

# transgender bakımı

## Bir geçiş sürecindeki olası adımlar nelerdir?

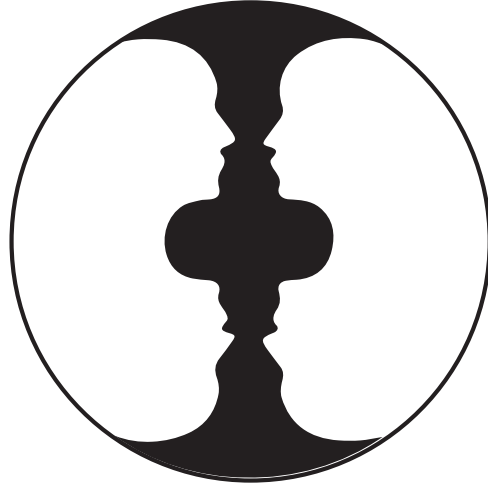


Bir Transgender Infopunt  
yayıdır

---

**transgenderinfo.be**

Son güncelleme: Ocak 2022



“Bedenimin gerçekte hissettiğim ve/veya kendimi tanımlama şeklime uymadığını veya yalnızca kısmen uyduğunu daha yeni tam olarak fark ettim. Bu hisleri kiminle paylaşabileceğimi ve aklımdaki tüm soruları kime danışabileceğimi bilmek isterim.”

“Çok yakınlarımdan biri (çocuğunuz, arkadaşınız, partneriniz, öğrenciniz veya hastanız gibi) bana transgender olduğunu söyledi ve bu konuda ona etkili bir şekilde yardımcı olabilmek için, geçiş sürecindeki aşamalar hakkında bilgi almak istiyorum.”

“Bir danışman veya bana yakın bir kişiyle birkaç kez konuştum ve bir geçiş süreci başlatmak istiyorum. Ancak seçeneklerimin neler olduğunu ve nereden başlamam gerektiğini bilmiyorum.”

**Kendinizi yukarıdakilere benzer bir durumda mı görüyorsunuz?  
Bakım programıyla ilgili sorularınız mı var?**

**O hâlde hazırladığımız bu rehber size yardımcı olabilir.**

## REHBER HAKKINDA

Bu bilgi rehberi, yetişkinler için transgender bakımındaki çeşitli olasılıkların bir özetini sunmaktadır. Transgender Infopunt'taki (TIP) deneyimlerimizden yola çıkarak, birçok kişinin bir (geçiş) sürecinden neler beklemesi gerektiğini, nelerin/kimlerin dâhil olduğunu ve nasıl başlayacağını bilmediğini fark ettik. Bu rehber, bir 'özet kılavuzu' niteliğindedir. Ayrıca, kılavuz geçiş süresi boyunca sahip olduğunuz sosyal, tıbbi ve diğer haklarınız hakkında da bilgi vermektedir. Unutulmamalıdır ki bu haklar sadece Flaman bölgesi içindeki haklarınızla ilgilidir. Ek olarak, kılavuzda bahsedilen birçok seçenek ve hak başka ülkelerde geçerli olmayabilir.

Bir geçiş süresince var olan sosyal seçenekler, tıbbi seçenekler ve (olası) destek hakkında daha fazla bilgi içerir. Bu bilgiler yalnızca Flanders'deki olanaklarla ilgilidir. Birçok seçeneğin diğer dinlerde veya ülkelerde uygulanabilir olmayabileceğini lütfen unutmayın.

Daha fazla bilgi ve ayrıntıyı web sitemizde bulabilirsiniz: [www.transgenderinfo.be](http://www.transgenderinfo.be). Şu an için internet sayfamızda sadece Felemenkçe bilgi verilmektedir.

TIP olarak, non-binary (kendisini kadın veya erkek olarak görmeyen) veya travesti bir kişiyle, bir transgender kişinin aynı aşamaları takip etmesinin mümkün olmadığını farkındayız. Yine de hazırladığımız bu kılavuz non-binary ve travesti kişilerin sosyal ve yasal hakları konusunda da atılabilecek adımlar hakkında bilgi vermektedir.

Rehberimizdeki bütün seçenekler aşama aşama olarak sunulmuştur. Ancak kılavuzu istediğiniz zaman ihtiyacınız doğrultusunda da istediğiniz aşamasından takip edebilirsiniz. Bu rehberi bütün aşamaların olduğu bir ihtiyaçlar menüsü olarak görebilirsiniz.

