

# Herzlich willkommen zum Workshop «Non-binäre Menschen begleiten»

Fachtagung «Gesundheitskompetenz und Chancengleichheit»

26.11.2024 · Basel

[geschlechter-radar.org/bildung](https://geschlechter-radar.org/bildung)

Mi Müller



Geschlechter-Radar  
Bildungsangebote

# Inhalt

- Was sind die Herausforderungen für Fachpersonen im Umgang mit non-binären Adressat\*innen? Was sind die Herausforderungen der Betroffenen im Gesundheitssystem?
- Was ist Non-Binarität? Welche Diskriminierungen erleben Betroffene und wie wirkt sich dies auf deren Gesundheitszustand aus? Welche non-binären Transitionswege gibt es?
- Wie könnt Ihr non-binäre Menschen professionell und diskriminierungsarm begleiten?
- Eure Fragen
- Falls Zeit: Übung

Frage:

**Woher wisst Ihr, was Euer  
Geschlecht ist?**

**WAS SIND DIE HERAUSFORDERUNGEN  
FÜR FACHPERSONEN IM UMGANG MIT  
NON-BINÄREN ADRESSAT\*INNEN?**



# Komplexität, Wissensdefizit, Unsicherheiten

	 <b>WARUM</b> Warum relevant?	 <b>WIE</b> Wie umsetzen?	
<b>ANWENDUNG – in zwei Levels</b>	<b>Safer Space für Geschlechtervielfalt</b>	Verletzungen durch Fachpersonen kennen	Hilfsmittel
		Coming-out & Transition verstehen	Begleitung Coming-out & Transition
		Gender-Dysphorie & -Euphorie	Safer Space aufbauen
	<b>Affirmation statt Diskriminierung</b>	Auswirkungen von Diskriminierung	Inklusive Infrastruktur
		Diskriminierungen strukturell & individuell	Inklusive Kommunikation
	<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>Geschlechtervielfalt</b>	
Trans & Non-Binarität			
Spektrum von Geschlechtervielfalt			
Geschlecht in unserer Gesellschaft			

# **WAS SIND DIE HERAUSFORDERUNGEN NON-BINÄRER MENSCHEN IM GESUNDHEITSSYSTEM?**



# Von Bund in Auftrag gegebene Studie

«Trans und non-binäre Personen ... sind nicht nur stärker psychisch belastet als cis LGB-Personen. Sie begingen auch häufiger und häufiger mehr als einmal in ihrem Leben einen Suizidversuch.»

«... Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen ... werden auch in der Gesundheitsversorgung gemacht ..., wobei trans/non-binäre Personen am stärksten betroffen waren.»

Gesundheit von LGBT-Personen, 2023



# NEK Bericht: Die amtliche Registrierung des Geschlechts, 2020

"So ist nachgewiesen, dass Schweizer Trans\*personen mit nichtbinärer Geschlechtsidentität eine signifikant schlechtere Gesundheit und tiefere Lebensqualität haben als Trans\*personen, die sich mit einem binären Geschlecht identifizieren und Personen, die sich in der Zweigeschlechtlichkeit einordnen."

(Jellestad et al. 2018, in Bericht der NEK 2020, S. 14)



**«Eines der Probleme liegt darin, dass viele Mediziner:innen den Gefühlen und dem Erleben von trans Menschen misstrauen.»**

– *Dr. David Garcia Nuñez*

10

2023;104(4):10-13 | Schweizerische Ärztezeitung

Coverstory

# Der schwierige Weg zu sich selbst

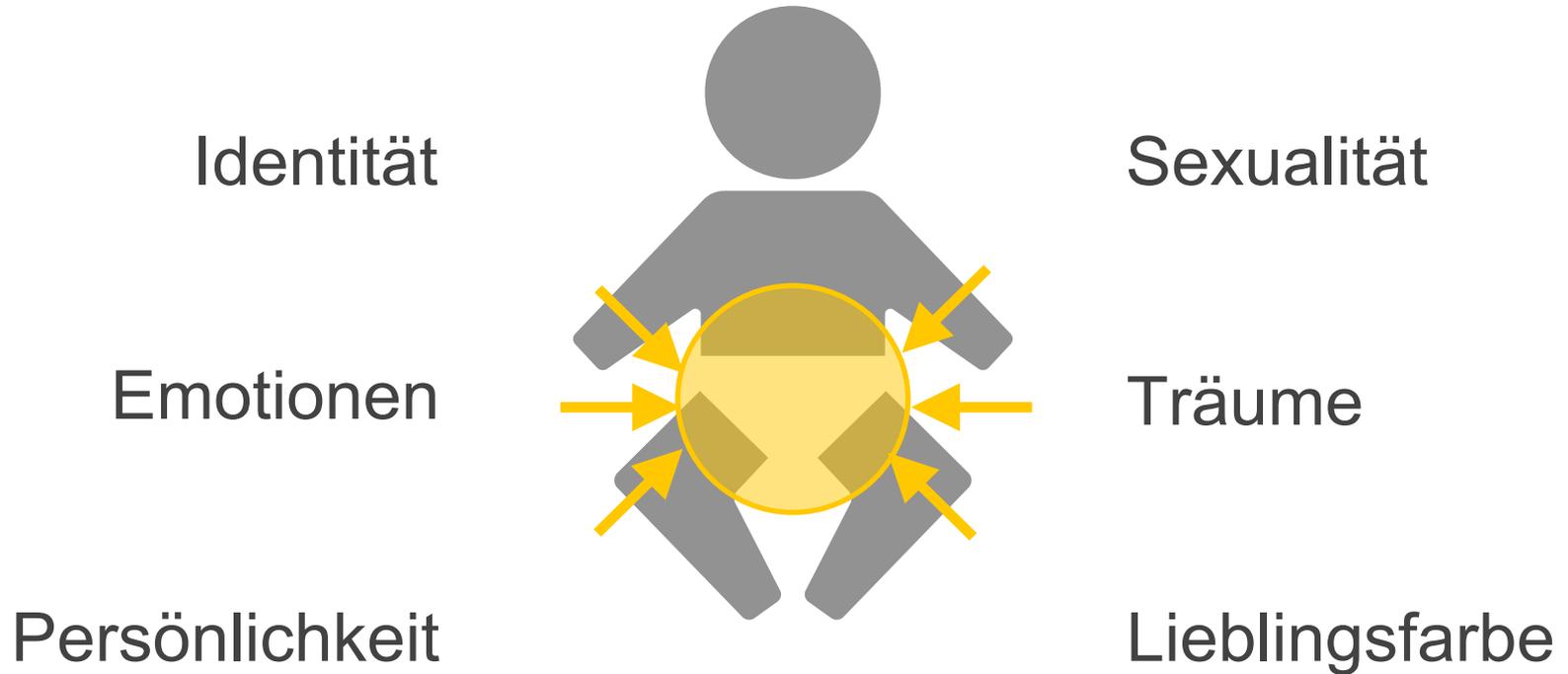
**Transidentität** Geschlechtsangleichende Operationen gelten nach wie vor als exotische Behandlungen in der Medizin. Das Thema ist stigmatisiert. Was helfen würde: wenn Ärzt:innen trans Menschen zuhören, anstatt ihnen aus dem Weg zu gehen.

