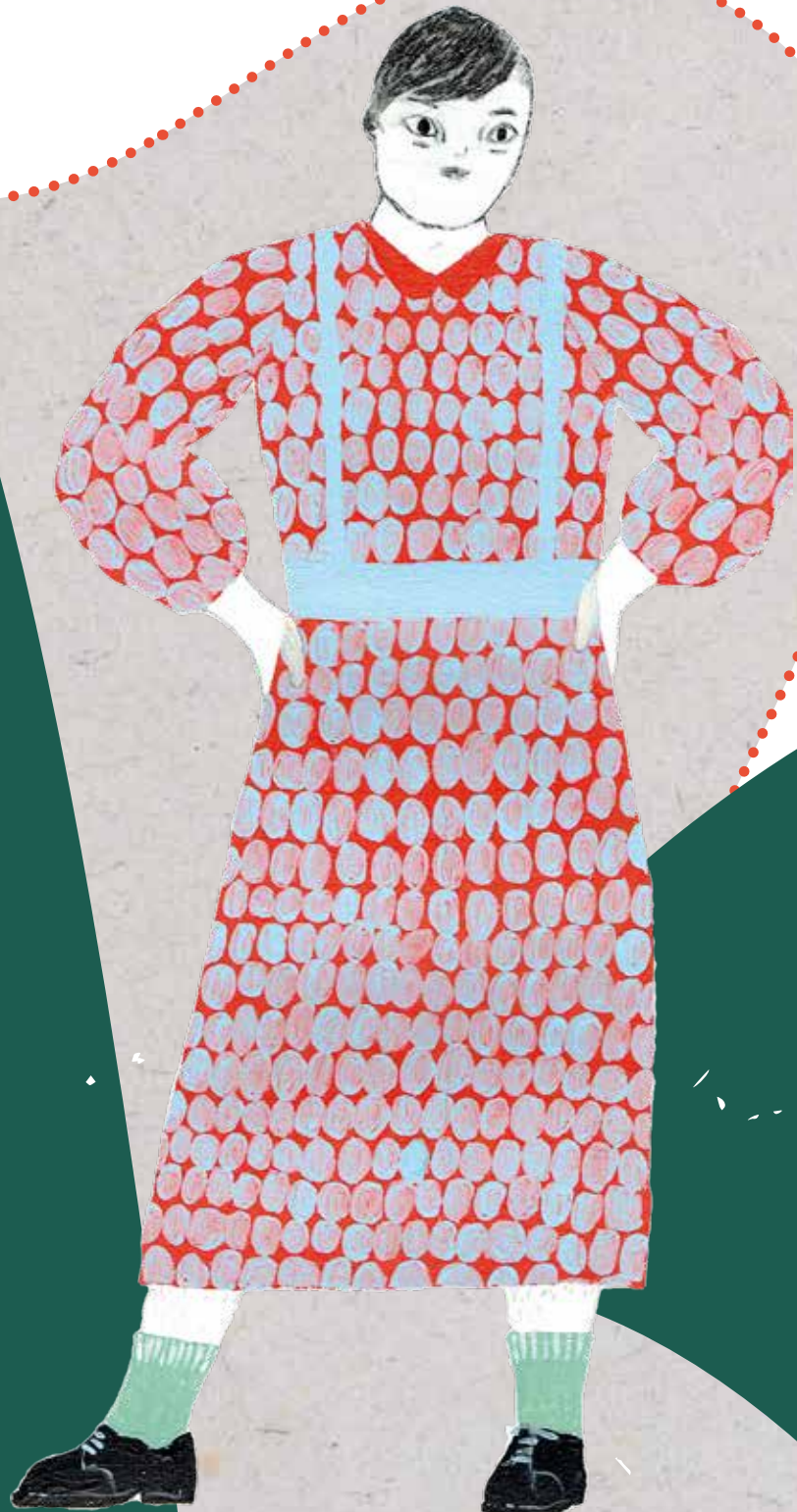


Meer weten over **Transgender zijn**



Deze gids is een instrument van het project 'Op het kruispunt: voor LGBTI+ personen met een handicap'.

