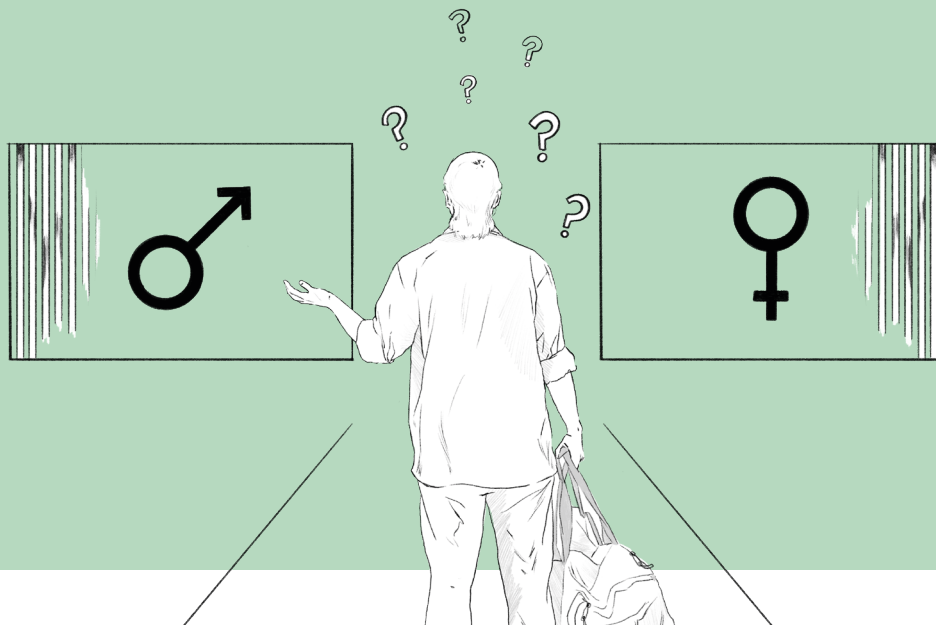


EEN ZELFHULPGIDS VOOR TRANSGENDER PERSONEN IN
BELGISCHE GEVANGENISSEN

BEYOND BINARY BARS



BEYOND

BINARY

BARS

COLOFON

Deze zelfhulp gids kwam tot stand door een samenwerking tussen het Transgender Infopunt (TIP) en ervaringsdeskundigen (gedetineerde en ex-gedeteneerde transgender personen), het Directoraat-Generaal Penitentiaire Inrichtingen (FOD Justitie), onderzoekster Aurore Vanliefde (KU Leuven), agentschap Justitie en Handhaving (Vlaamse Overheid), de diensten Justitieel Welzijnswerk (JWW) van de Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW) en het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (IGVM).



Auteur: Davo Maras
Illustraties: Cheyenne Deckx
buitendelijntjesgekleurd@gmail.com
Lay-out: kraainest
suzan@kraainest.be

Uitgave van:
Transgender Infopunt
C. Heymanslaan 10 9000 Gent
0800 96 316
contact@transgenderinfo.be

Depotnummer: D/2023/14.532/01

Met steun van het federale
gendergelijkheidsbeleid

WAAROM DEZE GIDS?

Als je in een gevangenis verblijft als transgender of genderzoekende persoon, dan zit je mogelijk met heel wat vragen of krijg je met een aantal uitdagingen te maken. Je wilt informatie en ondersteuning, maar weet misschien niet wie je daarbij kan helpen of in vertrouwen kunt nemen.

De bedoeling van deze zelfhulp gids is om gedetineerde personen met vragen over hun gender of die zich als transgender persoon identificeren, te informeren en verder op weg te helpen.

In de zelfhulp gids worden moeilijke termen gebruikt. Om je te helpen bij het begrijpen van deze termen, vind je helemaal achteraan een uitgebreide woordenlijst terug.

WELKE VRAGEN WORDEN IN DEZE GIDS BEANTWOORD?

DEEL 1: ALGEMEEN

- | | |
|--|----|
| 1. Waarvoor staat de genderkoek? | 03 |
| 2. Wie is of wat betekent transgender? | 08 |
| 3. Hoeveel mensen zijn transgender? | 10 |
| 4. Waaruit kan een transitie bestaan? | 12 |
| 5. Ik heb vragen over mijn gender. Bij wie kan ik terecht? | 20 |
| 6. Ik word oneerlijk behandeld of gediscrimineerd vanwege mijn gender. Bij wie kan ik terecht? | 24 |

DEEL 2: TRANS IN DETENTIE

- | | |
|--|----|
| 7. In welke gevangenis kom ik als transgender persoon terecht? | 28 |
| 8. Kan ik een overplaatsing vragen vanwege mijn genderidentiteit? | 32 |
| 9. Door wie word ik gefouilleerd? | 34 |
| 10. Kan ik toegang krijgen tot kleding, producten of hulpstukken die ik nodig heb om me goed te voelen bij mijn uiterlijk/genderexpressie? | 38 |
| 11. Ik word soms met mijn oude naam of foute aanspreekvorm aangesproken. Hoe kan ik hiermee omgaan? | 50 |

- | | |
|--|----|
| 12. Ik wil mijn officiële voornaam en/of geslachtsregistratie juridisch aanpassen. Hoe pak ik dit aan? | 54 |
| 13. Wat zijn de opties voor transgenderzorg in België? | 56 |
| 14. Kan ik hormoontherapie voortzetten of opstarten als ik in de gevangenis verblijf? | 58 |
| 15. Kan ik een genderbevestigende operatie laten uitvoeren als ik gedetineerd ben? | 60 |

DEEL 1 ALGEMEEN

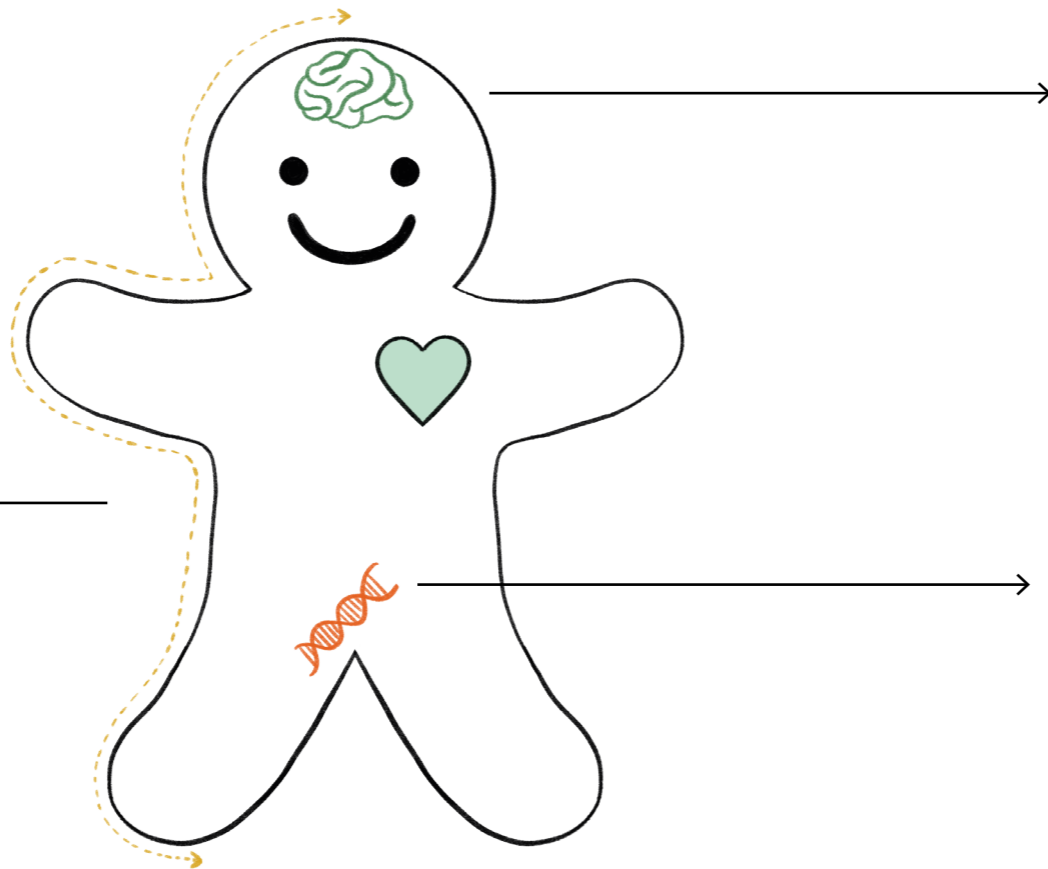
1. Waarvoor staat de genderkoek?

De genderkoek is een handig model om onze identiteit op het vlak van gender en seksuele oriëntatie te verkennen en uit te leggen.

Dit model komt voort uit een onderzoek van Shively en De Cecco (1993), die hebben vastgesteld dat ons geslacht, ons gevoel en onze identificatie geen vaststaande, geen binaire en geen eenzijdige gegevens zijn. Het bestaat uit een samenspel van meerdere delen.

