

PSYmens Geestelijke gezondheidszorg voor
volwassenen, jeugdigen en kinderen

Onderdeel van de PsyMens ZorgGroep



PsyMens Genderpoli

Voor volwassenen, jongeren en kinderen met genderincongruentie



PsyMens Genderpoli

Voor volwassenen, jongeren en kinderen met
genderincongruentie

Dit is een uitgave van PsyMens
Versie 3, april 2023



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Over PsyMens en ons genderteam	5
Genderincongruentie en genderdysforie	6
Ontwikkeling genderincongruente gevoelens van kind tot volwassenheid	8
Genderpoli bij PsyMens	10
Psychodiagnostiek	11
Behandeling	13
Praktische informatie	16
Contact	17

Inleiding

Bij onze geboorte krijgen wij allemaal een naam en een geslacht toegekend. De verwachting is dat wij ons vervolgens ontwikkelen tot mannen en vrouwen én ons ook zo voelen. Ook wordt ervan uitgegaan dat wij ons seksueel aangetrokken voelen tot het andere geslacht en samen kinderen zullen krijgen. Niet iedereen voelt zich echter (alleen) aangetrokken tot iemand van het andere geslacht. Ook kan niet iedereen zich vereenzelvigen met het aangeboren geslacht.

PsyMens biedt zorg aan volwassenen, jongeren en kinderen die zich anders voelen dan hun geboortegeslacht (genderincongruentie) en/of sterke onvrede hebben met het geslacht waarmee ze geboren en opgegroeid zijn (genderdysforie). In deze folder lees je meer over genderincongruentie, genderdysforie, ons genderteam en de zorg die PsyMens biedt aan volwassenen, jongeren én kinderen.



Over PsyMens en ons genderteam

PsyMens is een middelgrote GGZ-instelling met vestigingen in Amersfoort, Bilthoven, Harderwijk, Nieuwegein, Utrecht, Woerden en Zaandam. Volwassenen, jongeren en kinderen die op verandering en verbetering gerichte zorg nodig hebben, kunnen bij ons terecht. Ook voor volwassenen, jongeren en kinderen met genderincongruentie en/of genderdysforie hebben wij passende zorg. Wij bieden een hooggekwalificeerd, gevarieerd en multidisciplinair behandelaanbod en werken met wetenschappelijk effectief bewezen methoden van diagnosticeren en behandelen.

Genderincongruentie en genderdysforie

PsyMens biedt zorg aan volwassenen, jongeren en kinderen die zich anders voelen dan hun geboortegeslacht (genderincongruentie) en/of sterke onvrede hebben met het geslacht waarmee ze geboren en opgegroeid zijn (genderdysforie). Herken je dit bij jezelf of je kind? Dan kun je bij ons terecht voor passende zorg. Meer informatie over onze doelgroepen, genderincongruentie, genderdysforie en onze behandelingen lees je in deze folder.

Genderteam van PsyMens

Ons genderteam bestaat uit behandelaren die zijn opgeleid om mensen met gendervariante gevoelens en problemen die daarmee samenhangen de zorg te geven die ze nodig hebben. Meer over het contact met ons genderteam vind je onder het kopje 'genderpoli' in het vervolg van deze folder.

PsyMens ZorgGroep

PsyMens is, net als ComeniusGGZ en de Praktijk voor leer- en gedragsadviezen, onderdeel van de PsyMens ZorgGroep. Binnen de PsyMens ZorgGroep werken we samen om zo snel mogelijk de meest passende zorg te bieden en gebruik te maken van elkaars expertise om zo kwalitatief de beste zorg te leveren.



Genderincongruentie en genderdysforie

Vanuit de omgeving en de maatschappij worden typische gedragingen en eigenschappen toegewezen aan je sekse (het geboortegeslacht). Dit noemen we gendernormen. Zo wordt ervan uitgegaan dat meisjes houden van roze en jongens spelen met auto's. Dat vrouwen vaker het huishouden doen en voor de kinderen zorgen en dat mannen stoer zijn en sneller kiezen voor fysiek zware beroepen. Maar ook dat je verliefd wordt op de andere sekse én dat je als vrouw make-up draagt en als man niet. Je hoort je op een bepaalde manier te gedragen; naar je genderrol. Maar wat als je je van binnen niet voelt zoals je sekse?