Dit project was een samenwerking van negen organisaties die werken met en voor mensen met een handicap, LGBTI+ mensen of beiden.



A man with short brown hair and blue eyes is shown from the chest up, looking off to the right with a thoughtful expression. He is wearing a blue and navy blue zip-up sweater. His hands are in the foreground, holding a small, round, metallic object. The background is a simple indoor setting with a framed picture on the wall.

**Makkelijk
te lezen gids over
transgender zijn
en transgenderzorg**

Inleiding

In deze gids lees je wat het woord transgender wil zeggen.
Je leest hoe het is om transgender te zijn.
Je leest wat je kan meemaken als je transgender bent.

Je kan deze gids alleen lezen.
Of je kan het samen met een begeleider lezen.
Dat is handig als je vragen hebt.

Ben jij transgender?
Heb je hulp nodig omdat je transgender bent?
In deze gids lees je wie jou kan helpen.

Geslacht en gender

Je geslacht heeft te maken met je lichaam.

Bij je **geboorte** kijken ze of je een penis of vagina hebt.

Als je een penis hebt, beslist de dokter dat je een man bent.

Dan krijg je de M van man op je identiteitskaart.

Als je een vagina hebt, beslist de dokter dat je een vrouw bent.

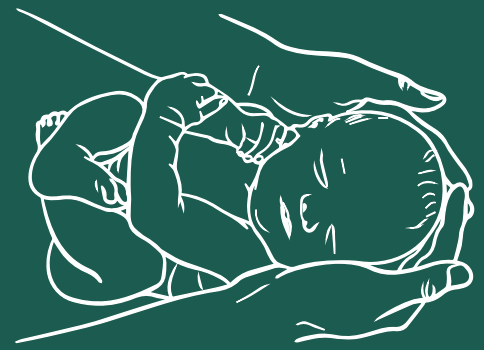
Dan krijg je de V van vrouw op je identiteitskaart.

Dat heet 'een geslacht toewijzen'.

Bij intersekse mensen is het geslacht minder duidelijk.

Wat intersekse is, lees je in de woordenlijst achteraan.

Een penis en een vagina heten ook **geslachtsdelen**.



geboorte



penis

vagina

geslacht = sekse



geslachtsdelen

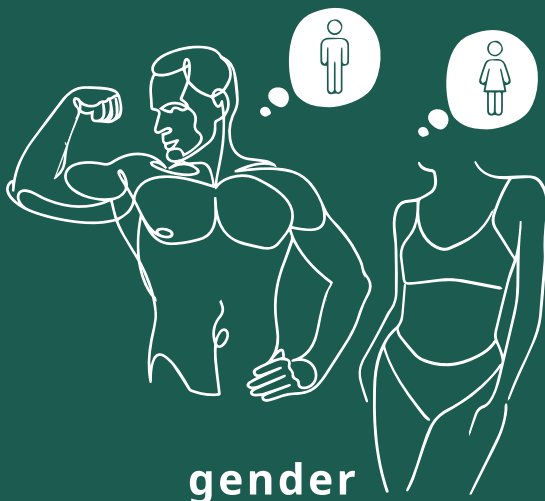


seks hebben

Een ander woord voor **geslacht** is **seks**.

Seks is dus niet hetzelfde als seks.

Seks hebben noemen we ook wel eens vrijen.



gender

Gender heeft te maken met hoe je je voelt.

Het gaat over hoe mannelijk of hoe vrouwelijk je je voelt.

Dat verschilt van mens tot mens.

Als je een penis hebt, kan je je man voelen of toch anders.

Als je een vagina hebt, kan je je vrouw voelen of toch anders.



onzeker

Je kan ook **niet zeker zijn** over hoe je je voelt.

Transgender, wat is dat?

