



SCHWULEN
BERATUNG
BERLIN

VIELFALT LEBEN



*TIPPS GEGEN RISIKEN UND NEBEN-
WIRKUNGEN VON DISKRIMINIERUNG
IN DER PSYCHOTHERAPIE UND BEI
STATIONÄREN AUFENTHALTEN*

**BEGLEITHEFT ZU „REZEPTE GEGEN DISKRIMINIERUNG
IM GESUNDHEITSWESEN – WEGE DURCH DAS
GESUNDHEITSWESEN FÜR LSBTI*“**

ÜBERBLICK

03 Einleitung

05 Zugang zur Psychotherapie

10 Stationäre Aufenthalte

10 Transitionsschritte / Chirurgische Eingriffe

14 Psychiatrie

15 Notfälle / Krisen / Ungeplante Aufenthalte

17 Umgang mit Diskriminierung

20 Beratungsstellen / Anlaufstellen

EINLEITUNG

DEINE (PSYCHISCHE) GESUNDHEIT IST WICHTIG!

Gesundheitsversorgung ist ein Menschenrecht für alle – dies sollte unabhängig davon gelten, welches Geschlecht und welche sexuelle Orientierung Menschen haben, woher Menschen kommen, wie alt sie sind oder ob sie eine Behinderung haben. Häufig wird Menschen dieses Recht jedoch verwehrt, die Zugänge werden erschwert oder Menschen erleben Diskriminierung bei Ärzt*innen.

Wenn es dir psychisch oder physisch schlecht geht oder du Personen kennst, denen es so geht, dann ist es gut, nicht allein mit der Suche nach Unterstützung zu sein.

Wir von der Antidiskriminierungsstelle StandUp der Schwulenberatung Berlin möchten dich mit dieser Broschüre dabei unterstützen,

- wie du eine Psychotherapie für dich findest;
- welche Hürden dabei auf dich zukommen können;
- wo du Unterstützung findest, wenn du Hilfe bei der Suche benötigst;
- was bei stationären (psychiatrischen) Aufenthalten zu beachten ist;
- was du machen kannst, wenn du Diskriminierung erlebst.

AUS WELCHEN GRÜNDEN EINE PSYCHOTHERAPIE?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Menschen suchen Psychotherapie auf, wenn sie z. B. belastet sind, starke Ängste haben, Probleme mit ihrem Essverhalten haben, sehr oft schlecht schlafen, lange grübeln, niedergeschlagen und traurig sind, nicht mehr leben wollen, unter belastenden Erinnerungen leiden, Schmerzen haben, für die es keine körperlichen Ursachen gibt oder Zwänge haben und dadurch in ihrem Alltag eingeschränkt sind.

Oder wenn sie unter Erfahrungen wie Mobbing, Tod eines nahestehenden Menschen, Gewalt, großen Katastrophen, Missbrauch etc. leiden. Manchmal sind sich Menschen unsicher, ob ihre Gründe und Belastungen „ausreichen“, um eine Psychotherapie zu machen. Ausreichend und entscheidend ist, ob du es willst.

Der Wunsch nach einer medizinischen Transition ist ebenfalls ein Grund, eine Psychotherapie zu beginnen. Es gibt Psychotherapeut*innen, die auf Transitionsbegleitung spezialisiert sind. Sie können sensibel damit umgehen, wenn es um Wünsche nach körperlichen Veränderungen geht, und unterstützen dich sowohl im bürokratischen Prozess, als auch im Transitionsprozess. Zudem gibt es Therapeut*innen, die Gutachten für Vornamens- und Personenstandsänderungen (z. Zt. noch nach dem Transsexuellengesetz) schreiben.



ZUGANG ZUR PSYCHOTHERAPIE

Die Suche nach einer geeigneten Psychotherapie kann sehr lange dauern. Für LSBTI* ist es nochmal schwieriger, eine*n Therapeut*in zu finden, die*der in Bezug auf sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität sensibel ist.

Dieser Mangel ist ein Fehler in der Gesundheitsversorgung, manche sprechen sogar von Systemversagen. Es gibt nicht ausreichend Therapeut*innen mit sogenanntem Kassensitz (Kassensitz bedeutet, dass der*die Therapeut*in direkt mit der Krankenkasse über die elektronische Gesundheitskarte abrechnen kann).

