

TransMann e.V.

Kontakt und Infos für Transmänner

Therapie und Gutachten



Informationsbroschüre des TransMann e.V.

Dieses Heft wurde erstellt und wird unterhalten nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr vom Arbeitskreis Infohefte des TransMann e.V. (aki@transmann.de).



Das Heft und alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des TransMann e.V. strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Systemen wie beispielsweise dem Internet.

Wir möchten Hr. Dr. Ettmeier für die Hilfe und Mitarbeit an den Kapiteln 1 und 2 dieses Informationsheftes, unseren Dank aussprechen. Herr Dr. Ettmeier hat uns hier beraten und als Lektor fungiert. VIELEN DANK!

Impressum
TransMann e.V.
c/o S. Menzel
Parzivalstr. 41
80804 München
Redaktion: Arbeitskreis Infohefte

Stand: 2013

Inhaltsverzeichnis

THERAPIE & GUTACHTEN IM RAHMEN EINES TRANSWEGES	5
1. THERAPIE	6
1.1. MUSS MAN EINE THERAPIE MACHEN?	7
1.2. ABER EINE BESTIMMTE THERAPIEDAUER IST DOCH VORGESCHRIEBEN?	8
1.3. WO FINDET MAN EINEN GEEIGNETEN THERAPEUTEN - WER TRÄGT DIE KOSTEN?	9
1.4. THERAPIEFORMEN	11
1.5. ALLGEMEINES ZUR THERAPIE	15
1.6 WELCHE AUFGABEN HAT DIE THERAPIE / DER THERAPEUT?	18
1.7 WELCHEN NUTZEN HAT MAN VON DER THERAPIE?	19
2. GUTACHTEN	20
2.1. WELCHE GUTACHTEN BRAUCHT MAN...	20
2.1.1. ...FÜR DIE INDIKATION ZUR HORMONBEHANDLUNG	20
2.1.2. ...FÜR DIE VORNAMENS-/PERSONENSTANDSÄNDERUNG	20
2.1.3. ... FÜR DIE GESCHLECHTSANGLEICHENDEN OPERATIONEN	22
2.2. Wo findet man einen Gutachter?	23
2.3. WER BEZAHLT DIE GUTACHTEN?	23
3. ANDERE WEGE ZU SICH SELBST	26
3.1. GESPRÄCHSTHERAPIE	26
3.2. FAMILIENTHERAPIE	27
3.3. GESTALTHERAPIE	27
3.4. AUTOGENES TRAINING	28
3.5. FELDENKRAIS	28
3.6. FOCUSING	28
3.7. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	29
3.8. YOGA, TAI CHI UND ANDERE ASIATISCHE SPORTARTEN, MEDITATION	30
3.9. BACHBLÜTEN	31
3.10. SCHÜSSLER SALZE	32
3.11. MUSIKTHERAPIE, GESTALTUNGS-/KUNSTTHERAPIE	32

Abkürzungen

TM e.V.	TransMann e.V. - Der Verein Mehr Infos unter: www.transmann.de
TM, FzM, FtM	Transmann , oft auch als Frau-zu-Mann (Female-to-Male) Transsexuell/Transident bezeichnet
TF, MzF, MtF	Transfrau , oft auch als Mann-zu-Frau (Male-to-Female) Transsexuell/Transident bezeichnet
CIS*- Menschen	Alle „Nicht-Trans* bzw. Intersex*Menschen“ Oft auch als Bio-Menschen bezeichnet
GA oder GA-Op	Genitalangleichende Operation oder auch als geschlechtsangleichende Operation be- zeichnet. Operation, bei der die primären Geschlechts- organe an das gelebte Geschlecht an- geglichen werden
SHG/BS	Selbsthilfegruppe und Beratungsstelle
TSG	Transsexuellengesetz Gesetz über die Änderung der Vornamen und die Feststellung der Geschlechtszu- gehörigkeit in besonderen Fällen. Das TSG ist die juristische Grundlage für die Vornamens- und Personenstandsänderung
MDK	Medizinischer Dienst der Krankenversicherungen Der MDK muss bei den geschlechtsangleichenden Op's und bei bestimmten Indikationen (Krankheitsbild) zugezogen werden.
SoC = Behandlungs- standarts	Standards of Care , englischer Begriff für Behandlungsstandards. Diese stellen einen eigentlich sinnvollen Leitfaden, eine Richtlinie für die „Profis“ dar, werden aber von den Krankenversicherungen und dem MDK gerne „missbräuchlich“ wie ein Gesetz dargestellt.

Therapie & Gutachten im Rahmen eines Transweges

Therapie und Gutachten werden hier zusammen abgehandelt, weil oftmals die Therapeuten auch Gutachten und/oder medizinische Stellungnahmen schreiben. Im Weiteren werden diese kurz als Gutachten bezeichnet.

Prinzipiell sind Therapie und Gutachten aber zwei unabhängige Verfahren, und es ist oft besser, wenn man beides getrennt lässt. Eine Therapie soll einem helfen, eine Situation besser zu bewältigen, und das geht nur, wenn man offen sein kann. Ein Gutachten hingegen soll lediglich einen bestimmten Sachverhalt bestätigen. Da aber auch Therapeuten nur Menschen sind, ist es oft schwierig die Gesprächsinhalte aus den Therapiesitzungen aus einem Gutachten heraus zu halten.

Es ist dem Ziel einer Therapie weder dienlich, wenn man das Gefühl hat, dass man nicht offen sein kann, noch wenn man das Gefühl hat, dass einen der Therapeut unter Druck setzen kann, wenn man sich nicht seinen Wünschen entsprechend verhält.

Wenn man will, dass ein Therapeut gleichzeitig als Gutachter tätig wird, sollte man das mit ihm besprechen - und zwar sehr früh. Es gibt auch Therapeuten, die das grundsätzlich ablehnen. Das ist aus oben genannten Gründen auch völlig in Ordnung und verständlich.

1. Therapie

Eine Therapie kann verschiedene Ziele haben:

Manche wollen herausfinden, was denn überhaupt mit ihnen los ist; andere wollen sich sicher werden, tatsächlich Trans* zu sein. Vielleicht braucht man aber auch einfach nur jemanden, der hilft die Zeit des Umstiegs und vielleicht auch darüber hinaus zu überstehen.

