch Dir nicht abweisend gegenüber stehen. Sicherlich wird der Tag kommen, wo Dich die ständigen Fragen nerven, doch denk immer daran, Du hattest Jahre, um Dich auf diesen Schritt vorzubereiten. Dein Umfeld wird meistens doch sehr überrascht reagieren. Hilfreich können hier auch Schreiben an Deine Nachbarn, Arbeitskollegen sein. (Da ich selbstständig bin, habe

ich einen Brief an meine Kunden geschrieben, den Du [PDF](#) [24 KB] findest).

- Wenn Du nicht ganz viel Glück hast, wirst Du auch Menschen verlieren. Aber auch hier gibt es Ersatz, Du wirst auch viele neue Menschen kennenlernen. Mach Dir bewusst, dass diese ehemaligen „Freunde“ nie wirklich welche waren.
- Viele Krankenversicherungen und Therapeuten verlangen 1 Jahr Alltagstest. Dieser ist KEINE Pflicht sondern nur eine Empfehlung des MDKs

## Ergänzungsausweis

- Du kannst Dir, wenn die Diagnose bestätigt ist von der DGTI einen Ergänzungsausweis (Kosten 15 €) ausstellen lassen. Dieser ist zwar kein offiziell anerkanntes Dokument, hat mir aber bei einer Polizeikontrolle geholfen und gibt Dir ein gutes Gefühl. Nähere Infos und wie Du ihn bekommst erfährst Du [HIER](#)

## Hormontherapie

- Du brauchst **KEIN** ok von Deiner Krankenversicherung. Ebenfalls ist es **FALSCH**, das man 1 Jahr Alltagstest machen muss, bevor man die Hormontherapie beginnen kann. Dies ist eine Empfehlung des MDK (Medizinischen Dienst der Krankenkasse) und nicht bindend. Dazu gab es mal eine Stellungnahme der BEK: *„Die Hormontherapie bei gegengeschlechtlichen Behandlungen bedarf keiner Antragstellung bei der zuständigen Krankenkasse. Zu berücksichtigen ist die Therapiehoheit des Arztes. Dieser kann eigenverantwortlich über die Verordnung von Hormonpräparaten entscheiden. Eine Bewilligung bzw. Ablehnung der Kostenübernahme durch die Kasse ist unzulässig. Es gelten insofern die allgemeinen Ausführungen zur Verordnung von Arzneimitteln.“*

- Ich rate davon ab, dass man sich Hormone irgendwo auf dem Markt besorgt und/oder die Antibabypille schluckt. Ich habe gemerkt, was die Hormone unter ärztlicher Aufsicht mit mir gemacht haben und kann mir vorstellen, was passieren kann, wenn man sie nach eigenem Gutdünken einwirft.
- Die Hormone kann Dir theoretisch jeder Arzt verschreiben. Es ist jedoch üblich, dass Dich ein Psychotherapeut zu einem Endokrinologen schickt. Ich kenne aber auch Fälle, bei denen die Hormontherapie von Anfang an über den Hausarzt lief. Wichtig sollte dabei sein, dass dieser sich ein wenig mit Hormonen auskennt und er/sie Dich nicht nach uralten Methoden behandelt (=Tabletten und auch extrem hohe Androcur Dosierung).

## Epilation

- Nun geht es an Deine Haare. Nach Beginn der Hormontherapie solltest Du Dir Gedanken machen wie Du Deine Gesichtsbehaarung los wirst (nähere Infos [HIER](#)). Ein gutes Studio schreibt Dir einen Kostenvoranschlag, den Du zwecks Kostenübernahme an Deine Krankenversicherung schickst. Nach Zusage wird das einer Deiner Hauptbeschäftigungen für die nächsten Monate sein.