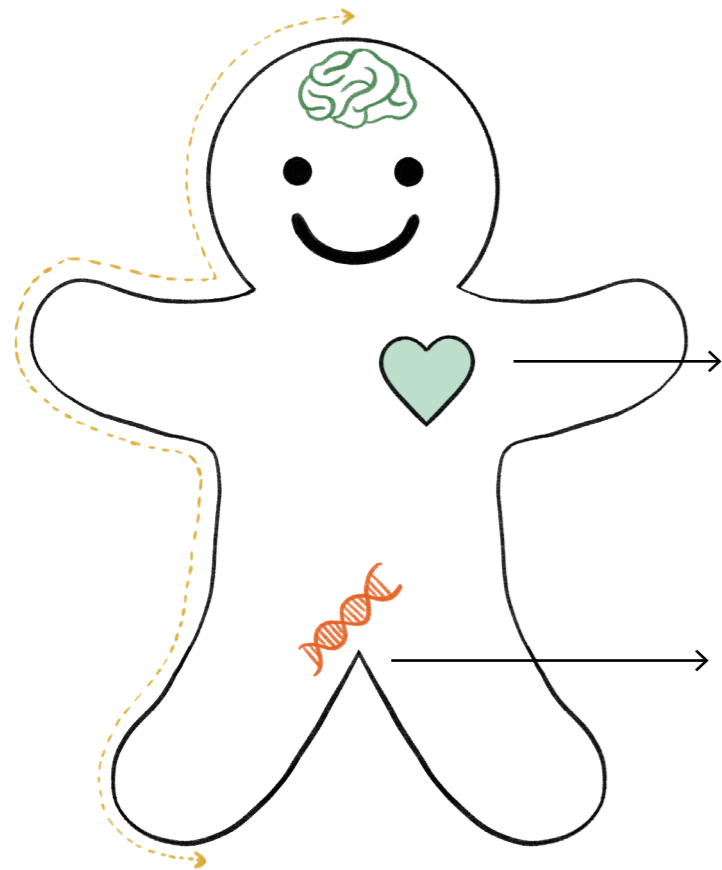
GENDEREXPRESSIE gaat over de manier waarop je jezelf presenteert. Bijvoorbeeld via kleding, accessoires, haarstijl, stemgeluid of stemtoon, taalgebruik, gedrag, manier van lopen/zitten/staan, job/hobby/studiekeuze, ...

Genderexpressie wordt beïnvloed door de cultuur, tijd en plaats waarin je je bevindt. Iets wat we in België bijvoorbeeld als heel vrouwelijk zien, kan op een andere plaats in de wereld als genderneutraal of mannelijk worden beschouwd.



GENDERIDENTITEIT gaat over hoe je je voelt en identificeert. Je kan je man, vrouw, beiden of geen van beiden voelen. De ontwikkeling van onze genderidentiteit begint al van jongs af aan en blijft steeds evolueren naarmate we ouder worden. Bij de meeste mensen valt hun genderidentiteit samen met hun geboortegeslacht: dit zijn cisgender personen. Bij sommige mensen valt de genderidentiteit niet volledig samen met hun geboortegeslacht: dit zijn transgender personen.

GESLACHT / SEKSE / SEKSEKENMERKEN: iedereen krijgt bij de geboorte een geslacht toegewezen op basis van bepaalde lichaamskenmerken: voortplantingsorganen, hormonen, chromosomen, ... Op basis van deze kenmerken beslist een arts of het om een jongetje of meisje gaat en dit wordt vastgelegd in de geboorteakte. Maar eigenlijk is geslacht/ sekse/ seksekenmerken niet begrensd. Er zijn veel variaties mogelijk. Het lichaam van een intersekse persoon past bijvoorbeeld niet volledig in de klassieke man/vrouw opdeling.



ROMANTISCHE AANTREKKING

gaat over tot wie je je emotioneel aangetrokken voelt. Op wie kun je wel of niet verliefd worden? Romantische aantrekking kan samengaan met seksuele aantrekking, maar dit is niet altijd het geval.

SEKSUELE AANTREKKING gaat over tot wie je je seksueel en fysiek aangetrokken voelt. Van wie word je wel of niet seksueel opgewonden? Seksuele aantrekking kan samengaan met romantische aantrekking, maar dit is niet altijd het geval.

De romantische en seksuele aantrekking (samen 'seksuele oriëntatie') staan volledig los van de genderidentiteit.

Maar al te vaak worden deze termen door elkaar gebruikt.

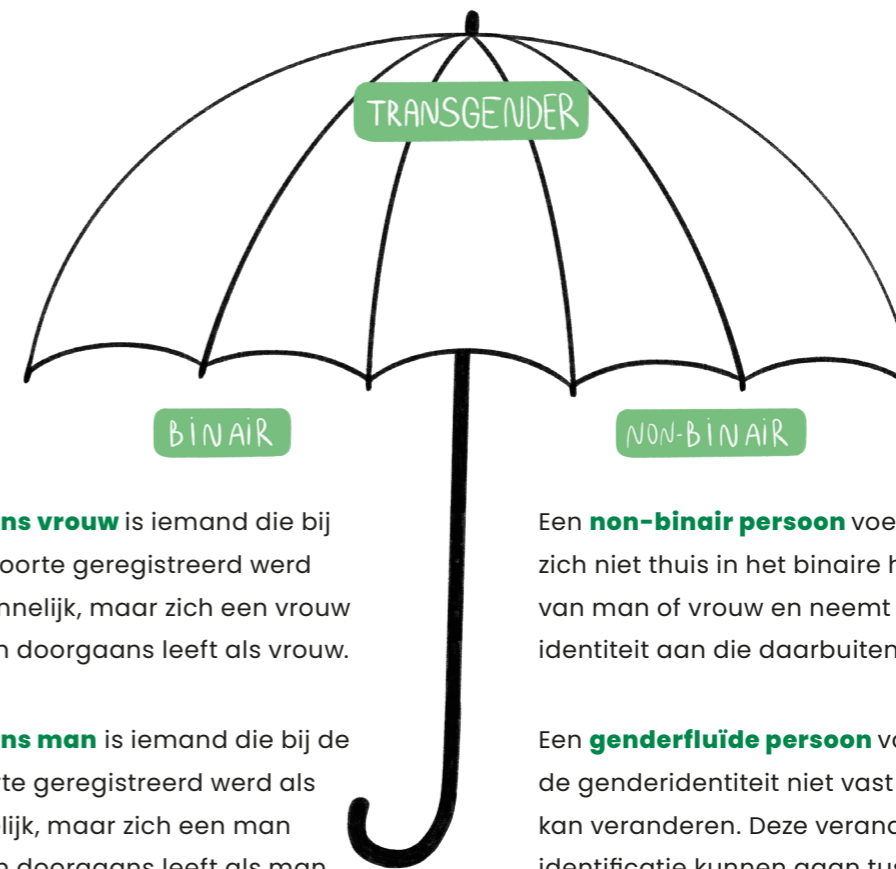
Transgender personen zijn niet per definitie hetero, homo, lesbisch, bi, ...

Als iemand in transitie gaat, betekent dit ook niet dat iemands seksuele oriëntatie daarom mee verandert.

2. Wie is of wat betekent transgender?

Transgender is een paraplubegrip voor een brede groep van mensen bij wie de genderidentiteit niet volledig overeenkomt met het toegewezen geboortegeslacht. Onder deze paraplu vallen zowel binaire genderidentiteiten, zoals trans mannen en trans vrouwen, als ook niet-binaire genderidentiteiten, zoals non-binaire of genderfluïde personen.

Er zijn nog andere identiteiten en belevingen die onder de trans paraplu vallen. Achteraan vind je een woordenlijst met definities.



Een **trans vrouw** is iemand die bij de geboorte geregistreerd werd als mannelijk, maar zich een vrouw voelt en doorgaans leeft als vrouw.

Een **trans man** is iemand die bij de geboorte geregistreerd werd als vrouwelijk, maar zich een man voelt en doorgaans leeft als man.

Een **non-binair persoon** voelt zich niet thuis in het binaire hokje van man of vrouw en neemt een identiteit aan die daarbuiten ligt.

Een **genderfluïde persoon** voelt dat de genderidentiteit niet vast staat en kan veranderen. Deze veranderingen in identificatie kunnen gaan tussen binaire en/of non-binaire genderidentiteiten.

3. Hoeveel mensen zijn transgender?

Het is onmogelijk om exact te zeggen hoeveel transgender personen er in België leven. Niet alleen omdat de groep zo verschillend is, maar ook omdat niet alle transgender personen sociale, juridische en/of medische stappen zetten (zie vraag 4). Transgender personen die wel sociale, juridische en/of medische stappen zetten worden zichtbaar in cijfers.

Als we kijken naar de juridische cijfers, zien we dat 3.262 personen hun officiële geslachtsregistratie hebben aangepast tussen 1 januari 1993 en 31 december 2021. Cijfers kun je het beste vergelijken met een ijsberg: de top steekt boven water uit en is zichtbaar, maar de werkelijke hoeveelheid blijft verborgen.

Uit onderzoek en de praktijk weten we dat transgender personen gedetineerd zijn in onze Belgische gevangenissen en dat dit tot een aantal aandachtspunten leidt.

Er zijn geen officiële cijfers bekend omdat transgender identiteit niet geregistreerd wordt in de statistieken van de penitentiaire administratie. Het registreren van de genderidentiteit (die verschilt van de juridische geslachtsregistratie) kan immers leiden tot een geforceerde onthulling.

Het kan niet de bedoeling zijn om een transgender persoon te dwingen om de genderidentiteit kenbaar te maken, zonder dat de persoon dit wenst.

4. Waaruit kan een transitie bestaan?

Een transitie, ook wel 'gendertransitie' genoemd, is een van de mogelijke levensveranderingen die iemand kan doormaken. Het is een proces dat voor iedereen verschillend is. Niet iedereen wenst of kan elke mogelijke stap zetten. We maken een opdeling tussen **emotionele, sociale, juridische en medische transitie**.

Een **emotionele transitie** verwijst naar een proces van bewustwording en zelfaanvaarding. Het is het proces waarin de genderzoektocht (het verkennen van je genderidentiteit) plaatsvindt. Je kan je op elke leeftijd realiseren dat je je niet volledig goed voelt bij je geboortegeslacht. Veel mensen kennen hun genderidentiteit al op jonge leeftijd, maar anderen zullen hun genderidentiteit pas op latere leeftijd beter begrijpen.

Het proces naar bewustwording en aanvaarding van je genderidentiteit loopt dan ook bij iedereen verschillend. Voor sommige trans personen kan het helpen om de hulp van een psychische hulpverlener in te schakelen. Deze hulpverlener kan helpen om je noden in kaart te brengen en je te ondersteunen bij eventuele andere stappen in je transitie.

WAT KUN JE ZELF DOEN OM JE GENDERIDENTITEIT BETER TE BEGRIJPEN? VIJF TIPS.