Viele wollen auch einfach erst einmal ihre alten Probleme aufarbeiten, um dann unbelasteter in das "neue Leben" starten zu können.

Es gibt viele Arten von Therapien. Nicht jede aber ist für unser Anliegen geeignet. Es gibt drei wesentliche Therapieformen, die von der Krankenkasse übernommen und hauptsächlich angewandt werden, um mit transidenten Personen zu arbeiten.

Grundsätzlich gilt, dass jeder Patient/Klient 5 Probestunden nutzen kann, in denen sich Therapeut und Klient "beschnüffeln" können - und zwar so lange, bis man einen passenden Therapeuten gefunden hat. Der Zweck besteht darin, austesten zu können, ob man zu dem Therapeuten ein „Vertrauensverhältnis“ aufbauen kann. Gelingt dies nicht, sollte man einen anderen Therapeuten aufsuchen.

Die wichtigste Grundlage jeder Therapie ist das Vertrauen zum Therapeuten. Nur so kann eine Therapie auch von Nutzen sein!



1.1. Muss man eine Therapie machen?

Grundsätzlich gibt es in Deutschland keinen Therapiezwang.

ABER: Im Falle Trans* -> JA!

Es gibt hierzu ein BSG-Urteil aus dem Jahr 1987. Durch dieses Urteil wurde festgelegt, dass einer geschlechtsangleichenden Operation erst nach Ausschöpfung psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlungen zugestimmt werden darf.

Es ist daher sehr wohl sinnvoll, eine begleitende Richtlinien-therapie zu machen. Diese dient später auch als Nachweis beim MDK.

Alternativ kann man hier auch eine engmaschige Behandlung in einer psychiatrischen Praxis über den geforderten Zeitraum hinweg machen.

Die psychologische Differentialdiagnostik ist sinnvoll und notwendig, da ausgeschlossen werden muss, dass aufgrund einer anderen Störung (z.B. Schizophrenie) lediglich ein transsexuelles Ausweichsyndrom vorliegt.

Es treten gerade in der Zeit des Coming Outs und der ersten Hormone oft mehr Schwierigkeiten auf als erwartet. In solchen Momenten ist es hilfreich, sich mit einer kompetenten Person zu unterhalten. Helfen wird es aber nur dann, wenn die Therapie aus eigener Überzeugung gemacht wird.

Es kann einem kein bestimmter Therapeut vorgeschrieben werden. Grundlage JEDER Therapie ist das Vertrauensverhältnis. Besteht dies nicht, ist die Therapie im besten Falle Zeit- und Geldverschwendung.

Ohne therapeutische Begleitung kann es im schlimmsten Fall zu Depressionen und bösen Konflikten kommen.



Die Therapie ist nicht dazu da um die Transidentität auszureden – vielmehr soll sie unterstützen und Wege aufzeigen, wie man „trotz Trans*“ ein ganz normales Leben führen kann.

1.2. Aber eine bestimmte Therapiedauer ist doch vorgeschrieben?

Hier kommt es darauf an, was man erreichen möchte und wie weit der Transweg gehen soll.

Es gibt seit dem Jahr 2009 MDS-Richtlinien.

MDS = Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen.

Diese Richtlinien basieren auf den in Deutschland gültigen Behandlungsstandards (die im Allgemeinen nur als Vorschläge zur Behandlung zu sehen sind), gelten aber als Vorschriften bei den Krankenkassen sowie beim MDK. Und meist halten sich beide genau an diese.

In den MDS-Richtlinien steht ganz klar:



- mind. 12 Monate Verlaufs-Therapie bis zur Hormonvergabe
- mind. 18 Monate Verlaufs-Therapie bis zu den geschlechtsangleichenden Operationen

Möchte man also NUR die geschlechtsangleichenden Hormone und keine OP, so könnten theoretisch die mind. 12 Monate Therapie ausreichen. Aber die meisten Transmänner streben erfahrungsgemäß zumindest die Mastektomie (Angleichung an die männliche Brust) an, womit man dann schon bei den geforderten mind. 18 Monaten Therapie wäre.

Also kann man sagen, dass mind. 18 Monate Richtlinien-therapie vorgeschrieben sind, wenn man keine „Stolpersteine“ auf seinem Transweg haben möchte.

1.3. Wo findet man einen geeigneten Therapeuten - wer trägt die Kosten?

Die Therapie wird im Allgemeinen von folgenden Personen durchgeführt:

- Facharzt für Psychotherapie, Psychiatrie oder Psychosomatik
- Psychologische Psychotherapeuten (mit Diplom)

WICHTIG: Bitte unbedingt beim Therapeuten erkundigen, ob eine Krankenkassenzulassung vorliegt. Nur dann wird die Therapie auch von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt!

Am besten fragt man in der nächstgelegenen SHG nach. Hier sind häufig auch Erfahrungsberichte erhältlich. Auch in den Schwulen/Lesbenzentren und -beratungen bekommt man oft entsprechende Informationen. Wird man weder dort fündig noch bei einer SHG in der Nähe, kann man auch bei der Krankenkasse nachfragen, oder besser noch bei den vom Gericht anerkannten Gutachtern. Diese kann man bei Gericht erfragen.

Eine Empfehlung, auch von der Krankenkasse oder Ähnlichem, ist noch keine Qualitätsgarantie. Manche Listen, die an solchen Stellen geführt werden, beruhen alleine auf den Angaben der entsprechenden Ärzte. Es reicht also unter Umständen aus, dass sich jemand für einen Experten hält. Und selbst wenn sich jemand wirklich mit dem Thema auskennt und keine „komischen Ideen“ hat, heißt das noch nicht, dass man mit demjenigen klarkommt.

Wichtig ist ebenfalls, dass der Therapeut eine der drei Richtlinientherapien anwendet die von der Krankenkasse übernommen/genehmigt werden (siehe folgende Seiten).