Wat is genderincongruentie

Genderincongruentie is een term die staat voor het diepgevoelde 'weten' dat je geboortegeslacht en genderidentiteit niet overeenkomen. Iemand met genderincongruentie wordt biologisch geboren als man of vrouw, maar ervaart dat van binnen anders. Dit gaat vaak gepaard met de wens om van een ander geslacht te willen zijn (transgender), maar soms ook om 'mens' te zijn zónder ingedeeld te worden in het hokje man of vrouw (non-binair). Ook kan iemand zich het ene moment mannelijk en het andere moment vrouwelijk voelen (genderfluïde).

Genderdysforie

Mensen met genderdysforie hebben een sterk gevoel van onvrede met het geslacht waarmee ze geboren en opgegroeid zijn. De sekse past niet bij hoe ze zich voelen en hoe ze zich willen uiten. Sommigen hebben hier zoveel last van, dat het kan leiden tot bijvoorbeeld depressieve klachten of angst. Het verschil met genderincongruentie is dus dat de persoon bij genderdysforie (psychisch) lijdt door de genderincongruentie. Ook kunnen er psychische klachten, als angst en depressie, ontstaan doordat mensen met genderincongruentie worden afgewezen door hun omgeving vanwege hun seksuele oriëntatie en/of hun genderincongruentie. Weer anderen kunnen los van hun gendervariante gevoelens last hebben van psychische klachten en/of psychiatrische problemen. We spreken dan van co-morbide problematiek.

Gender is een breed en complex begrip. Het woord gender refereert naar alle sociale verwachtingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid en hoe die zijn verweven in de maatschappij. Hoe een persoon de eigen gender ervaart noemen we de genderidentiteit, dit kán maar hóeft niet gelijk te zijn aan de sekse. Bij mensen met genderincongruentie/genderdysforie komt de sekse niet overeen met de genderidentiteit.



Genderincongruentie en genderdysforie

Omdat er diverse gendersverschillen en genderrollen zijn, uiten mensen met genderdysforie zich erg verschillend, bijvoorbeeld:

- Sommige kinderen durven slechts op bepaalde momenten/omstandigheden hun gendervariante gevoelens te tonen, terwijl andere kinderen juist expliciet kunnen zijn in hun wens om van het andere geslacht te zijn. Terwijl weer andere kinderen wel gendervariant gedrag vertonen, maar geen wens hebben om van het andere geslacht te zijn.
- Sommige (jong) volwassenen leven slechts in beperkte kring volgens hun wens geslacht;
- Sommigen kiezen ervoor om als non-binair door het leven te gaan;
- Anderen kiezen ervoor om te leven volgens de genderrol die bij hen past, dus ook qua kleding, gedrag en voornaam;
- Weer anderen kiezen voor een somatische behandeling, zodat het lichaam beter past bij hun gender.

Herken jij jezelf of je kind in bovenstaande informatie of subgroep(en)? Vind jij of vindt je kind het lastig om te leven met genderdysforie of om de omgeving te informeren? Dan kan het goed zijn om psychische hulp te vragen. Vraag de huisarts om een verwijzing naar onze genderpoli. Ook kun je contact opnemen met ons secretariaat door te bellen naar 030-251 57 90 of te mailen naar info@psymens.nl.

Ontwikkeling gendervariante gevoelens

Van kind tot volwassenheid

De ontwikkeling van gendergevoelens gaat in fases. Pasgeboren baby's zijn zich nog helemaal niet bewust van hun sekse en wat voor gevoelens en gedragingen daar bij horen. Peuters kunnen al het geslacht van zichzelf en anderen benoemen, maar het verschil tussen jongens en meisjes wordt gemaakt op basis van typerende uiterlijke kenmerken zoals kleding en het kapsel. Peuters hebben nog niet het besef dat het geslacht sinds de geboorte vaststaat.

Kleutertijd

Als kinderen vier jaar oud zijn (kleuters) gedragen ze zich als een jongen of meisje, gebaseerd op aangeleerde stereotype gedragingen. Sommige kinderen merken in deze fase dat zij meer interesses hebben die traditioneel gezien passen bij het andere geslacht. Een meisje dat graag voetbalt en kort haar heeft, past niet bij het beeld van 'meisje zijn' dat zij geleerd hebben vanuit hun omgeving. Kinderen kunnen dus al vanaf heel jong het gevoel hebben dat zij zich niet voelen zoals hun geboortegeslacht. Sommige kleuters uiten ook naar de buitenwereld dat hun lichaam niet past bij hoe zij zich voelen. Het ene kind heeft hier (psychisch) last van, terwijl anderen er geen problemen aan ondervinden. Bepaalde kinderen blijven hun gendervariante gevoelens uitspreken, terwijl het bij anderen weer verdwijnt. Het is onvoorspelbaar bij welk kind het gevoel overgaat en bij welk kind het gevoel aanhoudt.