Bu bilgilerle, başlamanıza yardımcı olacağız!

**Her türlü sorularınız için bizimle irtibata geçebilirsiniz!  
Unutmayın; sorularınızı kendi dilinizde sorabilmek için çevirmen hizmeti de vermekteyiz.**

# İçindekiler

<b>1. ÖNCEDEN BİLMENİZ GEREKENLER</b>	<b>5</b>
<b>2. TIBBİ BİR SÜREÇ NASIL BAŞLATILIR?</b>	<b>6</b>
Disiplinlerarası bir cinsiyet ekibiyle süreç	<b>6</b>
Bağımsız bakıcılarla kendi sürecinizi oluşturma	<b>7</b>
<b>3. PSİKOLOJİK DESTEK</b>	<b>9</b>
<b>4. TIBBİ SEÇENEKLER NELERDİR</b>	<b>11</b>
Üreme yeteneği	<b>11</b>
Hormon tedavisi	<b>11</b>
Konuşma-Dil Terapisi	<b>11</b>
Tüy giderme	<b>12</b>
Cerrahi seçenekler	<b>12</b>

## 1. ÖNCE DEN BİLMENİZ GEREKENLER

Tıbbi bir geçiş başlatmanın birçok nedeni olabilir. Aşağıdaki bilgiler süreç için hazırlanmanıza yardımcı olacaktır.

- Sorularınız mı var ve/veya biriyle konuşma ihtiyaı mı hissediyorsunuz? İlk olarak, her zaman **Transgender Infopunt** ile konuşabilirsiniz. TIP size güncel bilgiler ve tavsiyeler sunar ve bunları ücretsiz ve anonim bir şekilde yönlendirir. Ayrıca konuşmak için CAW, Lumi, Regenbooghuizen ve Tele-onthaal ile görüşebilirsiniz.
- Geçişiniz süresince destekleyici bir **ađ** (aile, arkadaşlar) olması önemlidir. Belki de benzer durumda olan diğer kişilerle konuşmak isteyebilirsiniz. **Ebeveynler, partnerler ve eski partnerler için de** ok sayıda Felemenkçe konuşulan **konuşma grubu ve çevrim içi forum vardır**. Bu gruplar dert ortağı olurlar, destek ve bilgi sağlayabilir ve beraberlik hissi verirler.
- **Psikolojik destek** 2 yolla sunulur: disiplinlerarası bir cinsiyet ekibi ve/veya TIP bakım haritası aracılığıyla. Bu konuda daha fazla bilgiyi 9. sayfada bulabilirsiniz.
- Transgender bakımın tüm masrafları sigorta kapsamında yer almamaktadır. **Masraflar** eşitli etkenlere bağlıdır. Cerrahi operasyonu düşünüyorsanız, **hastane yatış sigortasına** ihtiyaınız olacak. Bu konu hakkında önceden doğru şekilde bilgi edinmenizi öneririz.

## 2. TIBBİ BİR SÜREÇ NASIL BAŞLATILIR?

Tıbbi bir geçiş başlatmak istiyorsanız (hormonlar ve/veya ameliyat), nereye danışacağınızı ve masrafların ne kadar tutacağını merak ediyor olabilirsiniz.

Kısacası, yetişkinler geçiş sürecine iki farklı yolla başlayabilir:

- Multidisipliner bir cinsiyet ekibiyle süreç
- Kendi süreçlerini oluşturma (TIP bakım haritası üzerinden)

Her iki seçenek de ileriki bölümlerde daha ayrıntılı olarak açıklanmıştır (8. sayfada şematik genel bakış).

### **DISİPLİNLERARASI BİR CİNSİYET EKİBİYLE SÜREÇ**

Bir hastanede disiplinlerarası bir cinsiyet ekibiyle süreç başlatabilirsiniz. Bir cinsiyet ekibinde psikologlar, cinsel terapi uzmanları, psikiyatristler ve sosyal hizmet görevlilerinin yanı sıra cerrahlar, konuşma-dil terapisi uzmanları, endokrinologlar vb. uzmanlar yer alır. Dolayısıyla, disiplinlerarası çalışma grubu sayesinde, geçiş sürecindeki adımların birçoğunu derseniz aynı yerde tamamlayabilirsiniz. Farklı disiplinlerden bakıcılar, geçiş sürecini koordine etmek için sıklıkla toplantılar yapar. Bunun için gerekli birimlerle iletişim halinde kalıp değişim sürecinizi dikkatli bir şekilde takip eder.