Wenn das der Fall ist und man das Gefühl hat mit dem Therapeuten klar zu kommen, stellt man bei der Krankenkasse einen Antrag. Dies macht der Therapeut! Man muss den Antrag dann nur noch unterschreiben. Die Entscheidung über die Kostenübernahme erhält man einige Wochen später.

Aber keine Sorge: Bisher war "Verdacht auf Transsexualität" immer ein ausreichender Grund für die Kostenübernahme.

Ausnahme: Bei Beihilfe oder den privaten Krankenkassen muss sich der Patient selbst um den Antrag kümmern.

WICHTIG:



Auch Therapeuten haben das Recht eine Zusammenarbeit abzulehnen, wenn sie das Gefühl haben, dass keine vertrauensvolle Zusammenarbeit entstehen kann!

Zunächst wird meist eine Kurzzeittherapie von 25 Sitzungen genehmigt, die bei Bedarf verlängert werden kann. Dieses Stundenkontingent wird einem bestimmten Therapeuten (für den man sich entschieden hat) zugeteilt. Nach Abschluss einer Psychotherapie besteht eine 2-jährige Wartezeit, bevor eine neue Therapie beantragt werden kann. Ein Therapeutenwechsel oder ein Neubeginn einer Psychotherapie vor Ablauf der 2-Jahres-Frist muss gut begründbar sein und immer von der Krankenkasse genehmigt werden.



Darum – Augen und Ohren auf bei der Wahl des Therapeuten / der Therapeutin!

1.4. Therapieformen

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie konzentriert sich auf die Behandlung des problematischen Verhaltens und auf die Bedingungen die es aufrechterhalten. Das Verhalten umfasst nicht nur das äußerlich sichtbare Handeln, sondern auch die Wahrnehmung, Bewertung, Verarbeitung und Speicherung von Informationen.

Die Verhaltenstherapie umfasst eine große Anzahl von verschiedener therapeutischer Techniken und Behandlungsstrategien, die einzeln oder miteinander kombiniert eingesetzt werden.

Die Verhaltenstherapie ist problemorientiert, aber nicht ausschließlich auf das therapeutische Setting begrenzt, d.h. sie setzt am aktuell bestehenden Problemverhalten an.

Das Problem bei transidenten Personen kann sein dass z.B. ein Transmann schon männlich aussieht, aber sich sein Verhalten noch sehr weiblich sozialisiert darstellt und er so nicht die geforderte Akzeptanz in seiner „neuen“ Rolle findet. Das gleiche gilt natürlich auch für eine Transfrau die noch sehr männlich auftritt.

Die Verhaltenstherapie ist ziel- und handlungsorientiert, d.h. Therapeut und Patient sind sich einig welches Ziel durch die Behandlung erreicht werden soll und dass die aktive Teilnahme des Therapeuten und des Patienten am therapeutischen Prozess für den Erfolg der Behandlung/Begleitung wesentlich ist. Sie versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und fördert den Auf- und Ausbau aktiver Bewältigungsstrategien.

Ergänzend können Medikamente, z.B. Psychopharmaka, sinnvoll sein. Dies liegt aber allein im Ermessen des Therapeuten.

Gespräche mit Angehörigen sind auf Wunsch mit Absprache des Therapeuten möglich.

Die Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen

Psychoanalyse / Psychoanalytische Therapie

Die Psychoanalyse (Untersuchung, Enträtselung der Seele) ist eine psychologische Theorie, die um 1890 von dem Wiener Neurologen Sigmund Freud begründet wurde.

Im Unterschied zur Verhaltenstherapie zählt die Psychoanalyse zu den aufdeckenden Therapien, die versuchen, dem Patienten ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge seines Leidens zu vermitteln.

Die klassische Psychoanalyse findet über einige Jahre hinweg 3 – 5mal wöchentlich statt. Hier liegt der Patient auf einer Couch und sagt möglichst unzensiert alles was ihn gerade bewegt. Der Therapeut hört zu und analysiert dann das Gesagte mit dem Patienten.

Quelle: Wikipedia

Auch heute findet diese Therapieform immer noch im Liegen statt. Die Häufigkeit der Besuche legt der Therapeut fest.

Es geht nach wie vor um Analyse. Hierbei werden Gespräche analysiert, (Tag-)Träume, Bilder, Musik, selbstverfasste Schriftstücke, Imaginationen usw. Zusammen mit dem Therapeuten erhält man Zugang zu unbewussten Störfaktoren, die in der Folge angegangen werden können.

Ergänzend können Medikamente, z.B. Psychopharmaka, sinnvoll sein. Dies liegt aber allein im Ermessen des Therapeuten.

Gespräche mit Angehörigen sind auf Wunsch mit Absprache des Therapeuten möglich.

Die Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie beruht auf den Grundlagen der Psychoanalyse. Sie strebt in begrenzter Zeit begrenzte Zielsetzungen an. Der Fokus liegt eher im „hier und jetzt“ und weniger in der Aufarbeitung der Lebens- und Problemgeschichte.

Diese Therapie wurde Ende der 1960er Jahre mit den Krankenkassen zusammen entwickelt und gehört neben der Verhaltenstherapie zu den am häufigsten durchgeführten Therapieformen.

Ziel ist, die Symptome zu lindern, im Fall Trans* den Leidensdruck zu minimieren.

Ergänzend können Medikamente, z.B. Psychopharmaka, sinnvoll sein. Dies liegt aber allein im Ermessen des Therapeuten.

Gespräche mit Angehörigen sind auf Wunsch mit Absprache des Therapeuten möglich.

Die Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen.

Ergänzung: Affirmative Psychotherapie

Ursprünglich wurde (und wird immer noch) die affirmative Psychotherapie bei homosexuellen Patienten angewandt. Es soll hier erreicht werden, dass die Patienten ihre sexuelle Orientierung erforschen, bejahen, festigen und integrieren. Es geht also nicht darum, die Orientierung als Störung zu betrachten. *Quelle: Wikipedia*

Therapie

Das bedeutet in unserem Fall: Trans* (hat nichts mit sexueller Orientierung zu tun) soll bejaht, gefestigt und in den Lebensalltag integriert werden. Das „Transsein“ soll nicht als Störung betrachtet werden.