1.

Schrijf of teken over hoe je je voelt. Je kan hiervoor de lege genderkoek gebruiken achteraan de brochure.

2.

Zoek voor jezelf naar situaties waarin je je ongemakkelijk voelt bij je gender en schrijf deze op. Voelen delen van je lichaam, woorden of manieren waarop mensen jou aanspreken goed of slecht?

3.

Lees boeken, artikelen, of getuigenissen van mensen die hun gender hebben onderzocht. Voelen hun verhalen ook voor jou aan als waar?

4.

Praat over je ervaring met iemand die je vertrouwt (een hulpverlener, pennenvriend(in), familie, ...) – zie ook vraag 5. 'Ik heb vragen over mijn gender, bij wie kan ik terecht?'

5.

Stel jezelf voor hoe het zou voelen om andere kleding te dragen, een andere naam of aanspreekvorm te gebruiken, of veranderingen aan je lichaam te doen. Welke gevoelens, angsten of hoop komen naar boven als je je deze veranderingen voorstelt?

Een **sociale transitie** is een proces waarin je veranderingen doorvoert in je sociale leven. Dit doe je om je leven te kunnen leiden volgens je genderidentiteit en met een genderexpressie die voor jou goed aanvoelt.

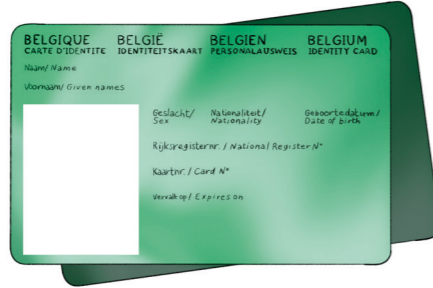
Een transitie kan dus een belangrijke sociale gebeurtenis zijn en heeft ook effect op de mensen rondom je.

Ook zij moeten hun denken, handelen en spreken aanpassen en dit vraagt soms wel wat tijd.

Dit proces kan bestaan uit verschillende veranderingen:

- Aan mensen vertellen dat je zoekende, transgender of non-binair bent;
- Aan mensen vragen om je met je nieuwe naam aan te spreken;
- Aan mensen vragen om andere voornaamwoorden (hij/zij/die) of aanspreekvorm (meneer, mevrouw, ...) te gebruiken;
- Experimenteren met je uiterlijk: je kleden, verzorgen (bijvoorbeeld ontharen) en presenteren op een manier die voor jou veilig en goed aanvoelt wanneer anderen je kunnen zien;
- Je stem anders gebruiken wanneer je met anderen praat;
- Contact zoeken met andere zoekende, transgender of non-binaire personen.

Opmerking: bespreek sociale veranderingen met een hulpverlener, omdat ze lastig (en zelfs gevaarlijk) kunnen zijn in een gevangeniscontext.



Een **juridische transitie** bestaat uit administratieve aanpassingen die je kan doorvoeren om juridische erkenning te krijgen voor je genderidentiteit.

Sinds 2018 kunnen transgender personen hun naam en/of geslachtsregistratie op hun identiteitsbewijs gratis laten aanpassen. Enkel bij een naamsverandering betaal je maximaal 10% van het gemeentelijke tarief (vaak gratis of een eerder lage kost). Bij een aanpassing van je geslachtsregistratie wordt 'M' aangepast naar 'V' of omgekeerd.

Een 'X' of neutrale registratie is in België (nog) niet mogelijk op het moment van schrijven (2023). *Lees verder onder vraag 12.*

Bij een **medische transitie** gaat het om lichamelijke veranderingen die je nodig hebt om je genderidentiteit te bevestigen. Deze stap wordt ook wel transgenderzorg of genderbevestigende zorg genoemd en verwijst naar zorg die je nodig hebt om je gender te bevestigen.

In België zijn verschillende medische stappen mogelijk, zoals hormoontherapie en/of chirurgische ingrepen. Ook hier is het belangrijk om te weten dat niet elke trans persoon alle mogelijke medische stappen wenst te zetten.

Noden en behoeften zijn voor iedereen anders en of je wel of niet een medische ingreep kan laten uitvoeren, wordt ook mee bepaald door je gezondheid en mogelijkheden. *Lees verder onder vraag 14 en 15.*

5. Ik heb vragen over mijn gender. Bij wie kan ik terecht?

Je kunt bij verschillende diensten terecht om te praten over je genderidentiteit of genderexpressie.

Interne diensten

Je kan steeds terecht bij de psychosociale dienst (PSD) en de Dienst Gezondheidszorg met vragen of bezorgdheden. Deze professionals zijn niet gespecialiseerd in het transgenderthema, maar beschikken wel over een basiskennis en kunnen luisteren naar je verhaal, noden, behoeften, ... en doorverwijzen indien nodig.

Externe diensten

Er zijn ook externe hulpverleningsdiensten werkzaam binnen de gevangenis waarbij je terecht kan.

In de Vlaamse en Brusselse gevangenissen kun je hulp vragen bij JWW (justitieel welzijnswerk) of CGG (Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg). De hulpverleners van JWW hebben beroepsgeheim en kunnen je helpen met praktische zaken. Ook voor een open gesprek kun je bij hen terecht.

In de Waalse gevangenissen kun je terecht bij ASJ (aide sociale aux justiciables) of SAD (service d'aide aux détenues). Ook kun je terecht bij I.Care voor informatie en vragen over je gezondheid. Specifiek voor gedetineerde trans personen werkt deze dienst samen met Genre Pluriels (zie verder).

Buiten de gevangenis zijn er een aantal diensten en organisaties waarmee je contact kunt opnemen voor specifieke vragen over je genderidentiteit, seksuele oriëntatie of omdat je nood hebt aan een luisterend oor.

Hiernaast een overzicht.

VLAANDEREN EN BRUSSEL



Transgender Infopunt

0800 96 316
contact@transgenderinfo.be

Dinsdag tot vrijdag
9u -16u

Gratis en anoniem
Videogesprek op afspraak mogelijk

WALLONIË EN BRUSSEL



I.Care

02 218 51 01
info@i-careasbl.be

Begeleiding voor gedetineerde (trans) personen in gevangnissen¹

¹ Op het moment van schrijven (2023) is I.Care enkel actief in de gevangnissen in Haren, Jamioulx, Bergen en Lantin.

VLAANDEREN EN BRUSSEL



Lumi

0800 99 533
vragen@lumi.be

Maandag & woensdag
18u30-21u30

Gratis en anoniem

WALLONIË EN BRUSSEL



Façe à toi-même

0478 26 86 53
asblfaceatoimeme@outlook.com

Vereniging voor en door transgender personen



Merhaba

0487 55 69 38
info@merhaba.be

Voor LGBTQIA+ personen met een migratieachtergrond.

Videogesprek en bezoek mogelijk



Genres Pluriels

0487 63 23 43
contact@genrespluriels.be

Ondersteuning en verdediging van de rechten van transgender en intersekse personen. Werken samen met I.Care.

6. Ik word oneerlijk behandeld of gediscrimineerd vanwege mijn gender of seksuele oriëntatie. Bij wie kan ik terecht?

Mensen die tijdens hun detentie oneerlijk behandeld worden of zich gediscrimineerd voelen, kunnen dit intern en/of extern melden.

Intern

Je kan de situatie bespreken met een hulpverlener, jouw contactpersoon bij de PSD of de gevangenisdirectie. Je kan ook een rapportbriefje sturen naar de Commissie van Toezicht (CvT) om een melding te maken. Zij zullen je (in principe) ontmoeten voor een vertrouwelijk gesprek en de melding eventueel opnemen met de gevangenisdirectie. Dit is geen officiële klacht. Als de situatie het gevolg is van een beslissing van de directie, kan de CvT jou helpen om eventueel een klacht neer te leggen bij de Klachtencommissie.

Extern

Je kan gratis contact opnemen met het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (IGVM) voor meldingen van discriminatie op grond van geslacht, geslachtsverandering, genderidentiteit, genderexpressie of seksekenmerken.

Voor meldingen van discriminatie op grond van seksuele oriëntatie kun je terecht bij Unia.

Indien je slachtoffer bent geworden van een strafbaar feit (bijvoorbeeld zichtbaar homofob of transfoob geweld door andere gedetineerde personen of door personeel) en je hebt de intentie om hierover een klacht neer te leggen bij de politie, moet je dit steeds melden aan de gevangenisdirectie en/of griffie. In dat geval zal een politieagent(e) ter plaatse komen.



INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN

Instituut voor de
Gelijkheid van Vrouwen
en Mannen

0800 12 800

Maandag tot donderdag
9u-12u

Gratis en anoniem



Unia

0800 12 800

Maandag tot vrijdag
9u30-13u

Gratis en anoniem

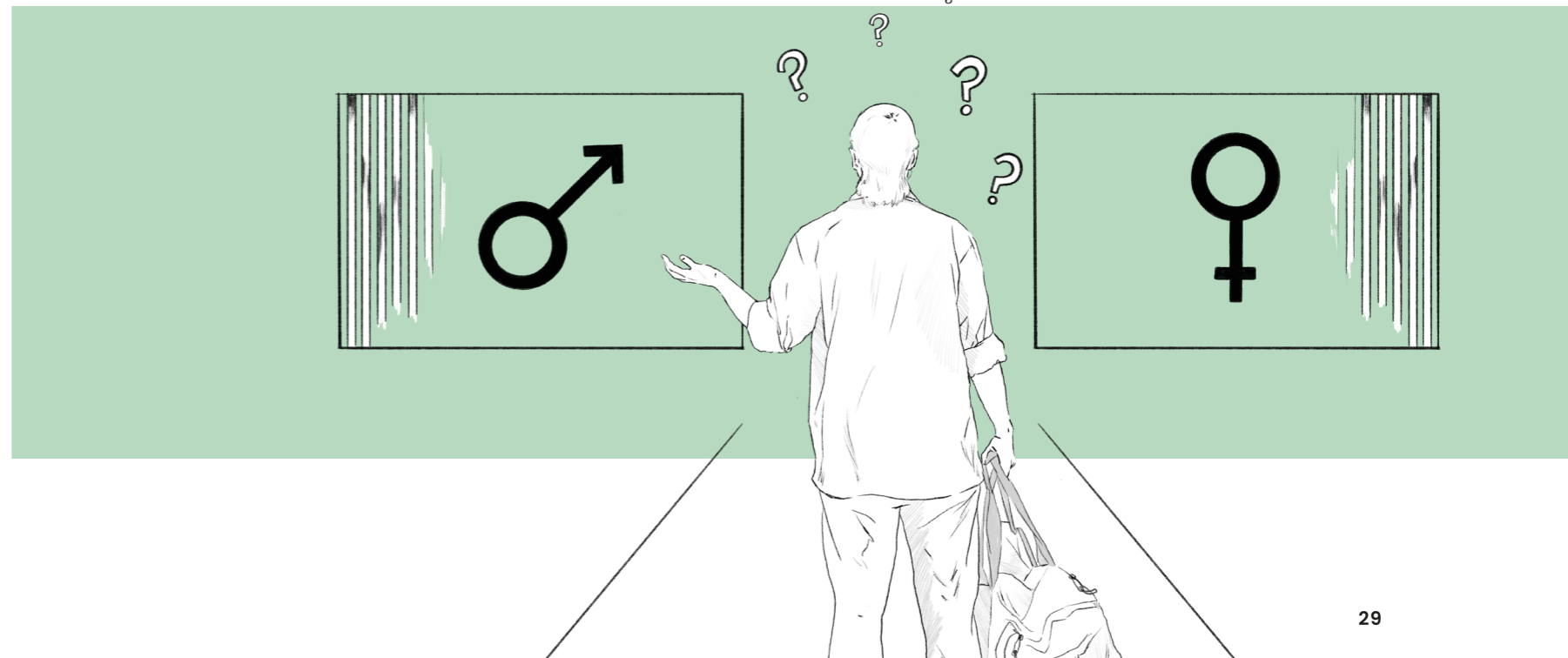
DEEL 2


**TRANS
IN DETENTIE**

7. In welke gevangenis kom ik als transgender persoon terecht?

Gevangeniszen worden gender-binair georganiseerd. Dit betekent dat er een scheiding is tussen mannelijke en vrouwelijke gedetineerde personen. Deze scheiding is wettelijk vastgelegd in de Basiswet voor het gevangeniswezen.

De meeste Belgische gevangeniszen hebben enkel plaats voor mannelijke gedetineerde personen. Er zijn daarnaast enkele gevangeniszen die mannelijke én vrouwelijke gedetineerde personen opvangen. Sommige transgender personen maken zich zorgen over de afdeling waar ze geplaatst worden. Op de vraag waar je als trans vrouw, trans man of non-binair persoon terecht komt, bestaat geen eenduidig antwoord. Elke situatie is persoonlijk en wordt dus individueel bekeken en beoordeeld.





Concreet kan de onderzoeksrechter na een aanhouding beslissen om je tijdens het verdere onderzoek in een gevangenis te plaatsen. Meestal is dit de gevangenis in de regio waar de feiten werden gepleegd.

De belangrijkste voorwaarde voor de plaatsbepaling is dat de gevangenis mensen in voorlopige hechtenis opvangt. De onderzoeksrechter houdt rekening met verschillende factoren.

Wanneer je genderidentiteit niet overeenkomt met het geslacht zoals vermeld op je identiteitsbewijs, kan je dit (zelf of via je advocaat) aan de onderzoeksrechter melden en vragen om rekening te houden met jouw voorkeur.

Bij binnenkomst in de gevangenis kan de gevangenisdirectie rekening houden met jouw genderidentiteit en genderexpressie. In principe word je geplaatst in een afdeling die overeenkomt met je genderidentiteit en maken je lichaamskenmerken of je geslachtsregistratie op je paspoort niet uit. Dit vraagt wel open communicatie over jouw privésituatie en kan gevoelig liggen.

Bij twijfels of vragen zal de beambte die jou onthaalt, de gevangenisdirectie op de hoogte brengen. Het is namelijk de gevangenisdirectie die beslist op welke afdeling en in welke cel je terecht komt. De bedoeling is om te weten te komen hoe je jezelf identificeert, in welke rol je doorgaans leeft en/of er al een (medische) transitie gestart is. Ze houden ook rekening met jouw persoonlijke veiligheid, de veiligheid van andere gedetineerde personen en personeel op de afdeling.

8. Kan ik een overplaatsing vragen vanwege mijn genderidentiteit?

Het kan voorkomen dat je in een gevangenis of afdeling verblijft die niet overeenkomt met jouw genderidentiteit of -expressie. Of misschien durfde je bij aankomst nog niets te delen over je genderidentiteit. Weet dat elk gedetineerd persoon een overplaatsing kan aanvragen.

Als je in een gemengde gevangenis (met een vrouwen- én mannenafdeling) verblijft, kun je bij de gevangenisdirectie op gesprek gaan en vragen om een overplaatsing naar de andere afdeling.

In geval er in de gevangenis waar je verblijft enkel plaats is voor mannelijke gedetineerde personen, kun je een overplaatsing aanvragen naar een andere gevangenis. Veroordeelden kunnen een overplaatsing aanvragen bij de gevangenisdirectie, die dit voorleggen aan de Dienst Detentiebeheer (DDB).

Personen die in voorlopige hechtenis zijn geplaatst, kunnen een overplaatsing aanvragen bij de onderzoeksrechter. Hiervoor kun je de onderzoeksrechter contacteren via een brief, jouw advocaat of door een nieuw verhoor door de onderzoeksrechter aan te vragen tijdens de zitting voor de raadkamer.

Wanneer je overplaatsing is goedgekeurd, zal de directie van de gevangenis van de bestemming op de hoogte gebracht worden van de situatie. De informatie die wordt doorgegeven beperkt zich tot informatie die noodzakelijk is voor de voortzetting van een veilige en menselijke detentie. Jouw contactpersoon bij de PSD deelt belangrijke informatie over jouw dossier met collega's in de andere gevangenis. Ze doen dit in overeenstemming met de instructies die ze krijgen en om ervoor te zorgen dat je dossier kan worden verdergezet.

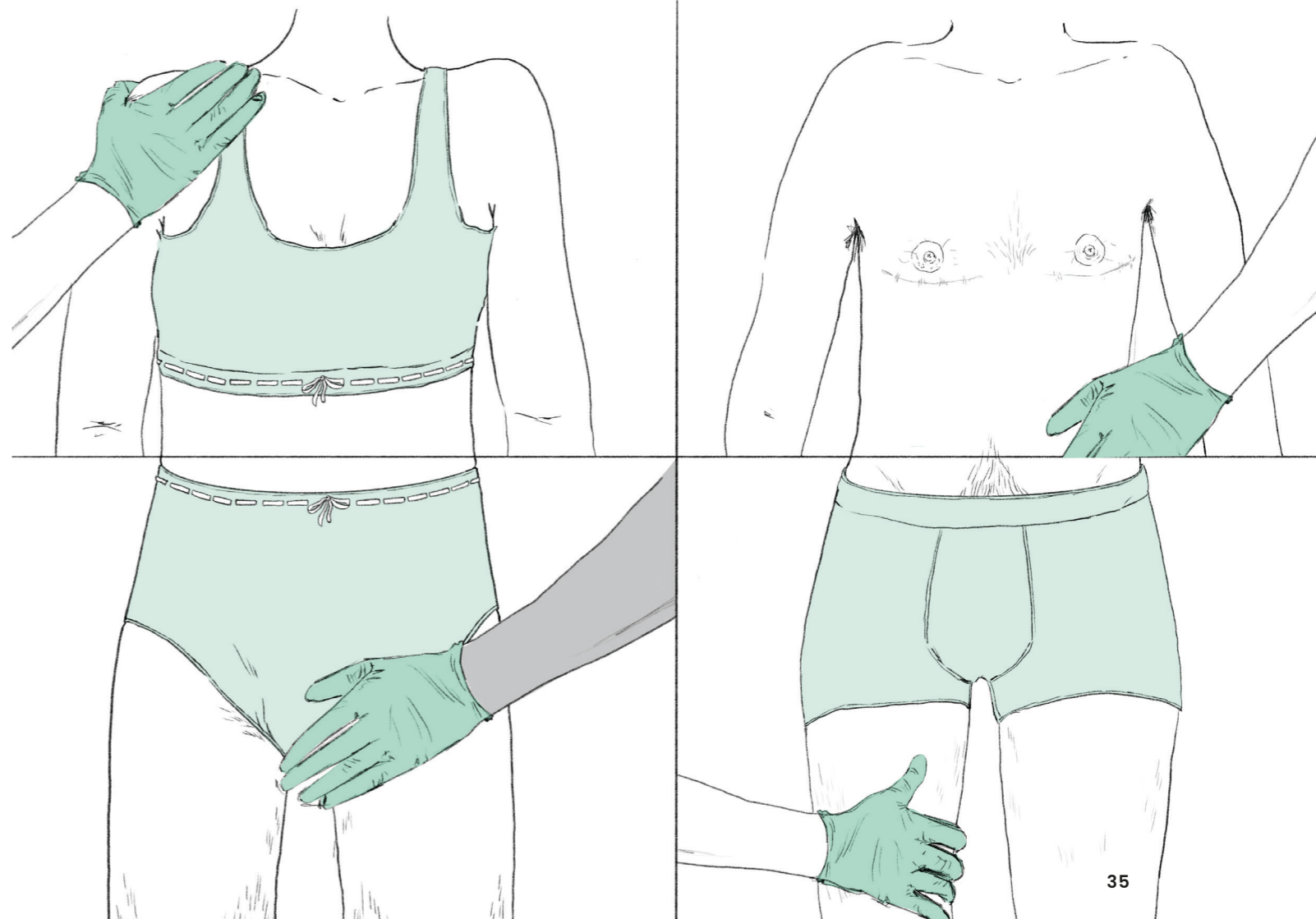
De gegevens die ze doorgeven aan diensten die verantwoordelijk zijn om je naar de andere gevangenis te vervoeren, blijven beperkt tot wat noodzakelijk is voor een veilige overplaatsing. De gegevens waar deze medewerkers over beschikken zijn je officiële naam en aandachtspunten van bescherming tegen andere gedetineerde personen tijdens het vervoer.