Santina Russo

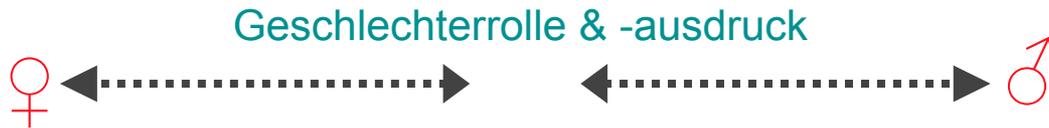
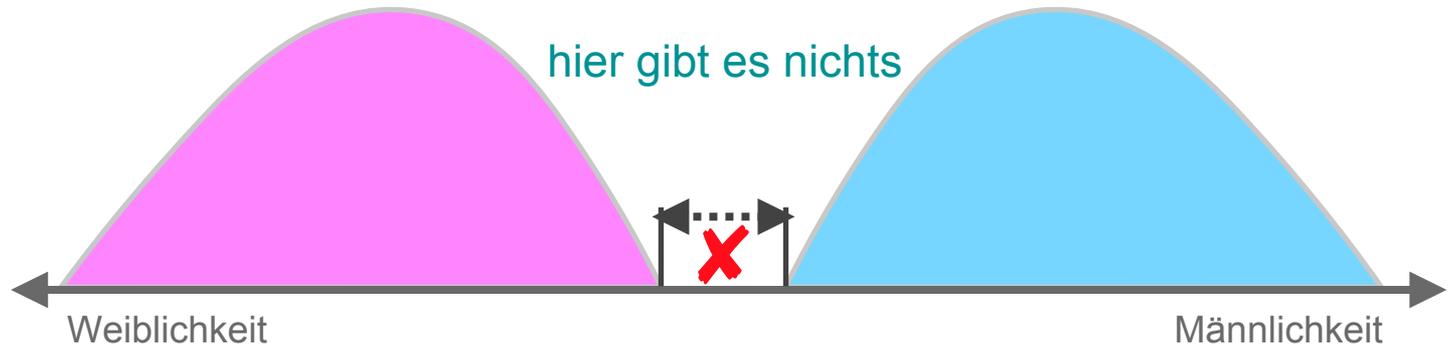
**WAS IST NON-BINARITÄT?**  
**WELCHE DISKRIMINIERUNGEN ERLEBEN**  
**BETROFFENE UND WIE WIRKT SICH DIES AUF DEREN**  
**GESUNDEITZUSTAND AUS?**  
**WELCHE NON-BINÄREN TRANSITIONSWEGE GIBT ES?**



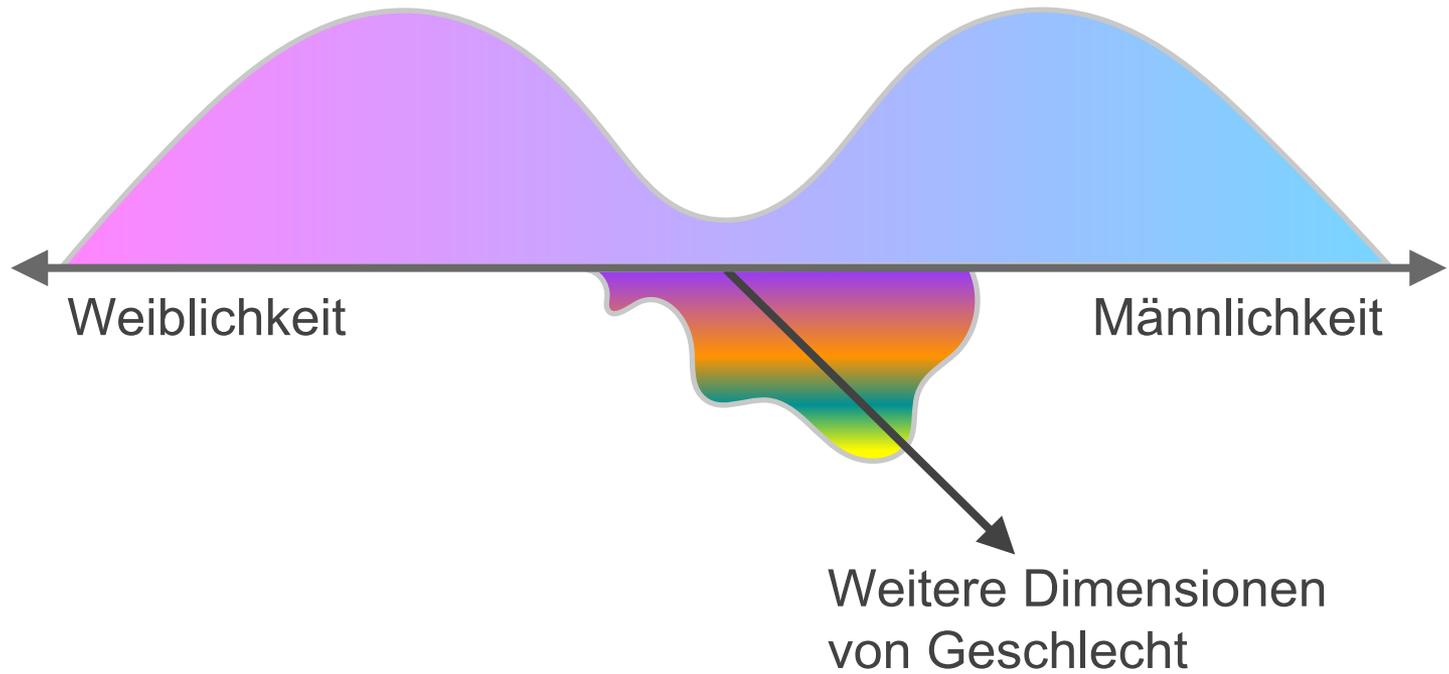
# Der Hotspot ...



# Binäre Zweigeschlechtlichkeit



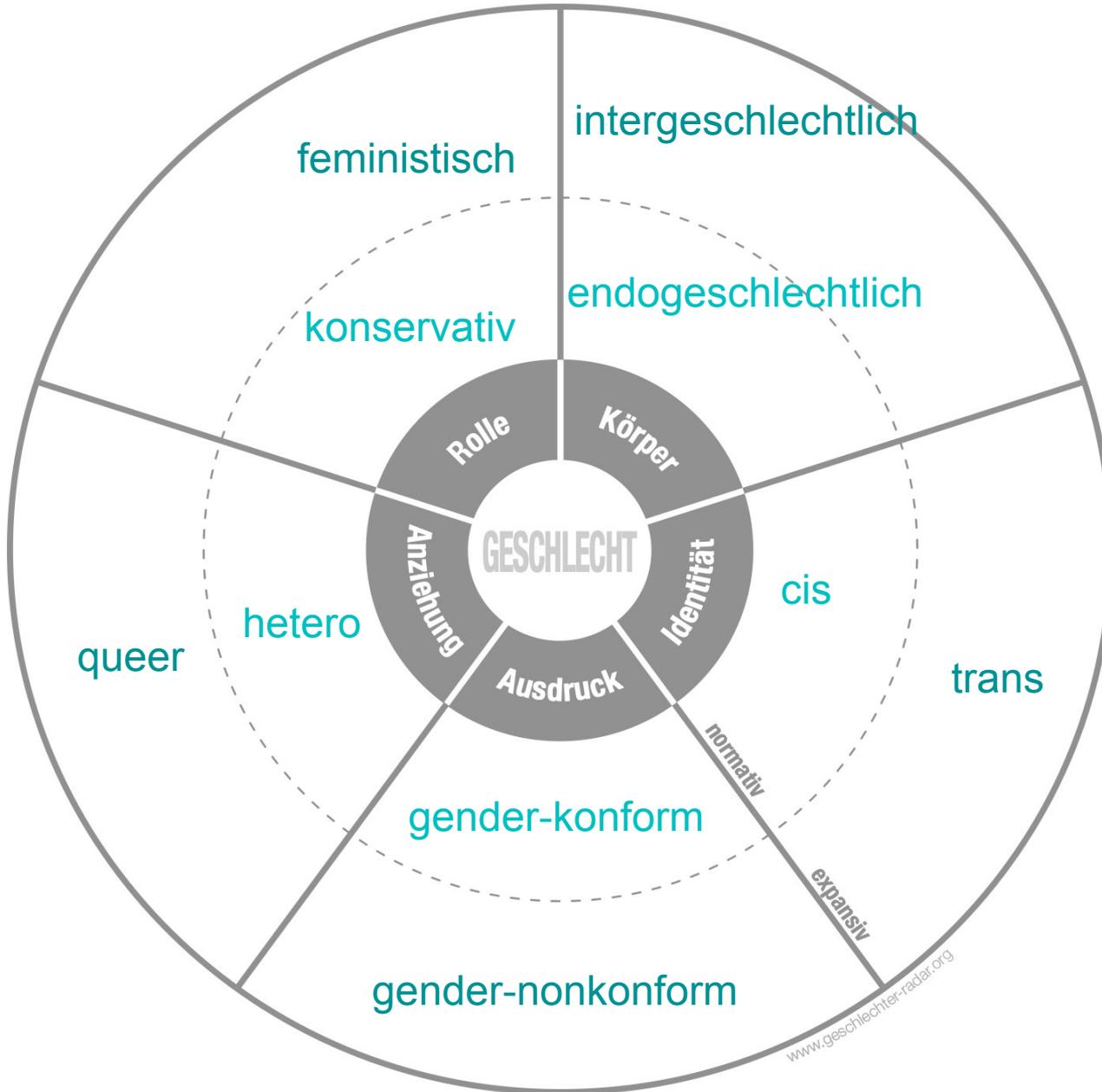
# Geschlechtervielfalt



# Dimensionen von Geschlecht



Normatives und expansives Geschlecht



# Cis- / trans-geschlechtliche Identität

[lat. diesseits & jenseits]



