

DIES VAN REEMST

JANINE VERDUIN

& ELINE JANSSEN

als je
KIND

TRANS

is

GIDS VOOR
OUDERS

Boom

ÉN VOOR
HULPVERLENERS
EN DOCENTEN!

Als je kind trans is
Gids voor ouders

DIES VAN REEMST

JANINE VERDUIN

& ELINE JANSSEN

als je
KIND
TRANS
is GIDS VOOR
OUDERS

Boom

© Van Reemst, Verduin & Janssen, p/a Boom, 2024

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Simone van Rijn

Illustraties: Dies van Reemst

Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

978 90 2446 515 6

978 90 2446 516 3 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Inleiding	9
1 Uit de kast komen	15
1.1 Waarom vertelt je kind het nu pas?	16
1.2 Waarom had je het niet eerder door?	22
1.3 Hoe reageer je op een coming-out?	24
1.4 Wat staat je te wachten als ouder?	27
2 Wat je moet weten over gender	31
2.1 Een aantal begrippen	31
2.2 Hoe genderidentiteit zich ontwikkelt	40
2.3 Genderidentiteit is geen keuze	44
2.4 Transgender personen zijn er altijd al geweest	48
3 Je eigen proces als ouder	53
3.1 Hoe je je kunt voelen	53
3.2 Als je twijfelt	63
3.3 Handreikingen	66
4 Je kind ondersteunen	78
4.1 Als je twijfelt aan hun genderidentiteit	78
4.2 Als je met je kind praat over hun genderidentiteit	81
4.3 Als je kind zelf twijfelt over hun genderidentiteit	86
4.4 Als je kind in een sociale transitie gaat	87
4.4.1 Kinderen	87

4.4.2 Jongeren en volwassenen	90
4.4.3 Transgemeenschappen	90
4.5 Als je kind niet met je wil praten	91
4.6 Als je kind geen contact meer met je wil	94
4.7 Als je kind lijdt onder de lange wachtlijsten	96
4.8 Als je kind autisme heeft	98
4.9 Als je kind psychische problemen heeft	103
4.9.1 Depressie en angst	104
4.9.2 Zelfbeschadiging	107
4.9.3 Zelfmoordgedachten	108
4.10 Als je kind een licht verstandelijke beperking heeft	113
4.11 Als je kind hormonen koopt via internet	116
5 Je gezin, familie en omgeving	119
5.1 Als je problemen binnen het gezin hebt	119
5.1.1 Als jij en je partner niet op één lijn zitten	120
5.1.2 Als jij en je partner gescheiden zijn	122
5.1.3 Je andere kinderen	123
5.2 Huiselijk geweld	124
5.3 De mensen om je heen	127
5.4 Als je een andere culturele achtergrond hebt	131
5.5 Als geloof een rol speelt	134
5.6 School	138
5.6.1 Moet je kind uit de kast komen op school?	139
5.6.2 In transitie: de leerlingen	140
5.6.3 In transitie: de school	143
5.7 De maatschappij	145
6 Genderzorg in Nederland	152
6.1 Verwijzing: huisarts en aanmelding voor genderzorg	153
6.1.1 Kinderen en jongeren	155
6.1.2 Volwassenen	156

6.2	Onderzoek: de diagnose en voorwaarden voor medische behandeling	158
6.2.1	Het intakegesprek	158
6.2.2	Wat wordt er onderzocht?	159
6.2.3	Voorwaarden voor medische behandelingen	160
6.2.4	Vervolgstappen na de conclusie 'genderdysforie'	165
6.3	Vervolgfase onderzoek jongeren: puberteitsremming	166
6.3.1	Wanneer mag je kind starten met puberteitsremmers?	168
6.3.2	Effecten op de puberteit	168
6.3.3	Invloed op de vruchtbaarheid	169
6.3.4	Wat zijn de langetermijneffecten?	171
6.4	Sociale transitie: een andere genderrol	173
6.4.1	De rol van het genderteam	174
6.4.2	Logopedie, ontharing en hulpmiddelen	174
6.5	Medische transitie: hormoonbehandeling	176
6.5.1	Trans vrouwen en non-binaire personen	178
6.5.2	Trans mannen en non-binaire personen	181
6.6	Medische transitie: genderbevestigende operaties	186
6.6.1	Trans mannen en non-binaire personen	188
6.6.2	Trans vrouwen en non-binaire personen	191
6.6.3	Operaties aan het gezicht	194
6.7	Na de transitie: lichamelijke en geestelijke gezondheid	195
6.7.1	Wat lastig kan zijn	196
6.7.2	Belangrijke zaken rond gezondheid	199
7	Genderzorg in perspectief	202
7.1	Geschiedenis van de genderzorg in Nederland	202
7.2	Huidige richtlijnen en handboeken	205
7.3	Kritiek op de genderzorg	207
7.3.1	Kritiek vanuit de transgemeenschap	208
7.3.2	De lange wachtlijsten	208
7.3.3	Het Dutch Protocol	210