Prepuberteit

Vanaf 6 jaar is een kind er zich volledig bewust van dat het uiterlijke lichaam los staat van het innerlijke gevoel van 'jongen of meisje zijn' (genderidentiteit). Ook realiseren ze zich dat het geboortegeslacht iets is wat je niet kunt veranderen. Sommige kinderen spreken hardop uit dat hun lichaam niet past bij hoe ze zich van binnen voelen en ook dat zij hun lichaam het liefst willen veranderen of dat ze anders genoemd willen worden. Maar er zijn ook kinderen die er niet over praten. Dit kan een lastige periode zijn, want kinderen kunnen bijvoorbeeld verdrietig of stil worden. Anderzijds hoeft het niet te betekenen dat een kind dat zich kleedt als of interesses heeft van het andere geslacht, zich van binnen ook zo voelt.



Ontwikkeling gendervariante gevoelens

Puberteit

In de puberteit gaan de secundaire geslachtskenmerken zich ontwikkelen. De meeste kinderen met gendervariantie vinden dit helemaal niet leuk. De puberteit is voor hen een belangrijk kantelpunt, omdat het lichaam zich de ongewenste kant op gaat ontwikkelen. Sommige jongeren beseffen op dit punt pas dat hun lichaam niet klopt bij hoe ze zich voelen. Voor anderen komt dat besef later pas. Dit proces is bij elk kind uniek.

Sommige kinderen/jongeren lijken geen problemen te hebben met hun gendervariantie, terwijl anderen er op een bepaalde manier onder lijden. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor reacties uit hun omgeving of omdat ze niet kunnen zijn wie ze zijn.

Volwassenheid

Er zijn ook mensen die pas tijdens hun volwassenheid realiseren dat zij zich anders voelen dan hun sekse. Ook krijgen volwassenen die tijdens hun puberteit hun gendervariante gevoelens onderdrukt hebben, tijdens hun volwassenheid opnieuw deze gevoelens. Voor volwassenen kan het lastig zijn om alsnog voor hun gendervariante gevoelens uit te komen, omdat zij vaak al een heel leven hebben opgebouwd als hun geboortegeslacht en soms ook een gezin hebben. Dit kan bijvoorbeeld angstige en/of depressieve gevoelens met zich mee brengen.

Genderpoli bij PsyMens

Ons genderteam bestaat uit behandelaren die zijn opgeleid om mensen met gendervariante gevoelens en problemen die daarmee samenhangen de zorg te geven die ze nodig hebben.

Kinderen:

Wij bieden begeleiding bij vragen over gendervariante gevoelens van je kind en mogelijk bijkomende klachten, bij de sociale transitie en hoe om te gaan met de wensen van het kind in het hier en nu voor wat betreft de wijze waarop er expressie aan de gender gegeven wenst te worden.

Adolescenten en volwassenen:

Wij bieden ondersteuning bij de ontdekking van jouw genderidentiteit, bij de coming-out en sociale transitie, of je wel of geen genderbevestigende somatische behandeling wenst of bij hulpvragen die rijzen na of tijdens een somatisch traject.

Voor adolescenten en volwassenen met een somatische behandelwens:

- Wij bieden behandelingen voor de diagnostische fase/indicatiestelling voor somatische zorg alsmede psychodiagnostiek om meer zicht te krijgen op de hulpvraag, de genderincongruente gevoelens en eventuele bijkomende psychische problematiek.
- Jongeren en volwassenen met een somatische behandelwens zowel chirurgisch als endocrinologisch kunnen bij ons terecht voor meer informatie over de mogelijkheden en doorverwijzing naar daartoe geëigende klinieken.
- Ook geven we informatie over waar je terecht kan voor een deskundigenverklaring ten einde het eigen geslacht te wijzigen in de Basisregistratie Personen.

