

#### Trans-Ident Ansbach

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr  
in den Räumen der Kiss, Jahnstraße 2, 91522 Ansbach,  
Informationen durch Sandra,  
Tel: 0170 - 7405249, Mail: [sandra@trans-ident.de](mailto:sandra@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Aschaffenburg

Treffen jeden dritten Samstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr  
in der DJK Gaststätte „Bei Luciano“, Kleine Schönbuschallee 130, 63741  
Aschaffenburg, Informationen durch Kayleb,  
Tel: 0179 - 4574905, Mail: [kayleb@trans-ident.de](mailto:kayleb@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Bayreuth

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr  
in der näheren Umgebung von Bayreuth,  
Informationen zum Treffpunkt durch Sonja,  
Tel: 0151 - 68418118, Mail: [sonja@trans-ident.de](mailto:sonja@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Erlangen

Treffen jeden zweiten Montag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr  
im Kulturpunkt Bruck, Gruppenraum 2, Fröbelstraße 6,  
91058 Erlangen, Informationen durch Liisa,  
Tel: 0171 - 4952029, Mail: [liisa@trans-ident.de](mailto:liisa@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Ingolstadt

Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat von  
18.30 bis 20.30 Uhr im Bürgerhaus, Kreuzstraße 12,  
85049 Ingolstadt, Informationen durch Mia,  
Tel: 0163 - 2143500, Mail: [mia@trans-ident.de](mailto:mia@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Lichtenfels

Treffen jeden ersten Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr  
im Landgasthof Karolinenhöhe, Karolinenhöhe 1,  
96215 Lichtenfels-Trieb, Informationen durch Katja,  
Tel: 0171 - 9501990, Mail: [katja@trans-ident.de](mailto:katja@trans-ident.de)

#### Trans-Ident München

Treffen jeden dritten Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr  
im Haus der Aids-Hilfe München, Lindwurmstraße 21,  
80337 München, Informationen durch Patricia,  
Tel: 0171 - 2297854, Mail: [patricia@trans-ident.de](mailto:patricia@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Nürnberg

Treffen jeden vierten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr im  
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Raum 114, Adam-Klein-Straße 6, 90429  
Nürnberg, Informationen durch Abby,  
Tel: 0178 - 6708335, Mail: [abby@trans-ident.de](mailto:abby@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Regensburg

Treffen jeden letzten Samstag im Monat um 17.30 Uhr  
in der Kiss Regensburg, Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg,  
Informationen durch Dorian,  
Tel: 0157 - 87180107, Mail: [dorian@trans-ident.de](mailto:dorian@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Schweinfurt

Treffen jeden zweiten Samstag im Monat von  
18.00 bis 20.00 Uhr im Zentrum am Schrottturm, Petersgasse 5, 97421  
Schweinfurt, Informationen durch Alexandra,  
Tel: 0172 - 8418410, Mail: [alexandra@trans-ident.de](mailto:alexandra@trans-ident.de)

Änderungen der Termine (z.B. wegen Covid-19) vorbehalten.  
Bitte informieren Sie sich tagesaktuell auf unserer Webseite.

#### Trans-Ident Würzburg

Treffen jeden ersten Samstag im Monat von 16.15 bis 18.15 Uhr  
im WUF - Schwul-lesbisches Zentrum Würzburg, Niggelweg 2,  
97080 Würzburg, Informationen durch Sarah,  
Tel: 0172 - 6866355, Mail: [sarah@trans-ident.de](mailto:sarah@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Angehörige München

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat von 18.00  
bis 20.00 Uhr im Münchner Selbsthilfezentrum in der  
Westendstraße 68, 80339 München, Informationen  
durch Sandra H., Tel: 0172 - 6425505,  
Mail: [sandra.h@trans-ident.de](mailto:sandra.h@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Angehörige Ingolstadt

