

Trans mannelijk zijn in een meervoudig systeem



*Jochem Verdonk
Naomi Brée met het Achdut-systeem*

Inhoud

Vooraf	3
Trans 101	4
Oefening: gender(s) in kaart brengen	7
Beweging & gedrag	9
Wat kun je zelf doen?	11
Kleine ingrepen	14
Onzekerheden	15
Tot slot	17

Colofon

Tekst: Jochem Verdonk & Naomi Brée met het Achdut-systeem

Afbeelding cover: Gerd Altmann

Vormgeving: Jochem Verdonk, met dank aan Yi-Shan

April 2024

Met dank aan degenen die hebben meegelezen, voor hun waardevolle opmerkingen.

[Creative Commons BY-NC-SA 4.0](#)

Deze informatie is bedoeld voor meervoudige systemen, zoals bij DIS¹ of AGDS². In het bijzonder voor meervoudige systemen die geboren zijn met vrouwelijke geslachtskenmerken en die (mogelijk) één of meer systeemdelen hebben die deze lichaamskenmerken ervaren als niet helemaal of helemaal niet passend bij hun genderidentiteit.

Vooraf

Er bestaan verschillende visies op meervoudige systemen en vooral hoe je daarmee om zou moeten gaan. Daarover kunnen en willen wij hier geen uitspraak doen. In dit document houden we een pragmatische benadering aan: informatie bieden aan delen die (mogelijk) een transgender ervaring hebben.

‘Transdelen’ is een breed begrip, waar verschillende mensen verschillende dingen onder kunnen verstaan. In deze informatie gebruiken we het woord ‘transdeel’ voor elk systeemdeel dat zich hierdoor aangesproken voelt.

In dit stuk gaan we ervan uit dat het systeem een samenwerkend geheel is. Om tot dit punt te komen is tijd, welwillendheid en mededogen van de systeemdelen tegenover elkaar nodig. Want het kost inzet, afstemming en overleg om tot onderlinge medewerking te komen.

Transdelen in een systeem kunnen of willen vaak niet in (een medische, sociale en/of juridische) transitie gaan. Dit kan om een veelheid aan redenen zijn, waaronder voor meervoudige systemen bekende redenen en voor transgenders bekende redenen.

1 DIS: dissociatieve identiteitsstoornis

2 AGDS: andere gespecificeerde dissociatieve stoornis

Trans 101

Genderincongruentie, de medische term voor transgender zijn, komt vaak voor bij een of meer delen van een systeem. Dit kan voor de relevante delen in het systeem een veelheid aan symptomen veroorzaken, die komen bovenop of versmelten met de PTSS- en dissociatieve symptomen binnen het systeem.

Voordat een persoon met meervoudigheid beseft dat ze meervoudig zijn, kan dit behoorlijk verwarrend zijn. Want de genderidentiteit lijkt opeens te wisselen en/of de persoon lijkt op een vage plek ergens in het genderspectrum te zitten. Een fluïde genderidentiteit of non-binair zijn komt immers ook voor, dus dit is op zichzelf geen reden om aan een meervoudig systeem te denken. Zodra er meer duidelijkheid komt over het systeem, kan er ook meer duidelijkheid komen over hoe verschillende delen hun genderidentiteit ervaren.

Een kort overzicht van de meest voorkomende verschijnselen die transgenders kunnen ervaren:

- Genderdysforie
Een (grote) afkeer van het eigen lichaam, het lichaam niet als eigen ervaren, een hekel hebben aan bepaalde lichaamsdelen, bepaalde lichaamsdelen niet willen of kunnen benoemen, en meer.
- Weinig lichaamsbesef
Geen emotionele band met je/jullie lichaam hebben, je/jullie lichaam niet als onderdeel van je identiteit ervaren, een 'wandeland hoofd' zijn, geen fysieke pijn ervaren, en meer.
- Sociaal-emotionele issues
Je niet gezien voelen, je niet serieus genomen voelen, het gevoel hebben er niet te mogen zijn, geen erkenning voor jou als individu ervaren, het gevoel hebben niet volwassen te kunnen worden, en meer.
- Psychische complicaties
(Grote) onzekerheid, faalangst, ernstige verlegenheid, emotionele distantie, sociale angst, geen vrienden kunnen maken of behouden, depressie, gedachten aan of pogingen tot zelfdoding,

psychosen, en meer.