9. Door wie word ik gefouilleerd?

Bij een **fouillering aan de kledij** gelden voor gedetineerde transgender personen dezelfde procedures als voor de hele gevangenisbevolking. Dit wil zeggen dat het onderzoek aan de kledij kan uitgevoerd worden door een penitentiaire beambte van eender welk gender.

Bij een **fouillering op het lichaam** (de zogenaamde 'lichaamsfouille') is wettelijk bepaald dat die enkel mag worden uitgevoerd door beampten van hetzelfde geslacht als de gedetineerde persoon.

Dit geldt eveneens voor de beambte die optreedt als getuige. Net zoals bij het classificatiebesluit (zie vraag 7) kun je aan de de gevangenisdirectie vragen om alle nuttige informatie te verzamelen om tot een beslissing te komen die rekening houdt met je genderidentiteit en voorkeur. Om je individuele situatie goed in kaart te brengen, kun je in gesprek gaan met de gevangenisdirectie, PSD, de Dienst Gezondheidszorg of andere medewerkers.



Let wel: het is geen wettelijke verplichting om de voorkeur van een gedetineerd (transgender) persoon te volgen. In de praktijk zal het ook niet altijd mogelijk zijn dat je gefouilleerd wordt door iemand met dezelfde genderidentiteit of in overeenstemming met jouw voorkeur. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met de beschikbaarheid van personeel van de verkozen genderidentiteit. Zo zijn er niet altijd voldoende vrouwelijke beambten aanwezig op de afdeling of in de inrichting om de fouille door hen te laten uitvoeren.

Daarnaast blijft het belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen enerzijds respect voor jouw noden en wensen, anderzijds respect voor die van de beambten die hun opdracht uitvoeren.

Indien je moeilijkheden, ongemakken of beledigende opmerkingen ervaart tijdens de fouilleringen, kun je dit intern melden aan de gevangenisdirectie of/en hierover praten met een hulpverlener, de PSD of de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis. Zij zullen samen met jou zoeken naar de meest geschikte manier om je melding te behandelen en om er het nodige gevolg aan te geven.

Ook kun je hiervan melding maken bij het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (zie vraag 5) of bij de Commissie van Toezicht (zie vraag 6).

10. Kan ik toegang krijgen tot kleding, producten of hulpstukken die ik nodig heb om me goed te voelen bij mijn genderexpressie?

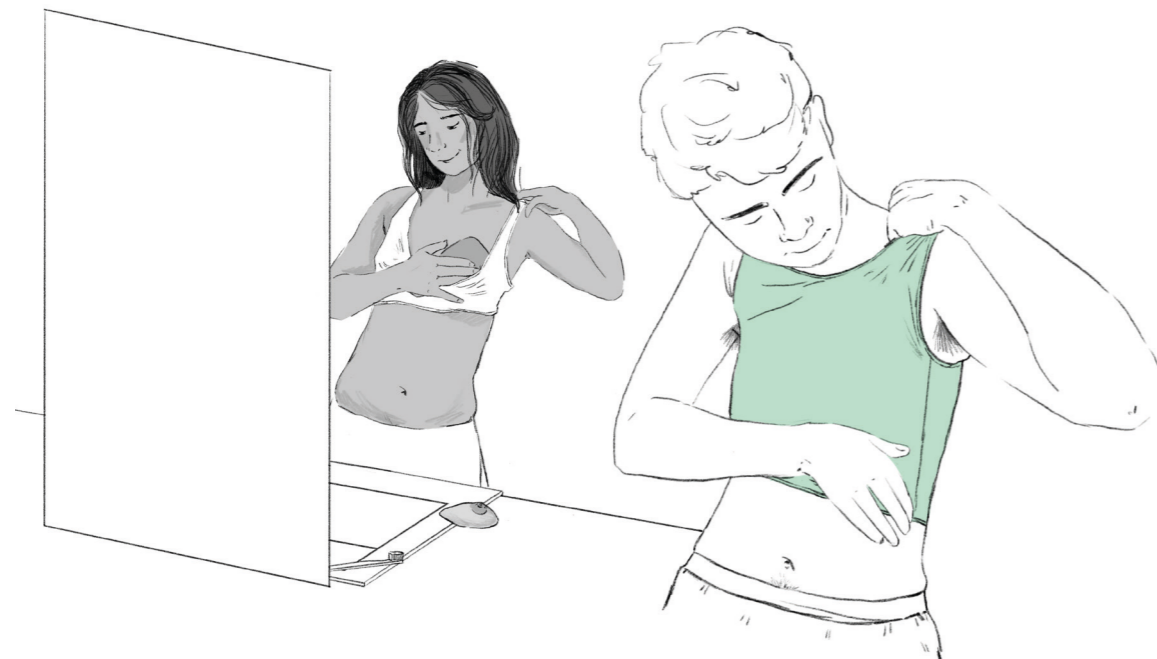
Omdat gevangenissen gender-binair georganiseerd zijn (zie vraag 7), zijn ook de aankooplijsten en kledingvoorschriften verschillend voor gedetineerde personen in een mannen- of vrouwenafdeling.

Over het algemeen hebben gevangenissen een eigen kantine met een lijst van goedgekeurde artikelen die je kunt bestellen of aankopen met je eigen geld. Deze artikelen zijn vaak genderspecifiek, zodat mensen op een mannenafdeling geen artikelen kunnen kopen voorzien voor mensen op de vrouwenafdeling en omgekeerd. Denk bijvoorbeeld aan een bh, maandverband, make-up, nagellak, haarkleuring, ...



Toegang tot genderspecifieke kledingstukken, producten of hulpstukken hangt af van:

- **De gevangenis waar je verblijft:** komt de afdeling/gevangenis waar je verblijft wel of niet overeen met je genderidentiteit of genderexpressie?
- **Het type artikel:** staat het artikel op de kantenlijst of niet? En zo niet, kun je het artikel eventueel bestellen via de buiten kantine, apotheek kantine of via de Dienst Gezondheidszorg? Voor artikelen die niet in de kantenlijsten zijn opgenomen, is een akkoord van de gevangenisdirectie nodig.
- **Financiële middelen:** heb je voldoende geld om een artikel aan te kopen?



In sommige landen (bijvoorbeeld Malta) zijn gevangenissen geëvolueerd naar een genderneutraal aanbod en krijgen mannelijke en vrouwelijke gedetineerde personen dezelfde kantine lijst. Ook in de Belgische gevangenis van Haren (sinds 2022) beschikken vrouwelijke en mannelijke gedetineerden over dezelfde kantine lijst.

Belangrijk is dat je genderexpressie juist en comfortabel aanvoelt. Er zijn verschillende manieren om je genderexpressie aan te passen of hiermee te experimenteren. Bijvoorbeeld: je anders kleden, een nieuw kapsel uitproberen, een pruik dragen, je stem anders gebruiken, gezicht ontharen, make-up of nagellak dragen,... Op voorwaarde dat de artikelen de orde en veiligheid niet verstoren, kun je dit via de gevangenisdirectie en/of Dienst Gezondheidszorg vragen.

Ook is het niet evident om met je uiterlijk te experimenteren in een gevangenis. Misschien wil je dat alleen doen op je eigen cel, maar zit je momenteel op een cel met andere personen? Vraag dan eventueel naar een individuele cel bij de gevangenisdirectie.

10a. Welke hulpstukken worden meestal door transgender personen gebruikt?

Er zijn verschillende hulpstukken om een mannelijker, vrouwelijker of neutraler/androgyn voorkomen te verkrijgen.

Dit kan zowel ter vervanging van, in afwachting van, of ter aanvulling van medische opties. Ze helpen om gendereuforie te verhogen en genderincongruentie te verlagen.

Wist je dat het Transgender Infopunt (TIP) een donatiepunt is voor hulpstukken?

Dit wil zeggen dat we mensen die onvoldoende geld hebben, kunnen helpen door een gratis hulpstuk te geven (voornamelijk bh's en binders).

Contacteer het TIP of bespreek dit met een hulpverlener.



Binder

Een soort hesje waarmee je een platte borstkas creëert. Een binder draag je best max. 8 uur per dag om pijnklachten te voorkomen.

Was de binder op max. 30 graden en doe ze niet in de droogkast.

Tucking ondergoed

Corrigerend ondergoed dat speciaal ontworpen is om de penis meer te verbergen. Bij tucking wordt de penis tussen de benen/billen naar achteren weggestopt zodat die niet zichtbaar is langs de voorkant van het lichaam.

Draag tucking ondergoed max. 8 uur per dag om pijnklachten en onvruchtbaarheid te voorkomen.



Pruik

Wanneer je geen haar, kort haar of kale plekken hebt, kun je overwegen om een pruik of haarprothese te nemen.





Broekvulling

Er bestaan verschillende buigzame en zachte packers uit silicone (in de vorm van een penis) om je broek mee op te vullen. Naast packers uit silicone bestaan ook de zogenaamde bulges in de vorm van een penis. Deze kun je ook in je onderbroek schuiven en zijn lichter van gewicht.

Er bestaan ook broekvullingen (STP's: Stand To Pee) waarmee je rechtop staand kan plassen.

Make-Up



Make-up kan helpen om je te kunnen uiten zoals je wilt. Er zijn verschillende trucs om bijvoorbeeld baardgroei minder zichtbaar te maken. Je gebruikt best een goed dekkende foundation om eventueel aanwezige gezichtsbeharing of stoppels weg te werken. Wanneer je net wel die stoppels wenst, als trans man bijvoorbeeld, kun je je baard bijkleuren.