Noch weniger Therapeut*innen sind queersensibel und haben einen Kassensitz. Psychotherapeut*innen ohne Kassensitz können nur privat abrechnen, nur bei bestimmten Krankenkassen direkt abrechnen oder den Weg über das sogenannte Kostenerstattungsverfahren nehmen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir dir Tipps geben,

- wie du eine*n passende*n Therapeut*in findest;
- wie ein Kostenerstattungsverfahren funktioniert;
- und wo du bei all dem Unterstützung findest.

Die Beziehung zum*zur Therapeut*in macht einen großen Teil davon aus, wie wirksam die Therapie ist. Daher kann ein*e Therapeut*in für eine queere Person sehr hilfreich sein und für eine andere nicht. Vertraue daher auf dich selbst und dein Gefühl, ob die*der Therapeut*in „richtig“ für dich ist.

WO FINDE ICH THERAPEUT*INNEN?

Neben allgemeinen Webseiten¹ gibt es Plattformen, bei denen nur queerfreundliche oder trans*freundliche Therapeut*innen gelistet sind:

- <https://queermed-deutschland.de/>
- <https://transdb.de/>

Auch LSBTI*-Beratungsstellen können dir spezifische Therapeut*innen empfehlen. Wende dich hierzu an eine für dich passende Beratungsstelle (eine Liste findest du am Ende der Broschüre).

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, deine Krankenkasse oder die Terminservicestelle zu fragen. Unserer Erfahrung nach haben diese jedoch keine Informationen zur Queerfreundlichkeit von Therapeut*innen.

WIE GEHE ICH BEI DER SUCHE VOR?

Die Suche kann lange dauern und anstrengend sein. Du brauchst Geduld und Beharrlichkeit. Daher ist es gut, dies ein wenig zu strukturieren. Hier sind einige Vorschläge, damit du den Überblick behältst:

- Therapeut*innenempfehlungen, z. B. von Beratungsstellen
- Sätze für den Erstkontakt per Anruf oder Mail überlegen
- Regelmäßig nachhaken (nach 14 Tagen) führt oft zum Erfolg.
- Therapeut*in gefunden? In zwei bis vier Probesitzungen rausfinden: Stimmt die Chemie? (siehe unter „Wie erkenne ich, ob ein*e Psychotherapeut*in LSBTI*-sensibel ist?“)

Therapeut*in ohne Kassensitz gefunden? Dann lies weiter unter „Kostenerstattungsverfahren“.

¹ Die Kassenärztliche Vereinigung Berlin: <https://www.kvberlin.de/>; <https://www.therapie.de/>; <https://psych-info.de/>, oder für Trauma-Therapie: <https://traumanetz.signal-intervention.de/> (diese Seiten sind nicht auf LSBTI*-sensible Angebote spezialisiert)

WELCHE THERAPIEFORM SUCHE ICH?

Es gibt vier verschiedene zugelassene (d. h. abrechenbare) Therapieformen:

- Verhaltenstherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Psychoanalyse
- systemische Therapie

Allgemeine Infos zu den Therapieformen erhältst du z. B. von der Bundespsychotherapeutenkammer:

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2021/08/bptk_patientenbrochure_2021.pdf

Personen zwischen 18 und 21 Jahren können, ebenso wie alle unter 18 Jahren, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in Anspruch nehmen.

WIE ERKENNE ICH, OB EIN*E THERAPEUT*IN LSBTI*-SENSIBEL IST?

Hierfür gibt es keinen allgemeinen Kriterienkatalog. Wir möchten dir aber ein paar Fragen mitgeben, die zur Beantwortung dieser Frage hilfreich sein können.

Er*sie...

- ... spricht dich mit gewünschtem Namen, Anrede und Pronomen an;
- ... hält dein schwul, lesbisch, bi, trans*, inter*, nicht-binär Sein nicht für eine Krankheit oder einen behandlungswürdigen Zustand;
- ... bewertet nicht deine geschlechtliche / sexuelle Orientierung;
- ... erkennt an, dass du aufgrund deiner Identität Diskriminierung erlebst und bagatellisiert diese nicht;
- ... regiert nicht mit Ekel, Ablehnung oder übertriebener Neugier auf deine Identität;
- ... verbreitet keine falschen Informationen über deine Lebensweise / Identität.