Es soll aber im Laufe der Therapie der Leidensdruck verringert, im besten Falle beseitigt, werden. Der Patient lernt dadurch sich selbst zu akzeptieren und erhält therapeutische Unterstützung.

Kernpunkte der Therapie sind die Begleitung des Klienten beim Coming Out, Hilfe bei Problemen in der Familie oder in der Schul-/Berufswelt.

Zusammen mit dem Therapeuten versucht man zunächst, sich selbst besser kennenzulernen.

Im Laufe der Therapie werden z.B. folgende Fragen gestellt: Warum handelt man so und nicht anders? Wo liegen die eigenen Stärken und Schwächen? Hierbei wird speziell darauf geachtet, wie man sich gegenüber der Umwelt verhält. Unangemessene Verhaltensweisen können so frühzeitig erkannt und verändert werden.

Dadurch erlangt man ein besseres Miteinander mit der Umwelt. Die affirmative Therapie ist eine Grundhaltung die oftmals zusammen mit den drei gängigen Therapieformen angewandt wird.

Ergänzend können Medikamente, z.B. Psychopharmaka, sinnvoll sein. Dies liegt aber allein im Ermessen des Therapeuten.

Gespräche mit Angehörigen sind auf Wunsch mit Absprache des Therapeuten möglich.

Die Kosten für eine affirmative Psychotherapie werden von den Krankenkassen getragen.

1.5. Allgemeines zur Therapie

Was sage ich beim Erstgespräch?

- den Namen, wie alt man ist, woher man kommt
- den Grund warum man gekommen ist
(ich bin transsexuell, ich glaube transsexuell zu sein, ich weiß nicht genau was los ist....)
- eventuell dass man den Transweg beginnen möchte
- wie man auf den Therapeuten aufmerksam geworden ist (durch eine SHG, Beratungsstelle, Internet)
- was man sich von der Therapie erwartet
- kurz die Familiensituation schildern
(Beziehungsstatus, Outing)
- welche Schritte man gehen möchte



Wichtig ist, dass man bei allem das man erzählt immer ehrlich ist und bei der eigenen Geschichte bleibt. Es bringt nichts, Faktoren einfließen zu lassen, die man über einen anderen transidenten Menschen gehört hat, um sich dadurch eventuelle Vorteile zu verschaffen.

„Lügen haben kurze Beine“

Oft verlangt der Therapeut einen Lebenslauf. Wie dieser verfasst werden soll, ist mit dem jeweiligen Therapeuten zu besprechen. Manchmal wird das Ausfüllen eines Fragebogens verlangt. Was in einem frei formulierten Lebenslauf stehen könnte, ist beispielhaft der folgenden Anleitung zu entnehmen.

Es ist nicht so schwer wie es scheint:

Anleitung zu einem Bericht für den Psychotherapeuten:

Bitte beachten Sie im Allgemeinen:

- Schreiben Sie keinen üblichen „Lebenslauf“, sondern einen „**Erlebnisbericht**“ über Ihr Leben, also das, was Sie im Guten und schlechten Sinne „mitgemacht haben.
- Sie müssen sich nicht unbedingt an die zeitliche Reihenfolge Ihrer Erinnerungen oder Erlebnisse halten (vermerken Sie jeweils Jahreszahl oder Datum)
- Schreiben Sie alles, wovon Sie glauben, dass es für Sie typisch ist, auch das, was Sie aus Erzählungen anderer über sich wissen.
- Schreiben Sie alles, wovon Sie glauben, dass es für Ihre Entwicklung wesentlich oder richtungsweisend war.
- Erwähnen Sie darüber hinaus alles, das Ihnen beim Schreiben einfällt, auch wenn Sie es für unwichtig halten.
- Machen Sie Ihrem Herzen ehrlich Luft. Der Arzt weiß, dass Sie niemanden beschuldigen wollen, wenn Sie bekennen, wie andere auf Sie gewirkt haben.

Bitte beachten Sie im Einzelnen:

- die Familienatmosphäre aus der sie stammen
- die Persönlichkeit des Vaters, der Mutter, der Großeltern
- Besonderheiten in der weiteren Familie z.B. Krankheiten, Gewohnheiten, Eigenarten
- Verhältnis aller Geschwister untereinander und zu den Eltern
- Informationen über die eigene Geburt, Stillen, Sauberkeitserziehung, Beginn mit Laufen und Sprechen (soweit Sie davon erfahren haben)
- Ihre früheste Lebenserinnerung, auch Träume als Kind
- den Verlauf Ihrer Kindheit z.B. welche Spiele und Beschäftigungen Sie liebten

- welche Erwachsenen Einfluss auf Ihre Entwicklung hatten und wer Sie erzogen hat
- den Verlauf Ihrer Schulzeit z.B. Verhältnis zu Lehrern und Mitschülern, eigene Neigungen, Begabungen, Leistungen
- Ihre „Entwicklungsjahre“ Wurden Sie aufgeklärt? Von wem und wie?
- Krankheiten, Unfälle, Kur- und Sanatoriums- oder Krankenhausaufenthalte (bitte mit Jahresangabe), auch die Kinderkrankheiten
- derzeit in ärztlicher Behandlung? bei wem?
- Ihre Stellung in der Gemeinschaft, in Parteien und Vereinen (aktives Mitglied, Anführer, Initiator, Funktionär, passives Mitglied, Mitläufer usw., Freundschaften, Feindschaften)
- Ihre Einstellung zum Beruf (Berufswahl, Berufsausbildung, Berufswechsel, Berufspläne).
- Ihre Einstellung zu Liebe, Ehe und Familie (Partnerwahl, Erotik, Eheleben, Kindererziehung)



Lassen Sie sich durch die vorstehenden Richtlinien nicht festlegen oder einengen.

Quelle: Dr. Vogel, München

1.6 Welche Aufgaben hat die Therapie / der Therapeut?

Der Therapeut muss – unabhängig von der angewandten Therapieform – eine ergebnisneutrale Haltung in Bezug auf den Wunsch nach einem Geschlechtsrollenwechsel haben.

Er muss eine Diagnose bezüglich der Persönlichkeitsstruktur und eventuellem Vorliegen psychischer Erkrankungen stellen.

