

inter\*  
trans\*  
beratung  
*QUEER LEBEN*



# Leichte Sprache



inter\*  
trans\*  
beratung  
*QUEER LEBEN*

## Inhalt

## Seite

---

Wir machen Beratung  
für Menschen,  
die queer leben.

5

---

Was heißt inter\*?

7

---

Was heißt nicht-binär?

11

---

Was heißt trans\*?

13

---

Was bedeutet der Stern: \*?

15

---

Wer sind wir?

17

---

Wen beraten wir?

17

---

Worüber reden wir  
in der Beratung?

19

---

Beratung zum Thema  
Transition

21

---

Beratung zum Thema  
inter\* sein

25

---

Wir helfen.

29

---

Infos zur Beratung

33



## **Wir machen Beratung für Menschen, die queer leben.**

Queer sagt man so: kwier.

Queer ist Englisch und heißt: verdreht.

Queer leben bedeutet:

Man ist anders,

als viele Menschen denken.

Oder man macht viele Dinge anders,

als viele Menschen denken.

Wenn Menschen queer leben,

dann haben sie manchmal Fragen.

Zum Beispiel:

- über ihr Geschlecht
- über ihren Körper
- darüber, wer sie sind.

Haben Sie Fragen?

Mit uns können Sie darüber reden.

Wir erklären nun die verschiedenen Begriffe:

- inter\*
- nicht-binär
- trans\*



## Was heißt inter\*?

Alle Körper sind verschieden.  
Die Menschen unterscheiden trotzdem  
Männer·körper und Frauen·körper.

Frauen·körper haben zum Beispiel:

- viele Haare auf dem Kopf
- runde Brüste und breite Hüften
- eine Scheide
- Eier·stöcke und eine Gebä·r·mutter

Männer·körper haben zum Beispiel:

- einen Bart und viele Haare am Körper
- Muskeln und breite Schultern
- einen Penis
- Hoden

Manche Körper kann man aber  
**nicht** nur in Männer·körper und  
Frauen·körper unterscheiden.

Manche Menschen  
haben etwas von beidem.  
Diese Menschen nennen sich inter\*.  
Inter\* Menschen  
haben ganz verschiedene Körper.



Sie haben vielleicht:

- einen Bart
- breite Hüften
- einen Penis
- und auch Eier-stöcke

**Der Stern zeigt:**

inter\* Menschen

verwenden verschiedene Wörter für sich.

Wenn man inter\* ist,  
dann lebt man queer.



## Was heißt nicht-binär?

Viele Menschen denken:  
Menschen sind  
entweder Mann oder Frau.

Aber einige Menschen  
haben **kein** Geschlecht.  
Und einige Menschen  
haben mehr als ein Geschlecht.  
Sie sind zum Beispiel  
Mann und Frau.  
Und manche Menschen fühlen sich  
**nicht** als Mann und **nicht** als Frau.

Diese Menschen  
nennen sich nicht-binär.  
Nicht-binär ist ein Wort  
für verschiedene Geschlechter.  
Wenn man nicht-binär ist,  
dann lebt man queer.



## Was heißt trans\*?

Ein Mensch kann sich ändern,  
um im richtigen Geschlecht zu leben.

Man lebt dann so,  
wie man sich fühlt.

Dann geht es einem gut.

Ein Mann kann zum Beispiel  
als Frau leben,

wenn er sich so fühlt.

Das nennt man auch: Transition.

Ein anderes Wort für Transition ist:  
Geschlechts·angleichung.

Bei einer Transition ändert man  
ganz verschiedene Dinge.

Zum Beispiel:

- Man denkt nun anders  
über das eigene Geschlecht.
- Man ändert seinen Namen  
oder seine Kleidung.
- Man ändert seinen Körper.

Jeder Mensch macht  
seine eigene Transition.

Sie ist bei jedem Menschen anders.  
Für jeden ist etwas anderes richtig.



## **Was bedeutet der Stern: \* ?**

Viele Menschen schreiben  
Wörter für Männer  
und Wörter für Frauen.  
Zum Beispiel Berater und  
Beraterinnen.

Wir schreiben Wörter  
für alle Menschen  
und alle Geschlechter.  
Dafür benutzen wir den Stern.  
Er heißt Genderstern.  
Man sagt: Dschen-da-stern.  
Man schreibt ein Wort damit so:  
Berater\*innen.