Treffen nahezu jeden ersten Sonntag im Monat von  
14.00 bis 16.00 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten,  
Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Informationen  
durch Christine, Tel: 0170 - 1832436,  
Mail: [christine@trans-ident.de](mailto:christine@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Stammtisch Schwarzer Bär

jeden ersten Samstag im Monat ab 18.00 Uhr  
Griechisches Restaurant Schwarzer Bär,  
Himpelshofstraße 28, 90429 Nürnberg,  
Informationen durch Sandra, Tel: 0170 - 7405249  
Mail: [sandra@trans-ident.de](mailto:sandra@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Stammtisch Dubrovnik

jeden vierten Samstag im Monat ab 18.00 Uhr  
Balkan-Lokal Dubrovnik, Goetheplatz 1, 91522 Ansbach,  
Informationen durch Carla, Tel: 0173 - 2886040,  
Mail: [carla@trans-ident.de](mailto:carla@trans-ident.de)

#### Trans-Ident Stammtisch Zur geflickten Trommel

jeden letzten Samstag im Monat um 19.30 Uhr im Gasthof  
„Zur geflickten Trommel“, Gesandtenstraße 2, 93047 Regensburg,  
Informationen durch Dorian, Tel: 0157 - 87180107,  
Mail: [dorian@trans-ident.de](mailto:dorian@trans-ident.de)

Änderungen der Termine (z.B. wegen Covid-19) vorbehalten.  
Bitte informieren Sie sich tagesaktuell auf unserer Webseite.

#### Einigkeit macht stark

Trans-Ident e.V.  
<https://www.trans-ident.de>



Selbsthilfeorganisation  
**Trans-Ident e.V.**

Gemeinnütziger Verein zur  
Unterstützung von Menschen  
mit transidentem Empfinden

**Ratgeber**  
zum  
**Coming-out**

Unser Ziel ist es Transidenten und  
deren Angehörigen Hilfen auf ihrem  
Weg anzubieten und sie in allen  
Fragen ihrer Transsexualität bzw.  
Transidentität zu beraten. Wir  
verfolgen keinerlei kommerzielle Ziele  
und wollen auch keine Therapie durch  
medizinische oder psychologische  
Fachkräfte ersetzen.

<https://www.trans-ident.de>

Vereinsregister Ansbach VR 200516  
Steuernummer 203/111/64733

## Hilfen zum Coming-out in Familie, Freundeskreis und Beruf

Du stehst ganz am Anfang Deines Wegs und machst Dir Gedanken, wie Du Dich jemand anderem anvertrauen kannst. Wird alles gut gehen, oder verlierst Du Deine Freunde und Deinen Arbeitsplatz? Wie sagst Du es Deiner Familie?

### Outing - Was erwarte ich mir davon?

*Mögliche Antworten:* mich nicht mehr verstecken müssen - endlich anerkannt werden - so leben können, wie ich es empfinde - mich nicht mehr verstellen müssen - keine Angst mehr haben, dass jemand etwas bemerkt - ...

### Outing - Welche Befürchtungen habe ich?

*Mögliche Antworten:* Verlust von Freunden - Verlust des Arbeitsplatzes - meine Eltern wollen nichts mehr von mir wissen - Trennung von meinem Ehepartner - ich muss umziehen und mir eine neue Wohnung suchen - Mobbing - Spott und Hohn - Unverständnis - verbale und/oder körperliche Gewalt - ...

### Offener Umgang oder Geheimhaltung?

*Ich versuche im „Stealth-Modus“ zu leben, wechsle also den Wohnort und habe die Hoffnung, dass niemand von meiner Vergangenheit etwas mitbekommt:*

Du schämst dich für dein Trans\*-Sein. Warum eigentlich? Du tust nichts Unrechtes, der Staat hat extra Gesetze dafür geschaffen, dass du genau das tun kannst, was du planst.

Du lebst immer in der Angst, dass doch jemand etwas ahnt, dich von früher (er)kennt, etwas in den Social Media über dich liest oder gar über dich verbreitet. Dadurch kannst du angreifbar werden.

*Ich gehe offen mit meiner Transidentität um:*

Anfangs werden deine Mitmenschen sicher über dich reden, vielleicht auch hinter deinem Rücken tuscheln. Aber das ist ganz normal. Wenn es etwas Interessantes oder Neues gibt, reden die Leute immer darüber. Aber in ein oder zwei Wochen ist das nicht mehr interessant.

Du kannst ohne die Angst leben, dass jemand etwas über dich verbreitet. Das, was schon öffentlich bekannt ist, kann nicht mehr als Geheimnis weitererzählt werden, ist eher uninteressant.