- Sociaal-maatschappelijke problemen
'Sociaal onwenselijk' gedrag (zoals lopen als een bouwvakker), niet weten wat de mores van vrouwen onderling en/of mannen onderling zijn, gepest worden op school of op het werk, geen opleiding kunnen afronden, geen baan kunnen aanhouden, niet voor promotie in aanmerking komen, en meer.
- In of uit de kast?
De eeuwige vragen: ben je open over je genderidentiteit of trans-zijn? Bij wie en wanneer wel? En hoe vertel je het? Waar en wanneer niet? Hoe voorkom je versprekingen? En hoe verklaar je 'inconsistenties'? En meer.

Het moge duidelijk zijn dat sommige signalen van gender-incongruentie en een meervoudig systeem overlappen. Dat betekent dat verschijnselen vaak sterker aanwezig zullen zijn dan als deze verschijnselen alleen door genderincongruentie of alleen door meervoudigheid veroorzaakt zouden zijn. Het is goed om hiervan bewust te zijn.

Sowieso kunnen twee situaties elkaar versterken. Want als je op het ene punt niet stevig staat, dan maakt dat vaak dat je op andere punten ook instabieler bent. Zo kunnen genderincongruentie en meervoudigheid dus ook indirect invloed op elkaar hebben. Maar meestal zullen indirecte invloeden veel ongemerkter en onbewuster spelen.

Psychologen en andere therapeuten hebben doorgaans onvoldoende kennis over gender-incongruentie en de signalen die daarop kunnen wijzen. Als iemand met problemen bij de ggz aanklopt voor hulp, dan zal genderincongruentie daarom niet of nauwelijks meegenomen worden bij het stellen van een diagnose of bij de behandeling. Veel enkelvoudige transgenders krijgen daardoor allerlei (onjuiste) diagnoses, voordat ze zich realiseren dat ze transgender zijn. Bij trans mannen zijn dat vaak diagnoses als depressie, een persoonlijkheidsstoornis of borderline. Het komt voor dat behandelaars de gender-incongruentie verklaren als symptoom van de vermeende psychologische of psychiatrische diagnose.

Bij een meervoudig systeem zien de meeste behandelaren de meervoudigheid en de PTSS doorgaans als de problemen die behandeld moeten worden. Eventuele transervaringen worden gezien als onderdeel van het grotere probleem en zullen daarom niet afzonderlijk worden besproken. Transgender delen in een systeem krijgen al helemaal geen behandeling voor hun mogelijke transissues. Onder andere omdat behandelaars alle trans-symptomen verklaren als gevolg van de meervoudigheid en de PTSS. Het komt zelfs voor dat systeemdelen bij hun gendertherapeut verzwijgen dat ze meervoudig zijn, zodat ze voor transzorg in aanmerking kunnen komen.

Oefening: gender(s) in kaart brengen

In een meervoudig systeem kun je vaak meerdere genders tegenkomen. Het kan prettig zijn om een overzicht te hebben van welke delen waar in het genderspectrum zitten. Een oefening die hierbij kan helpen is de volgende:

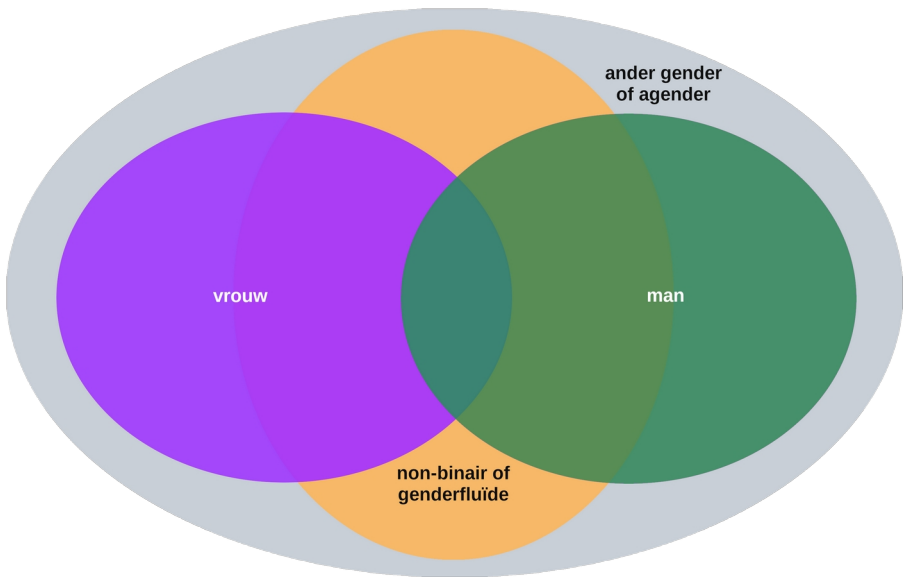
Je kunt alle delen van het systeem opschrijven, waar mogelijk of wenselijk met hun namen – of andere manieren waarop je ze kunt identificeren – erbij, voor zover de betreffende delen hiermee akkoord zijn natuurlijk. Welk(e) gender(s) heeft elk van deze delen? Soms zal dat direct duidelijk zijn. Soms vergt dat langer voelen of nadenken. Misschien ontdek je dat bepaalde delen helemaal geen gender hebben, non-binair zijn, wisselen van gender of nog iets anders. Alles kan, alles mag.