## Wer sind wir?

Wir sind selbst inter\*, trans\* oder nicht-binär.

Wir wissen viel über:

- Rechte von inter\*, trans\* und nicht-binären Menschen
- medizinische Behandlungen für inter\*, trans\* und nicht-binäre Menschen
- Hilfe für inter\*, trans\* und nicht-binäre Menschen

Wir leben selbst queer.

Darum kennen wir selbst viele Fragen zum Thema queer leben.

## Wen beraten wir?

Wir beraten inter\*, trans\* und nicht-binäre Menschen.

Wir beraten auch Menschen, die für sie wichtig sind.

Zum Beispiel:

- Familie
- Freund\*innen
- Betreuer\*innen
- Ärzt\*innen



## **Worüber reden wir in der Beratung?**

Wir reden in der Beratung über viele verschiedene Themen. Zum Beispiel über:

- Fragen
- Wünsche
- Ängste

Wir glauben Ihnen. Und wir nehmen Sie ernst. Es ist egal, über welches Thema Sie reden wollen. Es ist egal, welche Fragen Sie haben.

Zum Beispiel:

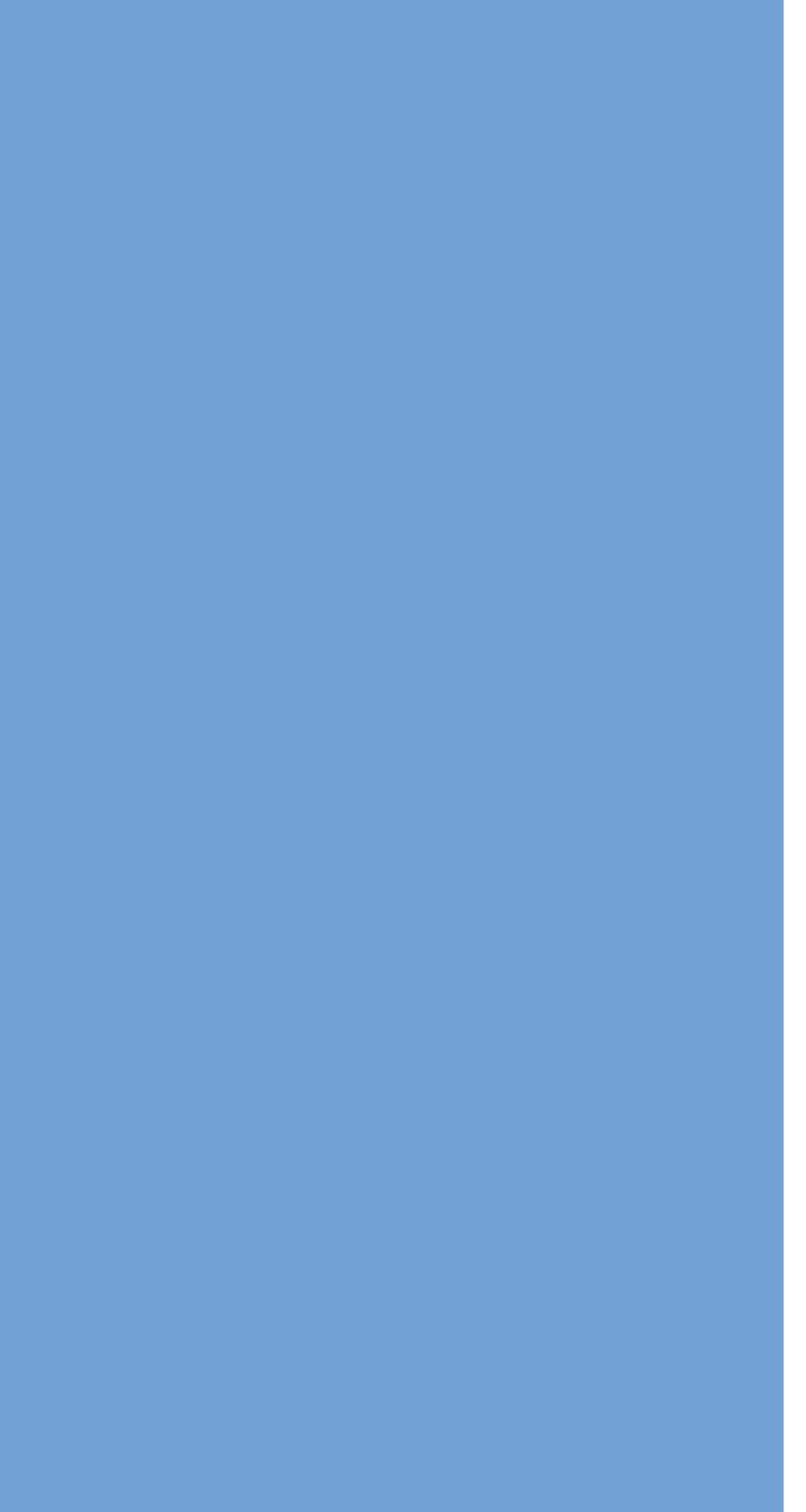
- Wie soll meine Liebes-beziehung sein?
- Wie soll meine Familie sein?
- Wie helfe ich meinem Kind?
- Wo finde ich Menschen wie mich?

