



**Junge?  
Mädchen?  
Oder...?**

**Ein Ratgeber  
für Angehörige von  
trans Menschen**

# **Was ist Transidentität?**

Von Transidentität oder trans wird gesprochen, wenn die Geschlechtsidentität eines Menschen nicht mit dem bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht übereinstimmt.

Der Zeitpunkt, an dem ein Mensch realisiert, dass das innere Empfinden und das zugeordnete Geschlecht aufgrund der körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht übereinstimmen, ist unterschiedlich. Das kann bereits als kleines Kind oder erst im Erwachsenenalter der Fall sein. Oft löst dieses Empfinden einen inneren Konflikt aus. Wie die Betroffenen damit umgehen, ist individuell. Manche verspüren eine starke Abneigung gegenüber ihrem Körper oder dem eigenen Namen. Das kann so weit gehen, dass ein betroffener Mensch sich nicht mehr im Spiegel ansehen kann. Diese empfundene Ablehnung wird als körperliche Dysphorie bezeichnet.

Trans ist nicht nur, wer geschlechtsangleichende Maßnahmen durchführen und/oder den Vornamen ändern lässt. Trans Menschen leben die für sie passende Geschlechtsidentität ganz unterschiedlich aus.

Es gibt verschiedene Strategien, wie eine Person mit ihrer Transidentität umgeht. Hier gilt es, innere Konflikte und Wünsche dieser Person zu respektieren und sie so gut wie möglich zu unterstützen.

**Bei Bezeichnungen von Menschen wird in dieser Broschüre der Begriff «trans» als Adjektiv verwendet. Denn trans zu sein ist nur eine Eigenschaft von trans Menschen.**





## **Medizinische** **Einordnung**

Heute ist klar, dass Transgeschlechtlichkeit keine psychische Krankheit ist. In früheren Zeiten wurde dies oft anders gesehen. Es ist jedoch erwiesen, dass trans Menschen psychisch genauso gesund oder krank sind wie andere Menschen auch. Transgeschlechtlichkeit wird schon seit langer Zeit erforscht. Ihre Entstehung ist aber bis heute nicht geklärt. Sicher ist, dass geschlechtliche Identität (wie ein Mensch sich wahrnimmt und wie er von anderen wahrgenommen werden möchte) nicht verändert und geschlechtliches Erleben nicht von aussen beeinflusst werden kann.



# **Es wird zwischen Geschlechtsidentität und sexueller Orien- tierung unterschieden:**

**Die Geschlechtsidentität** ist das subjektive Gefühl eines Menschen, sich als Frau, Mann oder ein anderes Geschlecht zu erleben.

**Sexuelle Orientierung** bezeichnet, zu welchem Geschlecht (oder welchen Geschlechtern) sich ein Mensch sexuell hingezogen fühlt.

# **Trans Menschen -** **Von trans Frau bis trans Mann** **und nicht binäre Menschen:**

Das Transspektrum ist gross. Darunter gibt es viele Begriffe, die zu Verwirrung führen können. Das Geschlecht hat ganz verschiedene Facetten: Körperliche Merkmale, Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck etc. Für die sozialen Dimensionen von Geschlecht wird auch der englische Begriff «Gender» verwendet. Hier ein kleiner Überblick:

**Transgender** ist ein Oberbegriff für alle Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, welches ihnen bei Geburt zugeschrieben wurde.

**Trans Frauen** sind Frauen, denen bei der Geburt das männliche Geschlecht zugeschrieben wurde.

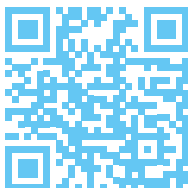
**Trans Männer** sind Männer, denen bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugeschrieben wurde.

**Nicht binäre** Menschen wurden bei der Geburt als männlich oder weiblich eingeordnet. Sie identifizieren sich nicht oder nur teilweise mit einem der beiden binären Geschlechter «weiblich» oder «männlich».

**Transsexualität** ist ein veraltetes Synonym für Transgender und wird heute nicht mehr gerne verwendet. Von manchen trans Menschen wird dieser Begriff stark abgelehnt, da er aus einem pathologisierenden medizinischen Kontext stammt.