Borstprothesen en bh's



Er zijn borstprothesen uit stof of silicone die kunnen zorgen voor een vollere borststreek.

Er bestaan ook bh's die speciaal ontworpen zijn om je vulling in te verbergen. Een extra laagje in de bh zorgt ervoor dat de vulling goed blijft zitten.

10b. Wat met stem?

Naast kleding en producten is ook de manier waarop we onze stem gebruiken belangrijk als het gaat over genderexpressie. Niet elke trans persoon vindt de stem storend, maar sommigen willen hier graag iets aan veranderen.

Bijvoorbeeld omdat ze ervaren dat de stem hen "verraadt" in een (telefoon)gesprek, waardoor de luisteraar de genderidentiteit verkeerd begrijpt. Hoe je klinkt, hangt af van de bouw van je stemapparaat. Hormonen hebben hierop een invloed, maar ook de manier waarop je je stemapparaat gebruikt. Elke stem is uniek en voor de gewaarwording van de luisteraar zijn verschillende kenmerken belangrijk: de klankkleur (timbre), de toonhoogte, intonatie en non-verbale taal.

Aan trans personen die met hun stem aan de slag willen, wordt aangeraden om zich te laten begeleiden door een gespecialiseerde logopedist. Je kunt je hierover informeren bij de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis. Indien een afspraak bij een neus-, keel- en oogarts (NKO) of logopedist niet mogelijk is, kun je ook zelf aan de slag met taal en stemoefeningen.²

² Stemoefeningen opgesteld door Katrien Eerdekens – Logopediste/stemtherapeute bij Find your Voice en coördinator Gendercentrum ZOL Genk.

Oefening 1

De relatie met je stem

Oefening 2

Non- verbale communicatie

Denk eens na over volgende vragen:

- Probeer na te gaan hoe je jezelf op dit moment over je stem voelt. Welke delen vind je fijn aan je stem en welke delen gaan minder vlot?
- Gaan bepaalde spreesituaties moeilijker dan anderen?
- Welke zaken zou je graag anders willen 'horen' en willen aanvoelen bij je stem?
- Hoe wil je overkomen bij anderen? Hoe wil je dat anderen jou zien?
- Waar zou je je ideale stemklank plaatsen op het genderspectrum?

man

vrouw

Hoe de luisteraar ons ziet, wordt voor een groot deel bepaald door onze non-verbale communicatie: je houding, gelaatsuitdrukking, ondersteunende handbewegingen, lichaamstaal, ... Wees je bewust van je eigen non-verbale communicatie.

Ga eens voor je spiegel zitten en kijk jezelf aan. Vertel jezelf een leuke herinnering en kijk/voel wat er met je lichaam gebeurt. Merk op wat je schouders doen, je borststreek, je hoofd, je voeten, je benen, ... Indien je nu hetzelfde gaat doen met een minder leuke herinnering, zal je merken dat je lichaamstaal ook anders zal worden en je lichaam anders zal gebruiken.

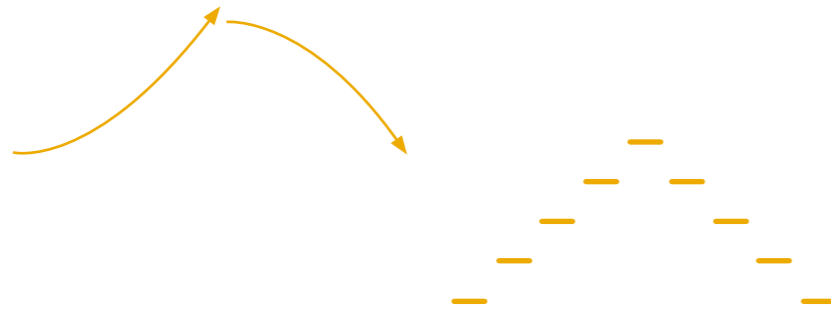
Oefening 3

De flexibiliteit van de stembanden

Om onze stem op een andere manier te kunnen gebruiken, is de voorwaarde dat de stem flexibel is. Het zijn spieren die gaan openen en sluiten en zo de lucht die van de longen komt in trilling gaan brengen. De spier kan opspannen of net meer ontspannen. Dit zal de snelheid waarmee de stem trilt en dus de toonhoogte van onze klank bepalen.

Daarom kun je best deze oefening doen. Probeer goed naar boven en naar beneden te gaan. Kies uit wat je zelf het meest prettig vindt qua toonhoogte: eerder hoog (vrouwelijker) of eerder laag (mannelijker).

- Glijden met je stem op verschillende klinkers: oe, ie, aa, ee, oo, uu
- Glijden op de medeklinker m



Oefening 4

Het weerklinken van je stem in je klankkast

Onze klankkast bestaat uit onze keelholte, mondholte en neusholte. Van zodra de klank dus gevormd wordt door de trilling van de stembanden, zal deze hier in weerklinken. De vorm van de klankkast bepaalt ons stemtimbre. Daarnaast zien we dat deze resonantie eigenlijk dé factor is die bepaalt hoe de luisteraar ons gender begrijpt.

Het is zo dat als je de trillingen vooraan in je mond voelt, je eerder als vrouwelijk gezien zal worden. Voel je de trillingen eerder achteraan, wordt je meer als mannelijk gezien.

Spreek eens een "mmmm" uit op een hogere toonhoogte. Merk op dat de trillingen vooraan in je mondholte en neusholte zitten. Kun je dit voelen?

Spreek eens een "aaaaa" uit op een lagere toonhoogte. Merk op dat de trillingen meer achteraan in de mond zitten ter hoogte van je keel. Kun je dit voelen?

We gaan nu oefenen met deze klanken op basis van hoe jij wilt klinken. Kies dus jouw resonantie plaats uit die het meest fijn aanvoelt voor jou.

*mmmmommmm - mmmmaammm - mmmmieeeeeennn
nnnaaaaammmmm - nnneeemmmmm - nnnammmmm*

11. Ik word soms met mijn oude naam en foute aanspreekvorm aangesproken. Hoe kan ik hiermee omgaan?

Het kan gebeuren dat iemand je met je oude naam aanspreekt, ook wel "deadnaming" genoemd. Het kan ook voorvallen dat iemand een voornaamwoord (zoals hij/hem/zijn, zij/haar/haar, die/hen/hun, ...) of aanspreekvorm (zoals meneer, mevrouw, ...) gebruikt die niet past bij jouw genderidentiteit. Dit wordt "misgendering" genoemd. Bijvoorbeeld: verwijzen naar een trans vrouw als "hij" of haar aanspreken met "meneer" is misgendering.

Er zijn twee vormen van deadnaming en misgendering:

- **Opzettelijk:** dit is een vorm van een verbale (micro)agressie. Iemand weet dat je liever met een andere naam wordt aangesproken en negeert deze wens.



- **Onopzettelijk:** wanneer iemand je per ongeluk misgendert, is de reden vaak dat die persoon je gender verkeerd begrepen heeft. Bijvoorbeeld vanwege uiterlijke kenmerken, stem of informatie waarover de ander beschikt. Het kan ook voorkomen dat iemand jou al lange tijd kent en de aanpassing aan de nieuwe naam of aanspreekvormen om die reden moeilijk verloopt.

Deadnaming en misgendering kunnen ongemakkelijke gevoelens oproepen: verlegenheid, schaamte, frustratie, verdriet, leed, kwaadheid, ... Iedereen reageert hier anders op. Hoe je met dit soort situaties omgaat is dan ook voor iedereen anders.

Misschien durf je je nieuwe naam nog niet te gebruiken in de gevangenis, maar heb je wel nood om hiermee te experimenteren. Misschien kun je een hulpverlener in vertrouwen nemen en vragen of zij jouw nieuwe naam en voornaamwoorden willen gebruiken? Spreek goed af dat ze dit enkel doen in de ruimte waar jullie alleen zijn, zodat jouw privacy en veiligheid gegarandeerd is.

TIPS OM OM TE GAAN MET DEADNAMING EN MISGENDERING.

1.

Ga er niet meteen vanuit dat de ander het slecht bedoelt. Is de ander op de hoogte van welke naam en/of voornaamwoorden je verkiest? Is het de eerste keer dat de persoon je verkeerd aanspreekt? Of herken je een patroon dat erop kan wijzen dat de ander het misschien wel opzettelijk doet?

2.

Een gouden regel is dat jouw veiligheid, naast die van anderen, en eigen gevoel altijd voor gaan. Is de situatie veilig genoeg om de ander te verbeteren? Is jouw transgender identiteit bekend in deze omgeving? Hoe zit je vandaag in je vel? Heb je genoeg energie om te reageren of voelt het beter om er (deze keer) niet op in te gaan?

3.

Als je ervoor kiest om te reageren, probeer dan om je kalmte te bewaren en de boodschap op een begripvolle manier over te brengen. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: "Ik hoorde dat je me aansprak met de naam Steven, maar ik gebruik de naam Sarah omdat die beter bij mij past. Het voelt niet goed om geconfronteerd te worden met mijn oude naam. Het zou fijn zijn moest je mij volgende keer aanspreken met Sarah."

4.

Je kan ook vragen aan de gevangenisdirectie om de naam en/of voornaamwoorden die je gebruikt, te communiceren naar het personeel zodat zij je correct aanspreken.

5.

Blijf je deadnaming of misgendering meemaken en dit telkens door dezelfde persoon? Bespreek dit dan met de gevangenisdirectie of een hulpverlener. Zij kunnen samen met jou kijken welke acties er eventueel nodig zijn.

12. Ik wil mijn officiële voornaam en/of geslachtsregistratie juridisch aanpassen. hoe pak ik dit aan?

Sinds de wet van 25 juni 2017 kunnen transgender personen een aanpassing van de voornaam en/of geslachtsregistratie aanvragen bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van de gemeente waar men is ingeschreven. Voor mensen met een niet-Belgische nationaliteit en verblijfskaart is dit de gemeente Brussel.