## cis: gleiche Seite

wie Geburtsgeschlecht



Bei Geburt

Identität

## trans: andere Seite

als Geburtsgeschlecht



Bei Geburt

Identität

normativ

expansiv

# Endo- / intergeschlechtliche Körper



## endogeschlechtlich

Geschlechtsmerkmale  
entsprechend normativen  
Vorstellungen



- XX Chromosomen
- Vulva
- Östrogen dominant
- etc.



- XY Chromosomen
- Penis
- Testosteron dominant
- etc.

## intergeschlechtlich

Variationen der Geschlechtsentwicklung



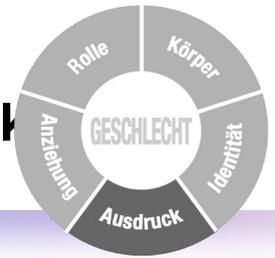
- Variationen auf verschiedenen Ebenen
- Sichtbar oder nicht sichtbar
- Identität unabhängig, f, m oder non-binär

normativ

expansiv

**Immer noch  
Menschenrechtsverletzungen  
in der Schweiz**

# Gender-konformer / -nonkonformer Geschlechtsausdruck



## Gender-konform



Photo: Unsplash

## Gender-nonkonform



Photo: The Gender Spectrum Collection, Zackary Drucker

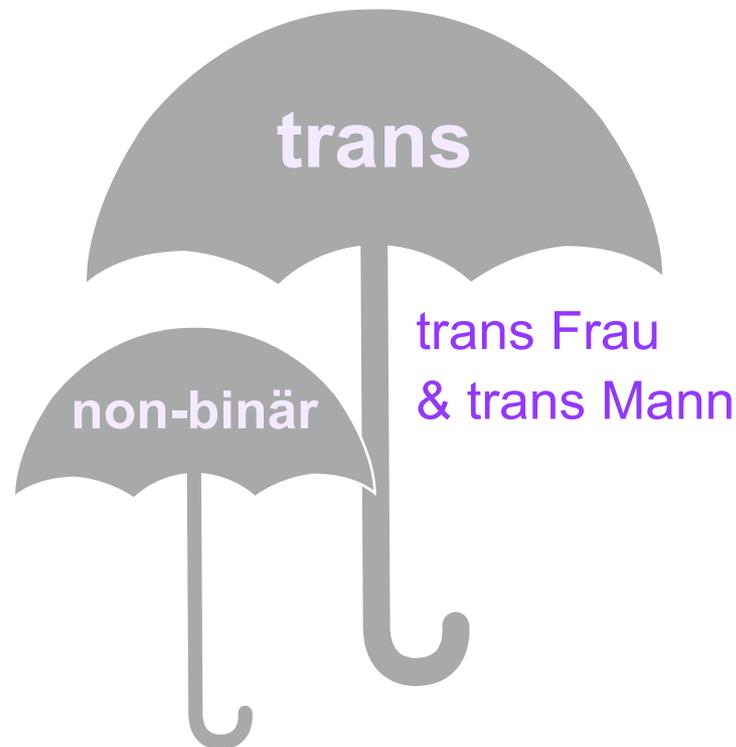
normativ

expansiv

**Was bedeutet also  
non-binäres Geschlecht?**

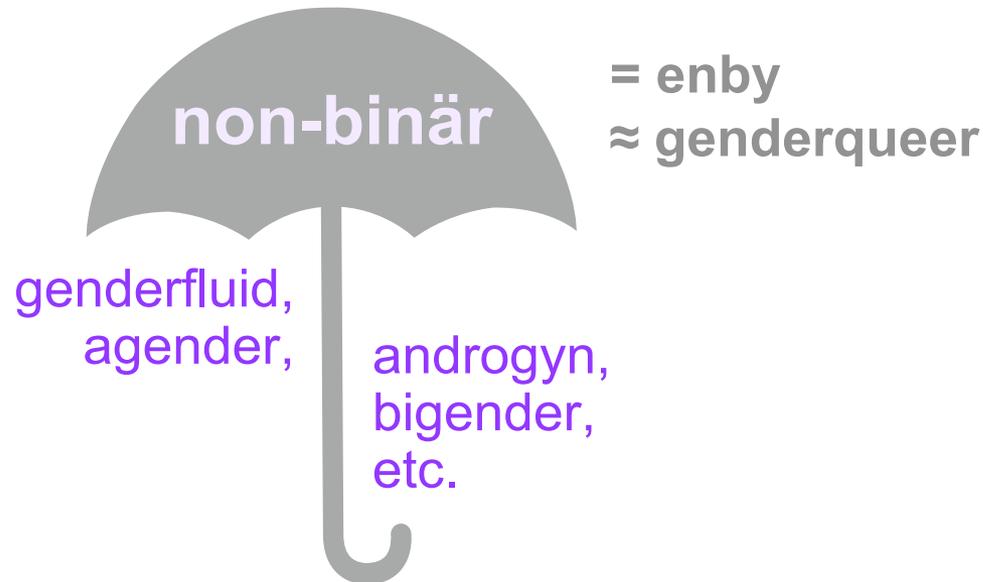
# Trans – eine Definition

Trans Menschen können sich  
**nicht** mit dem ihnen  
bei Geburt **zugeschriebenen Geschlecht**  
**identifizieren**



# Non-binär – eine Definition

Non-binäre Menschen identifizieren sich  
**nicht oder nur teilweise**  
mit **einem der beiden binären Geschlechter**  
**«weiblich» oder «männlich»**



«Ich fühle mich männlich  
aber oft gleichzeitig auch weiblich ....»

«Ich kann mit dem Konzept  
<Geschlecht> überhaupt nichts anfangen.»

«Wenn ich mein Geschlecht  
als total neutral sehe,  
fühlt sich das stimmig an.»

«Wenn ich am Morgen aufwache, schaue ich,  
ob ich heute als <Frau> oder als <Mann> zur Arbeit gehe.  
Was fühlt sich heute besser an?»