**Disiplinlerarası bir ekip istiyorsanız, bir bekleme süresi olabileceğini göz önünde bulundurun.** Transgender bakım yüksek talep görmektedir, dolayısıyla bakıcıların size yardımcı olabilmesi biraz zaman alabilir. Uzun bekleme listesi birçok kişi için yılgınlık ve belirsizliğe neden olur. Beklerken, ihtiyacınız varsa başka bir danışman bulmak üzere bakım haritanızı kullanabilirsiniz. Ayrıca çok sayıda kişi dışarıdan bakıcıları disiplinlerarası bir ekipten alınan tedaviyle birleştirir.

Bir disiplinlerarası ekip **transgender bakım sözleşmesi** kapsamında yer alıyorsa, bunun anlamı şudur: Belçika sağlık sigortasına sahip olan her yetişkin kişi, psikolojik danışman veya sosyal hizmetler görevlisiyle yapılan konsültasyonların yaklaşık yüzde 25'inin geri ödemesini alma hakkına sahiptir. Bu zamana kadar yalnızca UZ Gent ve CHU Luik disiplinlerarası cinsiyet ekipleri bu sözleşme kapsamında yer almaktadır.

### **Dışarıdan hazırlık aşamasının bir disiplinlerarası ekiple birleştirilmesi**

Bir disiplinlerarası ekibin bir parçası olmayan bir danışmandan hâlihazırda psikolojik destek aldıysanız ve geçişinizin diğer tıbbi adımlarını bu disiplinlerarası ekip içinde atmak istiyorsanız resmî olarak kaydolmalısınız. Buna göre, kaydolan diğer herkes gibi, bekleme listesinde yer alırsınız. Dışarıdan bakım, sürecinizi hızlandırmayacaktır ancak başka bir yerden daha hızlı bakım elde edebilirsiniz. Belçika'da bulunan endokrinolog ve cerrahlara genel bakış için bakım haritasına bakınız.



### **BAĞIMSIZ BAKICILARLA KENDİ SÜRECİNİZİ OLUŞTURMA**

Bir yetişkin olarak, kendi sürecinizi kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Bunun için sizin daha fazla hazırlık yapmanız gerekir ancak (daha hızlı) bakım almak için kesinlikle iyi bir seçenektir. Hâlihazırda görüştünüz psikolojik danışmanla görüşmeye devam etmek isteyebilirsiniz. Yaşadığınız bölgede danışmanlar bulmak için bakım haritasını kullanabilirsiniz.

Bakım türü, bölge, yaş, dil ve telefon/görüntülü konuşma yoluyla danışmanlık seçeneklerini belirleyebilirsiniz. İhtiyaç duyabileceğiniz diğer adımlar veya bakıcılar bulmak için bakım haritasını kullanabilirsiniz (örneğin, endokrinologlar, cerrahlar, konuşma-dil terapisi uzmanları,...).

Endokrinolog ve cerrahların çoğu uluslararası standartlara göre çalışır. Bunun için psikolojik danışmandan sevk istenir. Ancak her psikolojik danışman bu sevk vermeyebilir. Randevunuzu alırken bu konuyu sorun veya bakım haritasından kontrol edin. Haritada, sevk veren danışmanların isimlerinin yanında 'sevk mümkün' yazısı görülecektir. Örneğin bir endokrinolog veya cerrahın destek almanız gerekiyorsa, bekleme süresi olabileceğini göz önünde bulundurun. Bu yöntem, sizin tarafınızdan biraz daha fazla koordinasyon ve hazırlık gerektirir ancak tavsiye edilen yöntemlerden biridir.