Vervolgens kunnen de delen zich misschien afvragen hoe zij de relatie tussen de genderidentiteit en het fysieke lichaam ervaren. Zijn ze daarmee comfortabel? Of hebben ze er geen mening over? Of past het lichaam misschien slecht of zelfs niet?

In het laatste geval zou het zinvol kunnen zijn om de leeftijden van elk van de delen mee te nemen. Hoe oud is elk van de delen binnen het systeem? Want een (zeer) jong deel in een volwassen of ouder lichaam kan zich ook oncomfortabel voelen. Dat is geen genderincongruentie. Dat is 'leeftijdsincongruentie'!

Sommige meervoudige systemen hebben al een goed beeld van hun systeem en kunnen deze oefening in korte tijd invullen. Voor andere systemen vraagt het meer tijd of kan het een terugkerende oefening zijn. Neem de tijd die hiervoor nodig is! Je kunt het er af en toe weer even bij pakken en bekijken of jullie nieuwe informatie kunnen (of willen) aanvullen.

Als volgende stap in deze oefening zou je alle delen met hun genders in onderstaande afbeelding kunnen plaatsen.



Een versimpelde weergave van de belangrijkste genders.

Als deze oefening (na verloop van tijd) klaar is, is duidelijker of – en zo ja, welke – systeemdelen mogelijk genderincongruentie ervaren.

Beweging & gedrag

Er zijn sociaal-cultureel grote verschillen in stem, beweging en gedrag tussen mannen en vrouwen. Dus hoe je praat, beweegt en je gedraagt heeft grote invloed op hoe je gelezen wordt door de omgeving. Als je hier bewust gebruik van weet te maken, heb je meer invloed op hoe mensen je zien en benaderen – ook als je/jullie lichaam er niet uitziet zoals men van je genderidentiteit zou verwachten.

De omgeving vindt het vaak lastig als transgender delen binnen een systeem ander genderd gedrag vertonen dan wat men op basis van het lichaam verwacht. 'Vrouwen' met mannelijk gedrag krijgen al snel het stempel 'moeilijk' of 'feeks', en daar loopt men liever met een grote boog omheen. Mensen laten zich toch (vaak onbewust) te veel afleiden door de 'verpakking'.

Sommige enkelvoudige transgenders kunnen in de loop van hun transitie eindelijk op hun natuurlijke manier bewegen of handelen. Bij anderen gaat deze verschuiving geleidelijk vanzelf en weer anderen moeten hier bewust aan werken. Een gespecialiseerd coach of logopedist kan hierbij ondersteunen.

Voor meervoudige systemen met transgender delen gaat grotendeels hetzelfde op: onderzoek wat de natuurlijke manier van bewegen en handelen is voor de transdelen, wat zij eventueel zouden willen veranderen en hoe je dat het beste zou kunnen aanpakken.

Factoren die invloed hebben op hoe mensen onze gender(identiteit) ervaren:

- Biologisch

Mannen bewegen over het algemeen anders dan vrouwen. Deels ligt de oorzaak hiervan in de bekende biologische verschillen in lichaamsbouw: mannen zijn gemiddeld langer en breder en hebben meer spiermassa dan vrouwen. Deze verschillen hebben invloed op hoe een mens zich van nature beweegt.

Ook in gedrag zijn er biologische verschillen tussen mannen en vrouwen, vanwege de verschillen in hormonen. Testosteron en oestrogenen hebben immers ook invloed op de emotieregulatie, het

seksueel functioneren en meer. Het is een cliché, maar competitiedrang en zorgzaamheid zijn deels hormonaal gebonden.