Mit über 40 tollen Geschlechtern  
**Lass dich überraschen!**



# Non-binäre Menschen gibt es viele

**103'000 – 154'000 Menschen**

Anzahl non-binärer Menschen in der Schweiz (gemäss NEK-Bericht)

**Landwirtschaft**

beschäftigt 150' 231 Menschen

● **Bern**

hat 134' 794 Einwohnende

● **Lausanne**

hat 140 ' 202 Einwohnende

**Rätoromanisch**

sprechen 60'000 Menschen

Quelle: <https://www.nek-cne.admin.ch/de/ueber-uns/news/news-details/nek-veroeffentlicht-stellungnahme-zur-amtlichen-registrierung-des-geschlechts/>

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Staete\\_in\\_der\\_Schweiz](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Staete_in_der_Schweiz) Quelle: [https://www.swissinfo.ch/ger/raetoromanisch\\_stirbt-sprache-der-bergler-aus/43203472](https://www.swissinfo.ch/ger/raetoromanisch_stirbt-sprache-der-bergler-aus/43203472)

Quelle: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/land-forstwirtschaft/landwirtschaft.html>

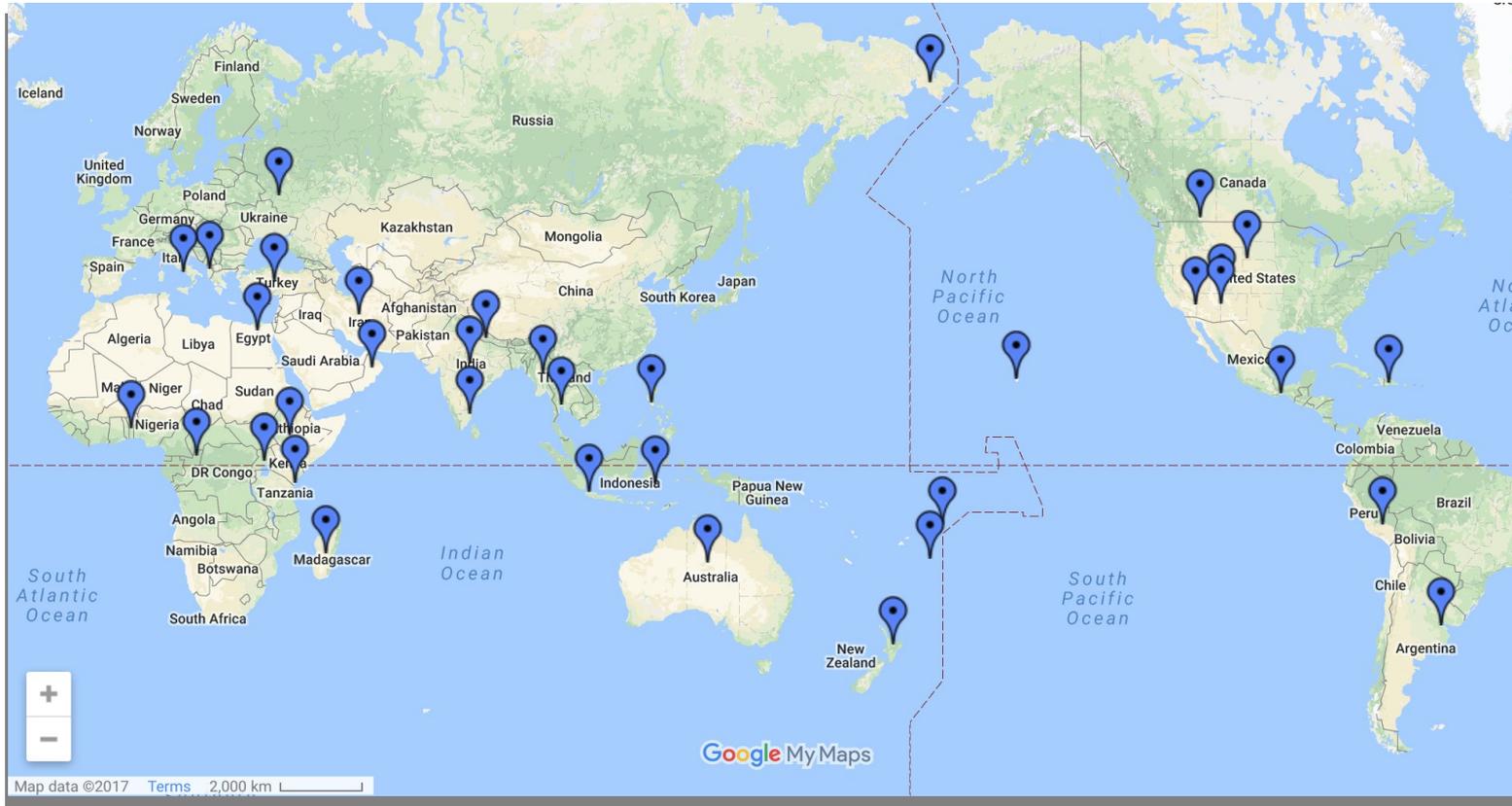
# «Non-binäre Menschen» gab es schon immer

«Two Spirit»



We'wha (1871 – 1896)  
Zuñi (Pueblo)

# «Non-binäre Menschen» gibt es überall



Quelle: [http://www.pbs.org/independentlens/content/two-spirits\\_map.html/](http://www.pbs.org/independentlens/content/two-spirits_map.html/)

**Welche Diskriminierungen erleben non-binäre Menschen?**

**Wie wirkt sich dies auf ihre Gesundheit aus?**

*Meine  
Damen und Herren ...*



Das müssen wir noch wissen!

Geschlecht:  männlich 

weiblich

---

 Bis Sie sich entscheiden,  
sind Sie hier gefangen.

OK

Verbale Belästigung?



Photo: The Gender Spectrum  
Collection

Physische Belästigung?



Photo by Will Wilson on Unsplash

# **misgendern – Verb**

/mɪs'dʒɛndə/

einer Person ein Geschlecht zuschreiben,  
mit dem sie sich nicht identifiziert

# Diskriminierungen von non-binären Menschen

- Kein 3. Geschlechtseintrag, offiziell nicht existent/anerkannt (Formulare)
- Kein Diskriminierungsschutz, nicht in erweiterter Anti-Rassismus Strafnorm
- Sprachlicher Ausschluss: offiziell keine Neopronomen und inklusive Anreden, oft keine inklusiven Personenbezeichnungen
- Dauerndes Misgendering
- Unsichtbar gemacht bis ausgelöscht, aktuell instrumentalisiert
- Infrastruktur: WCs, Garderoben etc. – ausgeschlossen, gefährlich
- In Gruppen, Kursen, Sport meist vergessen
- Fehlende Repräsentation in Büchern, Filmen, News, Parlamenten...
- «Nicht genug trans» – infrage gestellt auch im Gesundheitssystem
- Seit Geburt falsch «gespiegelt»
- Häufige Mikroaggressionen im Alltag und bei der Arbeit
- Probleme bei Arbeits- & Wohnungssuche

# Misgendering – VSLP\* Übersichtsdokument

## Hauptaussagen:

- Fehlende Anerkennung ist psychisch zerstörend, verletzt Grundbedürfnisse
- Häufiges Misgendern = Mikroaggression = wirkmächtiger Einfluss auf Psyche → je mehr, desto mehr Stress, chronische Gesundheitsprobleme, Erschöpfung, Depression, übersteigerte Wachsamkeit, Angst, Wut, Scham, Einsamkeit
- Misgendern im Gesundheitssystem wirkt negativ und hat Folgen

# Minoritäten-Stress-Modell



## STRESSOREN (neben allg. Stressfaktoren)

### Aussen

- ✦ Indiv. und strukt. Diskriminierung
- ✦ Ablehnung durch Umfeld erfordert besondere Anpassungsleistungen

### Innen

- ✦ Internalisieren Negativbewertungen, Ablehnen eigenes Erleben/Sein
- ✦ Gegen eigenes Ich gerichtete Ablehnung
- ✦ Unterdr. Transidentität aufg. äusserer Ablehnung = höchste Form von Belastung

