

Kleines Wörterbuch zum Interview

Awareness

Bewusstsein dafür, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse, Grenzen und Belastungen haben. In sicheren Räumen bedeutet das z. B. Rückzugsmöglichkeiten oder klare Regeln.

Autismus / autistisch

Eine neurologische Variante, die Wahrnehmung, Kommunikation und Reizverarbeitung beeinflusst. Autismus hat viele Ausprägungen. Nicht alle autistischen Menschen sind gleich. Viele wirken nach aussen «unauffällig», sind aber innerlich stark belastet.

Bottom Surgery

Geschlechtsangleichende Genitaloperation. Bezeichnet chirurgische Eingriffe, die das äussere Genital an die Geschlechtsidentität anpassen.

Cis / cisgeschlechtlich

Das Gegenteil von trans. Eine cis Person identifiziert sich mit dem Geschlecht, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde.

Coming-out

Der Moment oder Prozess, in dem jemand anderen von der eigenen Geschlechtsidentität (oder sexuellen Orientierung) erzählt.

Geschlechtsidentität

Das innere Wissen darüber, welches Geschlecht man hat oder ob man sich einem Geschlecht zuordnet.

Medizinische Transition

Medizinische Massnahmen wie Hormone oder Operationen. Diese sind komplex, langwierig und streng geregelt.

Meltdown

Ein Zustand starker Überforderung, bei dem Gefühle oder Reaktionen nicht mehr kontrolliert werden können. Kein Wutanfall, keine Absicht, sondern ein Nervensystem am Limit.

Neurodivergenz

Ein Sammelbegriff für neurologische Unterschiede wie Autismus, ADHS, Dyslexie und andere. Neurodivergent zu sein bedeutet, anders zu denken und wahrzunehmen, nicht schlechter.

Nichtbinär

Menschen, die sich nicht (oder nicht ausschliesslich) als männlich oder weiblich identifizieren.

Pronomen

Wörter wie «sie», «er» oder «they», mit denen über eine Person gesprochen wird. Die richtigen Pronomen zu verwenden ist ein Zeichen von Respekt.

Selbstvertretung

Wenn Betroffene selbst über ihr Leben sprechen, statt dass andere über sie sprechen. Niemand weiss besser, was jemand braucht, als die Person selbst.

Sensorische Überforderung

Wenn Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührungen zu viel werden. Das kann schmerzhaft, panikauslösend oder erschöpfend sein.

Sichere Räume (Safe Spaces)

Orte, an denen Menschen keine Angst vor Abwertung, Erklärungsdruck oder Diskriminierung haben müssen.

Soziale Ansteckung

Ein oft verwendeter Mythos, der behauptet, trans oder queer zu sein «übertrage sich». Dafür gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Special Interest

Ein sehr starkes, oft lebenslanges Interesse an einem bestimmten Thema, das besonders bei autistischen Menschen häufig ist. Das kann Freude, Kompetenz und Halt geben.

Trans / transgeschlechtlich

Eine Person ist trans, wenn das Geschlecht, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde, nicht (oder nicht vollständig) zu ihrem eigenen Geschlechtsempfinden passt.

Transition

Der individuelle Weg, auf dem eine trans Person beginnt, im eigenen Geschlecht zu leben. Das kann sozial (Name, Pronomen), medizinisch (Hormone, Operationen) oder rechtlich sein, oder nur Teile davon. Nicht jede trans Person will oder braucht medizinische Schritte.