- Cultureel

Maar vergis je niet: voor een belangrijk deel zijn deze verschillen ook cultureel bepaald. Van jongs af aan leren kinderen dat jongetjes flink moeten zijn en niet mogen huilen en dat meisjes sociaal vaardig en zorgzaam moeten zijn. Deze culturele regels verschillen per samenleving en per tijdperiode. Zo is het in Nederland normaal dat bevriende vrouwen hand in hand lopen, terwijl het in Marokko normaal is dat bevriende mannen elkaar kussen. Wij weten niet beter dan dat blauw voor jongetjes en roze voor meisjes is, terwijl het 100 jaar geleden nog andersom was: rood vond men een sterke kleur, dus roze was voor jongens!

- Sociale regels

Dit soort sociale regels zijn ongeschreven en worden zelden expliciet gemaakt. Dat kan verwarrend en frustrerend zijn, omdat je sociaal-maatschappelijk hierop afgerekend wordt: als je deze onuitgesproken regels niet volgt, dan vinden mensen je vreemd of zelfs onbeschoft. Dit kan (grote) gevolgen hebben op het niveau van relaties, vrienden, opleiding en werk.

Wat kun je zelf doen?

Niet alle transgender personen willen of kunnen medische stappen ondernemen. Voor sommige (met name non-binaire) transgenders is een sociale transitie en/of juridische wijziging voldoende. Soms is een medische behandeling wel gewenst, maar lichamelijk, mentaal of sociaal te belastend. Andere enkelvoudige transgenders zijn non-binair of genderfluïde en kiezen voor een medische behandeling op onderdelen. Bijvoorbeeld wel een borstverwijdering, maar geen hormonen. Of andersom: wel hormonen, maar geen operaties. (Bijna) alles is mogelijk!

Een meervoudig systeem zal rekening moeten houden met alle delen binnen het systeem. Dit vergt afstemming en mededogen tussen de cisgender delen en de non-binaire en/of transgender delen. Vaak zal de uitkomst zijn dat een medische behandeling, sociale transitie of juridische wijziging geen optie is. (Natuurlijk bestaan er meervoudige systemen die na goed onderling overleg besluiten wél in transitie te gaan, op welke manier of manieren dan ook.)

Gelukkig kun je ook zonder medische ingrepen veel doen wat maakt dat je uiterlijk meer lijkt op wie je van binnen voelt. Of hoe bepaalde delen in een systeem zich voelen.

De belangrijkste tips uit de praktijk:

- Kleding
Kleren maken de man! Zoek je kleding zorgvuldig uit en je kunt wonderen verrichten. Shop bij de mannenafdeling. Bepaalde merken broeken lijken je heupen smaller te maken. De juiste truien of overhemden doen je schouders breder overkomen. Laat je desgewenst adviseren door een medewerker van een herenspecialzaak.
- Binders
Binders zijn elastische hemden die de boel platdrukken, zodat je een mannelijke borstkas krijgt. Omdat het materiaal ademend en elastisch is, is de kans op schade aan de huid minimaal. Binders zijn er in verschillende maten, lengtes, vormen en kleuren. Er zijn er

ook met sluitingen, zodat je ze makkelijker kunt aan- en uittrekken. Alternatief: elastische tape (medical tape). Absolute afrader: verband. Meer info: Transman.nl

- Broekvulling

Bij de meeste kleding is broekvulling niet zichtbaar voor anderen. Toch kan een packer veel verschil maken voor je eigen zelfvertrouwen en zelfbeeld. Penisprothesen zijn er in allerlei kleuren, maten en materialen. Van roze tot donkerbruin, van zeer zacht tot iets steviger. Ook zijn er verschillende uitvoeringen: pure broekvulling, prothesen waarmee je staand kunt plassen en prothesen waarmee je seks kunt hebben. Er zijn ook uitvoeringen die een 2-in-1- of zelfs 3-in-1-combinatie zijn. Meer info: Transman.nl

- Staand plassen

Staand kunnen plassen is voor veel trans mannen een ultieme wens. Onderweg en op festivals is het vooral erg praktisch. Tegenwoordig zijn er allerlei hulpmiddelen (voor vrouwen) op de markt, die dit mogelijk maken. Er zijn ook levensechte penisprothesen waarmee je staand kunt plassen. Meer info: Transman.nl

- Gezichtsbehering

Maak je eigen snor of baard! Je kunt met haarstrengen en lijm uit een feestwinkel (of met je eigen haar) eenvoudig een snor, sik of stoppelbaard maken. Met enige oefening is deze niet van levensecht te onderscheiden. Meer info: Transman.nl

- Wangvullers

Mannen hebben doorgaans een hoekiger gezicht dan vrouwen. Als je een (zeer) vrouwelijk gezicht hebt, kun je met een strookje beugelwas je gezicht eenvoudig iets hoekiger doen lijken. Twee strookjes van 1,5 tot 2 cm lang en 0,5 cm breed zijn voldoende. Doe deze in je mond, aan de buitenkant van je onderkaak en voilà!