Ich bin einsam. Oder es geht mir schlecht.

- Wie gehe ich damit um?
- Wie ändere ich das?

Ich erlebe Gewalt.

- Wo bekomme ich Hilfe?



## **Beratung zum Thema trans\* Sein**

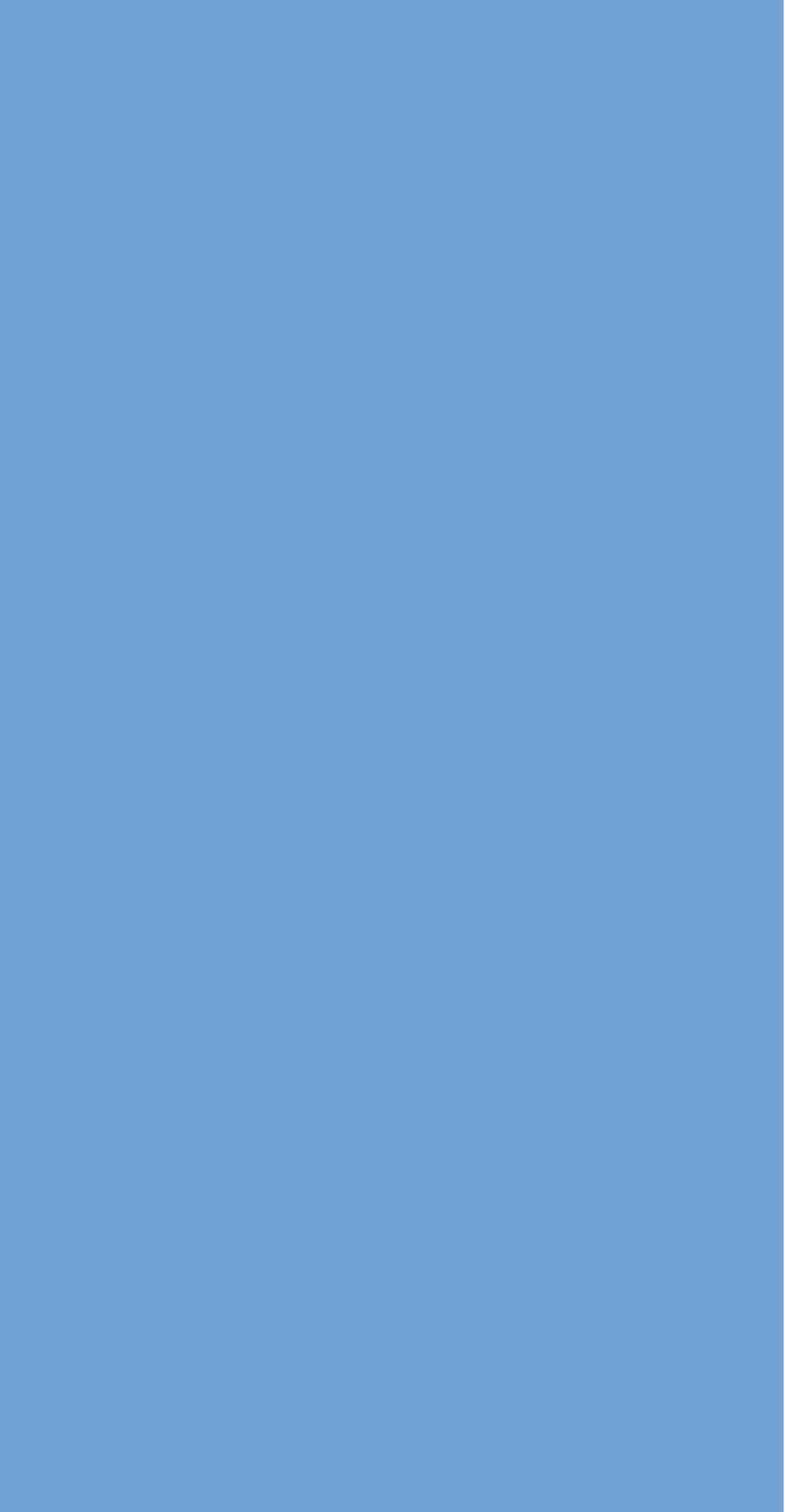
Wir helfen Menschen  
bei der Transition,  
damit es ihnen gut geht.