Er*sie...

- ...hat Erfahrungen mit inter*, trans*, nicht-binären Klient*innen und Lebenswelten;
- ... benutzt im Gespräch, auf einer Webseite oder in anderen Medien keine problematischen Begriffe (z. B. „Transsexualismus“);
- ... kann und will dich in deinem Transitionsprozess unterstützen;
- ...ist dazu bereit, von dir und anderen dazuzulernen;
- ...wahrt und respektiert deine Grenzen;
- ...versucht dich nicht von deiner sexuellen oder geschlechtlichen Identität abzuhalten;
- ... reflektiert die eigene geschlechtliche / sexuelle Identität;
- ... ist offen für Kritik;
- ... erklärt dir transparent, welches Wissen und welche Kompetenzen er*sie (nicht) hat;
- ... begegnet dir auf Augenhöhe.

Du...

- ... fühlst dich sicher, Dinge anzusprechen, die dir wichtig sind;
- ... kannst Vertrauen aufbauen oder kannst dir vorstellen, dass eine vertrauensvolle Behandlung möglich ist;
- ... kannst über deine Gefühle zu deinem Körper reden;
- ... kannst deine Sexualität offen ansprechen;
- ... kannst Diskriminierungserfahrungen ansprechen und diese werden ernst genommen;
- ... wirst ernst genommen.

THERAPIEPLATZSUCHE

Bei der Suche nach einer Psychotherapie wirst du wahrscheinlich auf Psychotherapeut*innen mit und ohne Kassensitz stoßen. Momentan ist das deutsche Krankenkassensystem so aufgebaut, dass nur Psychotherapeut*innen mit Kassensitz direkt mit der Krankenkasse abrechnen dürfen. Psychotherapeut*innen ohne Kassensitz haben die gleiche Qualifikation

(sie heißt „Approbation: psychologische*r Psychotherapeut*in“), dürfen aber nur privat oder über das Kostenerstattungsverfahren abrechnen.

Zudem gibt es Ausbildungsinstitute und Hochschulambulanzen, bei denen du häufig schneller einen Platz bekommst. Die Psychotherapeut*innen dort sind noch in Ausbildung, werden aber sehr eng durch erfahrene Psychotherapeut*innen und Supervisor*innen betreut.

Der Weg zu einer Psychotherapeut*in mit Kassensitz wird hier beschrieben: https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2021/08/bptk_patientenbrochure_2021.pdf

WAS MACHE ICH, WENN ICH KEINE*N THERAPEUT*IN MIT KASSENSITZ FINDE?

Leider gibt es nicht genug queersensible Therapeut*innen mit Kassensitz. Deshalb haben einige Therapeut*innen Einzelverträge mit kleineren Krankenkassen geschlossen. Falls du eine*n entsprechende*n Therapeut*in gefunden hast, kann ein Krankenkassenwechsel sinnvoll sein. Lass dich am besten dazu beraten. Viele Therapeut*innen ohne Kassensitz bieten auch an, eine Therapie über das sogenannte Kostenerstattungsverfahren zu beantragen.² Dieser Weg ist mit höherem Aufwand verbunden. Solltest du nicht alles alleine schaffen, lasse dir z. B. von Freund*innen, Angehörigen oder Beratungsstellen weiterhelfen.

WO FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG BEI DER SUCHE?

Die Suche nach geeigneten Psychotherapeut*innen kann lange und anstrengend sein. Um dich dabei bürokratisch oder psychosozial zu unterstützen, kannst du dich an Community-Beratungsstellen wenden. Eine Liste findest du am Ende der Broschüre.

² Überblick und Informationen zum Ablauf des Kostenerstattungsverfahrens: <https://kassenwatch.de/>

STATIONÄRE AUFENTHALTE

Wir möchten hier zwischen zwei Situationen unterscheiden, weswegen du in ein Krankenhaus musst: geplante Behandlung und ungeplante Behandlung (also wegen Notfällen). Je nachdem in welcher Situation du dich befindest, ist es ratsam, dich sowohl auf geplante Behandlungen als auch präventiv auf Notfallsituationen vorzubereiten.