7.4	Beeldvorming in de media	211
7.5.	Sociale besmetting?	212
7.6.	Spijt na de transitie	215
8	Praktische informatie	218
8.1	Zorgverzekering en kosten van behandelingen	218
8.2	Aanpassen van identiteitsbewijs en andere documenten	220
8.3	Reizen	223
8.4	Sport	226
8.5	Werk	228
8.6	Wat te doen bij discriminatie?	230
9	Taalgebruik en omgang	233
9.1	De juiste naam gebruiken	233
9.2	Voornaamwoorden en andere taalkwesties	235
9.3	Do's-and-don'ts	240
10	Hoe nu verder?	242
10.1	Vragen om jezelf te stellen	243
10.2	Handige organisaties, websites en (Facebook)groepen	244
10.3	Boekentips	248
10.4	Hoe het nu gaat met de ouders en hun trans kinderen in dit boek	250
	Begrippenlijst	255
	Literatuur	265
	Dankwoord	281

Inleiding

De ontdekking dat je kind transgender is, kan een uitdagend en emotioneel proces met zich meebrengen. Je kunt geconfronteerd worden met verschillende gevoelens en vragen. Wat betekent het dat mijn kind zich geen jongen of meisje voelt? Waar kan hen terecht voor hulp en hoe kan ik mijn kind zelf steunen? Wat houdt een gendertraject in? Hoe zit het met hormoonbehandeling en operaties? En wat kan mij helpen in mijn eigen proces?

Feitelijke informatie, wetenschappelijke inzichten en ervaringen

Dit boek geeft je antwoord op deze en andere vragen. Je vindt feitelijke en wetenschappelijke inzichten van experts; meningen over transgenderzaken zijn er al genoeg. Er komen (kinder)artsen en psychologen aan het woord, en anderen die werken met trans mensen.

Daarnaast lees je over de ervaringen van ouders met de coming-out en/of de transitie van hun transgender kind. Ook de kinderen zelf geven we het woord. Dat geeft je inzicht in het pad van anderen, en dat kan (h)erkenning, steun en inspiratie bieden. Want het pad dat het transgender kind bewandelt, kan grillig, moeilijk en pijnlijk zijn. Dat geldt ook voor jouw eigen pad. En tegelijkertijd is het vaak een mooi, bevrijdend en verrijkend proces. Of je kind nu vijf, vijftien, vijftwintig of ouder is.

Iedere ouder reageert anders. Sommige ouders omarmen de genderdiversiteit van hun kind direct met liefde en acceptatie, terwijl anderen tijd nodig hebben om het te begrijpen en eraan te wennen. Je maakt als ouder misschien een rouwproces door, waarbij je afscheid neemt van de zoon of dochter die je dacht te hebben.

Voor wie is dit boek nog meer interessant?

Dit boek is niet alleen voor jou als ouder waardevol; het kan ook anderen die betrokken zijn bij je trans kind informatie en inzichten bieden. Denk bijvoorbeeld aan broers, zussen en andere familieleden, maar ook aan (huis)artsen, praktijkondersteuners ggz, psychologen, sociaal werkers, docenten en leerlingbegeleiders. Zo kunnen zij trans mensen – en hun ouders – nog beter steunen.

Leeswijzer

Elk hoofdstuk in dit boek is een afgerond geheel. Je kunt de hoofdstukken dus in elke volgorde lezen die voor jou prettig is. Hoofdstuk 1 gaat over de coming-out en hoofdstuk 2 over gender en kwesties die hiermee te maken hebben. In hoofdstuk 3 gaan we in op het proces dat je als ouder kunt doormaken na de coming-out van je kind. Hoofdstuk 4 gaat over hoe je je kind kunt ondersteunen. In hoofdstuk 5 lees je over de transgender persoon in het gezin, de familie en de omgeving. Informatie over genderzorg in Nederland vind je in hoofdstuk 6 en hoofdstuk 7.