Wir helfen auch  
bei Fragen zur Transition,  
zum Beispiel:

- Bin ich inter\*, trans\*  
oder nicht-binär?
- Wem will ich das sagen?
- Und wie sage ich das?
- Wie finde ich  
den richtigen Namen für mich?
- Wie ändere ich meinen Namen  
und mein Geschlecht im Ausweis?
- Will ich medizinische Behandlungen  
für meine Transition?

Es gibt medizinische Behandlungen  
für trans\* Menschen.  
Zum Beispiel eine  
Hormon-behandlung oder OP.

Manche trans\* Menschen  
fühlen sich dann wohler  
mit ihrem Körper.



Oder andere Menschen  
sehen dann besser,  
welches Geschlecht man wirklich  
hat.  
Bin ich zufrieden mit meiner  
Transition?

Manchmal wollen Menschen etwas  
von ihrer Transition **nicht** mehr.  
Zum Beispiel hören sie wieder auf,  
Hormone zu nehmen.

Oder sie wollen eine neue  
Veränderung.  
Dann ändern sie  
ihre Transition wieder.



## Beratung zum Thema inter\* sein

Inter\* Menschen machen  
verschiedene Erfahrungen.

Manche Menschen sind inter\*  
und wissen es **nicht**.

Manche Menschen merken selbst:  
Ich bin inter\*.

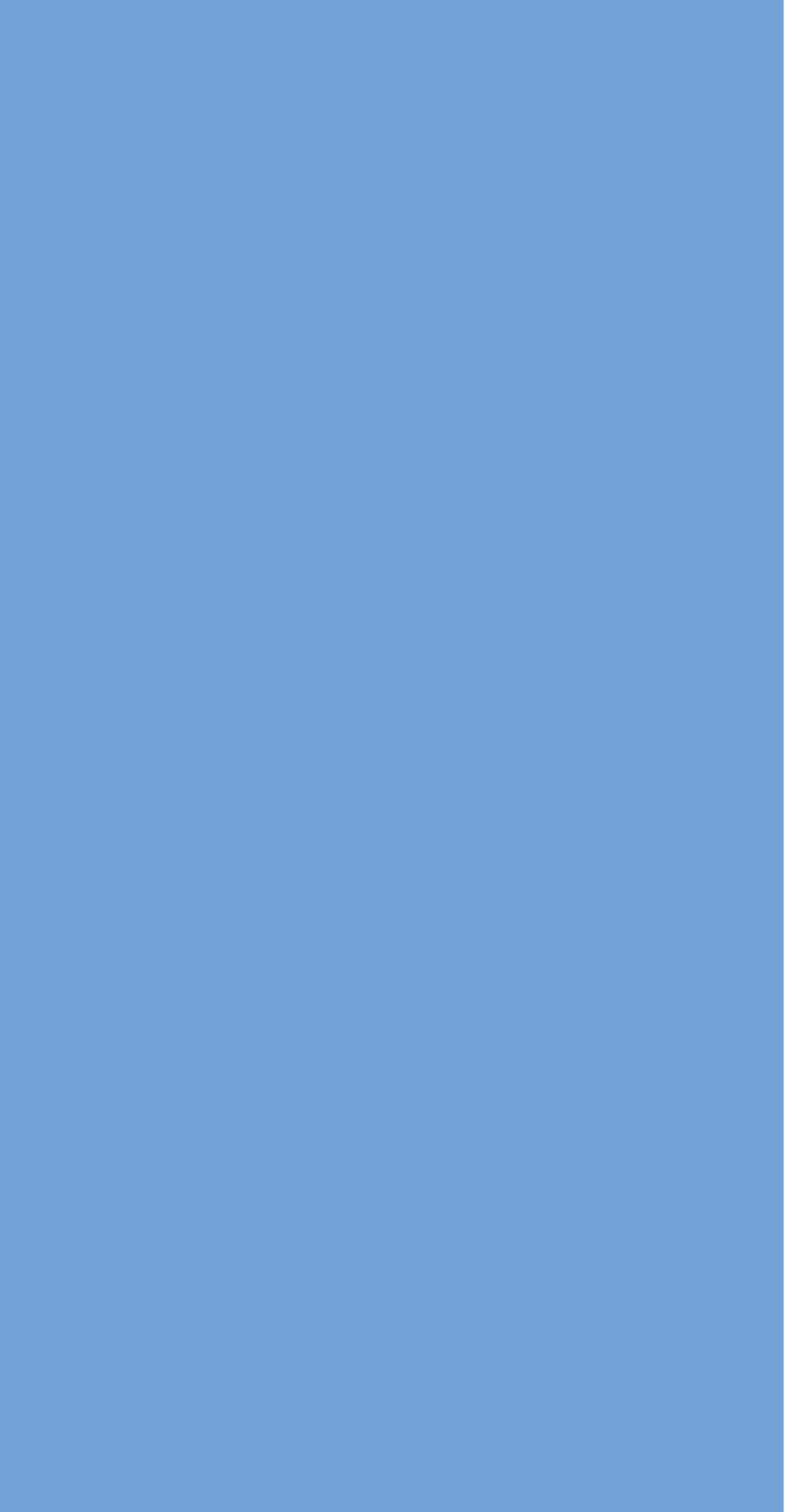
Manchmal wissen andere Menschen  
zuerst, dass man inter\* ist und  
sagen das.