Psychodiagnostiek

We bieden maatwerk. Op basis van de hulpvraag, wensen en behoeften wordt samen met de cliënt een behandelplan opgesteld. Wanneer nog onvoldoende duidelijk is wat er aan de hand is, kunnen we besluiten tot een psychodiagnostisch traject. Dit gaat altijd in nauw overleg met de cliënt. Dit kan inhouden dat onderzocht wordt hoe jij als persoon in elkaar zit, wat je sterke en zwakke punten zijn, hoe je functioneert en hoe je omgaat met problematische en stressvolle situaties. Hieronder lees je wat je kunt verwachten bij zo'n onderzoek bij volwassenen, jongeren en kinderen.

Psychodiagnostisch onderzoek bij volwassenen

Het psychodiagnostisch onderzoek bij volwassenen verloopt stapsgewijs en zal kort zijn als het kan, maar intensief als het nodig is. In nauw overleg zorgen we ervoor dat iedere cliënt een psychodiagnostisch traject krijgt dat bij haar/hem/hen past.

Tijdens dit onderzoek kan er onder andere aandacht zijn voor:

- Het verkennen van de genderincongruentie, waarbij specifiek aandacht is voor gender en de psychoseksuele ontwikkeling, seksuele gedragingen, seksuele oriëntatie en lichaamsbeeld;
- Een uitgebreid onderzoek waarbij een multidisciplinair team wordt betrokken;
- Of er sprake is van co-morbiditeit (bijvoorbeeld bij het vermoeden van autisme spectrum stoornis of persoonlijkheidsproblematiek). Mocht hier sprake van zijn dan wordt dit tijdens het onderzoek met je besproken en wat eventuele vervolgstappen zijn;
- Hoe je sociale netwerk eruit ziet dat er voor, tijdens en na een eventuele genderbevestigende somatische behandeling voor je klaarstaat;
- In hoeverre je op de hoogte bent van voor- en nadelen en risico's die verbonden zijn aan de lichamelijke behandeling/transitie.

Mocht het nodig zijn dan kan hierna vervolg diagnostiek worden voorgesteld.



Psychodiagnostiek

Psychodiagnostisch onderzoek bij jongeren

Het psychodiagnostisch onderzoek bij jongeren verloopt evenals bij volwassenen stapsgewijs. Ouders worden altijd betrokken bij het zorgtraject, tenzij er gegronde redenen zijn om hiervan af te wijken. Tijdens dit psychodiagnostisch onderzoek kan er onder andere aandacht zijn voor:

- Een gesprek met jou en je ouders over je algemene ontwikkeling en je psychoseksuele ontwikkeling;
- Het verkennen van jouw identiteit, met in het bijzonder jouw genderidentiteit: hoe identificeer jij jezelf en hoe is dit zo gegroeid in de tijd;
- Of er sprake is van genderdysforie of dat er iets anders speelt met betrekking tot geslacht en seksualiteit;
- Vaststellen of uitsluiten of er sprake is van co-morbiditeit; of je naast genderdysforie bijvoorbeeld ook andere psychische klachten hebt;
- In hoeverre je al goed kunt inschatten wat bepaalde beslissingen voor gevolgen hebben in de toekomst en in welke mate je bepaalde beslissingen ook werkelijk (al) wilt nemen;
- Er wordt gekeken naar hoe jij en je gezin met elkaar communiceren en omgaan;
- Er wordt gekeken of je last hebt van trauma en/of psychische klachten als angst, depressie en suïcidaliteit ten gevolge van de genderincongruentie.

Psychodiagnostisch onderzoek bij kinderen

Het onderzoek richt zich op het functioneren van het kind op psychosociaal, emotioneel en schoolse prestaties. Ouders/opvoeders worden bij het zorgtraject betrokken. Tijdens dit psychodiagnostisch onderzoek kan er onder andere aandacht zijn voor:

- Er wordt een gesprek gevoerd met de ouders en het kind over de algemene ontwikkeling en de psychoseksuele ontwikkeling van het kind;
- Er wordt gekeken naar hoe jullie gezin met elkaar communiceert en omgaat;
- Er wordt onderzoek gedaan naar de capaciteit, het gedrag, de executieve functies en de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind;
- Er wordt onderzoek gedaan naar probleemgebieden als ADHD en autisme spectrum stoornissen bij het kind;
- Er wordt onderzoek gedaan naar eventuele bijkomende psychiatrische problemen bij het kind.



Behandeling

Ons genderteam biedt psychologische, psychotherapeutische en psychiatrische zorg aan volwassenen en kinderen en jongeren met genderdysforie en psychosociale klachten die daaruit voortvloeien. Hieronder is de behandeling per groep uiteengezet.