Dazu überprüft der Therapeut die innere Stimmigkeit und Konstanz der Trans*Identität und ob dies für den Patienten im Alltag lebbar ist (Alltagstest). Ebenfalls bespricht er mit dem Patienten die Möglichkeiten und Grenzen hormoneller und operativer Maßnahmen.

Wichtig ist, dass man dem Therapeuten gegenüber immer ehrlich ist! Nur dann hat der Therapeut auch die Möglichkeit bei Problemen die richtige Hilfestellung zu leisten!



Quelle: Dr. Ettmeier, München

1.7 Welchen Nutzen hat man von der Therapie?

- Verringerung von Ängsten, Phobien und Schamgefühl
- Förderung von Selbstakzeptanz
- Wahrnehmungsschulung zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der sozialen Kompetenz und Selbstsicherheit
- Unterstützung im Alltagstest
- Informationsvermittlung über Hormone, Operation und TSG-Verfahren
- Spezifische Interventionen bei Depressionen, Sucht, Suizid oder selbstschädigenden Verhaltensweisen

Quelle: Dr. Ettmeier, München



Nicht das Zielsymptom wird beseitigt, sondern der **Leidensdruck!**

Die Therapie ist **kein** Mittel zur Umerziehung. Sie kann die Selbstfindung fördern, konkrete Unterstützung beim Rollenwechsel anbieten und auf Hormone und Operationen vorbereiten.

Durch die diagnostischen Informationen hinsichtlich der Stimmigkeit und Konstanz der Transidentität unterstützt sie den Begutachtungsprozess.

Nach den Regeln der Krankenkassen ist der Therapiebeginn der Einstieg in den 18-monatigen (Verlaufs)Prozess, der für die hormonelle und operative Angleichung gefordert wird.

TIPP:

Es ist sinnvoll, die Therapiezeit auch zur Aufarbeitung aller anderen psychischen Probleme (sofern vorhanden) zu nutzen! z.B. Phobien, Zwänge u.ä.

2. Gutachten

2.1. Welche Gutachten braucht man...

- ... für die Indikation zur Hormonbehandlung?
- ... für die Vornamens-/Personenstandsänderung?
- ... für die geschlechtsangleichenden OP's?

2.1.1. ...für die Indikation zur Hormonbehandlung

braucht es eine Stellungnahme (Indikationsschreiben) zu folgenden Voraussetzungen:

- gesicherte Diagnose Trans*
- Ausschluss anderer psychischer Erkrankungen
- krankheitswertiger Leidensdruck, der sich nicht durch psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung beheben lässt
- mindestens 12 Monate Therapie wegen Transsexualität oder 12-monatige engmaschige psychiatrische Verlaufsbeobachtung
- währenddessen 12-monatiger Alltagstest in der gewünschten Rolle

Quelle: Dr. Ettmeier, München

2.1.2. ...für die Vornamens-/Personenstandsänderung

werden auf jeden Fall zwei unabhängige Gutachten benötigt. Die Gutachter bestimmt immer das Gericht. Den Antrag hierzu muss man selbst beim zuständigen Amtsgericht stellen.

Bei manchen Gerichten kann man dem Gericht auch zwei Gutachter benennen. Sofern diese beim Gericht als zulässig geführt werden, wird sie das Gericht im Regelfall auch akzeptieren. Hier kann es von Nutzen sein, sich bei

einer SHG in der Nähe zu erkundigen, welche Erfahrungswerte es gibt.

Durch ein Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2011 wurde der Zwang zur geschlechtsangleichenden Operation aufgehoben. Dadurch hat es sich in einigen Bundesländern ergeben, dass es kein Verfahren mehr zur Vornamensänderung, sondern nur noch Verfahren zur Personenstandsänderung gibt. Man sollte sich also bevor man die Gutachten in Auftrag gibt, bei Gericht erkundigen, wie das im jeweiligen Bundesland gehandhabt wird.

Je nach dem, kann man gleich die Gutachten zur Personenstandsänderung vom Gutachter fertigen lassen.

Voraussetzungen:

- Zugehörigkeitsempfinden zum anderen Geschlecht seit mindestens drei Jahren
- Nachweis eines seit mindestens drei Jahren bestehenden Zwanges, entsprechend der Vorstellung zu leben
- hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich das Zugehörigkeitsempfinden zum anderen Geschlecht nicht mehr ändern wird

Quelle: Dr. Ettmeier, München

**VORSICHT:**

Die Personenstandsänderung ist nicht automatisch die Berechtigung zur geschlechtsangleichenden Operation.

2.1.3. ... für die geschlechtsangleichenden Operationen

benötigt man im Grunde nur ein Indikationsgutachten. Dieses muss aber - laut MDS Richtlinie - sehr umfangreich sein, was mit viel Aufwand und entsprechenden Kosten verbunden ist.

Hier müssen andere Fragen beantwortet werden als durch die Gutachten zur Personenstands-/Vornamensänderung. Es geht hier im Wesentlichen darum, den Sinn der beantragten Operationen darzulegen (Leidensdruck wird gemildert).

Manchmal reicht es den Kassen bzw. dem MDK auch, die Gerichtsgutachten und ergänzend dazu eine gutachterliche Stellungnahme zur Indikation zu sehen. Das ist im Sinne der Betroffenen mit weniger Kosten verbunden und in der Praxis ausreichend.

Voraussetzungen:

- gesicherte Diagnose Trans*
- Ausschluss anderer psychischer Erkrankungen
- krankheitswertiger Leidensdruck, der sich nicht durch psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung beheben lässt
- mindestens 18 Monate Therapie wegen Transsexualität oder 18-monatige engmaschige psychiatrische Verlaufsbeobachtung
- währenddessen 18-monatiger Alltagstest in der gewünschten Rolle
- 6 bis 9 Monate Hormonbehandlung in ausreichender Dosierung

Quelle: Dr. Ettmeier, München

Den Antrag hierzu muss man selbst bei der zuständigen Krankenkasse stellen.