Zum Beispiel:

- die Eltern
- andere inter\* Menschen
- Ärzt\*innen

Manche inter\* Menschen hatten  
medizinische Behandlungen.  
Vielleicht wollten sie die  
Behandlungen **nicht**.

Manche inter\* Menschen sollen  
Behandlungen machen,  
die sie **nicht** brauchen.  
Oder sie brauchen eine Behandlung  
und bekommen sie **nicht**.



Manche Menschen haben Unterlagen von Ärzt\*innen.

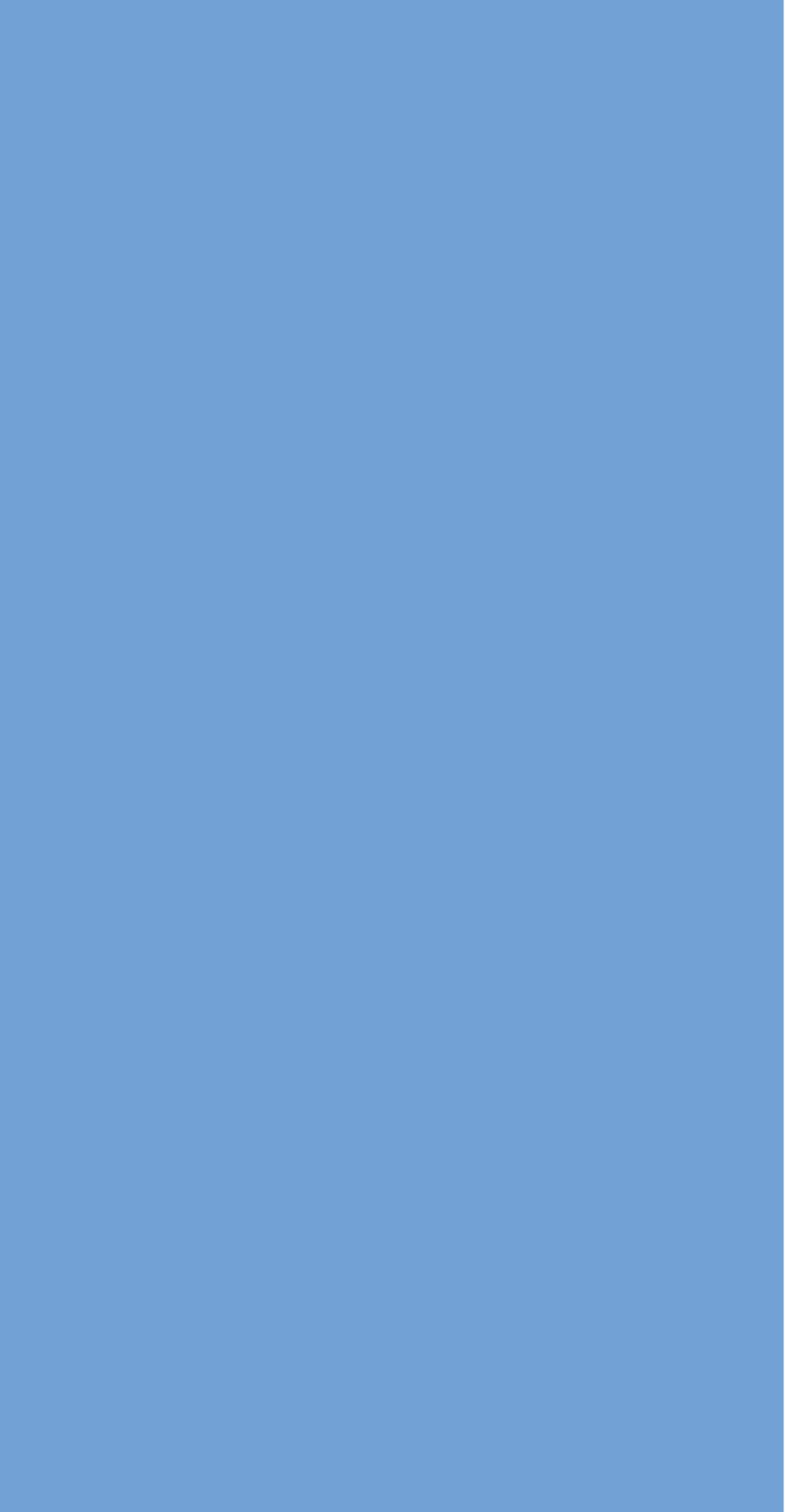
In den Unterlagen steht:  
Dieser Mensch ist inter\*.

Manche inter\* Menschen haben diese Unterlagen **nicht**.

Wir beraten bei allen Fragen zum Thema inter\*.

Zum Beispiel:

- Bin ich vielleicht inter\*?
- Jemand hat mir gesagt:  
Ich bin inter\*.
- Was heißt das für mich?
- Wie kann ich über meinen Körper reden?