GEPLANTE AUFENTHALTE: WIESO, WESHALB, WARUM?

Je nachdem für welche Behandlung du in ein Krankenhaus musst, können verschiedene Dinge für dich wichtig sein.

Wir beschreiben hier drei mögliche Gründe:

- Transitionsschritte / Chirurgische Eingriffe
- Psychiatrie
- Notfälle / Krisen / Ungeplante Aufenthalte

TRANSITIONSSCHRITTE / CHIRURGISCHE EINGRIFFE

Die Wahl der passenden Chirurg*innen und Klinik zu treffen, sowie eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse zu erreichen, ist an sich schon ein langer Prozess. Um dich über die Beantragung zu informieren, verweisen wir auf folgende Materialien und Beratungsstellen:

- Broschüre „Trans*late“ der Fachstelle für Sexualität und Gesundheit der Aids-Hilfe Münster e. V.:

<https://aidshilfe.org/wp-content/uploads/2022/11/Translate.pdf>


- „Leitfaden für Behandlungssuchende“ des BVT*:
<https://www.bundesverband-trans.de/publikationen/leitfaden-fuer-behandlungssuchende/>

Hier geben wir dir ein paar Hilfestellungen, mit denen du dich auf deine geplante Krankenhausbehandlung vorbereiten kannst:

- Wenn du eine körperliche Veränderung anstrebst, kann das mit vielen unterschiedlichen Gefühlen, Gedanken und Erwartungen einhergehen. Diese sind für jede Person unterschiedlich.
- Für manche Personen ist die Wartezeit schwierig, manche sind voller Vorfreude. Für manche ist es auch ein Leidensweg, bis endlich körperliche Veränderungen da sind.
- Du kannst dir Gedanken machen, was ein gewünschtes OP-Ergebnis ist und was, wenn das Ergebnis nicht deinen Erwartungen entspricht, oder wenn mehrere OP-Schritte notwendig sind.
- Was auch immer dich beschäftigt, es ist gut darüber zu reden: mit Freund*innen, Angehörigen, ggf. Therapeut*innen, Selbsthilfegruppen oder Community-Beratungsstellen.
- Jede Person hat einen eigenen Blick darauf, welche körperlichen Veränderungen notwendig sind und wie sie aussehen sollen. Es gibt nicht „den einen“ Trans*-Weg. Finde heraus, was deine Bedürfnisse und Erwartungen sind.

Einige Ressourcen:

- Informationen zu Sexualität und Körpern (für junge trans* Menschen): https://trans-recht.de/wp-content/uploads/2022/11/trans_sexualitaet_broschuere_web.pdf
- Poster und Begleitheft für Mastektomien: <https://www.bundesverband-trans.de/publikationen/poster-und-begleitheft-trans-koerper-wahrnehmung-ressourcen-rund-um-die-mastektomie-de-en/>
- Broschüre zur gesundheitlichen Vorsorge:
http://511796789.swh.strato-hosting.eu/cm4all/uproc.php/0/Publikationen/PDF/VorsorgeBroschuere.pdf?cdp=a&_=1808f270608



Auch gibt es viele Blogs, Vlogs und Einzelpersonen, die ihre Erfahrungen teilen. Diese können hilfreich sein und gleichzeitig sind sie individuell – sie müssen nicht deiner Situation entsprechen. Achte darauf, was für dich hilfreich oder nützlich sein kann. Wenn du bei bestimmten Themen unsicher bist, wende dich an (d)eine Beratungsstelle.