Man kann, nach Absprache mit dem Gutachter, die Gutachten auch gleich so fertigen lassen, dass sie sowohl für die Operationen, als auch für die Personenstandsänderung (inkl. Vornamensänderung) gefertigt werden. Diese Vorgehensweise ergibt aber nur dann Sinn, wenn der Termin zur Personenstandsänderung und der Operationstermin zeitnah beieinander liegen. Die Fertigung eines eigenen Indikationsgutachtens zur geschlechtsangleichenden Operation ist sehr umfangreich und zeitaufwendig!

2.2. Wo findet man einen Gutachter?

Hier gelten im Prinzip die gleichen Bedingungen wie bereits bei den Therapeuten. Viele Therapeuten, die sich mit dem Thema Trans* beschäftigen, schreiben auch Gutachten. Ansonsten kann man bei den Gerichten, den lokalen SHGs oder den Trans*-Organisationen nachfragen. Die Gerichte kennen normalerweise Gutachter und bestimmen diese auch, falls man selbst keine benennt.

2.3. Wer bezahlt die Gutachten?

Die Gutachten für das Gericht und die Indikationsgutachten für die geschlechtsangleichenden Operationen für die Krankenkasse muss man selbst bezahlen.

Je nach beauftragten Gutachtern und zuständigem Amtsgericht können diese Kosten schwanken. Eine pauschale Aussage können wir daher nicht treffen.

Die Kosten für die Amtsgerichtsgutachten werden nach den Vorgaben des Justizvergütungs- und -entschädigungsgesetzes (JVEG) ermittelt. Wie bei jedem Gerichtsgutachten gehen der zeitliche Aufwand für die Durchsicht der Vorbefunde, die für die Begutachtung notwendige Untersuchungszeit, die Gutachtenserstellung und die Gutachtenskorrektur in die Berechnung ein. Es gibt ein Regelwerk, welches Zeitaufwand für die einzelnen Positionen anerkannt werden kann. In Abhängigkeit von den Gegebenheiten im Einzelfall können die Kosten erheblich variieren. Es werden – je nach Aufwand – 5 bis 9 Stunden für die Sachverständigentätigkeit anerkannt, wobei ein Stundensatz von 85 € zu Grunde gelegt wird. Hinzukommen die Schreibgebühren, Porto und Mehrwertsteuer. Die Rechnung wird immer von der Kostenstelle des Gerichts überprüft.

Der Aufwand für die Untersuchung fällt beim TSG-Verfahren v.a. dann ins Gewicht, wenn Behandler und Gutachter nicht identisch sind und beispielsweise allein für das Gutachten mehrere Termine erforderlich sind.

Ein kompliziertes Gutachten mit Erörterung eines komplexen Sachverhalts ist – entsprechend dem höheren Zeitaufwand – natürlich teurerer als ein „einfacher Fall“.

Quelle: Dr. Ettmeier, München

Wir möchten hier anmerken, dass dies in jedem Bundesland anders gehandhabt werden kann.

Kann man die Gerichts- und Gutachterkosten selbst nicht tragen, empfiehlt es sich Verfahrenskostenhilfe (ehemals Prozesskostenhilfe genannt) zu beantragen.

-mehr zur Verfahrenskostenhilfe im Heft 6: Juristisches-

Zu den Kosten für das Indikationsschreiben oder der gutachterlichen Stellungnahme zur Hormontherapie können wir folgendes mitteilen:

Es gibt verschiedene Wege, und daher auch verschieden hohe Kosten, wie die Freigabe zu den Hormonen gehandhabt werden kann.

Laut MDS-Richtlinie bräuchte es für die Hormonbehandlung eine gutachterliche Stellungnahme. Ein Indikationsschreiben oder ein Arztbrief (von Therapeut zu Endokrinologen) sichert den Endokrinologen ebenso rechtlich ab.

Die Kosten für die Indikationsschreiben zur Hormonbehandlung oder eine gutachterliche Stellungnahme können verschieden hoch ausfallen und müssen vom Patienten getragen werden. Schreibt der Therapeut/Gutachter hier einen Arztbrief muss nichts bezahlt werden.

In welcher Form die Freigabe für die Hormonbehandlung erfolgt, sollte mit dem jeweiligen Therapeuten/Gutachter besprochen werden.

Sowohl von den Gutachten, als auch von den Indikationsschreiben, sollte man sich Kopien anfertigen - es wäre nicht das erste und auch sicherlich nicht das letzte Mal, dass irgendwelche Akten verloren gehen. Eine Kopie des Indikationsschreibens muss dem Operateur vorgelegt werden. Er braucht dies zu seiner rechtlichen Absicherung. Ohne eine Indikation darf er keine Operation an Brust oder Genitalien vornehmen.

3. Andere Wege zu sich selbst

Neben den bereits genannten Therapieformen gibt es noch andere Möglichkeiten, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Die meisten können ergänzend zu einer "echten" Richtlinien-therapie eingesetzt werden. Im Zweifelsfalle kann man sich mit dem Hausarzt oder direkt mit dem Therapeuten beraten.

Die Techniken werden oft in Seminaren z.B. bei der VHS, in Sportvereinen, aber auch in Kliniken und Tagesstätten eingesetzt. Manche können von Laien vermittelt werden, andere benötigen einen gut ausgebildeten Lehrer, Therapeuten oder Coach.

Ob und wie weit man sich damit beschäftigen möchte, ist jedem selbst überlassen. Die eine oder andere Technik kann jedoch durchaus für den Alltag nützlich sein, auch über die Zeit des Umstiegs hinaus!

Bei allen nachstehenden Therapiemethoden und Techniken übernimmt die Krankenkasse meistens keine Kosten!



3.1. Gesprächstherapie

In der Gesprächstherapie wird generell davon ausgegangen, dass seelische Störungen dadurch entstehen, weil bestimmte Gefühle nicht gefühlt werden dürfen und bestimmte Erfahrungen mit bestimmten Gefühlen verbunden sind.

Hierbei unterhält man sich mit dem Therapeuten und schildert ihm, wie es einem derzeit geht und was man erlebt hat. Der Therapeut hört zu und hinterfragt zum Zweck einen eigenen Weg zu finden und sich selbst kennen zu lernen. Man wird vom Therapeuten jedoch nie Ratschläge hören, denn er ist lediglich dazu da, zuzuhören und seelische Unterstützung zu geben.