- Welche medizinische Behandlung will ich?



## Wir helfen.

Wir helfen Ihnen dabei,  
gute Fach·leute zu finden.  
Zum Beispiel:

- Psycho·therapeut\*innen
- Rechts·anwält\*innen
- Ärzt\*innen

Die Fach·leute wissen viel über  
inter\* Menschen, trans\* Menschen  
und nicht-binäre Menschen.

Wir schreiben auch Empfehlungen.  
Die Empfehlungen sind für eine  
Hormon·behandlung.

Wir sagen vorher genau,  
wie die Hormone Ihren Körper  
ändern.

Wir fragen auch viele Dinge.  
Zum Beispiel:

- über Ihr Leben
- Welche Medikamente Sie nehmen
- Warum Sie eine  
Hormon·behandlung wollen

Das nennt man auch Anamnese.



SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN

*VIELFALT LEBEN*

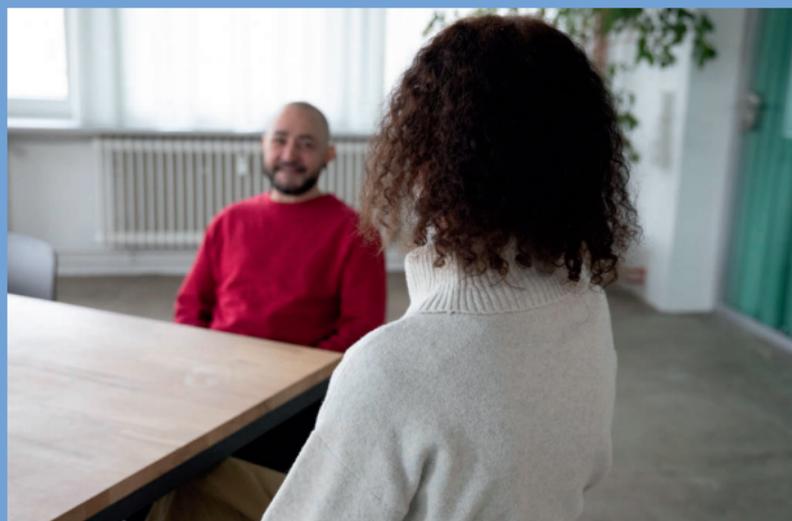
Wir gehören zu der  
Schwulen·beratung Berlin.

