

Die ersten 5 Schritte

Transition in Deutschland — ein Überblick

Am Anfang steht meist mehr Unklarheit als Plan. Das ist normal — und du musst nichts davon auf einmal entscheiden. Dieser kostenlose Leitfaden sortiert die ersten Schritte einer Transition in eine Reihenfolge, an der du dich entlanghangeln kannst.

■ AUF EINEN BLICK

Kostenlos und unabhängig — kein Konto, keine Weitergabe deiner Daten.

Keine Pflicht-Reihenfolge: Du wählst, was für dich zuerst zählt.

Orientierung, keine Beratung — für den Einzelfall gehört deine Situation an eine Fachperson.

In einer Krise? Telefonseelsorge — 0800 111 0 111, rund um die Uhr, kostenlos und anonym.

Bevor es losgeht

Transition hat viele Wege: sozial (Name, Auftreten), rechtlich (Personenstand), medizinisch (Hormone, Operationen). Du entscheidest, welche davon für dich zählen — und in welcher Reihenfolge. Die folgenden fünf Schritte sind ein roter Faden, kein Pflichtprogramm.

1

Orientieren: Wo stehst du, was willst du?

Bevor du irgendein Formular ausfüllst, lohnt sich eine ehrliche Bestandsaufnahme: Was belastet dich gerade am meisten — der Name in Dokumenten, der Körper, das Umfeld? Danach richtet sich dein erster Schritt. Kein Zeitdruck, niemand entscheidet außer dir.

■ Ehrlich gesagt

Das Schwierigste am Anfang ist selten die Bürokratie, sondern die Ungewissheit. Schon ein grober Überblick nimmt viel von diesem Druck.

→ *Kostenlos weiterlesen: der Einstieg »Ganz am Anfang« im Wissensbereich auf ftmkompass.de*

2

Name & Personenstand ändern (SBGG)

Seit dem 1. November 2024 gilt das Selbstbestimmungsgesetz. Vor- und Familienname sowie der Geschlechtseintrag lassen sich beim Standesamt ändern — ohne Gutachten, ohne Gericht. Ablauf: Anmeldung, drei Monate Wartefrist, dann die Erklärung. Danach jede Stelle einzeln umstellen (Ausweis, Krankenkasse, Arbeitgeber, Zeugnisse).

■ Ehrlich gesagt

Der eigentliche Aufwand kommt nach der Erklärung — jede Stelle einzeln umzumelden ist die Arbeit. Ein sauberes Anschreiben erspart dir viele Rückfragen.

→ *Tiefer: SBGG-Komplettpaket — Schritt für Schritt, mit Muster-Anschreiben nach § 4 SBGG*

3

Therapieplatz und Indikation

Für viele medizinische Schritte (Kostenübernahme von Hormonen und OPs) wird eine Indikation gebraucht — häufig aus einer psychotherapeutischen Begleitung. Genau hier steckt oft die erste große Hürde: Therapieplätze sind knapp. Früh anfangen zu suchen, und jede Anfrage dokumentieren (Praxis, Datum, Antwort).

■ Warum dokumentieren?

Findest du keinen Kassenplatz, kann die Kasse über das Kostenerstattungsverfahren (§ 13 Abs. 3 SGB V) eine privat abrechnende Praxis bezahlen — aber nur, wenn du die erfolglose Suche belegen kannst.

→ *Tiefer: Therapeutensuche-Logbuch — Such-Systematik plus fünf fertige Vorlagen*

4

Hormontherapie (HRT) starten

Wenn Testosteron dein nächster Schritt ist, heißt das erst einmal: Termine, Erstgespräch, Diagnostik, dann Rezept. Zuständig sind meist Endokrinolog:innen oder spezialisierte Hausärzt:innen. Such dir eine Praxis mit Trans-Erfahrung und geh vorbereitet ins Erstgespräch — auch das Thema Fertilität und Verhütung vorher bedacht.

■ Ehrlich gesagt

Es gibt keine Abkürzung zum Rezept — aber wer vorbereitet ins Erstgespräch geht, verliert keine Runde durch fehlende Unterlagen.

→ *Tiefer: HRT-Starter-Guide — Arztwahl, Erstgespräch, Fertilität, Gel oder Spritze*

5

Operationen & Kostenübernahme (Überblick)

Mastektomie, Hysterektomie, Genital-OPs — die Begriffe stapeln sich schnell, als müsstest du einen ganzen Lebensplan auf einmal unterschreiben. Musst du nicht. Erst verstehen, dann entscheiden. Für die Kostenübernahme prüft der Medizinische Dienst (MD) deinen Antrag — und wie er prüft, kannst du wissen und deinen Antrag darauf ausrichten.

■ Ehrlich gesagt

Ein gut aufgebauter Antrag entscheidet oft über Monate. Ein abgelehnter Antrag kostet dich Zeit, die du nicht zurückbekommst — und nach einer Ablehnung zählt vor allem, die Widerspruchsfrist zu wahren.

→ *Tiefer: OP-Aufklärungs-Guide (Verfahren) & Kostenübernahme-Guide (MD-Antrag)*

■ Denk dran

Du musst keinen dieser Schritte perfekt oder in dieser Reihenfolge gehen. Angefangen ist mehr als die halbe Miete — und für jede Etappe gibt es Menschen und Materialien, die dir den Weg abkürzen.

Deine Erste-Schritte-Checkliste

Kein Muss, keine Reihenfolge — ein Vorschlag, an dem du dich orientieren kannst.

Orientierung

- ☐ Für mich sortiert: Was belastet mich am meisten (Name / Körper / Umfeld)?
- ☐ Grundbegriffe nachgelesen, mit denen ich bei Ämtern und Praxen mitrede

Name & Personenstand

- ☐ Standesamt-Anmeldung (SBGG) geplant oder erledigt
- ☐ 3-Monats-Frist notiert
- ☐ Liste der Stellen, die ich danach umstellen muss

Therapie & Indikation

- ☐ Therapieplatz-Suche begonnen
- ☐ Logbuch angelegt (jede Anfrage mit Datum und Antwort)

Hormontherapie

- ☐ Praxis mit Trans-Erfahrung recherchiert
- ☐ Erstgespräch vorbereitet (Fragen, Fertilität und Verhütung bedacht)

Operationen

- ☐ Überblick über die Verfahren verschafft — ohne Entscheidungsdruck
- ☐ Bei Antrag: Fristen im Blick

Wie es weitergeht

Diesen Überblick hast du jetzt. Für jeden einzelnen Schritt gibt es auf ftmkompass.de einen vertiefenden Leitfaden mit fertigen Vorlagen — damit du dir das stundenlange Zusammensuchen sparst. Der Blog bleibt frei — finanziert über die Leitfäden. Und wenn du an einer konkreten Stelle nicht weiterkommst, gibt es die persönliche Unterstützung: schriftlich, vertraulich, ehrlich.

— Matteo, FTM Kompass