## RESSOURCEN

### Aussen

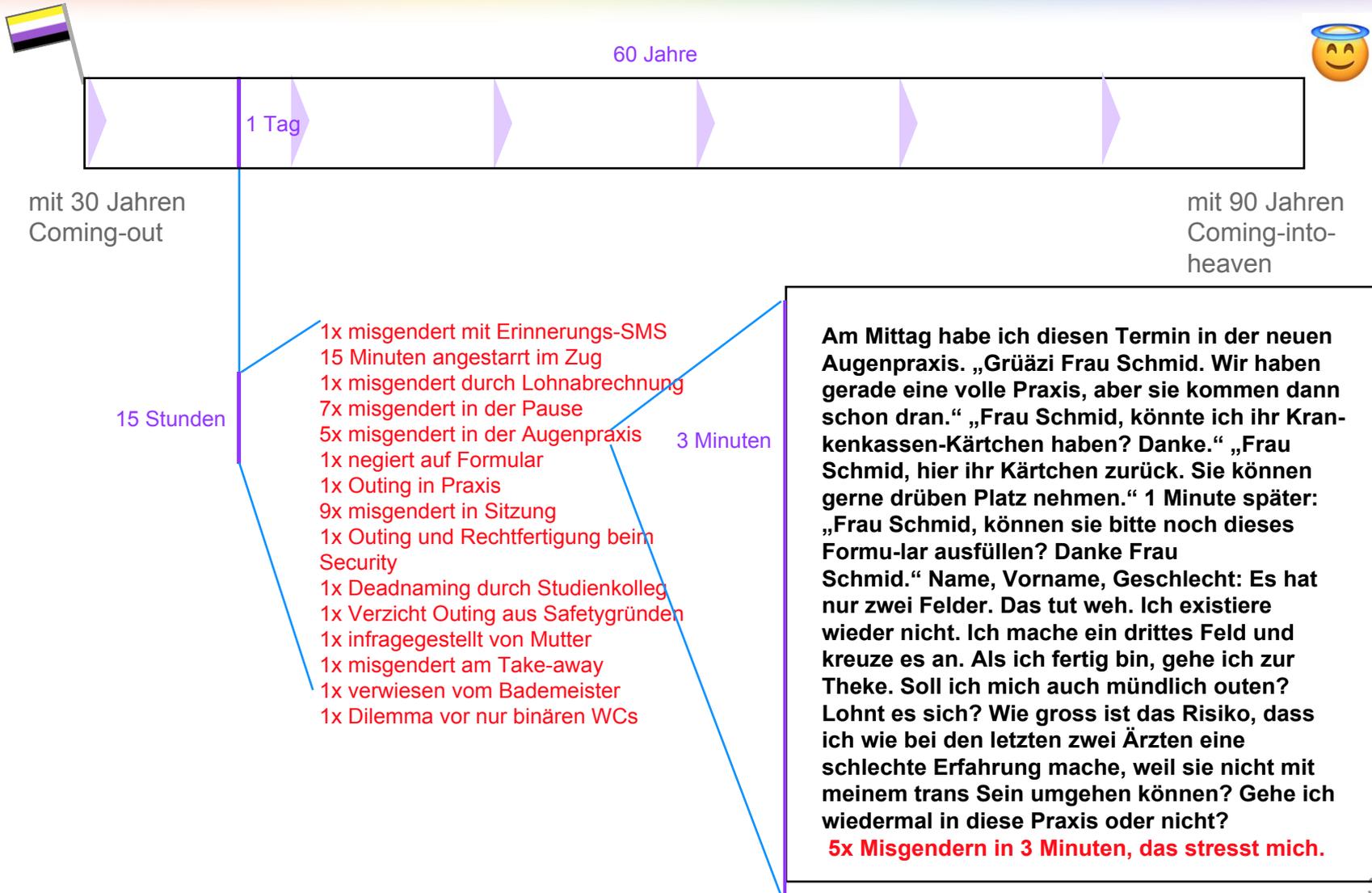
- ✦ Unterstützung durch Umfeld
- ✦ Unterstützung durch Therapie
- ✦ Unterstützung durch Community

### Innen

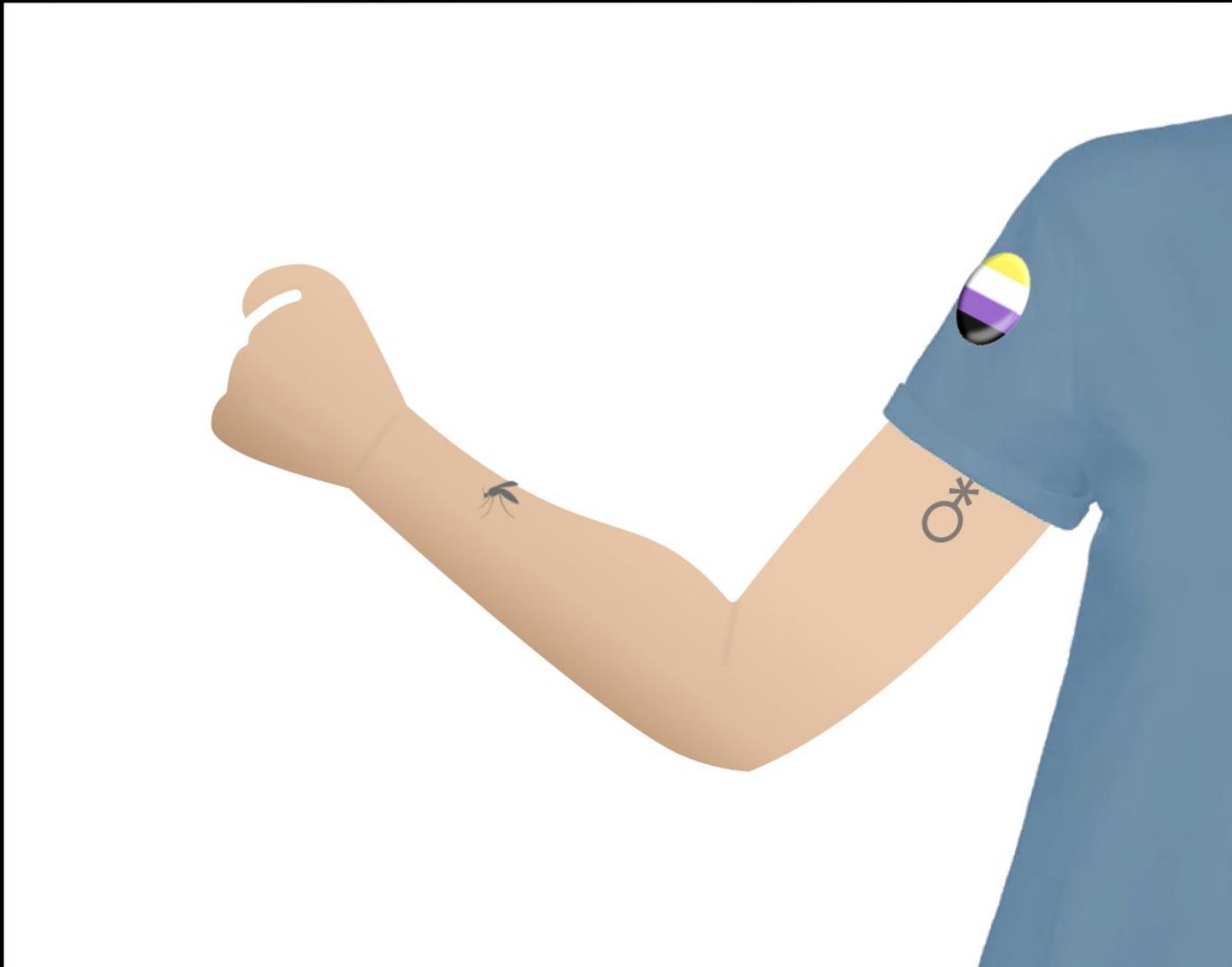
- ✦ Stolz sein über Identität
- ✦ Gender-Euphorie