Transgender is als je je anders voelt dan je geslacht.

Het geslacht dat ze je toewijzen bij je geboorte.

Je bent transgender als je een penis hebt en je een vrouw voelt.

Je bent transgender als je een vagina hebt en je een man voelt.

Je bent ook transgender als je je geen man of geen vrouw voelt.

Of als je je tegelijk een man en een vrouw voelt.

Of als je je een beetje een man en een beetje een vrouw voelt.

Een ander woord voor deze 3 gevoelens is **non-binair**.

Transgender mensen kiezen niet hun gender.

Ze voelen gewoon wie ze zijn.

Als je lichaam er anders uit ziet dan je je voelt, kan dat lastig voelen.

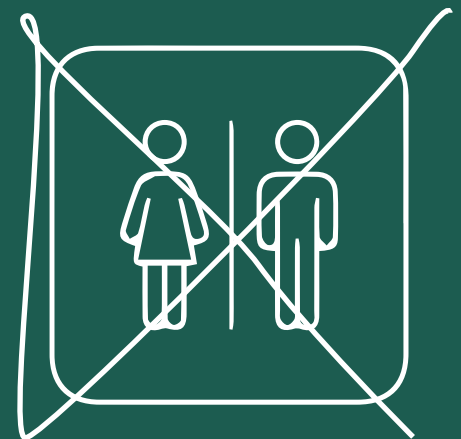
Dat heet genderincongruentie of **genderdysforie**.

Dat zijn woorden die dokters en psychologen gebruiken.

Het betekent niet dat er iets mis met je is.



transgender



non-binair



genderdysforie



sociale transitie

Transitie

Transitie is veranderen van hoe je eruitziet naar hoe je je voelt.

Er zijn verschillende dingen die je kan doen.

Je kiest zelf welke dingen je wil doen.

Je kan gaan leven als jouw gender.

Dat is je gedragen en eruitzien zoals jij je voelt.

Dat heet **sociale transitie**.

Je kan je anders beginnen te gedragen.

Je kan **andere kleren** aandoen en je haren veranderen.

Je kan veranderen hoe je spreekt.
Een logopedist kan je helpen.

Je kan hulpmiddelen gebruiken, zoals **make-up** of een binder.

Een binder is een hemd of vest dat je borsten platdrukt.

Er bestaan nog veel andere hulpmiddelen.



andere kleren



make-up

Je kan iemand vragen om te **helpen zoeken** welke er zijn.

Je kan gratis bellen naar het Transgender Infopunt op 0800 96 316.

Je kan een andere **naam** kiezen.

Je kan mensen vragen om anders over jou te spreken.

Als hij en hem of zij en haar of als die en hun bijvoorbeeld.

Je kan delen van je lichaam laten veranderen.

Dat heet **medische transitie**.

Je moet eerst met een psycholoog praten om te weten wat kan.

Je kan **hormonen** gebruiken om je lichaam te veranderen.

Hormonen helpen om je meer mannelijk of vrouwelijk te voelen.

Dat kan langzaam gaan.

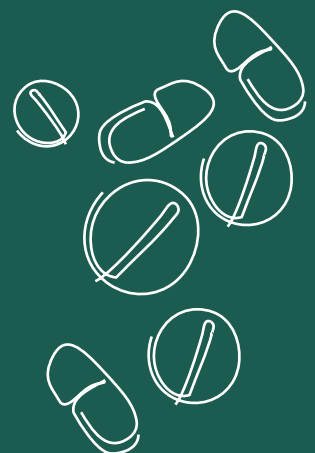
Je kan een **ingreep** vragen om delen van je lichaam te veranderen.



helpen zoeken



naam



hormonen



ingreep

Je kan je geslachtsdelen laten veranderen.

Je kan borsten laten wegnemen of laten groter maken.

Je kan je gezicht vrouwelijker laten maken.