Wenn du dich als nicht-binär identifizierst, trans* oder inter* bist, hast du vielleicht bereits schlechte oder auch traumatisierende Erfahrungen im Gesundheitswesen gemacht. Dann kann es wichtig sein, dir genau zu überlegen, worauf du dich gut vorbereiten möchtest. Gerade in einer Klinik kann es schwer sein, dich zur Wehr zu setzen, wenn du auf die Behandlung und die Behandelnden angewiesen bist. Das kann Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit auslösen. Daher ist es umso wichtiger, für dich im Vorhinein zu überlegen, wie du mit möglichen Situationen umgehen kannst:

- Wie gehst du damit um, wenn Personen deine Pronomen nicht respektieren?
- Welche Strategien hast du bereits, um mit Retraumatisierungen umzugehen? Benötigst du noch weitere?
- Was machst du, wenn du unangebrachte Kommentare oder Sprüche mitbekommst?
- Wie gehst du mit „Zurschaustellung“ deines Körpers um?
- Was machst du, wenn du gegen deinen Willen untersucht oder behandelt wirst?
- Wie gehst du damit um, wenn du dich nicht ernst genommen fühlst?

Auch wenn es kein Patentrezept dafür gibt, wie du in solchen Situationen reagieren kannst, bekommst du hier ein paar Anregungen:

Gibt es eine Person vor Ort, der du vertraust oder bei der du dich beschweren kannst?

Wenn du von Mitpatient*innen oder Personal diskriminiert wurdest, kannst du darum bitten, dass du oder die diskriminierende Person ein anderes



Zimmer erhält(st) oder du von der Person nicht weiter betreut wirst. Einen rechtlichen Anspruch darauf gibt es leider nicht.

Was ist, wenn die behandelnde Person diskriminiert? Dann kannst du fragen, ob es eine weitere behandelnde Person gibt, die die Behandlung übernehmen kann. Mache deutlich, wie wichtig eine gute Beziehung zwischen Behandler*in und Patient*in für den Erfolg einer Therapie ist.

Strukturelle Probleme: Was mache ich, wenn mir gesagt wird, dass ich nicht in der Zimmerzuteilung unterkomme, die ich möchte? Eine Möglichkeit ist es, die diskriminierende Situation zu verlassen. In einer Klinik ist das aber nicht immer möglich. Wenn es möglich ist und es andere Räume gibt, in denen du dich aufhalten kannst, ist das eine kurzfristige Lösung.

Was brauchst du gerade, in und nach der Situation?

Höre auf dich und überlege, was dir hilft, um mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Das kann Musik sein, Bewegung, Atemübungen oder ein Anruf bei deinen Vertrauten. Suche dir in jedem Fall Unterstützung. Das können Freund*innen sein, Angehörige, Beschwerdestellen / Seelsorger*innen im Krankenhaus oder Antidiskriminierungs- und Community-Beratungsstellen.

PSYCHIATRIE

Wenn du dich entscheidest, freiwillig in eine psychiatrische Klinik zu gehen, stellen sich dir zur Vorbereitung noch ein paar weitere Fragen:

- Bei welchen Therapeut*innen werde ich in Behandlung sein?
- Werden meine Vornamen, Pronomen und Anrede auch in Gruppenkontexten verwendet?
- Welche Formen der Therapie werden angeboten?
- Welche Unterstützung erhalte ich, wenn Mitpatient*innen / Mitarbeiter*innen diskriminierend sind?
- Wird meine geschlechtliche Identität / Sexualität nicht mit einer Krankheit verwechselt?
- Gibt es in der Klinik Kenntnisse zu psychosozialen Auswirkungen von Diskriminierung auf die Gesundheit?
- Wird mit mir das Behandlungssetting gut abgesprochen?
- Wird mir die Diagnose und Diagnostik transparent gemacht?
- Welche fachlichen Kenntnisse haben die Behandelnden, z. B. zu Trauma, Gewalt, bestimmten psychischen Erkrankungen, LSBTI*?



NOTFÄLLE / KRISEN / UNGEPLANTE AUFENTHALTE

Wenn du einen Unfall hattest, eine Krise hast oder zur Begleitung wegen eines Notfalls in ein Krankenhaus musst, hast du wahrscheinlich viele Dinge im Kopf.