Die Schwulen·beratung Berlin hat  
viele Angebote.

Zum Beispiel:

- Beratung für schwule und  
bisexuelle Männer
- Sucht·beratung
- Sozial·beratung

Wir arbeiten  
mit vielen Kolleg\*innen  
aus der Schwulen·beratung  
zusammen.



## Infos zur Beratung

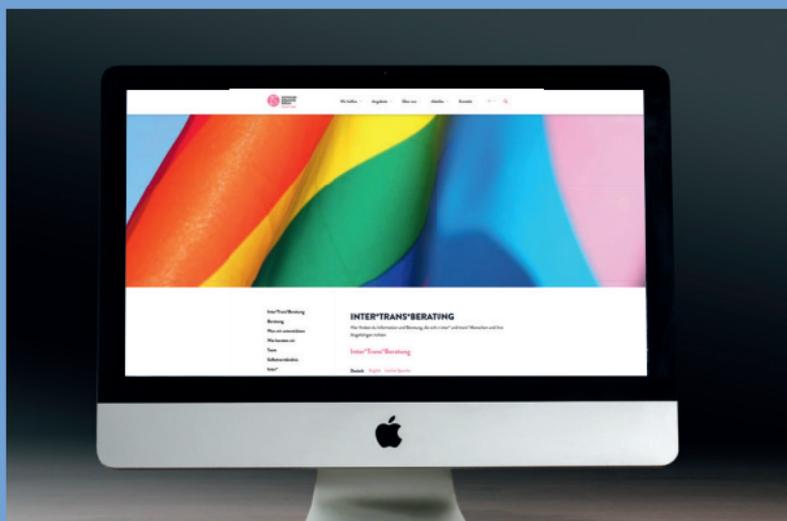
Wir beraten Sie persönlich bei uns.  
Oder wir beraten Sie am Telefon.  
Wir können auch  
einen Video-Chat machen.  
Oder Sie schreiben uns eine E-Mail.

Wir beraten Sie in verschiedenen  
Sprachen.  
Wir beraten Sie auf Deutsch, Englisch,  
Spanisch oder in Leichter Sprache.  
Wir arbeiten auch mit  
Übersetzer\*innen zusammen.  
Man sagt auch: Dolmetscher\*innen.  
Sie übersetzen in der Beratung  
auch in andere Sprachen.

Wollen Sie einen Termin machen?  
Oder haben Sie Fragen zur Beratung?

Sie können uns eine E-Mail schreiben:  
[beratung@queer-leben.de](mailto:beratung@queer-leben.de)

Oder Sie können anrufen:  
030 44 66 88 114



Sie können auch auf unsere  
Internet-seite gehen.  
Dort stehen viele Infos.  
Die Infos sind **nicht** in  
Leichter Sprache:  
[www.queer-leben.de](http://www.queer-leben.de)

Wir haben auch eine  
Telefon-sprech-stunde.  
Die Telefon-sprech-stunde ist  
jeden Freitag  
von 13 Uhr bis 15 Uhr.

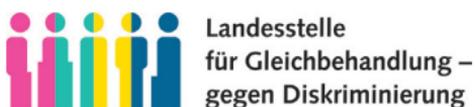
Das ist die Telefon-nummer:  
030 44 66 88 146

Das ist unsere Adresse:  
Inter\*Trans\*Beratung Queer Leben  
Hermannstraße 256-258  
12049 Berlin

Diese Informationen hat die  
Lebenshilfe Bremen geprüft.



Altpapier ist gut für die Natur.  
Wir drucken diese Informationen  
darum auf Altpapier.



Fachbereich LSBTI

Vorderseite: © Europäisches Logo  
für leichte Sprache: Inclusion Europe.  
Weitere Informationen:  
[https://www.inclusion-europe.eu/  
easy-to-read/](https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/)