Of de haren op je gezicht, benen of rond je penis laten wegdoen.



genderteam

Als je je lichaam wil veranderen, moet je nadenken over wat je kiest.

Een dokter kan je daarbij helpen.

Of een dokter kan je zeggen wie jou kan helpen daarbij.

Dat kan een **genderteam** zijn, mensen die samenwerken om te helpen.

Het kunnen ook andere hulpverleners zijn.

Het kan lang duren voor je hulp krijgt, soms wel 2 jaar.



het kost geld

Het kost geld om je lichaam te veranderen.

Hoeveel het kost, hangt af van wat je kiest.

Hoeveel het kost, hangt ook af van je ziekteverzekering.

Het ziekenfonds betaalt dan soms een stukje.

Je kan je naam en je geslacht laten veranderen op je identiteitskaart.

Of alleen je naam of alleen je geslacht, naar man of vrouw.

Dat heet **juridische transitie**.

Je moet vertellen waarom je dat wil, dat heet een **verklaring**.

Er is de [1ste verklaring voor het geslacht](#) en [1 voor de naam](#). Scan de QR codes hiernaast voor de formulieren.

Vul in wat je nodig hebt. Je mag aan iemand vragen om je te helpen.

Met je verklaring en je identiteitskaart ga je naar je gemeente.

Je gaat naar het **gemeentehuis** van de gemeente waar je woont.

Daar geef je je verklaring af zodat ze weten wat je wil veranderen.



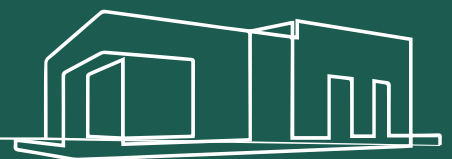
juridische transitie



**verklaring
voor het geslacht**



**verklaring
voor de naam**



gemeentehuis



2de verklaring
scan de QR code



papieren aanpassen



vertrouwen

Na 3 maanden ga je terug naar de gemeente met een [2de verklaring](#).

Je mag niet langer dan 6 maanden wachten om dat te doen.

Dan krijg je een bewijs,
dat heet een akte.

Een tijd daarna krijg je een nieuwe
identiteitskaart.

Wil je je naam of geslacht of allebei
veranderen op andere **papieren**?

Bijvoorbeeld van je verzekering, je
bank, je werk of je school?

Dat kan je doen met je nieuwe
identiteitskaart.

Wat kan je nog doen als je transgender bent?

Je kan praten met iemand die je
vertrouwt.

Je kan dat doen als je nog niet zeker
weet wat je allemaal wil doen.

Je kan dat ook doen als je nog niet
zeker bent of je transgender bent.

Praat met iemand die goed naar jou kan luisteren.

Dat is iemand die goed probeert te begrijpen hoe je je voelt.

Dat is iemand die jou graag wil **steunen**.



steun

Aan mensen vertellen hoe je je voelt, kan soms niet fijn zijn.

Het kan moeilijk zijn om het aan je **familie** te vertellen.

Denk na over wanneer en hoe je het wil vertellen.

Je kan vragen aan iemand die je vertrouwt om mee na te denken.



familie

Misschien zijn er mensen in je familie die het niet goed begrijpen.

Misschien wil je hulp om je familie te helpen om jou te begrijpen.

Als je een begeleider hebt, kan je die om hulp vragen.



psycholoog

Je kan er ook met je dokter over praten.
Je kan ook vragen om met een **psycholoog** te praten.



praatgroep



neem je tijd



veilige plek

Je kan gratis bellen naar het Transgender Infopunt op 0800 96 316.

Of gratis bellen naar Lumi voor vragen over gender op 0800 99 533.

Zoek een transgender **praatgroep** bij jou in de buurt.

Daar kan je praten met mensen die dezelfde dingen meemaken.

Als je niet alleen durft gaan, kan je iemand meevragen die je steunt.

Neem je tijd en doe het rustig aan.

Een transitie kan lang duren.