- Stem

Een belangrijk verschil tussen mannen en vrouwen is natuurlijk de hoogte van de stem. Maar onze stem is zoveel meer dan alleen de toonhoogte! Tussen mannen en vrouwen zijn ook grote verschillen in intonatie, woordkeus en meer. De verschillende delen in een

stelsysteem gebruiken hun stem doorgaans op verschillende manieren. Toch kunnen genderbevestigende tips behulpzaam zijn. Een gespecialiseerd logopedist kan hierbij ondersteunen.

- Bril

Een accessoire waar veel mensen niet direct aan zullen denken. Toch kan een bril veel doen voor je uiterlijk, ook als je geen oogafwijking hebt! Er zijn brillen voor 'heren', voor 'dames' en 'neutrale' brillen. Veel brillenwinkels hebben regelmatig aanbiedingen. Zo kun je voor relatief weinig geld verschillende brillen kopen die passen bij verschillende systeemdelen. Of jullie kunnen besluiten om één (neutrale) bril aan te schaffen voor het hele systeem.

Kleine ingrepen

Een genderbevestigende medische behandeling is voor een systeem misschien niet wenselijk of mogelijk, maar er zijn kleine ingrepen die misschien wel een optie kunnen zijn. Voordat je begint aan ingrepen die niet of nauwelijks terug te draaien zijn, is het goed om erbij stil te staan dat een systeem dat op dit moment stabiel is (of lijkt), mogelijk op langere termijn toch nog kan veranderen. En soms zelfs (erg) veel kan veranderen. Er kunnen bijvoorbeeld systeemdelen zijn die je nog niet kent of actieve delen die in winterslaap gaan.

- Haar
Niet voor ieder systeem mogelijk, maar voor sommige na overleg wellicht wel: het systeem zou bij de kapper om een jongens- of mannelijk kapsel kunnen vragen. Als dit een stap te ver is, zijn er ook genderneutrale kapsels mogelijk. Veel kappers zullen eerst even verbaasd zijn, maar zijn doorgaans best bereid om mee te denken.
- Borstverkleining
Een overweging, zeker voor degenen die veel hebben: het systeem zou als compromis een borstverkleining kunnen overwegen. Dat vermindert de genderincongruentie voor de transgender delen, maar houdt voldoende over voor de cisgender delen in het systeem. Kleinere borsten zijn ook makkelijker 'weg te werken' met een binder.

Onzekerheden

Het is heel vanzelfsprekend dat een beginnende trans man zich onzeker voelt in zijn nieuwe, parttime of fluïde man-zijn. Ook al is iemand van binnen al zijn hele leven een man, omdat dit voor anderen niet zichtbaar was of anders werd uitgelegd, heeft deze identiteit zich onvoldoende (of zelfs niet) kunnen ontwikkelen. Waar cisgender jongens van jongs af aan mannelijk gesocialiseerd worden en tijdens hun puberteit als het ware nog een extra 'spoedcursus' krijgen, hebben trans mannen een achterstand en moeten zij de *ins* en *outs* later inhalen.

Voor transgender delen in een meervoudig systeem geldt dit precies zo. Daarnaast hebben transdelen in een meervoudig systeem vaak met extra aandachtspunten te maken. In vogelvlucht de belangrijkste dingen:

- Deeltijdregeling

Transdelen in een meervoudig systeem hebben per definitie een deeltijdregeling af te spreken met de andere delen binnen hetzelfde systeem. Zij kunnen dus niet altijd buiten zijn, zoals enkelvoudige trans mannen. Dat kan best ingewikkeld zijn, voor het systeem zelf én voor de omgeving.

Mogelijk voelt het trans deel zich hierdoor niet helemaal thuis in de gemeenschap van trans mannen. Of heeft het trans deel het gevoel dat deze er niet echt bij mag horen, omdat het niet 'trans genoeg' zou zijn. In dit soort situaties kan het label 'genderfluïde' mogelijk helpen om je situatie met wisselende genderidentiteiten uit te leggen aan mensen, die niet weten dat jullie een systeem zijn.