## BİR TIBBİ SÜREÇ İÇİN İKİ SEÇENEĞE ŞEMATİK GENEL BAKIŞ

	Disiplinlerarası cinsiyet ekibi	Kendi bakım sürecinizi oluşturma
Aşama	Bir cinsiyet ekibiyle kayıt	Bakım haritasından bağımsız bir bakıcıyla kayıt 'Yetişkin' ve 'bakım türü' olarak filtreleyin (psikolojik destek, endokrinoloji, ameliyat, ses vb.)
Konum ve koordinasyon	Bu ekiple, geçiş sürecindeki çeşitli olası adımlar atılabilir (psikolojik destek, endokrinoloji, ameliyat, ses vb.) Disiplinlerarası danışmanlık	Bakıcılar genellikle ayrı konumlarda bağımsız olarak çalışırlar Sizin tarafınızda daha fazla koordinasyon ve planlama gerektirir Disiplinlerarası danışmanlık yok
Bekleme süresi	(Daha) uzun bekleme listeleri	(Daha) kısa bekleme listeleri
Maliyetler	Olası transgender bakım sözleşmesi*	Transgender bakım sözleşmesi yok

\*Transgender bakım sözleşmesinin geçerli olduğu bir cinsiyet ekibiyle psikolojik danışmanlıklar büyük ölçüde ödenmektedir.



### 3. PSİKOLOJİK DESTEK

Bir psikolojik danışman ile, her yardım talebi söz konusu kişi açısından ele alınır. Bu sürecin farklı adımları bulunmaktadır. Alım sonrasında, bilgilendirme aşaması başlar. Desteğin bu birinci aşaması boyunca, danışman, neye ihtiyacınız olduğunu belirleyecektir.

Bilgilendirme aşaması boyunca, danışman, dayanma gücünüze, sosyal ilişkilerinize, aile durumunuza ve beklentilerinize bakacaktır. Danışmanınızla birlikte, ihtiyaç hâlinde başkalarını nasıl bilgilendirebileceğiniz konusunu konuşabilirsiniz. Ailenizle, okulda veya iş yerinde yaşadığınız bazı zorluklara odaklanabilirsiniz. Beklentileriniz ve endişelerinizi de tartışabilirsiniz. Bunun da ötesinde, olası komplikasyonlar ve sonuçlar dâhil olmak üzere, olası tıbbi adımlar konusunda bir fikir edinebilirsiniz. Bazı tedaviler geri dönüşü olmayan kısırlığa neden olduğundan, ebeveyn olma konusunun da tartışılmasını önemle tavsiye ederiz.

Birden fazla psikiyatrik durumun olduğu ortaya çıkarsa, bunlara da gereken dikkat gösterilecektir. Danışmanınız, söz konusu alanda (örneğin otizm) uzman olan bakıcılarla birlikte çalışmayı önerebilir.



Bu aşamanın süresi çok kişiseldir. Nasıl hissettiğinizi ve ne istediğinizi zaten biliyor olabilirsiniz ve bu durumda, uzun süreli destek almak zorunda kalmazsınız. Aklınızda şüphe varsa veya cinsiyet kimliğiniz konusunda hala emin değilseniz, geçiş dönemi için acele etmek istemeyebilirsiniz.

Doğru zaman geldiğinde, danışmanınız, gereksinimlerinize bağlı olarak diğer sağlık hizmeti sağlayıcıları için bir sevk verecektir. Psikolojik danışmanlar sıklıkla hastaların hormon veya cerrahi tedavi alıp alamayacağına karar veren 'bekçiler' olarak kabul edilir. Ama bu onların görevi değildir. Destekleri, neye ihtiyacınız olduğu konusunda birlikte düşünebileceğiniz bir alan yaratmaya odaklanmıştır. Psikolojik danışmanınız, sizinle birlikte yürüyen ve alanında uzman bir kişidir.

Tüm geçiş süresi boyunca ve sonrasında bir psikolojik danışmandan ilave tedavi almanız gerekebilir. Sosyal, ekonomik ve fiziksel değişiklikler ruh hâlinizi, bedeninizi, yasal kimliğinizi ve diğer insanlarla ilişkilerinizi büyük ölçüde etkileyebilir. Bir geçiş süreci boyunca ve sonrasında kişisel bakım çok önemlidir.

Geçişiniz sırasında veya sonrasında belirli sosyal veya tıbbi adımları yeniden değerlendirmek için destek ihtiyacı hissetmeniz olasıdır. Bakıcınızla görüşmekten çekinmeyin. Bu konuda her zaman konuşabileceğinizi unutmayın!