Hoofdstuk 8 gaat over praktische zaken, zoals welke transgenderzorg de zorgverzekering vergoedt, hoe je trans kind een nieuw identiteitsbewijs aanvraagt en waar je kind aan moet denken als hen gaat reizen of sporten. In hoofdstuk 9 lees je over het gebruik van non-binaire voor-naamwoorden en andere belangrijke zaken in de communicatie met transgender mensen. We sluiten af met hoofdstuk 10, *Hoe nu verder?* Daarin vind je een aantal vragen die je jezelf kunt stellen nadat je het boek gelezen hebt. En je vindt er tips voor organisaties en boeken die jou en je kind verder kunnen helpen in het transitieproces.

Taal

In dit boek kunnen we niet om een aantal termen heen die in de transgendergemeenschap en transgenderzorg gebruikelijk zijn. Je vindt deze termen terug in de begrippenlijst achter in het boek.

We gebruiken het bijvoeglijk naamwoord ‘transgender’ of ‘trans’ voor iedereen die zich niet (helemaal) thuis voelt bij het geslacht dat bij de geboorte werd vastgesteld. Daaronder vallen ook mensen die non-binair, genderfluïde of anderszins zijn en mensen die twijfelen over hun genderidentiteit. Om niemand uit te sluiten en de tekst beknopt te houden, gebruiken we de genderneutrale voornaamwoorden ‘hen’ en ‘hun’ in plaats van ‘hij of zij’ en ‘hem of haar’. Sommige mensen gebruiken liever de genderneutrale voornaamwoorden ‘die’ en ‘diens’. Voor de leesbaarheid van de tekst hebben we hier een keuze in gemaakt.

De transgenderzorg is in beweging. Daarnaast verandert de wetgeving, zijn er maatschappelijke ontwikkelingen rond trans mensen en ontwikkelt de terminologie zich voortdurend. Het kan daardoor zijn dat je informatie tegenkomt die inmiddels niet meer actueel is. Of dat sommige termen in dit boek beter vervangen kunnen worden door woorden die beter passen. We zijn ons daarvan bewust. Als de tijd daarom vraagt, herzien we de inhoud en de taal in dit boek.

Heb je op- of aanmerkingen op de inhoud van het boek? Laat het ons weten!

Over de auteurs

Dies (Dieske) van Reemst (1994)

‘Als psycholoog in een genderteam spreek ik regelmatig ouders van jongvolwassen transgender personen. Daar komen veel emoties bij kijken. De een is verdrietig omdat haar man hun kind niet steunt. De ander is boos omdat ik zijn kind met hun nieuwe naam aanspreek. De derde heeft heel veel vragen voor hun kind maar durft die niet te stellen. Toen een ouder me vroeg of ik nog leestips had, besepte ik dat er eigenlijk weinig voor ouders is. Zo ontstond het idee voor dit boek.

Ik denk dat veel dingen makkelijker en minder spannend worden als we ze beter begrijpen. Ook kan het helpen om onze eigen emoties te erkennen en erkenning te krijgen van de mensen om ons heen. Ik heb aan dit boek gewerkt als psycholoog, maar ook als iemand met een hart voor educatie en een passie voor de transgenderzorg. Recentelijk ben ik me

meer bewust geworden van mijn eigen queer identiteit, wat een nieuwe dimensie toevoegt aan mijn werk.’

Janine Verduin (1980)

‘Ik ben psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog en werk bij hetzelfde genderteam als Dies. Samen verzorgen wij soms presentaties en trainingen voor bijvoorbeeld (huis)artsen en andere zorgverleners. In mijn werk zie ik voornamelijk (jong)volwassenen met vragen over genderidentiteit of een wens voor een transitie. Ik probeer ouders altijd te betrekken, maar dit is niet voor iedereen mogelijk. De ene keer hoor ik verhalen over moeizame relaties met ouders, en veel verdriet daarom, en andere keren spreek ik ouders die juist heel steunend zijn. Ik merk dat de ouders die ik spreek, net als hun kinderen, tegen een hoop angsten en onzekerheden aanlopen. Naar mijn idee worden deze ouders niet altijd gezien, gehoord en erkend in hun eigen proces. Ze zijn een beetje een vergeten groep.