# Ein Tag im Leben eines non-binären Menschen

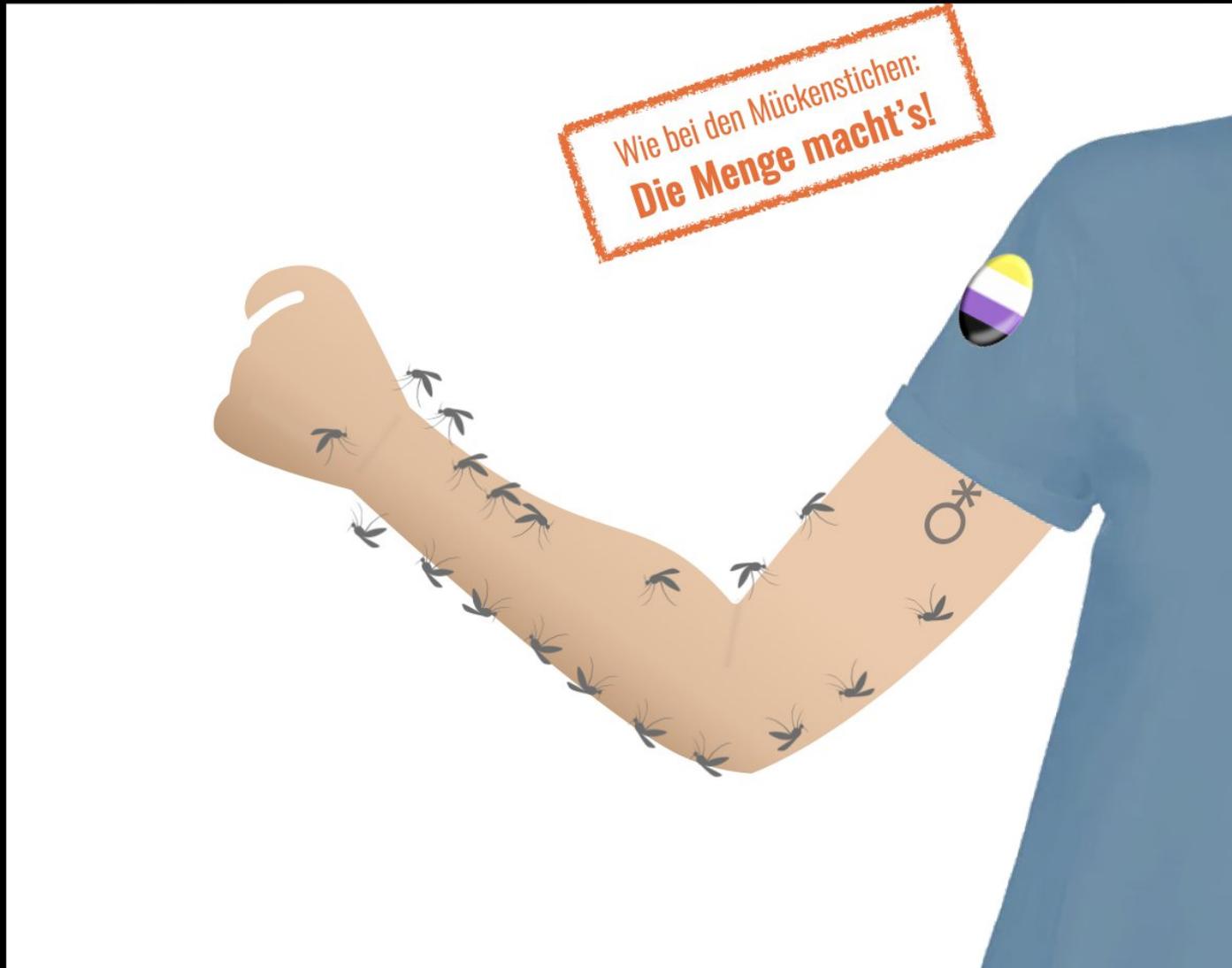
Zay Schmid (non-binär, 34, keine Pronomen)



# Mikroaggressionen (verbal, nonverbal)



# Mikroaggressionen (verbal, nonverbal)



→ Anhaltender Stress, depressive Symptome, Erschöpfungszustände

Wie sollte dir der Schmerz,  
den du erleidest, geglaubt werden,  
wenn die Menschen nicht einmal  
glauben,  
dass du existierst?

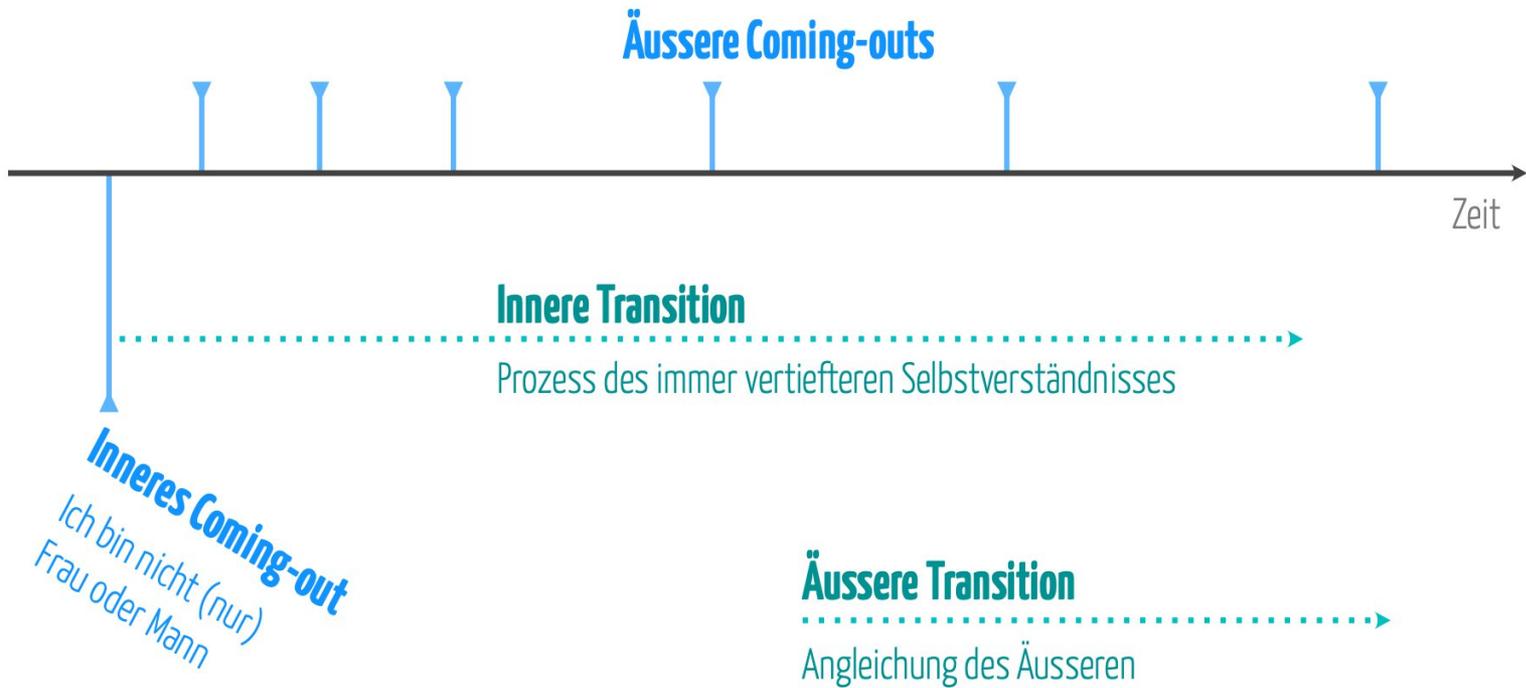
– *Alok Vaid-Menon*



**WELCHE NON-BINÄREN  
TRANSITIONSWEGE GIBT ES?**

A horizontal bar with a rainbow gradient, transitioning from orange on the left to purple on the right, positioned below the main text.