**Transition** ist der Weg, den ein trans Mensch durchläuft, um seine Geschlechtsidentität immer mehr zu leben. Ob dies von medizinischen Massnahmen begleitet wird, spielt dabei keine Rolle. Jede Transition ist so individuell, wie die Menschen es sind.

Weitere Begriffe werden auf der Homepage von FLay (Verein für alle LGBTIAQ+-Menschen in Liechtenstein) erklärt. [www.flay.li](http://www.flay.li)





# **Mein Kind ist trans - Was nun?**

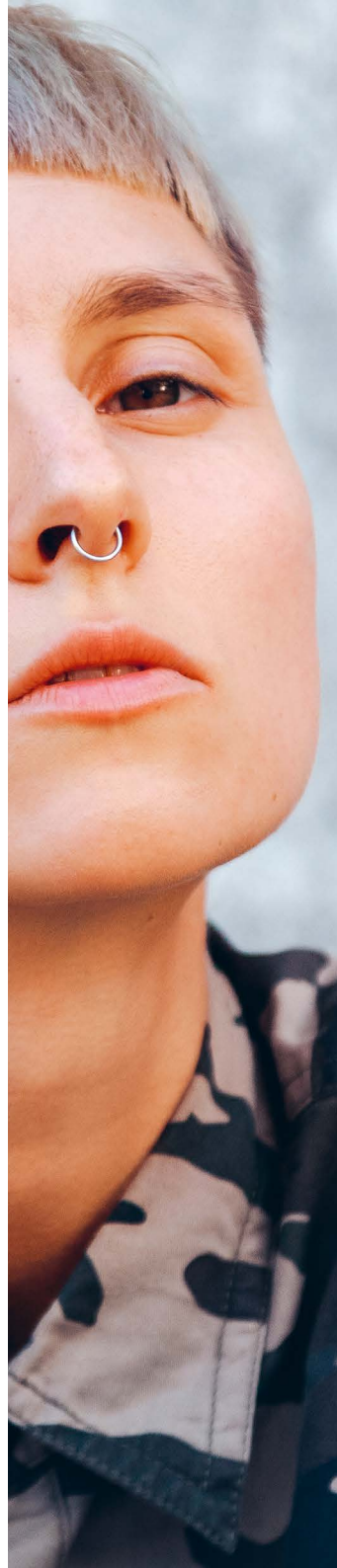
**«Ich bin gar kein Mädchen.» oder  
«Ich fühle mich nicht wie ein Junge.»**

Wenn Ihr Kind sich nicht mit dem Geschlecht identifiziert, welches ihm bei der Geburt zugewiesen wurde, sind Sie als Eltern, Erziehungsberechtigte oder Bezugspersonen plötzlich mit Fragen konfrontiert, über die Sie sich eventuell zuvor nie Gedanken machten.

Vielleicht löst ein Coming-Out Ablehnung, Wut oder Scham aus oder Sie fragen sich: «Warum betrifft das ausgerechnet mein/unser Kind?» In dieser Situation ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Es kann auch helfen, sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen.

Folgende Punkte können Ihnen dabei helfen, mit der Situation umzugehen:

- 1** Lieben Sie Ihr Kind wie es ist. Ein Mensch ist nicht bloss ein Geschlecht.
- 2** Gehen Sie auf Ihr Kind ein und nehmen Sie es ernst. Egal, wie alt es ist.
- 3** Geben Sie Ihrem Kind Raum, die eigene Identität zu finden.
- 4** Bestärken Sie Ihr Kind, auch wenn Sie es nicht verstehen können oder Angst vor dem haben, was möglicherweise auf Sie zukommen wird.
- 5** Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf und lassen Sie sich helfen.
- 6** Informieren Sie sich unter [www.flay.li](http://www.flay.li) oder [www.asd.llv.li/Chancengleichheit](http://www.asd.llv.li/Chancengleichheit).





# **Wie verhalte ich mich im Allgemeinen gegenüber trans Menschen?**

Akzeptieren Sie eine Namensänderung, ohne zu diskutieren. Eine Geschlechtsidentität ist nicht verhandelbar. Fragen Sie nicht nach dem früheren Namen, obwohl es Sie vielleicht interessieren würde.

Verwenden Sie die Pronomen, die Ihr Gegenüber möchte. Sie dürfen auch fragen, wenn Sie es nicht wissen.