## 4. TIBBİ SEÇENEKLER NELERDİR

Bir tıbbi geçiş süreci için çok sayıda seçenek vardır.

### ÜREME YETENEĞİ

Hormon tedavisi ve/veya cerrahi tedavi, üreme yeteneğinizi etkileyecektir. Bu konu psikolojik destek oturumlarınız sırasında gündeme gelecektir. Ebeveyn olmak istiyorsanız, tıbbi tedaviniz başlamadan önce bir üreme sağlık hizmeti sağlayıcısı ile görüŐmek önemlidir. Bedeninizin üreme hücreleri (ovositler veya sperm hücreleri) dondurularak daha sonra üreme yeteneği tedavisi için kullanılabilir.

### HORMON TEDAVİSİ

Hormon tedavisi istiyorsanız, hormon tedavileri başlatma ve takibini yapma konusunda uzman endokrinoloğa gidebilirsiniz. Bu doktor, feminenleşmek istiyorsanız anti-androjen ve östrojen reçete verecektir ya da maskülenleŐmek istiyorsanız da testosteron reçete verecektir.

### KONUŞMA-DİL TERAPİSİ

MaskülenleŐmek istiyorsanız, cinsiyet uyumu sağlayan hormon tedavileri genellikle sesi kalınlaştırır. Yine de, ses yeterince kalın değilse konuşma-dil terapisi gerekebilir. Feminenleşmek istiyorsanız, cinsiyet uyumu sağlayan hormon tedavileri sesinizi otomatik olarak inceltmeyecektir. Bu yüzden konuşma-dil terapisi yararlı olabilir. Hormon tedavisi ve konuşma-dil terapisi yeterince etkili olmazsa, cerrahi tedavi de alabilirsiniz (aşağıda bkz.: ‘cerrahi seçenekler’).

## **TÜY GİDERME**

Feminenleşmek istiyorsanız, belirli vücut kılları istenmeyebilir. Tıraş, epilasyon ve ağda (yüz hariç) kısa vadede yardımcı olabilir. Uzun vadede, kıl azaltma ve/veya kesin tüy giderme için tedavi almayı tercih edebilirsiniz.

Üç tane standart yöntem vardır: IPL, lazerle tüy giderme ve elektroliz ile tüy giderme. Prensipite, hormon tedavilerinizden önce tüy giderme tedavilerinizi başlatabilirsiniz. Bununla birlikte, tıbbi açıdan bakılacak olursa, östrojen terapisine başladıktan sonra bunu yapmak daha verimli (ve daha ucuz) ve daha az acılı olacaktır.

## **CERRAHİ SEÇENEKLER**

Dilerseniz, 18 yaşınızın üzerindeyseniz cerrahi tedavi alabilirsiniz, ancak meme aldırma 17 yaşından itibaren mümkündür. Genital cerrahi için, hormonların istenmemesi için bir neden olmadığı sürece, en az bir yıl süreyle cinsiyet uyumu sağlayan hormon tedavisi (testesteron/östrojen) almak gerekir. Genellikle uzun bekleme listeleri olduğundan, cerrahlarınızla konsültasyonlarınızı yeterince uzun zaman önceden planlamayı unutmayın.

Aşağıda cerrahi seçenekleri içeren kısa bir liste derledik.

### **▪ Ses cerrahisi**

Sesinizi yükseltmek için iki seçenek vardır: konuşma-dil terapisi veya ses cerrahisi. Konuşma-dil terapisi genellikle ilk tercihtir.

Bir kişinin sesini kalınlaştırmak için hormonal cerrahi genellikle yeterlidir. Eğer ses yeterince derinleşmezse, konuşma-dil terapisi veya ses cerrahisi (tiropласти tip III) almak da mümkündür.

### ▪ Meme büyütme

Erkek bedeninde doğmuş bir kişi için, yıllar süren hormon tedavisi alınsa bile yine de genellikle daha dolgun memelere sahip olacak kadar yeterli meme dokusu elde edilmez. Yine de birçok kişi meme büyütme (göğüs büyütme) yaptırmak isteyebilir. Doktorlar, ilk olarak hormonların görevlerini yapmasına izin vermek üzere, en az bir yıl hormon tedavisinin ardından meme büyütme yaptırılmasını önermektedir.