# Coming-outs und Transition



# Coming-out



- Grosse Implikationen, da es Identität betrifft
- Ändert auch meine Rolle in der Gesellschaft (mehr als bei LGB)
- Non-binäres Geschlecht nicht bekannt od. unterschiedliches Wissen
- Es wird nicht akzeptiert, dass non-binäres Geschlecht existiert
- Meistens muss auch «Sprachkurs» gegeben werden (Pronomen etc.)
- Das Geschlecht wird allenfalls «nie gelesen im Ausdruck»

# Transition – sehr unterschiedliche Wege



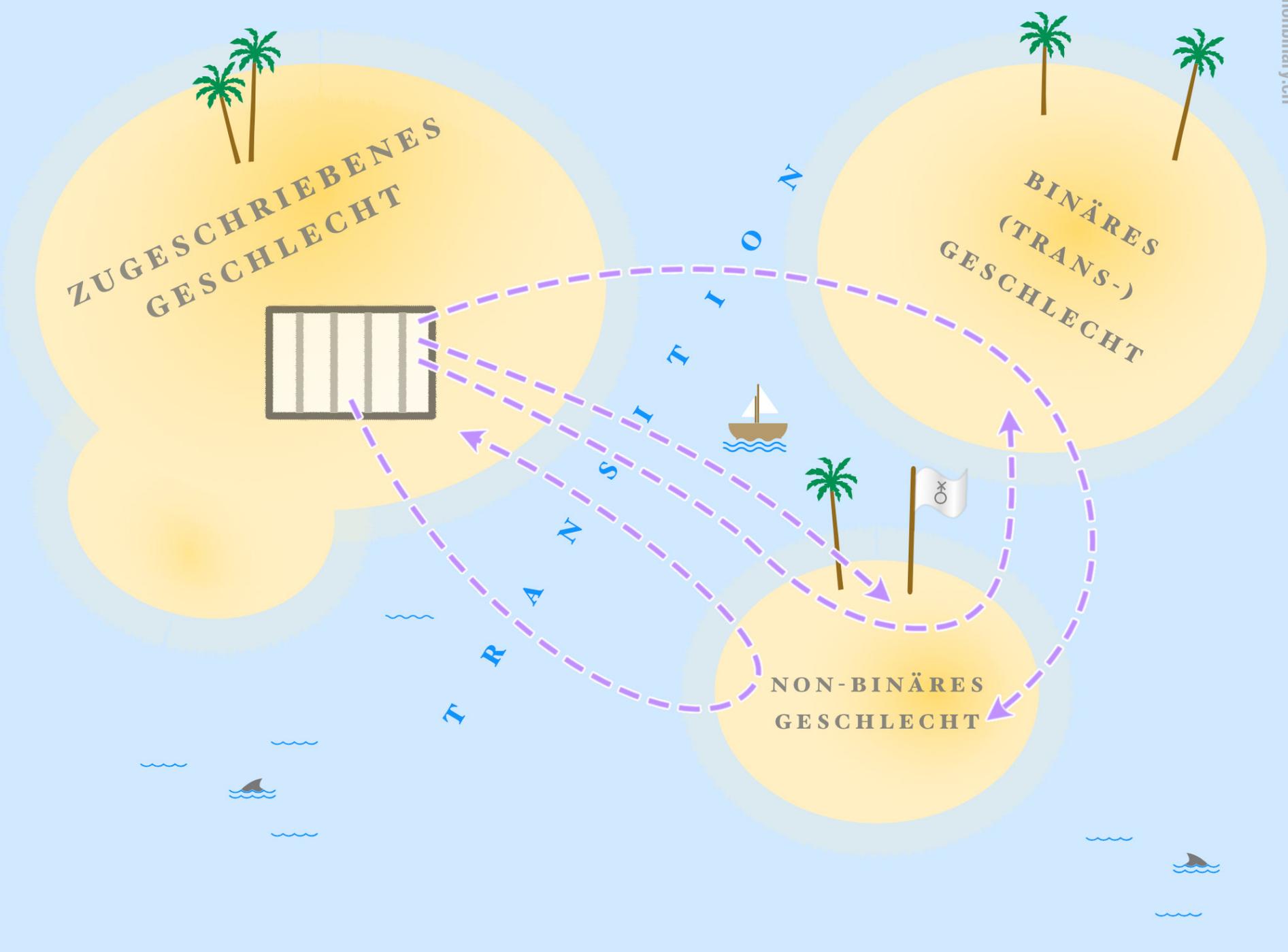
sozial



medizinisch



rechtlich



# **WIE KÖNNT IHR NON-BINÄRE MENSCHEN PROFESSIONELL UND DISKRIMINIERUNGSARM BEGLEITEN?**





**Wie könnt Ihr non-binäre Menschen  
möglichst diskriminierungsfrei  
begleiten?**

# Generelle Empfehlungen



- Annahmen vermeiden
- Beim Vorstellen eigenes Pronomen auch sagen
- Nach Namen, Pronomen und Anrede fragen
- Inklusive Sprache verwenden
- Geschlechtsneutrale Infrastruktur und Formulare bieten

# Sprache und trans Menschen

Bezeichnung spezifisch	Pronomen Sprachformen
trans Mann	<b>er</b> männliche Formen
trans Frau	<b>sie</b> weibliche Formen
non-binäre Person	<b>individuell</b> Neutrale & inklusive Formen

# Pronomen

- Wir können Menschen ihre Pronomen nicht ansehen
- Verwendet eine Person keine Pronomen, können wir den Namen benutzen
- Neopronomen sind z.B.: en, they, hen, dey, xier
- Gewisse non-binäre Personen verwenden «sie» oder «er» Pronomen
- Personen können in unterschiedlichen Kontexten andere Pronomen nutzen
- Menschen können ihre Pronomen ändern



# Inklusive Personenbezeichnungen

Neutrale Sprachformen:

Teilnehmende, Bewohnende, Sorgeberechtigte, Lernende

Gender-Stern / Gender-Gap / Gender-Doppelpunkt:

Klient\*innen / Klient\_innen / Klient:innen

Mündlich mit kurzer Pause:

Klient\_ [Pause] \_innen



Konstruktionen mit Wörtern / allgemein 3. Person singular:

Mensch / Person



# Begrüßungen

Guten Tag **Alex (Muster)** ...

Hallo / Hoi / Sali **Chris** ...

Sehr **geehrte\*r** Sascha Muster ...

**Liebe\*r / Lieb\* / Lieb** Kim Muster ...

Liebe **Anwesende** ...

Sehr geehrte **Universitätsangehörige** ...

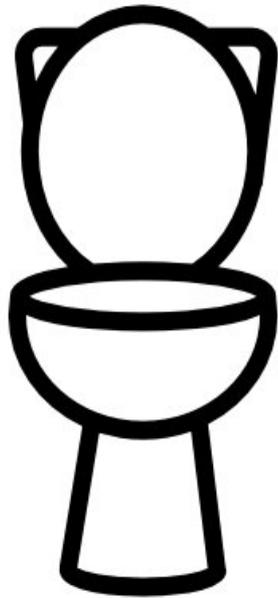
**Liebes Publikum** ...



# Formulare für alle Geschlechter

- Müssen wir diese Information überhaupt wissen?
- Müssen wir Geschlecht und/oder Anrede etc. wissen?
- Geschlecht:  
 Weiblich    Männlich    \_\_\_\_\_
- Anrede:  
 Frau    Herr    Neutrale Anrede
- Pronomen:  
 sie    er    \_\_\_\_\_

# Signaletik



**WC**

ALLE  
GESCHLECHTER

# Good-to-know



- Transidentität grundlegendes Element (Innen- & Aussenwelt) –  
24/7
- Bei sich ankommen (Minim. Inkongruenz & Dysphorie) kann temporär wichtiger sein als Ausbildung etc.!
- Selbstfindung, Coming-outs, Transition, out leben = anstrengend!
- Bei non-binären Menschen ist Ambivalenz & Unsicherheit die Norm und ok
- Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität ernst nehmen

# Non-binäre Menschen unterstützen



- Einen saferen Space schaffen, eine safe Bezugsperson sein
  - Haltung, Verständnis und Handeln wichtig
  - Grundlage, damit sich Menschen outen
  - Ob safe oder nicht ist für Betroffene sehr rasch spürbar
- Non-binären Menschen zuhören
- Geschlechtsidentität akzeptieren. Keine Annahmen, wie sein sollte
- Eigenes Pronomen sagen, nach Namen, Pronomen, Anrede fragen
- Inklusive Sprache üben (Pronomen, Anreden, Personenbez. etc.)
- Sich für inklusive, safe Infrastruktur einsetzen (WCs & Garderoben)

# Non-binäre Menschen unterstützen

- Unsicherheit, Ambivalenz, Fluidität willkommen heissen
- Wenn Raum & Beziehung safe, muss KL nicht «kämpfen», kann erforscht werden
- Stärken auf Weg, bei Coming-outs & während Transition
- Reflexionsraum f. Erleben: Identität, Inkongruenz, Dyspho, Unsicherheit
- Reflexionsraum f. Erlebtes: Diskriminierungen, Ablehnung, Verluste Beziehungen
- In diskriminierenden oder gefährlichen Situationen einschreiten
- Eigene Unsicherheiten reflektieren (Super-/Intervision, Weiterbildung)
- Aktiv verbündet sein (Arbeit, Freizeit, Familie, Sport etc.)
- Einfluss nutzen für Inklusion aller