Er zijn geen psychische of medische voorwaarden aan verbonden. Je legt een eerste verklaring af waarin je verklaart dat je de overtuiging hebt dat het geslacht vermeld op je geboorteakte niet overeenstemt met je innerlijk beleefde genderidentiteit. De ambtenaar geeft je eerste verklaring door aan de Procureur des Konings. De procureur heeft drie maanden tijd om een negatief advies uit te brengen. Tussen de drie en zes maanden na je eerste verklaring leg je een tweede verklaring af bij de ambtenaar. In de tweede verklaring bevestig je nogmaals je aanvraag.

Voor gedetineerde personen is dit geen gemakkelijke procedure. Je moet namelijk persoonlijk verschijnen voor de burgerlijke stand, zowel bij je eerste als bij je tweede verklaring. Dit kun je bijvoorbeeld doen tijdens een uitgaansvergunning (UV) of penitentiair verlof (PV).

Voor personen die zich niet naar de gemeente kunnen verplaatsen, kan aan de ambtenaar van de burgerlijke stand gevraagd worden om zich naar de gevangenis te verplaatsen (net zoals bij een huwelijk).

De ambtenaar kan dit doen wanneer:

- Je in voorhechtenis zit;
- Je onmogelijk naar het gemeentehuis kan verplaatsen;
- De procureur des Konings op de hoogte gesteld is.

Bespreek dit zeker met jouw contactpersoon bij de PSD. Zij kunnen de wetgeving raadplegen op de website van FOD Justitie / SPF Justice:

[www.justitie.belgium.be/nl/themas_en_dossiers/
personen_en_gezinnen/transgenders](http://www.justitie.belgium.be/nl/themas_en_dossiers/personen_en_gezinnen/transgenders)

13. Wat zijn de opties voor transgenderzorg in België?

In België zijn er drie opties om een (medisch) transitietraject op te starten:

1. Je aanmelden bij **multidisciplinair genderteam** verbonden aan een Belgisch ziekenhuis;
2. Je **eigen zorgtraject uitstippelen** via zelfstandige zorgverleners;
3. Een **combinatie**: je aanmelden bij een genderteam en in afwachting van een intake bij een genderteam, een begeleiding aangaan bij een zelfstandige zorgverlener.

Vraag aan een hulpverlener die je vertrouwt om de zorgbrochure van het Transgender Infopunt voor jou te printen.

In deze brochure vind je een overzicht van en uitleg over de (medische) opties in transgenderzorg in België.

De brochure is beschikbaar in zeven talen: Nederlands, Frans, Engels, Arabisch, Turks, Perzisch (Farsi) en Spaans.

In samenspraak met de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis kun je je aanmelden bij een multidisciplinair genderteam. Er zijn meerdere genderteams in België. De hulpverlener kan voor jou een overzicht vinden op de website www.transgenderinfo.be/nl/genderteams.

Bij een aanmelding worden je gegevens genoteerd. Het adres, telefoonnummer en e-mailadres kunnen die van je hulpverlener zijn. Het belangrijkste is dat de aanmelder bereikbaar is op het moment dat een afspraak kan ingepland worden. Wanneer de gegevens veranderen (bijvoorbeeld omdat je wordt overgeplaatst of vrijgelaten), moet je dit doorgeven aan het genderteam.

Een intakegesprek bij een genderteam vindt plaats in een ziekenhuis. Wanneer je de gevangenis niet kan of mag verlaten, kun je een teleconsult (videogesprek) aanvragen. Een psycholoog verbonden aan een genderteam kan zich namelijk niet verplaatsen naar de gevangenis.

14. Kan ik hormoontherapie voortzetten of opstarten als ik in de gevangenis verblijf?

Hormoontherapie voortzetten

Als je met hormoontherapie gestart bent voordat je in de gevangenis terecht kwam, kun je deze behandeling voortzetten. Er kan eventueel een korte pauze optreden, doordat de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis moet onderzoeken welke dosis je moet krijgen, welk soort medicament, hoe vaak je dit moet krijgen, ... Weet je dit zelf niet? Vraag dan aan de hulpverlener om contact op te nemen met je behandelende arts van buitenaf. Zo kan de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis je medisch dossier nauwkeurig overnemen en de zorg die je nodig hebt verderzetten.

Hormoontherapie opstarten

Als je (nog) niet met hormoontherapie gestart bent voordat je in de gevangenis terecht kwam, bespreek je dit best met de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis.

Ben je wel al in begeleiding bij een psychische hulpverlener verbonden aan een genderteam? Dan kan de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis contact opnemen met je hulpverlener om te kijken naar welke stappen wel of niet kunnen gezet worden voor de periode dat je in de gevangenis verblijft.



15. kan ik een genderbevestigende operatie laten uitvoeren als ik gedetineerd ben?

Elke vraag voor een operatie, ook een genderbevestigende, wordt steeds individueel bekeken en beoordeeld door de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis in samenspraak met de penitentiaire administratie.

Bij het bekijken van je vraag naar een ingreep, gaat de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis en penitentiaire administratie ook rekening houden met hoe lang je nog in de gevangenis moet verblijven. In de vrije samenleving is er immers een meer uniforme nazorg en opvolging en volledig vrije toegang tot een arts van keuze mogelijk. Als je een korte gevangenisstraf moet uitzitten kan het soms beter zijn om te wachten tot na je periode van detentie.

Welke genderbevestigende chirurgische opties bestaan er?

- Bewaren van zaadcellen of eicellen
- Ontharing van plaatsen op het lichaam
- Chirurgie aan het bovenlichaam: borstverwijdering (mammectomie), borstvergroting (borstaugmentatie) of borstverkleining
- Chirurgie aan het onderlichaam: vaginoplastie (constructie van vagina/vulva), falloplastie (constructie van penis), metadoioplastie (constructie van micropenis);
- Chirurgie aan het hoofd, neus, hals of stem;
- Chirurgie aan de gonaden: verwijdering van teelbalweefsel (orchidectomie), verwijdering van baarmoeder (hysterectomie) en verwijdering van eierstokweefsel (ovariëctomie).

Aan elke medische ingreep zijn voorwaarden en kosten verbonden. Bespreek dit met de Dienst Gezondheidszorg van de gevangenis.

WOORDENLIJST*

Agender: een genderidentiteit die meestal onder de verzamelterm 'non-binair' valt. Deze personen beleven geen gender of ervaren een afwezigheid van gender.

Androgyn: iemand die zich androgyn uitdrukt, laat zich niet beïnvloeden door de huidige binaire gendernormen in hun expressie. Ze gebruiken kenmerken van een breed spectrum aan genderexpressie om zich te uiten.

Binair: de veronderstelling dat de samenleving is opgebouwd uit twee tegengestelde paren. Bijvoorbeeld: man tegenover vrouw, zwart tegenover wit, hetero tegenover homo, ... Deze binaire veronderstelling is onvolledig en kan mensen uitsluiten. Binair denken op vlak van gender wist de belevingen en ervaringen uit van personen die geen binaire genderidentiteit hebben.

Cisgender: verzamelterm voor mensen die een genderidentiteit ervaren die overeenkomt met het geslacht dat ze bij hun geboorte kregen toegewezen. Een cis vrouw is iemand die bij de geboorte werd aangeduid als vrouw en zich ook zo voelt en identificeert. Een cis man is iemand die bij de geboorte werd aangeduid als man en zich ook zo voelt en identificeert.

Cisnormatief / Cisnorm: de veronderstelling dat iedereen cisgender is. De cisnorm is ook de reden waarom transgender personen, of personen die zich anders uiten of gedragen dan verwacht, snel gezien worden als 'anders'. Dat anders-zijn duidt op het afwijken van de norm.

*Deze woordenlijst werd opgesteld in samenwerking met çavaria vzw.

Coming-in: de kennismaking van een LGBTQIA+ persoon met de LGBTQIA+ wereld. Mensen zoeken vaak anderen op waarmee ze een deel van hun identiteit delen. Velen vinden daarin een gevoel van erkenning of 'thuis komen'. Het gaat erom dat je in contact komt met anderen die een gelijkaardige ervaring met je delen. Dit kan op verschillende manieren: door getuigenissen of een boek te lezen, door iemand te leren kennen op de afdeling, door brieven te schrijven met iemand, ... Let wel: niet elke LGBTQIA+ persoon ervaart een coming-in.

Coming-out: synoniem voor "uit de kast komen", wat verwijst naar een proces waarin je iets persoonlijk publiek maakt. Je kan over verschillende delen van je identiteit uit de kast komen, maar meestal gaat dit over je genderidentiteit (niet cisgender zijn) of seksuele oriëntatie (niet hetero zijn). Dan vertel je bijvoorbeeld dat je transgender of holebi bent. Niet iedereen kan een coming-out doen: sommige mensen houden liever privé hoe ze zich voelen of op wie ze verliefd worden.

Drag: verzamelterm voor mensen die een genderexpressie aannemen die niet overeenkomt met hun genderidentiteit en dit doen voor een optreden of show. Een drag queen is een man die optreedt met een vrouwelijke expressie. Een drag king is een vrouw die optreedt met een mannelijke expressie. Het gaat dus niet enkel om kledij en make-up, maar ook over handgebaren, houding en manier van wandelen of dansen.

WOORDENLIJST

Genderbevestiging: een overkoepelende term voor de reeks acties, veranderingen en mogelijkheden die betrokken zijn om volgens ons authentieke genderzelf te leven. Hoe genderbevestiging eruit ziet of wordt ingevuld, is voor elk persoon uniek. Het is immers gebaseerd op wat persoonlijk bevestigend is, wat veilig voelt om te doen, en wat toegankelijk en beschikbaar is. Een mythe is dat genderbevestiging een lineaire ervaring is van A naar B, terwijl we in werkelijkheid ons gender op veel verschillende manieren bevestigen. Er is dus geen juiste of foute manier.

Genderdiversiteit / Genderdivers: een overkoepelende term die gebruikt wordt om genderidentiteiten te beschrijven die blijk geven van een diversiteit aan beleving en expressie buiten het binaire kader.