Bei nicht binären Menschen ist es im Zweifelsfall immer am besten, die Person mit dem Vor- und Nachnamen (ohne Anrede wie «Herr» oder «Frau») anzusprechen.

Haben Sie weitere Fragen an die Person? Stellen Sie diese mit Bedacht. Hinterfragen Sie sich, ob Sie selbst mit so einer Frage konfrontiert werden möchten.



# Wo gibt es Hilfe und Informationen in Liechtenstein?

**Verein FLay** Der Verein FLay setzt sich für alle Menschen in der LGBTI-AQ+ Community ein. Das Team von FLay kennt Menschen mit Transhintergrund, die Ihnen weiterhelfen können. Melden Sie sich unter [info@flay.lgbt](mailto:info@flay.lgbt).

**Helpchat** Der psychologische Hilfsdienst Helpchat [www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) ist eine Online-Plattform, auf der Sie Ihre Sorgen und Probleme vertraulich besprechen können.

**Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins** Kontaktadressen und Informationen finden Sie unter [www.bpl.li](http://www.bpl.li).

**Kinder- und Jugenddienst, Amt für Soziale Dienste** Der Kinder- und Jugenddienst berät und unterstützt Familien mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen, Krisen und Überforderungssituationen. Er ist für die Sicherung des Kindeswohls zuständig. Melden Sie sich unter +423 236 72 72.

Im Auftrag des Landes Liechtenstein bietet Pro Juventute Schweiz Beratungen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr:

- Elternberatung: +41 (0)58 261 61 61
- Beratung für Kinder und Jugendliche: Telefon 147 (auch per Chat und SMS); [www.147.li](http://www.147.li)

## **Psychiatrisch-Psychologischer Dienst, Amt für Soziale Dienste**

Der Dienst fungiert als Drehscheibe und erste Anlaufstelle für Menschen mit verschiedenen psychosozialen Problemstellungen. Melden Sie sich unter +423 236 72 72.

**OSKJ** Ombudsfrau Helen Konzett von der Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche ist zuständig für alle Themen im Bereich Kinder und Jugendliche. In Problemsituationen können Sie sich bei der OSKJ unter [helen.konzett@oskj.li](mailto:helen.konzett@oskj.li) melden.

## **Verein für Menschenrechte**

Der Verein für Menschenrechte [www.menschenrechte.li](http://www.menschenrechte.li) ist die nationale Menschenrechtsinstitution in Liechtenstein. Er unterstützt Sie in der Wahrnehmung ihrer Rechte. Wenden Sie sich an den Verein für Menschenrechte, wenn Sie aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität benachteiligt, gemobbt oder ausgegrenzt werden.

# **Quellen und weitere Informationen**

## **Diskriminierungsfrei schreiben und sprechen:**

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

## **Wie mensch über Transgender spricht:**

<https://www.br.de/puls/themen/leben/transgender-begriffe-und-formulierungen-100.html>

## **Nicht binäres Geschlecht:**

<https://www.nonbinary.ch>

## **Regenbogenportal:**

<https://www.regenbogenportal.de/materialien/maedchen-junge>

## **STARK! Ein Ratgeber für Angehörige von Transmenschen:**

<https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/stark-transratgeber.pdf>

## **Transgender Network Switzerland (TGNS):**

<https://www.tgns.ch>

<https://www.tgns.ch/de/beratung/angehorige/>

[https://www.tgns.ch/de/information/kinder\\_jugendliche/](https://www.tgns.ch/de/information/kinder_jugendliche/)

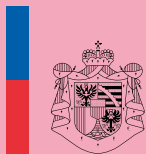
## **Trans-Kinder-Netz (Trakine):**

<https://www.trans-kinder-netz.de>

## **trans – Eine Informationsbroschüre:**

[https://www.gendercampus.ch/public/user\\_upload/trans-2020.pdf](https://www.gendercampus.ch/public/user_upload/trans-2020.pdf)

Das Thema Transidentität, auch einfach als trans bezeichnet, bewirkt bei manchen Menschen Unsicherheiten oder kann Ängste auslösen. Dieser Flyer möchte vor allem Angehörige von trans Menschen ansprechen.



**AMT FÜR SOZIALE DIENSTE**  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

FACHBEREICH CHANCENGLEICHHEIT



**Verein für Menschenrechte  
in Liechtenstein VMR**