Ik heb bewust gekozen om binnen de genderzorg te gaan werken om een actieve bijdrage te kunnen leveren aan de enorme vraag aan zorg die is ontstaan. Zowel binnen mijn eigen familie als in mijn sociale omgeving heb ik mensen zien worstelen met hun genderidentiteit. Het is belangrijk dat goede zorg beschikbaar is voor mensen die hier behoefte aan hebben. Voor trans personen zelf, maar ook voor hun ouders.’

Eline Janssen (1966)

‘Ik ben moeder van twee transgender kinderen die in 2019 hun coming-out hadden. De eerste periode vond ik moeilijk en heel intensief. Ik had allerlei vragen en was benieuwd naar ervaringen van andere ouders: hoe beleven zij de coming-out en transitie van hun kind? Maar ik merkte dat er weinig informatie was voor ouders van transgender mensen.

Toen Dies en Janine op mijn pad kwamen met hun idee voor een boek, dacht ik meteen: wat zou het mooi zijn om aan dit boek mee te kunnen schrijven. Als ervaringsdeskundige, maar ook als professional in schrijven. Ik ben neerlandicus en werk als schrijftrainer voor uiteenlopende organisaties en als auteur. Samen met anderen schreef ik *Verslag-*

leggen in de ggz en De kracht van het piramideprincipe, gids voor helder denken en schrijven.

Sinds 2022 begeleid ik als vrijwilliger (H)Erkenningbijeenkomsten van Transvisie, waarin ouders van transgender kinderen van 18 jaar en ouder ervaringen uitwisselen.’

I Uit de kast komen

Uit de kast komen, ook wel coming-out genoemd, is het moment waarop iemand de stap neemt om openlijk voor hun gender- of seksuele identiteit uit te komen. Het is het moment waarop je kind bijvoorbeeld aan jou vertelt dat hen zich niet prettig voelt bij het geslacht waarmee hen is geboren.

Het kan zijn dat jij pas begint met nadenken over dit onderwerp op het moment dat je kind uit de kast komt. Maar uit de kast komen is niet één gebeurtenis. Voordat je kind jou heeft verteld over wie hen is, nam hen misschien eerder iemand anders al in vertrouwen. En na de coming-out bij jou als ouder, gaat je kind het mogelijk ook nog vertellen aan de rest van de familie, aan vrienden, op hun school of werk. Soms leven trans mensen al heel lang volgens hun gewenste geslacht en moeten ze opnieuw uit de kast komen. Ze zijn bijvoorbeeld met iemand aan het daten. Of ze moeten in het ziekenhuis uitleggen waarom ze bepaalde hormonen gebruiken. Je kunt immers niet altijd aan de buitenkant zien of iemand transgender is.

In dit hoofdstuk gaan we in op wat er kan spelen rond de coming-out bij jouw kind en jouzelf.

Jet (trans meisje, 11): 'Toen ik vier jaar was, vond ik het al heel leuk om met meisjes te spelen. Ik was zes toen we een ijsje gingen eten en ik mijn ouders vertelde: "Ik ben een meisje." Dat was het moment waarop het ineens duidelijk was. Ik was toen heel blij.'

Marjon (moeder van een trans zoon): 'Hij was bijna vijftien toen hij uit de kast kwam als transgender. "Ik moet jullie wat vertellen. Ik

ben geen meisje, maar een jongen.” Ik reageerde daar met humor op, want de situatie was erg geladen: “Of je nou een jongen of een meisje bent, je helpt gewoon in het huishouden.”

Mars (non-binair, 25): ‘Ik was aan het experimenteren met mijn uiterlijk, had een mannenoverhemd gekocht en een strakke sport-bh. Ik dacht dat het heel subtiel was, maar mijn moeder had wel door dat er iets gaande was. Toen ze ernaar vroeg, heb ik haar verteld dat ik non-binair ben. Mijn vader begreep het niet helemaal en maakte in het begin onbedoeld kwetsende opmerkingen over “al die gender mensen”. Later zei hij dat hij wel zijn best wilde doen om het te begrijpen.’

1.1 Waarom vertelt je kind het nu pas?

Als iemand zich niet thuis voelt bij het geslacht waarmee hen is geboren, noemen we dit genderincongruentie. Als hen hier vervolgens veel last van heeft, spreken we van genderdysforie. Veel mensen met genderdysforie voelden zich in hun jeugd al ongemakkelijk bij hun geboortegeslacht, ook al waren ze zich hiervan misschien niet bewust. Ze vonden het bijvoorbeeld verschrikkelijk om jurkjes te dragen of ze fantaseerden stiekem dat ze later borsten zouden krijgen.