Doch auch hier können Diskriminierungen passieren oder etwas, das du nicht möchtest. Daher ist es gut, dir schon im Vorfeld zu überlegen: „Was mache ich, wenn...?“

- Kontaktpersonen: Hast du eine vertraute Kontaktperson? Dann habe immer einen Notfallkontakt (z. B. die Handynr. von ihr) bei dir, etwa im Portemonnaie. So vermeidest du, dass andere Personen kontaktiert werden.
- Patient*innenverfügung / Vorsorgevollmacht: Es ist sinnvoll, eine Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht zu haben und darin Personen zu benennen, denen du vertraust und die deine Bedürfnisse gegenüber Ärzt*innen oder Beamt*innen durchsetzen können.³ Wenn du dir unsicher bist, was du alles beachten musst, kann dir eine Community-Beratungsstelle helfen.
- Organspende: Auch ein Organspendeausweis kann wichtig sein. Ob du einen hast und was du darin angibst, ist deine Entscheidung.
- Implantatpass: Falls du z. B. einen Brustaufbau hattest, ist es wichtig, dass du deinen Implantatpass bei dir trägst, damit im Notfall Ärzt*innen wissen, wie und ob sonographische Untersuchungen gemacht werden können, und sie bei Verletzungen entsprechend handeln können.

³ Vorlagen findest du hier:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung.html>

- dgti-Ergänzungsausweis: Der dgti-Ergänzungsausweis kann wichtig sein, damit dich auch im Notfall Personen mit richtigem Namen und Pronomen ansprechen. Trage ihn deshalb am besten in der Nähe eines anderen Ausweisdokumentes.⁴
- Notfallnummern / Notfallset: Auch wenn du denkst, dass du nicht so schnell in eine Notfallsituation gerätst, kann dies unerwartet passieren. Dann ist Vorsorge immer besser als Nachsorge. Du kannst dich individuell auf verschiedene Notfallsituationen vorbereiten. Hierfür kann ein kleines Notfallset hilfreich sein, worin du Dinge aufbewahrst, die dir helfen, dich zu entspannen, dich wohlfühlen oder die z. B. Notfallkontakte enthalten.
- Medikamente und Hormone: Es kann passieren, dass du dich in einem Notfall nicht selbst äußern kannst. Wenn du auf bestimmte Medikamente oder Hormonpräparate täglich angewiesen bist, Sorge dafür, dass diese z. B. in deiner Patient*innenverfügung stehen oder deinen Notfallkontakten bekannt sind. Überlege dir, wo du was bewahrst, um dich nicht einem ungewollten Outing auszusetzen.
- Umgang mit der eigenen Identität: Alle Fragen, die wir oben zur Psychotherapie oder zu stationären Aufenthalten vorgeschlagen haben, können auch hilfreich sein, um sich Gedanken zu machen, was in Notfällen für dich wichtig ist.

⁴ <https://dgti.org/2021/09/05/der-ergaenzungsausweis-der-dgti-e-v/>

UMGANG MIT DISKRIMINIERUNG

Gerade LSBTI* und andere marginalisierte Gruppen erleben bei der Suche nach oder in der (psychotherapeutischen) Behandlung Diskriminierung - leider viel zu häufig.

Alleine du kannst benennen, ob eine Situation diskriminierend für dich war. Höre dabei auf dein Bauchgefühl. Gerade im Patient*innen-Therapeut*innen-Verhältnis gibt es ein Machtgefälle, das dazu führen kann, dass eigene Diskriminierungserfahrungen abgesprochen werden. Wenn du unsicher bist, kannst du immer auch weitere Perspektiven dazu einholen, z. B. von Freund*innen oder Community-Beratungsstellen. Egal, ob du falsch angesprochen wurdest, du unangebrachte Fragen gestellt bekommen hast oder etwas anderes Diskriminierendes passiert ist: Du hast ein Recht darauf, dich zu wehren. Schreibe ein Gedächtnisprotokoll. Wie du mit Diskriminierung umgehen kannst, erfährst du in der Broschüre „Rezepte gegen Diskriminierung im Gesundheitswesen“: <https://schwulenberatungberlin.de/post/rezepte-gegen-diskriminierung-download/>

FRAGEN UND HINWEISE FÜR GEPLANTE AUFENTHALTE

DAVOR

- Welche Unterlagen muss ich wann ins Krankenhaus mitnehmen (z. B. Personalausweis, dgti-Ergänzungsausweis, Versicherungskarte, Kostenübernahme der Krankenkasse, relevante medizinische Befunde, Allergie-, Implantat-, Röntgenpass, Patient*innenverfügung, Vorsorgevollmacht)?