Het kan zelfs 2 tot 5 jaar duren.

Vind **veilige plekken** waar je kan zijn wie je bent.

Bijvoorbeeld een bijeenkomst voor transgender mensen.

Op een veilige plek kan je uitproberen welke kleren je wil dragen.

Daar kan je dat de eerste keren doen terwijl je je op je gemak voelt.

Zeg aan mensen hoe je wil dat ze je **aanspreken**.

Zeg de naam die ze moeten gebruiken.

Zeg of ze met hij/hem of zij/haar of die/hun over jou moeten spreken.

Bijvoorbeeld: hij is daar, wij geven zijn jas aan hem.

Bijvoorbeeld: zij is daar, wij geven haar jas aan haar.

Bijvoorbeeld: die is daar, wij geven hun jas aan hen.

In het begin **vergissen** mensen zich misschien en maken ze fouten.

Blijf rustig en verbeter hen gewoon.

Na een tijd zullen ze zich hopelijk minder of niet meer vergissen.

Vraag hulp om te weten welk **toilet** je het best gebruikt.

Als je je meer vrouw voelt, kan je het vrouwen toilet nemen.

Als je je meer man voelt, kan je het mannentoilet nemen.

Je kan het toilet kiezen dat jij het beste voor jezelf vindt.



aanspreken



vergissen



toilet



opmerkingen



verdrietig



hulp vragen 0800 96 316

Het kan wel dat je vragen of **opmerkingen** van andere mensen krijgt.

Je kan dan zeggen dat je transgender bent.

Je kan dan zeggen dat het beter voelt om dit toilet te gebruiken.

Als je niemand lastig valt, dan mag dat.

Ben je **verdrietig** of boos door vragen of opmerkingen?

Praat erover met iemand uit je familie of een begeleider.

Misschien kunnen zij je helpen met wat je kan zeggen.

Mensen mogen geen gemene dingen zeggen tegen jou over je gender.

Als ze dat doen, kan je **hulp vragen** bij het Transgender Infopunt.

Je kan dan bellen naar 0800 96 316.

Hoe kan je je voelen?

Je transitie kan je doen **beter** voelen.

Omdat je dan kan leven zoals je je voelt.

Het kan dat je meer rust in je hoofd krijgt.

Soms voel je je meer zeker en meer op je gemak met andere mensen.



beter

Je kan ook minder fijne dingen voelen.

In het begin is alles nog nieuw.

Voor jou en voor de andere mensen om je heen.

Soms kun je een beetje **bang** zijn.



bang

Het kan dat je moeilijke dingen meemaakt.

Op de volgende bladzijden zie je voorbeelden.

Als je je **zorgen** maakt daarover, praat er dan over met iemand.



zorgen

Voorbeelden van moeilijke dingen

Een transitie kan moeilijk zijn.

Het is soms moeilijk als je niet in een hokje past.

Soms vinden transgender mensen het leven heel moeilijk.

Soms willen ze zelfs niet meer leven.

Voel jij je zo?

Vraag iemand om hulp en praat erover.

Je kan ook bellen naar 1813 of chatten (scan de QR code).



Je kan pijn hebben tijdens je transitie.

Een transitie kan je lichamelijk en in je hoofd veranderen.

Je kan je slecht voelen in je hoofd.

Je kan je schamen.

Je kan je schuldig voelen of kwetsbaar of eenzaam.

Je bent aan het ontdekken wie je bent.

Soms kan je even niet meer weten wie je bent.

Je moet soms nog te weten komen hoe jij je wil kleden.

Soms kunnen mensen vervelend of gemeen doen.

Sommige families willen niet dat je in transitie gaat.

Bijvoorbeeld omdat ze het niet begrijpen.

Door je geloof of andere mensen kan je denken dat je niet jezelf mag zijn.

Het kan moeilijk zijn om een openbaar toilet te kiezen.

Het is niet leuk als mensen je naam of gender verkeerd zeggen.