- Rouw

Het kan zinvol zijn om stil te staan bij het verdriet van het transdeel (of de transdelen) die niet in transitie kan (of kunnen) gaan. Rouw over wat er nooit zal zijn, het verdriet dat je nooit het lichaam zult hebben dat past bij de genderidentiteit van dit transdeel (of deze transdelen). Overigens kennen de meeste trans mannen en non-binaire mensen

deze rouw ook: zelfs als zij wel een medische behandeling kunnen ondergaan, zal hun lichaam nooit 'perfect' worden. De medische mogelijkheden zijn nu eenmaal beperkt, zeker als je na de puberteit in transitie bent gegaan.

- Extra complexiteit

Elk deel van een meervoudig systeem heeft veel te leren en in te halen, wanneer het systeem net uit traumafunctioneren komt. Dat alleen al vraagt de nodige tijd en energie. Als daar ook nog genderincongruentie bij komt kijken, dan geeft dat extra complexiteit aan een toch al ingewikkelde situatie. Misschien zijn bepaalde delen van het systeem niet eerder buiten geweest. Of konden bepaalde delen wel buiten zijn, maar voelden ze zich niet veilig genoeg om de genderexpressie te uiten die bij die delen past. Gun jezelf de tijd die je nodig hebt!

- Misgenderen

Als je/jullie lichaam er anders uitziet dan mensen van een jongen of man verwachten, word je wellicht anders aangesproken en behandeld dan je zou willen. De tips in dit document kunnen hier hopelijk bij helpen. Het is goed je/jullie ervan bewust te zijn dat dit voor het ene lichaam makkelijker zal zijn dan voor het andere. Als je een zeer vrouwelijk lichaam hebt, zal het lastiger zijn om als man gezien te worden – maar gelukkig niet onmogelijk.

Niet direct te maken met meervoudige systemen, maar wel goed om te weten:

- Jonger ingeschat

Trans mannen en transdelen zonder hormonen worden vaak (veel) jonger ingeschat dan ze lichamelijk zijn. De omgeving ziet een (jonge)man, maar hoort een hoge of onbestemde stem en zal je dus ergens in de puberteit plaatsen. Het kan daardoor voorkomen dat je bijvoorbeeld op je 40e om legitimatie wordt gevraagd als je alcohol wilt kopen.

Tot slot

Jullie zijn niet het enige meervoudige systeem met transgender delen. Er zijn meer meervoudigen die meer genders in hun systeem hebben. Sommigen zijn van harte bereid om ervaringen uit te wisselen, tips te geven of te sparren.

Verspreid over het hele land zijn er allerlei groepen voor transgender en non-binaire mensen, waar transdelen (h)erkenning kunnen vinden. Veel trans mannen en non-binaire mensen kunnen verrassend goed omgaan met meervoudige systemen. De belangrijkste organisaties zijn: [Club-T Zwolle](#), [Stichting Transman](#), [Transgendergroep Nijmegen](#) en [Transvisie](#) in Nederland en het [Transgender Infopunt](#) in België. Voel je vrij om daar een kijkje te nemen!

Voor ieder mens is het belangrijk om erkend te worden voor wie ze zijn. Dat geldt ook voor systemen en systeemdelen. Vrienden die delen zien voor wie ze zijn, sterken het hele systeem. Voor transdelen in een systeem is dit soms de enige manier om erkenning van hun gender te ervaren. Als het systeem zelf weinig vrienden heeft, dan kun je in de groepen hierboven mogelijk nieuwe vrienden ontmoeten. Als je cisgender mannelijke vrienden hebt met wie je over dit soort dingen kunt praten, doe dat vooral. Het kan ontzettend leerzaam zijn om te horen over hun ervaringen, onzekerheden en tips. Het leidt vaak tot onverwacht leuke en interessante gesprekken.

Wist je dat:

- ... veel cisgender mannen niet bij de pisbakken kunnen plassen?
- ... sommige cisgender mannen regelmatig aan de telefoon 'gemevrouwd' worden?
- ... veel cisgender mannen eigenlijk onzeker zijn, maar dat niet 'mogen' tonen?

Transmannelijk zijn in een meervoudig systeem kent eigen uitdagingen, bovenop de uitdagingen van transmannelijk zijn en de uitdagingen van leven in een meervoudig systeem. Dit boekje beschrijft handreikingen en tips, vanuit expertise én geleefde ervaring, voor transmannelijke delen die hier meer over willen weten.