- Möchte ich eine Begleitperson zu Vorgesprächen mitnehmen?
- Welche Fragen zur Operation / Narkose / Aufenthalt habe ich?
- Welches Zimmer bekomme ich? Welche geschlechtliche Zuteilung zu einem Zimmer bekomme ich?
- Wie ist die Sanitäreinrichtung (Toiletten / Duschen) gestaltet?
- Was muss / darf ich alles mitnehmen, um mich im Krankenhaus wohlfühlen? („Kofferpackliste“)
- Gibt es vielleicht andere Personen, die Tipps für mich haben?
- Was möchte ich den Behandler*innen, Pflegepersonal usw. mitteilen? (Anrede, Pronomen, Vorerkrankungen, belastende Erfahrungen o. ä.)
- Wie gehe ich mit meiner Abwesenheit in der Schule, Ausbildung/ Studium, auf Arbeit um?⁵
- Welche Einschränkungen habe ich nach der Operation und was muss ich dafür vorbereiten?
- Gehe ich alleine ins und aus dem Krankenhaus oder habe ich Begleitung?
- Was ist das Ziel der Behandlung?
- Wie wird bei der Diagnostik / Anamnese vorgegangen?
- Was ist meine Diagnose? Braucht es eine Diagnose?
- Was sind die Auswirkungen der Behandlung / Therapie?
- Welche Nebenwirkungen und Risiken gibt es?
- Gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten?
- Welche Erfahrungen mit LSBTI* haben die Behandelnden?
- Wenn ich HIV-positiv bin: Wie gehe ich damit um, wenn Behandler*innen mich diskriminieren?
- Wie ich gehe ich mit Suchtthematiken um, wie Rauchen, Alkohol, Cannabis?

⁵ Grundsätzlich dürfen Arbeitgeber*innen oder Bildungseinrichtungen nicht nach dem Grund deiner Abwesenheit fragen. Wenn deine Institution unterstützend ist, kann es aber auch ratsam sein, den Grund deiner Behandlung anzugeben. Je nachdem kommen mit der körperlichen Veränderung auch sichtbare Veränderungen, zu denen du Fragen gestellt bekommst. Um hier diskriminierenden oder unangenehmen Situationen vorzubeugen, überlege dir, was für dich die beste Strategie ist.

WÄHRENDEDESSEN

- Kann Besuch kommen? Wie kann Besuch kommen, wenn das Krankenhaus nicht an meinem Wohnort ist?
- Wie gehe ich mit Hilflosigkeit oder auch „Zurschaustellung“ meines Körpers (bei Visiten) um?
- Wird mein*e Partner*in im Notfall kontaktiert und wird mein*e Partner*in als Bezugsperson akzeptiert?
- Was mache ich, wenn ich Diskriminierung, eine Retraumatisierung oder eine andere schwere Situation erlebe?
- Kann ich die Behandlung frühzeitig abbrechen?
- Wie gehe ich mit Komplikationen und Heilungsproblemen um?
- Wer aus meinem sozialen Umfeld unterstützt mich wie?

DANACH

- Wer trägt mein Gepäck nach Hause, wenn ich nicht schwer heben darf?
- Welche Unterstützung brauche ich nach der OP und kann ich mir diese im Freund*innenkreis oder professionell organisieren?
- Wie gehe ich mit Schmerzen nach der OP um?
- Was brauche ich für die Nachsorge? (von weiterbehandelnden Ärzt*innen, Therapeut*innen usw. bis zur Nachkontrolle und medizinischem Zubehör für die Wundversorgung)
- Welche Kosten kommen auf mich zu?⁶

⁶ Im Begleitheft „Ohne Furcht, Diskriminierung, Scham, Fragezeichen ... zu Arzt und Ärztin“ beschreiben wir, welche Kosten für dich entstehen, wenn du keine gesetzliche Krankenversicherung hast. Wenn du gesetzlich krankenversichert bist, musst du in der Regel eine Zuzahlung (max. 10€) pro Aufenthaltstag im Krankenhaus zahlen. Informiere dich am besten zuvor, wie lange dein Aufenthalt ist, wie hoch die Zuzahlung ist und ob du dich bei niedrigem Einkommen davon befreien lassen kannst. Hier der Link: <https://schwulenberatungberlin.de/post/begleitheft-fuer-gefuechtete-lsbti/>