## Tipps zum Outing

Grundsätzlich gibt es keinen allgemein gültigen Idealweg, jeder Einzelfall ist verschieden und sollte daher besondere Überlegungen erfahren. Aber einige Tipps haben sich erfahrungsgemäß schon vielfach bewährt.

### Outing in der Familie

Die Familie ist ein soziales Umfeld, in dem dir grundsätzlich erst einmal alle positiv gegenüberstehen (sollten). Hab also nicht zu viele Ängste. Aber fall nicht gleich mit der Tür ins Haus.

Nutze eine günstige Gelegenheit, wenn kein Zeitdruck besteht und wenn deine Familienmitglieder nicht gerade durch Ärger in der Arbeit oder in der Schule sowieso schon unter Anspannung stehen.

Sprich von deinen Gefühlen, wie es dir geht, wie sehr dich die derzeitige Situation belastet.

Auf die mögliche Frage, warum du das so lange geheim gehalten hast, kannst du erklären, dass du selbst erst einmal zu dir finden musstest, bevor du zu diesem Schritt des Outings bereit warst. Erkläre deinen Eltern, dass sie in der Erziehung nichts falsch gemacht haben.

Ein besonderer Fall ist der Ehepartner. Er bzw. sie hat ja einen Partner des „anderen Geschlechts“ geheiratet und ist schließlich nicht schwul bzw. lesbisch. Wenn aber sonst alles in der Ehe stimmt, besteht auch hier eine absolut faire Chance, den Weg gemeinsam weiter zu gehen.

Gib deiner Familie Zeit, die neue Situation zu verarbeiten. Sei nicht böse, wenn anfangs noch der „falsche“ Name oder das „falsche“ Personalpronomen herausrutscht.

### Outing im Freundeskreis

Echten Freunden kannst du vertrauen, aber oftmals zeigt sich erst in besonderen Situationen, wer wirklich ein echter Freund ist, und wer es eher weniger ist.

Versuche im Freundeskreis einzelne „Punkte“ zu setzen, die du schon vorab informierst. Wenn dein Outing öffentlich wird, hast du schon einzelne Freunde eingeweiht, die sagen können: „Das weiß ich schon lange, das ist doch nichts Neues!“ und die dann für dich eintreten können.

Und gib auch deinen Freunden Zeit, die neue Situation zu verarbeiten. Sei ihnen nicht böse, wenn anfangs noch der „falsche“ Name oder das „falsche“ Personalpronomen herausrutscht.

## Outing im Beruf

Dies ist oftmals der schwierigste Schritt. Es stellt sich die Frage, wie der Arbeitgeber reagieren wird.

Manche Arbeitgeber fürchten immer noch um den Ruf ihrer Firma, wenn sie einen transidenten Mitarbeiter beschäftigen. Dies spielt vor allem dort eine Rolle, wo der Mitarbeiter viele Kontakte zu Kunden hat, z.B. im Bankwesen oder im Verkauf.

In der Regel wird ein Arbeitgeber auch nicht unbedingt erfreut sein, wenn er erfährt, dass ein Mitarbeiter demnächst wegen zweier oder auch mehrerer (geschlechtsangleichenden) Operationen für einen längeren Zeitraum ausfällt und die dadurch bedingten Fehlzeiten anderweitig ersetzt werden müssen.

Hilfreich kann die Information sein, dass Transidente nach dem Outing oft regelrecht aufblühen und voller Tatendrang sind. Und die Ausfallzeiten durch Operationen können sich durchaus in Grenzen halten, wenn die Krankschreibungen der Betroffenen nicht ins Uferlose ausgereizt werden.

Grundsätzlich sollte hier der einvernehmliche Weg bevorzugt werden. Nur im Extremfall sollten durch Einschaltung von Personal- oder Betriebsrat und unter Einbeziehung des gesetzlichen Kündigungsschutzes Lösungen gesucht werden. Siehe hierzu insbesondere das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) aus dem Jahr 2006. Hilfreich sind auch die zahlreichen Schriften der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

In vielen Fällen kann auch die vermittelnde Einbeziehung eines Mitarbeiters einer Beratungsstelle wie z.B. der von Trans-Ident e.V. in ein Gespräch zwischen transidentem Mitarbeiter und Arbeitgeber hilfreich sein.