Soms kunnen mensen vervelend of gemeen doen.



Je kan je slecht voelen in je hoofd.



Je bent nog aan het ontdekken wie je bent.



je familie



een begeleider



**praatgroep voor
transgender mensen**

Wie kan je vragen om te praten of om te helpen?

Praat met iemand die je vertrouwt.
Bijvoorbeeld.

Iemand van je **familie**.

Een vriend.

Of een **begeleider**.

Een dokter.

Een psycholoog.

Een **praatgroep** voor transgender mensen.

Waar vind je mensen met wie je kan praten?

Transgender Infopunt

Je kan **gratis bellen** naar het Transgender Infopunt op 0800 96 316.

Dat kan op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 9 u. tot 16 u.

Op feestdagen kan je niet bellen.

Je vindt meer info op www.transgenderinfo.be.



gratis bellen
0800 96 316

Lumi

Je kan bellen naar Lumi met vragen over gender en transgender zijn.

Je kan gratis bellen op 0800 99 533.

Dat kan op maandag en woensdag van 18.30 u. tot 21.15 u.

Je kan ook **gratis chatten** met Lumi.

Dat kan op maandag, woensdag en donderdag van 18.30 u. tot 21.15 u.

Op feestdagen kan je niet bellen of chatten.

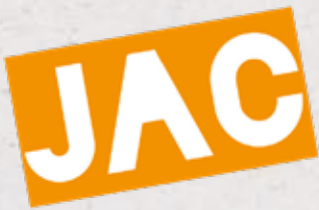
Je vindt meer info op www.lumi.be



Lumi chat



CAW chat



CAW

Een CAW is een Centrum Algemeen Welzijnswerk.

Je kan er hulp vragen als je leven moeilijk gaat.

Je kan van maandag tot en met vrijdag gratis bellen naar 0800 13 500.

Je kan ook chatten met het CAW.

Je kan ook naar een CAW in je buurt gaan.

Je vindt meer info op www.caw.be

JAC

Ben je jonger dan 26 jaar?

Dan kan je bij een JAC hulp vragen als je leven moeilijk gaat.

Je kan van maandag tot en met vrijdag chatten met het JAC van 13 u. tot 19 u.

Je kan ook bellen met het JAC.

Je kan ook naar een JAC in je buurt gaan.

Je vindt meer info op www.caw.be/jac

Regenbooghuizen

In een Regenbooghuis kan je andere mensen ontmoeten.

Je kan er met iemand praten.

Er zijn vier Regenbooghuizen.

In Oost-Vlaanderen is er Casa Rosa:

www.casarosa.be

In Antwerpen is er Het Roze Huis:

www.hetrozehuis.be

In Vlaams-Brabant is er UniQue:

www.unique-rbh.be

In Limburg is er het Regenbooghuis Limburg:

www.regenbooghuislimburg.be

Aut & Out

Aut & Out is er voor trans mensen met autisme.

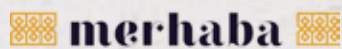
Je kan er praten met andere trans mensen met autisme.

Als je een verstandelijke beperking hebt, ben je er ook welkom.

Er zijn wel geen begeleiders om je te helpen.

Je vindt meer info op www.autenout.be.





Merhaba

Merhaba is er voor trans mensen met een migratieachtergrond.

Je hebt een migratieachtergrond als je niet in België geboren bent.

Of als je ouders of een van je ouders niet in België geboren zijn.

Je kan bellen naar 0487 55 69 38.

Je vindt meer info op www.merhaba.be.



T-Jong

T-Jong is er voor trans jongeren die jonger dan 31 jaar zijn.

Je vindt meer info op www.t-jong.be.



Trans verenigingen

Er zijn veel groepen waar je kan praten met andere trans mensen.

Op www.transgenderinfo.be vind je welke groepen er bestaan.

Genderteams en psychologen

Er bestaan genderteams die transgender mensen helpen.

Hoe gaat dat meestal?