BERATUNGSSTELLEN / ANLAUFSTELLEN

Einrichtung / Projekt	Thema	Adresse / Homepage
aha Berlin e. V.	Lesben- und Schwulenzentrum	Monumentenstr. 13, 10829 Berlin www.aha-berlin.de
Bundesverband Trans* e. V.	Dachverband: Bildung, Lobbying	Prinzregentenstr. 84, 10717 Berlin www.bundesverband-trans.de/
Casa Kuà	Community Health Center für BIPoC TIN*	Naunynstr. 72, 10997 Berlin https://casa-kua.com/
Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e. V.	Beratung, Bildung für Trans* / Inter* und Ausstellung des Ergänzungsausweises	www.dgti.org
Gladt e. V.	Beratung für LSBTI* mit Migrations-/ Rassistuserfahrung	Lützowstr. 28, 10785 Berlin www.gladt.de
Hydra Berlin e. V.	Beratung für Sexarbeiter*innen	www.hydra-berlin.de/
Inter*Trans*Beratung Queer Leben der Schwulenberatung Berlin	Beratung von trans*, inter* und nicht-binären Menschen, Angehörigen, Fachkräften	Hermannstr. 256-258, 12049 Berlin www.queer-leben.de
JFE Queeres Jugendzentrum	Queeres Jugendzentrum	Lützowstr. 28, 10785 Berlin jfe-queer@fippev.de

Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg e. V.	Queeres Jugendhaus in Berlin	Sonnenburger Str. 69, 10437 Berlin info@lambda-bb.de
Lesbenberatung Berlin e. V. / LesMigraS	Beratung, Bildung, Gruppen für lesbische, bisexuelle und trans* Mädchen und Frauen	Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin www.lesbenberatung-berlin.de , www.lesmigra.de
Mann-O-Meter e. V.	Beratung / Gesundheit / Gruppen für schwule Männer	Bülowstr. 106, 10783 Berlin www.mann-o-meter.de
MILES im LSVD Berlin-Brandenburg e. V.	Beratung / Gruppen für queere Migrant*innen	Kleiststr. 35, 10787 Berlin www.miles.lsvd.de
Regenbogenfamilienzentrum Berlin Ost	Beratung zu sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität für LSBTI* Familien / Kinder / Jugendliche	Seumestr. 26, 10245 Berlin www.trialog-berlin.de
Quarteera e. V.	Beratung, Gruppen für russischsprachige LSBTI*	Arkonaplatz 5, 10435 Berlin www.quarteera.de
Regenbogenfamilienzentrum des LSVD	Beratung für Regenbogenfamilien und LSBTI* mit Kinderwunsch	Cheruskerstr. 22, 10829 Berlin www.regenbogenfamilienzentrum.de
Schwulenberatung Berlin	Psychosoziale, Antidiskriminierungs-, Rechts-, Sozialberatung und Gruppen für LSBTI*, Fortbildungen, Angebote für queere Geflüchtete	Niebuhrstr. 59/60, 10629 Berlin https://schwulenberatungberlin.de/

Informationen und Suchfunktionen zu Beratung und
LSBTI*-Themen:

www.regenbogenportal.de



Beratungsstellen-Datenbank der
Antidiskriminierungsstelle des Bundes:



IMPRESSUM



Herausgeberin
Schwulenberatung Berlin gGmbH
Niebuhrstr. 59/60
10629 Berlin

V. i. S. d. P. Marcel de Groot

1. Auflage 2022

KONZEPT UND REDAKTION

Antidiskriminierungsstelle StandUp der
Schwulenberatung Berlin gGmbH

LAYOUT

HELDISCH GmbH

Gefördert durch die Landesstelle für Gleichbehandlung –
gegen Diskriminierung (LADS) in der Senatsverwaltung für Justiz,
Vielfalt und Antidiskriminierung



Landesstelle
für Gleichbehandlung –
gegen Diskriminierung

Fachbereich LSBTI



Diese Broschüre wurde auf Recyclingpapier aus 100%
Altpapier gedruckt.