## Logopädie

- Eventuell solltest Du nun auch mit der Logopädie anfangen. Wenn Du Deine Versicherung bereits informiert hast (Beginn der Hormontherapie und Epilation) solltest Du Dir ein Attest bei einem HNO-Arzt besorgen und eine Logopädie beginnen. Auch diese Behandlung ist sehr langwierig und wird Dich die nächsten Monate begleiten. Sie wird Dir aber auch beim „Passing“ helfen. Mittlerweile bin ich sogar der Meinung, dass die

Veränderung der Stimme eines der ersten Dinge sein sollte, was Du in Angriff nehmen solltest. Die Stimme ist das, was wir nicht verbergen können und so gut wir uns auch dem weiblichen Erscheinungsbild anpassen können, einen Stimbruch kann man leider nicht rückgängig machen. Falls Dich das Thema interessiert schaue auch [HIER](#)

## Antrag auf Vornamens- und Personenstandsänderung

- Relativ schnell wirst Du auch Deine Papiere offiziell ändern wollen. Dafür beantragst Du eine Vornamens- und Personenstandsänderung beim zuständigen Amtsgericht. Die genauen Details findest Du [HIER](#)

## GaOP/GuOP

- Irgendwann steht für Dich fest, dass Du auch den letzten Schritt machen möchtest. Wenn auch Dein Therapeut Deiner Meinung ist solltest Du Beratungsgespräche mit entsprechenden Ärzten machen (Nähere Infos findest Du [HIER](#)).
- Du kannst oftmals die Gutachten der VÄ/PÄ für die GaOP nehmen. Viele Versicherungen akzeptieren diese. Zusätzlich brauchst Du nochmals ein Schreiben Deines Therapeuten über Deine Indikation (die Krankenkassen haben grob folgende Richtlinien, die allerdings nicht bindend: mind. 6 Monate Hormontherapie, 1,5 Jahre Therapie und Alltagstest). Es kann sein, dass Du noch zum MDK (medizinischer Dienst der Krankenkasse) musst, der ebenfalls noch einmal prüft ob Du transsexuell bist.
- Erst nach Kostenzusage durch Deine Versicherung bekommst Du einen Termin von Deinem Krankenhaus/Operator. Leider haben diese oftmals lange Wartezeiten
- Einen Antrag findest Du [HIER](#) [WORD](#) [29 KB] / [PDF](#) [11 KB]

# Brustaufbau

- für manche von uns ist auch ein Brustaufbau mit Implantaten notwendig. Nachdem es in den letzten Jahren immer mal wieder zu Ablehnungen der Versicherungen kam, gab es in 2012 ein Grundsatzurteil hierzu (Mindestens Körbchen A muss erreicht werden, ansonsten ist die Krankenversicherung dazu verpflichtet einen Brustaufbau zu bezahlen), dieses findest Du [HIER](#). Viele Krankenversicherungen wollen aber 2 Jahre Hormontherapie abwarten und die 1te GaOp. (Anmerkung: Ich hatte meinen Brustaufbau direkt mit der geschlechtsangleichenden OP beantragt und diesen dann auch genehmigt bekommen).

# FFS

- Facial Feminization Surgery (Gesichtsfeminisierung). Nun sind noch viele andere OPs möglich, alles was Dich in Deinen Augen weiblicher macht. Du wirst aber Schwierigkeiten haben, dass das Deine Versicherung bezahlt, aber versuchen kann man es ja. Nähere Info zu diesem Thema findest Du [HIER](#)

# Fertig?

- Fertig bist Du meines Erachtens wohl nie. Einige Dinge werden Dich wohl ein Leben lang begleiten und sei es die lebenslange Einnahme der Hormone. Mach Dir das bewusst. Nur die wenigsten werden völlig unerkant ihr Leben fortsetzen. Du musst aber keine Angst vor diesem Weg haben, aber Respekt.

# Wie lange

- Ich habe für obige Dinge ca. 2 Jahre gebraucht (Beginn der Therapie 09/08 – 2te OP mit Brustaufbau 10/10).

Sicherlich kann es auch doppelt so lange dauern, aber das ist auch egal und nicht entscheidend. Genieße die Zeit, sie ist einzigartig. Du wirst so viele Highlights erleben.

Lass Dir aber auch die Zeit, die Du brauchst, dieser Weg erfordert auch **viel Kraft**.