Je moet een keer met een psycholoog praten.

Je moet een keer met een dokter praten.

Je moet een keer praten met iemand die zorgt dat alles goed gaat.

Als je hormonen nodig hebt, krijg je een dokter die je helpt.

Als je een ingreep nodig hebt aan je lichaam, krijg je een dokter die je helpt.

Als je hulp voor andere dingen nodig hebt, krijg je soms begeleiders.

Bijvoorbeeld hulp bij je transitie op het werk of op school.

Bijvoorbeeld hulp om te zoeken hoe je je transitie kan betalen.

Op de website van het Transgender Infopunt is er meer info.

Je vindt er welke genderteams er zijn en brochures over wat ze doen.

Lijst met moeilijke woorden

Genderidentiteit

Dat is hoe je jezelf voelt.

Man, vrouw, allebei of geen van beiden.

Je kan je ook een beetje man voelen en meer vrouw.

Je kan je ook een beetje vrouw voelen en meer man.

Voor sommige mensen kan dat wisselen van moment tot moment.

Binair

Dat is als mensen denken dat er maar 2 dingen bestaan.

Dat je alleen maar een man of een vrouw kan zijn.

Non-binair

Dat is als je je niet alleen maar man voelt.

Of als je je niet alleen maar vrouw voelt.

Je kan je er tussenin voelen.

Je kan je ook geen van beiden voelen.

Transitie

Als je verandert naar het gender dat bij je past dan ben je in transitie. Dat kan een sociale, een medische transitie of een juridische zijn.

Jij kiest zelf wat je wil doen.

Genderincongruentie of genderdysforie

Dat betekent dat je je ongelukkig voelt door je geslachtskenmerken.

Dokters en psychologen gebruiken dit woord vaak.

Transgender

Een dokter wijst je je geslacht toe bij je geboorte.

Voor je geslacht kijken ze dan naar je lichaam.

Je bent transgender als je je anders voelt dan dat geslacht.

Intersekse

Dat is als je lichaam niet helemaal duidelijk mannelijk of vrouwelijk is.

Het is anders dan wat dokters een mannelijk of vrouwelijk lichaam vinden.

Bij je geboorte kan je geslacht dan wat minder duidelijk zijn.

Het kan ook dat je dat pas later weet dat je intersekse bent.

Bijvoorbeeld tijdens je puberteit.

Bijvoorbeeld als je al volwassen bent.

Meer weten of vragen?

Inclusie op vlak van gender en seksualiteit

çavaria vzw
Kammerstraat 22
9000 Gent
info@cavaria.be
09 223 69 29
www.cavaria.be

Toegankelijkheid

Inter – Toegankelijk Vlaanderen
Belgiëplein 1, 3510 Hasselt
info@inter.vlaanderen
011 26 50 30
www.inter.vlaanderen

Inclusie van mensen met een handicap

Konekt vzw
Lijnmolenstraat 153
9040 Sint-Amandsberg
Info@konekt.be
09 261 57 50
www.konekt.be

We maakten deze gids op basis van voorbeelden uit het buitenland. In Nederland is er de gids 'Transgender, een toegankelijke gids' van Transvisie, COC Zonder Stempel en Transgender Netwerk Nederland. In het Verenigd Koninkrijk is er de gids 'Transgender, an easy read guide' van Achieve Together, Change en Persia West.

Deze uitgave is een samenwerking van Aut & Out, Casa Rosa, çavaria, GRIP, Inter, Intersekse Vlaanderen, Konekt, Transgender Infopunt, UniQue
Verantwoordelijke uitgever: Yves Aerts, çavaria vzw
Redactie: Eva Declerck, Marieke Eggermont, Sigrid Mertens
Illustratie cover: Julie Van Wezemaël
Layout: Virginie Soetaert
Foto's: www.istockphoto.com tenzij anders vermeld

Dit project werd gerealiseerd met de steun van het Fonds De Warmste Week, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.