Behandeling voor volwassenen

Wij bieden maatwerk. In nauw overleg met de cliënt wordt besloten welke onderdelen tot een behandeling behoren en wordt een behandelplan opgesteld. Dit kan bestaan uit de navolgende onderdelen:

- Psycho-educatie. Dit houdt in dat je informatie krijgt over genderdysforie door de behandelaar, maar ook door bijvoorbeeld ervaringsdeskundigen;
- Begeleiding voor, tijdens en na de genderbevestigende behandelingen. Een dergelijke behandeling kan turbulent verlopen en kan invloed hebben op je sociale en gezinssituatie. De begeleiding ondersteunt je hierbij;
- Als er bijvoorbeeld sprake is van persoonlijkheidsproblematiek dan kan psychotherapie onderdeel zijn van de behandeling. Dit kan helpen bij het versterken van je autonomie, aanpassingsvaardigheden en zelfacceptatie en kan je helpen bij het omgaan met stigmatisering, discriminatie en onderdrukking;
- Systeemtherapie/partnerrelatietherapie. Hierbij wordt je relatie en sociale omgeving in kaart gebracht en gekeken in hoeverre jullie in staat zijn om problemen mogelijk als gevolg van een transitie het hoofd te bieden;
- Leren omgaan met teleurstellingen;
- Indien aanwezig kan er sprake zijn van behandeling van co-morbide problematiek, zoals angst- en depressieve stemmingsklachtendepressie.



Behandeling

Behandeling van jongeren

Een zorgtraject voor jongeren zal kort zijn als het kan, en langer duren als het nodig is. De behandeling kan bestaan uit het volgende:

- Psycho-educatie. Dit houdt in dat je informatie krijgt over genderdysforie en de ontwikkeling van de genderidentiteit. De informatie wordt gegeven door de behandelaar, maar ook door bijvoorbeeld ervaringsdeskundigen;
- Ouderbegeleiding en systeemtherapie. Dit houdt in dat je ouders begeleid (kunnen) worden bij jouw transitie en dat je sociale omgeving en gezinssituatie in kaart wordt gebracht. Hierbij wordt gekeken naar het best mogelijke vangnet voor jou tijdens je transitie;
- Psychologische begeleiding bij de ontdekking van jouw genderidentiteit;
- Psychologische/psychiatrische zorg bij eventuele co-morbide stoornissen, zoals ADHD, autisme spectrum stoornis, depressie of eetstoornissen;
- Psychotherapie kan onderdeel zijn van de behandeling. Bijvoorbeeld voor het ontdekken van je gendergevoelens als je twijfels hebt, bij emotionele gevoelens als je voor een lichamelijke behandeling kiest, bij de gevolgen van het langdurig onderdrukken van je gendergevoelens, een negatief zelfbeeld, angst- of schaamtegevoelens en bij trauma als gevolg van pesten of discriminatie.

Behandeling

Behandeling van kinderen

De behandeling van kinderen met gendervariante gevoelens is vooral gericht op pedagogisch advies en counseling. De behandeling kan bestaan uit het volgende:

- Psychologische begeleiding over een langere periode, laag frequent of intensief in de vorm van psychotherapie of speltherapie. Het kind leert hierbij omgaan met problemen rondom gevoelens over de genderincongruentie, versterking van het zelfbeeld en aanpassings- en sociale vaardigheden. Ook is er aandacht voor overige ontwikkelingstaken, zoals cognitieve en sociale vaardigheden, contact met leeftijdsgenoten en hobby's, sport en spel;
- Ouderbegeleiding met als doel om te leren omgaan met een kind met genderincongruente gevoelens, hoe om te gaan met de onzekerheid rondom deze genderincongruente gevoelens van het kind en hoe om te gaan met de wensen (kledingkeuze, haardracht, aanspreekvorm, etc.) van het kind zowel nu als in de toekomst;
- Gezinstherapie/systeemtherapie;
- Betrekken van school om zo samen met de ouders een vrije leefwereld te creëren voor het kind;
- Psychologische/psychiatrische zorg van co-morbide stoornissen, zoals ADHD, autisme spectrumstoornissen, depressie of eetstoornissen;
- Psychotherapie en speltherapie gericht op vermindering van angst en vermindering van bijkomende problematiek.

Praktische informatie



Contact

PsyMens Genderpoli

Secretariaat

Pelmolenlaan 12-14
3447 GW Woerden
030-251 57 90
info@psymens.nl
www.psymens.nl