Levi (trans man, 30): ‘Mijn klas werd opgedeeld in jongens en meisjes. Ik stond huilend in het midden, want ik wilde bij de jongens.’

Meestal zit er enige tijd tussen de eerste gevoelens van genderincongruentie of genderdysforie en de coming-out. Dus als jouw kind je vertelt dat hen transgender is, kun je met de vraag zitten: waarom vertelt hen het nu pas? Het is dan goed om te weten dat er verschillende dingen kunnen spelen.

Je kind had eerst zelf tijd nodig om hun gevoelens te onderzoeken

Er zit vaak een behoorlijk verschil tussen je realiseren dat er iets niet klopt, en weten dat je transgender bent. Veel trans personen gaan op internet struinen als ze het gevoel hebben dat er iets aan de hand is. Mogelijk herkennen ze zich in de verhalen van andere transgender mensen. Misschien heeft je kind ook contact gelegd met andere trans personen om ervaringen te horen en zich daaraan te spiegelen.

Je kind is dan op zoek naar zichzelf, en zo'n zoektocht kan emotioneel en overweldigend zijn. Er kunnen veel vragen bij hen opkomen. Wie ben ik nou eigenlijk? Waarom denk ik dat ik transgender ben? Hoe kan het dan dat ik niet in het juiste lichaam geboren ben? Wil ik dan ook in transitie? Moet ik dit vertellen aan andere mensen? Naarmate de bewustwording groeit, kan de genderdysforie toenemen, en het kan voor je kind moeilijk zijn om hun gevoelens te accepteren.

Benjamin (non-binair, 28): 'Nadat ik me realiseerde dat ik non-binair was, had ik veel tijd nodig om uit te vinden wat ik daarmee wilde doen. Ik begon met experimenteren door andere voornaamwoorden en een andere naam te gebruiken. Ik ben een voorzichtig persoon en het idee om in transitie te gaan, maakte me angstig. Want het voelde als iets heel groots waarvan ik niet wist of het zou lukken.'

Onze maatschappij heeft veel onuitgesproken regels over wat mannelijk en vrouwelijk is. De meeste trans mensen zijn zich sterk bewust van de moeilijkheden die ze tegenkomen als ze afwijken van deze gendernorm. Ze kunnen bang zijn dat ze niet geloofd zullen worden, of dat anderen hen veroordelen en discrimineren. Het is mogelijk dat je kind zichzelf ook op die manier veroordeelt en zich schaamt over hun gevoelens. We noemen dit geïnternaliseerde transfobie. Het kan lang duren voordat je kind hun gendergevoelens accepteert. Je kunt je misschien wel voorstellen dat het lastig is om jou te vragen hen te accepteren zoals hen is, als hen zichzelf niet eens accepteert.

WE VONDEN EEN BRIEFJE IN ONS BED:

'IK MOET JULLIE IETS VERTELLEN.

IK DENK DAT IK EEN JONGEN BEN.'

De ontdekking dat je kind transgender is, brengt vaak veel onzekerheid, emoties en vragen met zich mee: wat betekent het dat mijn kind zich geen jongen of meisje voelt? Waar kan mijn kind terecht voor hulp en wat kan ik doen om hen te steunen? Hoe werkt een hormoonbehandeling? Hoe moet dat met de lange wachtlijsten? En wat helpt mij als ouder in mijn eigen proces?

Als je kind trans is geeft antwoord op deze en andere vragen en biedt ouders (h)erkenning en duidelijkheid. Of je kind nu jong is of volwassen, transgender of non-binair. Of je nu al veel weet over genderdysforie of juist niet. Het boek wisselt persoonlijke verhalen van ouders en hun kinderen, en ervaringen van professionals af met feitelijke informatie en wetenschappelijke inzichten over genderkwesties. Meninge n over transgenderzaken zijn er namelijk al genoeg.



Dies van Reemst en Janine Verduin werken als psycholoog in een genderteam en begeleiden jongeren en volwassenen.

Eline Janssen is neerlandicus en moeder van twee transgender kinderen die in 2019 hun coming-out hadden.



9 789024 465156 >

www.boom.nl