3.2. Familientherapie

Diese ist sinnvoll, wenn familiäre Probleme bestehen, die nur die Familie zusammen lösen kann, z.B. bei Gewalt in der Familie, Missbrauch, Lebenskrisen durch Trennungen oder Tod, aber auch zur Entscheidungsfindung in besonderen Lebenslagen.

Der Therapeut muss für eine Familientherapie eine besondere Eignung mitbringen (abgeschlossene Ausbildung in einem psychosozialen Beruf, 2 Jahre Berufserfahrung, Möglichkeit zur praktischen Arbeit mit Systemen).

3.3. Gestalttherapie

In der Gestalttherapie wird nicht die Vergangenheit aufgearbeitet, sondern man erlebt das „Hier und Jetzt“ ganz bewusst. Durch das aktive Erleben und Aussprechen von Gefühlen, Wünschen und Empfindungen lernt man, sich frei zu entfalten und mit sich selbst und mit anderen humaner umzugehen. Der Therapeut hilft dabei, diese Gefühle und Gedanken erst einmal erleben zu können, zeigt aber auch, wie man damit umgehen kann und wie viel Kraft eigentlich in einem steckt.

Der Therapeut muss für die Gestalttherapie ausgebildet sein. Diese Ausbildung ist langwierig und streng geregelt (z.B. 4-6 Jahre Ausbildung, hierbei theoretische und praktische Ausbildung, eigene Therapie als Lehrtherapie).

3.4. Autogenes Training

Autogenes Training wird mittlerweile in vielen Volkshochschulen angeboten. Durch Entspannungstechniken und Selbstsuggestion sollen sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden gelindert werden. Nach Erlernen der Techniken kann man autogenes Training so gut wie überall und immer anwenden. Autogenes Training kann vorbeugend gegen das Burn-Out-Syndrom praktiziert werden.

Wird von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, zählt aber nicht zur Richtlinienpsychotherapie.

3.5. Feldenkrais

Zusammen mit einem ausgebildeten Lehrer findet man sein eigenes Bewegungsmuster heraus, erlernt aber auch neue Arten sich zu bewegen. Ziel ist es, überflüssigen Kraftaufwand und eingeschliffene Muster aufzuspüren und zu ersetzen. Über das Bewusstwerden der Bewegungen und des Körpers wird das Selbstbild beeinflusst, die Art, sich selbst zu spüren und zu handeln. Alternative Handlungsmuster können so erschlossen werden.

3.6. Focusing

Focusing baut auf der Erkenntnis auf, dass sich Gefühle und Gedanken im Körper widerspiegeln. Beim Focusing lernt man, die Signale zu erkennen und zu deuten, um dann durch die Verbindung - körperliche Reaktion auf seelische Empfindung - Antworten zu finden.

Focusing kann man zwar im Prinzip alleine machen, zum Erlernen sollte aber ein guter Therapeut dabei sein.

3.7. Progressive Muskelentspannung

Fühlt man sich verspannt und/oder ganz allgemein im Ungleichgewicht, kann man sich mittels gezielter Anspannung und darauf folgender bewusster Entspannung zu mehr Einklang verhelfen.

Beim Anspannen wird der Muskel gut durchblutet, was anschließend beim Entspannen zu mehr Ruhe und sogar Schläfrigkeit führt. Mit steigender Übung und Nachhaltigkeit der Übungen kann sich neben der Skelettmuskulatur (die wir ja bewusst steuern können) auch die glatte Muskulatur entspannen, die nicht bewusst angesteuert werden kann und die inneren Organe betrifft.

Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern.

Achtung: Leidet man an einer Muskelerkrankung, sollte man diese Technik nicht machen - hierdurch kann sich eventuell die Muskelerkrankung verschlimmern!

Auch Perfektionisten und ehrgeizige Leute sollten diese Technik nur unter Aufsicht oder zusammen mit anderen (Nichtperfektionisten) machen, da die Gefahr besteht, dass die Muskeln zu sehr angespannt werden könnten und hierdurch der seelische Druck zunimmt.

Wird von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, zählt aber nicht zur Richtlinienpsychotherapie.

3.8. Yoga, Tai Chi und andere asiatische Sportarten, Meditation

Das indische Yoga kann in verschiedenen Intensitätsstufen praktiziert werden: Entweder man möchte nur einen Weg finden, sich gezielt zu entspannen und Körper und Seele in Harmonie zueinander zu bringen, oder aber man geht darüber hinaus und weckt verborgene Fähigkeiten wie Intuition und Kreativität.

Hierzu können die verschiedenen Techniken und Bewegungen des Yoga helfen. Ein geübter Yoga-Lehrer steht hier zur Seite.

Tai Chi und Qi Gong haben im Grunde genommen dieselben Wurzeln und dasselbe Ziel: Das Chi, die Lebensenergie, soll im Körper ungehindert fließen können und so Körper und Geist gesund (erhalten) werden. Durch gezielte Bewegungen und Übungen wird das Erspüren und Fließen lassen der Energie erlernt und die Harmonie von Körper und Geist hergestellt. Tai Chi verlangt keine übermäßigen Verrenkungen und keine Sportlichkeit - die Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt und sind für jedes Lebensalter geeignet.

Andere Sportarten, vornehmlich solche, die in Asien beheimatet sind, enthalten Übungen, welche auf die Harmonisierung von Körper und Geist abzielen oder diese zur Folge haben. So gut wie alle asiatischen Kampfsportarten wie beispielsweise Karate haben Katas (Übungen), die einerseits einen Kampf mit einem Gegner simulieren sollen, aber auch dazu dienen können, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Die Geschwindigkeit der Bewegungen obliegt einem dabei selbst.

Aber auch "westliche" Sportarten können zu einem inneren Dialog und zur seelischen Ausgeglichenheit führen, wie zum Beispiel Skilanglauf, Jogging, Schwimmen.

Voraussetzung ist (meistens), dass man sich in keinerlei Wettkampf verwickeln lässt und sein eigenes Tempo findet, sodass äußerer Leistungsdruck vermieden wird.