Genderdysforie / Genderincongruentie: het gevoel van spanning dat iemand kan ervaren tussen de genderidentiteit en hun lichaamskenmerken. Het gevoel dat je lichaamskenmerken niet overeenkomen met hoe je je voelt of identificeert. Dit gevoel van incongruentie komt voornamelijk voor bij trans personen. Om gevoelens van incongruentie te verminderen worden psychosociale en medische begeleiding ingezet. Belangrijk: je kan ook transgender zijn zonder genderincongruentie of -dysforie te ervaren.

Gendereuforie: het fijne gevoel, het comfort of de vreugde die je voelt wanneer je erkend en bevestigd wordt in je genderidentiteit. Dat kan bijvoorbeeld wanneer een trans persoon wordt aangesproken met de zelfgekozen of nieuwe naam, tevreden is met een bepaalde ingreep, ... er zijn verschillende manieren om gendereuforie te bekomen en dit is voor iedereen anders.

Genderfluïde: een verzamelterm voor personen die voelen dat de genderidentiteit niet vast staat en kan veranderen. Deze veranderingen in identificatie kunnen gaan tussen binaire of non-binaire genderidentiteiten.

Gendernormen: sociale afspraken en verwachtingen die een samenleving verbindt aan een bepaald geslacht of genderidentiteit. De huidige westerse normen zijn binaire. Ze gaan uit van een tweedeling tussen mannen en vrouwen en stellen dat die twee groepen zich op twee verschillende manieren moeten gedragen. Zo wordt van mannen verwacht dat ze geen jurk dragen. Van vrouwen wordt niet verwacht dat ze een auto kunnen repareren. Bovendien wordt verwacht dat iedereen cisgender (zie cisnormatief) en hetero (zie heteronormatief) is.

Genderqueer: als je je niet thuis voelt binnen de binaire genderidentiteiten en genderrollen (mannelijk en vrouwelijk) en je jezelf niet ziet passen in een vast genderhokje. Dan kun je kiezen om je te identificeren als genderqueer.

Genderspectrum: een manier om je gender te omschrijven zonder te vertrekken vanuit een binaire kijk op genderidentiteit en genderexpressie. Het genderspectrum model stelt gender voor als een continuüm dat mannelijk en vrouwelijk omvat, maar omschrijft deze niet als twee tegenstellingen.

Heteronormatief / Heteronorm: de veronderstelling dat iedereen hetero is en voldoet aan de bijhorende (ongeschreven) sociale regels en verwachtingen. De heteronorm is ook de reden waarom personen die geen man-vrouw-relatie aangaan, als 'anders' worden gezien.

Holebi: een letterwoord met afkortingen die staan voor 'homo', 'lesbisch' en 'bi'.

WOORDENLIJST

LGBTQIA+: een letterwoord met afkortingen die staan voor:

- **L - lesbisch:** een vrouw die zich romantisch en/of seksueel aangetrokken voelt tot andere vrouwen, kan zichzelf als lesbisch benoemen.
- **G - 'gay':** een man die zich romantisch en/of seksueel aangetrokken voelt tot andere mannen, kan zichzelf als homo benoemen.
- **B - bi(seksueel):** betekent dat je aantrekking kan voelen tot mensen van meer dan één genderidentiteit
- **T - transgender:** zie verder.
- **Q - queer:** zie verder.
- **I - intersekse:** beschrijft mensen met een natuurlijke variatie in de geslachtskenmerken. Intersekse variaties zijn simpelweg variaties waarbij het lichaam van een persoon niet volledig past binnen wat wij cultureel als typisch mannelijk of typisch vrouwelijk zien.
- **A - agender (zie eerder) of aseksueel:** een aseksueel persoon voelt over het algemeen minder of geen seksuele aantrekking voor iemand.
- **+**: staat voor alle andere genderidentiteiten en seksuele/romantische oriëntaties.

Non-binair: een paraplu-term die gebruikt wordt door mensen die zich niet herkennen in de binaire opdeling van gender, de klassiek westerse tweedeling in man en vrouw, en alle verwachtingen en rollen die binnen de binaire gendernormen daaraan gekoppeld worden.

Polygender: een term om je genderidentiteit te omschrijven. Als je merkt dat je verschillende genderidentiteiten ervaart die tegelijk aanwezig zijn of wisselen, dan kan je jezelf polygender noemen. Polygender valt meestal onder de non-binaire paraplu.

Queer: Het woord queer heeft verschillende betekenissen. Het is een manier om je genderidentiteit en/of seksualiteit te benoemen. Het wordt vaak gebruikt door mensen die nog zoekende zijn naar waar ze zich precies bevinden binnen het LGBTQIA+ spectrum, als koepelterm of door mensen die een duidelijk statement tegen de cisgender- en heteronorm willen maken. Het is ook een activistische stroming die vertrekt vanuit het verwerpen van de hetero- en cisgendernorm. Veel punkers identificeren zich bijvoorbeeld ook als queer. Het is ook een academisch onderzoeksveld.

Trans: afkorting voor 'transgender'.

Transgender: verzamelterm voor mensen die een genderidentiteit ervaren die niet overeenkomt met het geslacht dat ze bij hun geboorte kregen toegewezen.

Trans man: iemand die bij de geboorte geregistreerd werd als vrouwelijk op basis van de geslachtskenmerken, maar zich man voelt, als man identificeert en doorgaans als man door het leven gaat.

Trans vrouw: iemand die bij de geboorte geregistreerd werd als mannelijk op basis van de geslachtskenmerken, maar zich vrouw voelt, zich als vrouw identificeert en doorgaans als vrouw door het leven gaat.

Travestie: mensen die aan travestie doen verplaatsen zich tijdelijk in een genderexpressie die niet overeenkomt met hun genderidentiteit. Dit kan door te spelen met bijvoorbeeld kledij, make-up en kapsel, maar ook via taalgebruik en lichaamshouding. Travestie wordt ook wel crossdressing genoemd. Iedereen kan aan travestie doen. In de context van show en optreden wordt travestie ook wel 'drag' genoemd.

OEFENING: VUL JE EIGEN GENDERKOEK IN

GENDEREXPRESSIE

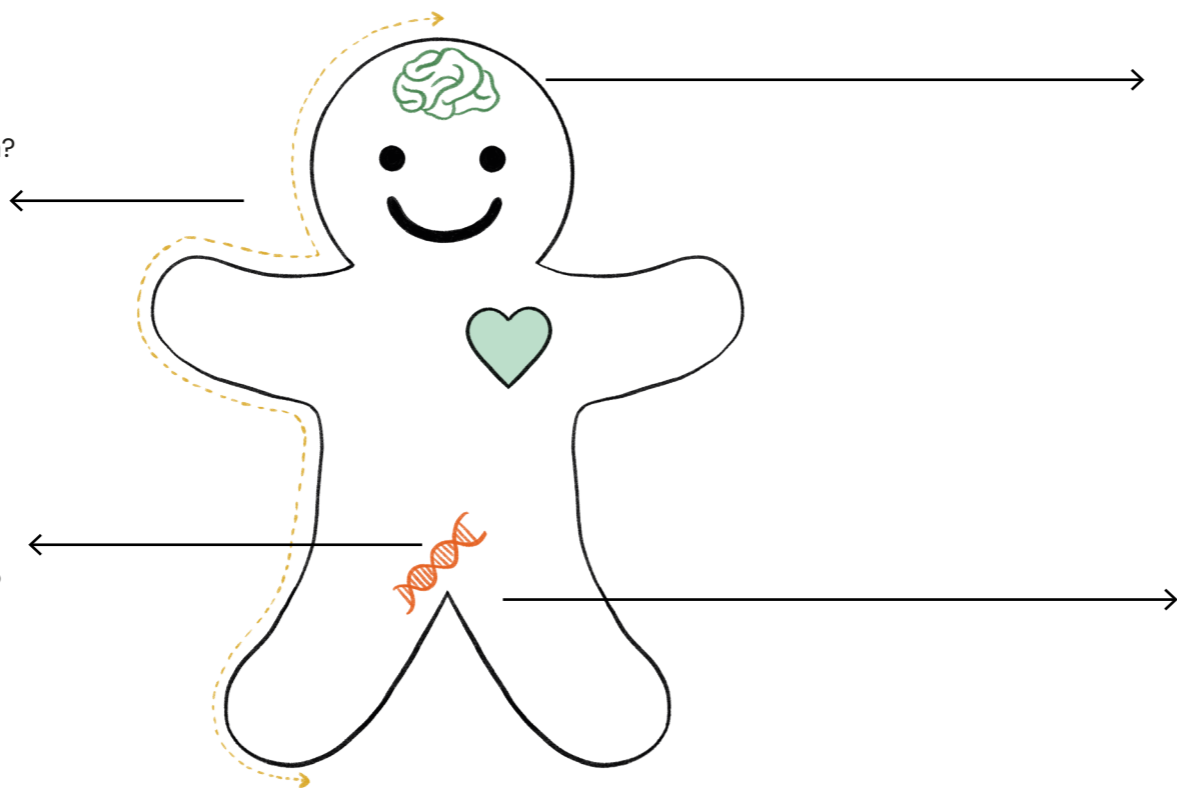
Hoe zou je jouw uiterlijk/
genderexpressie benoemen?

- eerder mannelijk
- androgyn
- eerder vrouwelijk

GESLACHT / SEKSE / SEKSEKENMERKEN

Welk geslacht kreeg jij
toegewezen bij je geboorte?

- mannelijk
- intersekse
- vrouwelijk



GENDERIDENTITEIT

Hoe voel je je vanbinnen?

- mannelijk
- non- binair
- vrouwelijk
- ik weet het niet

ROMANTISCHE EN/OF SEKSUELE AANTREKKING

Hoe zou je je seksuele oriëntatie omschrijven?

Deze gids is uitgegeven door Transgender Infopunt en kwam tot stand dankzij de steun van het federale gendergelijkheidsbeleid.