**Macht als professionelle Verbündete einen Unterschied im Leben eines non-binären Menschen!**

# Unsicherheit auf beiden Seiten

Unsicherheit  
bei non-binärer Person  
annehmen

Unsicherheit  
bei sich selbst  
spüren,  
reflektieren,  
transformieren





Newsletter abonnieren: [nonbinary.ch/newsletter](https://nonbinary.ch/newsletter)

Tageskurs für Fachpersonen

# Affirmative Begleitung von trans und non-binären Menschen

**Sa, 22.3.2025 · Zürich**

**Fr, 23.5.2025 · Bern**

**Mo, 2.6.2025 · Zürich**

**Fr, 12.9.2025 · Olten**

[www.geschlechter-radar.org/kurs-psysoz](http://www.geschlechter-radar.org/kurs-psysoz)



**Tageskurs**  
**Was brauche ich als Fachperson zum Thema Trans zu wissen, damit ich trans und non-binäre Menschen affirmativ begleiten kann?**

Photo: The Gender Spectrum Collective, Jaslene Doreau

Tageskurs mit Vermittlung von Wissen für die Begleitung von trans und non-binären Menschen; mit praktischen, interaktiven Übungen und Austausch über Beispiele aus der Praxis

<b>Zielgruppe</b> Fachpersonen aus den Bereichen Soziale Arbeit, Psychotherapie, Körpertherapie, Gesundheit, Pflege und Betreuung, die mit trans und non-binären Menschen in Kontakt kommen (es dürfen gerne auch andere Berufsgruppen teilnehmen).	<b>Lernziele</b> Teilnehmende verfügen über ein Grundwissen zum Thema <b>Trans und Non-Binarität</b> . Sie kennen Dos, Don'ts und Tools für eine <b>affirmative, nicht diskriminierende und empowernde Begleitung</b> von trans und non-binären Menschen.
--	--

**Angebot**

- Tageskurse in Institutionen für ganze Teams
- Kurs für individuelle Teilnahme ab Herbst 2023 im Raum Zürich
- Umfang: 6 Stunden
- Teilnehmendenzahl: 8-16 Menschen
- Preis: nach Absprache

Tageskurs

## **Trans und non-binäre Menschen am Arbeitsplatz – für Mitarbeitende aus HR, Diversity & Führung**



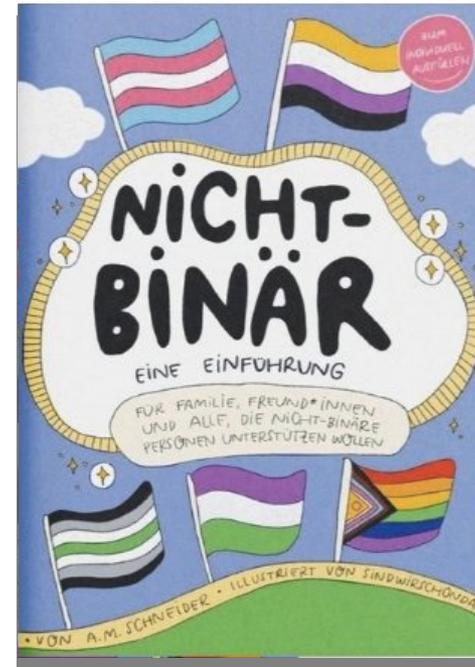
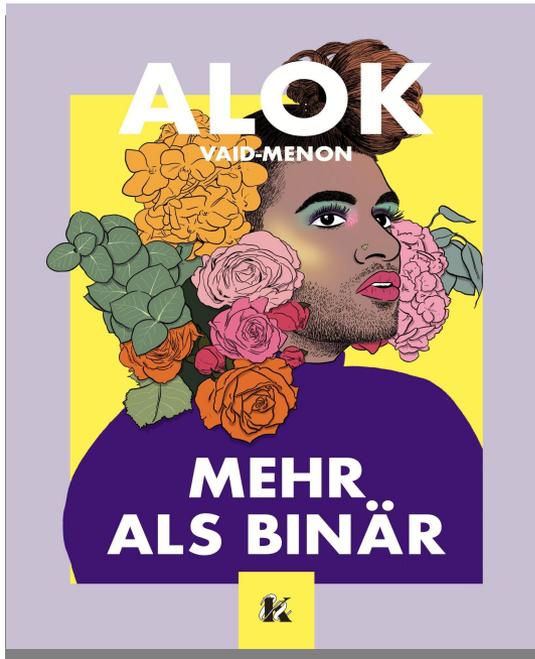
**Mo, 10.3.2025 · Zürich | Mo, 16.6.2025 · Basel | Fr, 26.9.2025 · Bern**

[www.geschlechter-radar.org/kurs-arbeitsplatz](http://www.geschlechter-radar.org/kurs-arbeitsplatz)

# RESSOURCEN



# Bücher zu non-binärem Geschlecht



Dagmar Pauli: Die anderen Geschlechter. Nicht-Binarität und (ganz) trans\* normale Sachen. C.H. Beck Verlag, 2023.

# Eure Fragen ...



# ÜBUNG PRONOMEN

A horizontal bar with a rainbow gradient, transitioning from orange on the left to purple on the right, positioned below the title.

# Anleitung



- Wir lesen die Beispielsätze mit keinen und Neo-Pronomen
- Tut Euch mit Eurer benachbarten Person zusammen
- Sprecht abwechslungsweise die Übungssätze mit keinen und Neo-Pronomen, hört mit offenem Ohr zu
- Bildet eigene Sätze über Nemo (keine), Alok (they)...

# Beispielsätze



## **ohne Pronomen (Name verwenden)**

Quinn mag Musik. Quinn mag vor allem Pop. Aber Quinns Sammlung enthält auch viele andere Musikstile.

## **en Pronomen**

Quinn mag Musik. En mag vor allem Pop. Aber ens Sammlung enthält auch viele andere Musikstile.

## **they Pronomen**

Quinn mag Musik. They mag vor allem Pop. Aber their Sammlung enthält auch viele andere Musikstile.

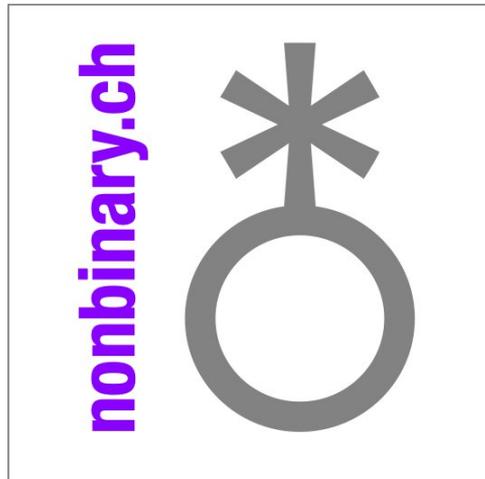
# Übungssatz

## Beispielsatz

Sascha macht gerne Ausflüge. X geht vor allem gerne campen. Aber X's Zelt ist im Moment gerade defekt.

- 1) **ohne Pronomen** (Sascha benutzt keine Pronomen)
- 2) **en Pronomen** (Sascha benutzt en Pronomen)
- 3) **they Pronomen** (Sascha benutzt they Pronomen)
- 4) **Eigene Sätze** über Nemo (keine), Alok (they), Mi (keine)...

## Informationen zu Non-Binarität



[nonbinary.ch](https://nonbinary.ch)

## Bildungsangebote Geschlechtervielfalt



[geschlechter-radar.org/bildung](https://geschlechter-radar.org/bildung)



Mi Müller & Evianne Hübscher | [geschlechter-radar.org/bildung](https://geschlechter-radar.org/bildung)