### ▪ Meme aldırma

Bir korse giyerek göğsünüzü düzleştirebilirsiniz veya meme aldırma (mamektomi) yaptırmayı tercih edebilirsiniz. Bu, 17 yaşından büyük kişilerin yaptırabileceği, nispeten basit bir ameliyattır. Memenin hacmine, cilt fazlalığına ve cildin esnek olmasına bağlı olarak, bu ameliyat için çeşitli teknikler kullanılabilir.



## ▪ **Yüz cerrahisi**

Yüz feminizasyonu ameliyatı (FFS), yüzü kadınsılaştırmaya yönelik çeşitli prosedürleri kapsayan bir terimdir. FFS, kemik yapısının yanı sıra yumuşak dokunun (cilt, kaslar, bağ doku) değiştirilmesine yönelik cerrahiye kapsar.

## ▪ **Over ve rahim alma: ovaryektomi ve histerektomi**

Overlerin alınması (overyektomi) ve rahmin alınması (histerektomi) için en az bir yıllık cinsiyet uyumu sağlayan tedavi gereklidir.

## ▪ **Orşidektomi ve vajinoplasti**

Bir cerrah testisleri alabilir (orşidektomi) ve/veya bir vajina yapabilir (vajinoplasti). Testislerin alınması için en az bir yıllık cinsiyet uyumu sağlayan tedavi gereklidir. Vajinoplasti yaptırmak için en az 6 ay önceden sigarayı bırakmalı, 18-30 arası beden kitle endeksine sahip olmalı ve genital bölgenizdeki tüyleri gidermelisiniz.

## ▪ **Metadioplasti veya faloplasti**

Metadioplasti veya faloplasti yoluyla, tıbbi olarak bir penis yapılabilir. Bu tedavileri yaptırmak için en az 6 ay önceden sigarayı bırakmalı ve 18-30 arası beden kitle endeksine sahip olmalısınız.

Metadioplasti durumunda, küçük bir penis yapmak için hormon kullanımından dolayı gelişen klitoris kullanılır. Klitoris, penisin anatomik konumunda, yükseğe yerleştirilir. İdrar yolunuzun uzatılmasını tercih ederseniz, idrar yolu klitorisin ucuna uzatılabilir. Aynı zamanda, bir (çıplak) skrotum yapılabilir. Daha sonraki bir ameliyatta, bu skrotum vücudun kendi yağ dokusuyla veya testis implantlarıyla doldurulabilir. Penisin küçük boyutundan dolayı, cinsel ilişki sırasında penetrasyon ve ayakta durarak idrar yapma genellikle mümkün değildir ancak orijinal orgazm kapasitesinin ve ereksiyon kapasitesinin korunması ve daha düşük komplikasyon riski bu yöntemin avantajları arasındadır.

Faloplasti durumunda, ön kol, uyluk veya kasıktan alınan dokular kullanılarak bir penis yapılır. Dokunun alındığı yerde büyük bir yara izi olacağını ve bu ameliyatın sıklıkla komplikasyonlara neden olduğunu göz önünde bulundurun. Faloplasti ameliyatı sonrasında ereksiyon protezi yerleştirilirse veya bir eksokondom, epitez veya Elator kullanılırsa penetrasyon mümkün olmaktadır. Bir ereksiyon protezi yaklaşık altı ay sonra yerleştirilebilir ancak genellikle sınırlı bir kullanım ömrü vardır. Dolayısıyla, onarıcı ve ilave ameliyata ihtiyaç duyma olasılığınız yüksektir.

**Daha fazla bilgiyi [www.transgenderinfo.be](http://www.transgenderinfo.be) web sitesinde bulabilirsiniz – Felemenkçe. Kendi dilinizde daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Bunun için Transgender Infopunt'tan randevu alabilirsiniz. Yanınızda çevirmen olmasını sağlayabiliriz ve sorularınızı memnuniyetle yanıtlayacağız!**

**Transgender Infopunt** • C. Heymanslaan 10 • 9000 Gent  
**contact@transgenderinfo.be** • **transgenderinfo.be**

 **0800 96 316**

Salı - Cum 09.00-16.00



Bu bir TIP ve CAW iş birliği projesidir.

Bu broşür, iş birliği kapsamında hazırlanmıştır.