In der Meditation wird durch ein bewusstes Abgleiten lassen des Bewusstseins in die eigene Mitte eine Harmonisierung des Selbst mit dem Körper, mit der Umwelt und dem Kosmos erreicht. Es gibt zahlreiche Meditationsgruppen (seriöse wie unseriöse), man kann aber auch alleine meditieren.

3.9. Bachblüten

Eine Bachblüten-Therapie basiert auf der Annahme, dass gewisse Blüten-Essenzen ihre Schwingungsenergien auf Quellwasser übertragen und so - in hoch aufgelöster Form - körperliche wie seelische Schwingungs-Störungen lindern oder gar heilen können. Die genaue Dosierung und evtl. Komposition der Essenzen wird vor der Behandlung durch eine ausführliche Diagnose der Ursache eines bestimmten Leidens durch den Behandler erörtert.

Alle Störungen und Probleme kann man so nicht heilen, schon gar nicht Trans* - das muss ausdrücklich gesagt sein. Eine Bachblüten-Therapie kann jedoch helfen - wie alle anderen bisher auch vorgestellten alternativen Möglichkeiten - mit sich selbst in Einklang zu kommen.



3.10. Schüssler Salze

Schüssler-Salze sind alternativmedizinische Präparate von Mineralsalzen in homöopathischer Dosierung (Potenzierung). Die Therapie basiert auf der Annahme, Krankheiten entstünden allgemein durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen und könnten durch homöopathische Gaben von Mineralien geheilt werden. Diese Annahmen sind wissenschaftlich nicht anerkannt, eine Wirksamkeit der Schüssler-Salze ist nicht nachgewiesen

3.11. Musiktherapie, Gestaltungs-/Kunsttherapie

Mittels Musik bzw. Gestaltung durch unterschiedlichste Materialien kann man seine Seele darstellen, ohne in erster Linie Worte hierfür finden zu müssen.

Durch das spielerische Umgehen mit Musikinstrumenten und Materialien werden die Unbekümmertheit und die Neugier der Kindheit wieder erfahren.

Bewertungen und Normen, die bei Worten immer mitschwingen, fallen so gut wie vollkommen weg. Eine entspannende Atmosphäre ist die Folge, in der dann Probleme von Grund auf angegangen werden können.

Diese Therapien werden oft nur in Kliniken und Tagesstätten angeboten, da hier das entsprechend gut geschulte Personal und die breite Palette an Materialien bzw. Musikinstrumenten zur Verfügung stehen.

Selbstverständlich gibt es noch jede Menge andere Methoden bzw. Therapieformen die bei der Selbstfindung und zur Unterstützung des Trans*weges helfen können. Alle hier aufzuführen würde allerdings unser Infoheft sprengen.



Der TransMann e.V.

Unsere Hauptaufgaben sind zu INFORMIEREN und zu UNTERSTÜTZEN!

WEN?

Alle, die sich dem weiblichen Geschlecht nicht, oder nur zum Teil zugehörig fühlen. Anders gesagt, alle FzM Transgender und Intersexuelle. Unabhängig von ihrer Entwicklungsphase.

Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Arbeitgeber

Die Öffentlichkeit, Medien, Verbände und andere Gruppen.

Behörden und Gerichte

Psychologen, Ärzte und Krankenkassen
Gutachter und Behandlungszentren

Worüber bzw. Wobei?

Allgemeine Fragen und/oder Konflikte

Allgemeine medizinische Fragen und Fragen zu Formalitäten

Wodurch?

Persönliche Gespräche und Gruppentreffen
Informationsnachmittage z.B. in Schulen, Hochschulen,
Krankenhäusern

Informationen im Internet, Informationshefte

Öffentliche Auftritte, wie Infostände, Radio, Zeitung etc.

Was machen wir noch?

Besuche in Krankenhäusern, gemeinsame
Freizeitveranstaltungen, etc.

Wo findet man uns?

TransMann e.V. (bundesweit)

c/o S. Menzel
Parzivalstr. 41, 80804 München
E-Mail: info@transmann.de
www.transmann.de

Notfall-Telefon des TransMann e.V.

01803 - 8 5 1999

(9 Cent pro Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent. aus dem dt. Mobilfunknetz)

Regionalgruppen & Stammtische des TransMann e.V.

TransMann e.V. München

E-Mail: muenchen@transmann.de

TransMann e.V. Stuttgart

E-Mail: stuttgart@transmann.de

TransMann e.V. Bielefeld

E-Mail: bielefeld@transmann.de

TransMann e.V. Köln

E-Mail: koeln@transmann.de

TransMann e.V. Saarland

E-Mail: saarland@transmann.de

TransMann e.V. Franken

E-Mail: franken@transmann.de

TransMann e.V. Magdeburg

E-Mail: magdeburg@transmann.de

Wir hoffen, dass wir bald noch neue Regionalgruppen hinzufügen können.

Wer Interesse hat, kann sich gerne an Vorstand@transmann.de wenden.

Weitere Info-Hefte des TransMann e.V.

- Heft 1: Allgemeine Fragen zum Thema Trans*
- Heft 2: Therapie und Gutachten
- Heft 3: Alltagsleben und Alltagstest:
Praktische Infos
- Heft 4: Soziales Umfeld: Kinder, Eltern,
Partnerschaft (in Planung)
- Heft 5: Soziales Umfeld: Arbeitsplatz und
Zeugnisse (in Planung)
- Heft 6: Juristisches: Namens- und
Personenstandsänderung
- Heft 7: Krankenkassen: Kostenübernahme von
Hormonen & Operationen
- Heft 8: Medizinisches: Hormone
- Heft 9: Medizinisches:
Operationen Mastektomie & Hysterektomie
- Heft 10: Medizinisches: Operationen – Penoid
- Heft 11: Medizinisches: Nach-OP-Sorge und Erste
Hilfe bei Problemen
- Heft 12: Transmänner unter 18
- Heft 13: Transmänner und Sport
- Heft 14: Intersexualität
- Heft 15: Trans*International (in Planung)

Impressum

TransMann e.V.
c/o S. Menzel
Parzivalstr. 41
80804 München

Stand: 2013

Der TransMann e.V.