



In transitie

# “Man worden was een bevrijding”

Het geslacht waarmee je geboren wordt, past soms niet bij hoe je je voelt. Daar weet klinisch psycholoog Mark Hommes alles van, óók uit eigen ervaring.

Tekst: Nathalie Winkster | Illustratie: Ylvia Gerritsma

Mark Hommes, expert op het gebied van transgender-onderzoek en werkzaam bij de Open Universiteit (OU), wist het zeker toen hij 48 jaar was. “Mijn hele leven voelde ik al dat er iets aan de hand was. Eerst dacht ik dat ik gewoon een vrijgevochten vrouw was. In de hoogtijdagen van het feminisme liet ik dan ook alle rolpatronen los. Maar als ik alleen was, stelde ik me toch voor dat ik een man was.”

Pas toen zijn man ongeneeslijk ziek werd, viel het kwartje. “De dokter zei tegen ons: ga leven. Kort daarna realiseerde ik me dat ik de man die ik altijd al wilde zijn, ook daadwerkelijk kon worden. Het was een bevrijding - en tegelijkertijd doodeng.”

### **Veranderlijke term**

In 2009 besloot Hommes in transitie te gaan, zoals de weg wordt genoemd die je kunt bewandelen als transgender persoon om geheel of gedeeltelijk van geslacht te veranderen. Dit traject kan per persoon verschillen. “Transgender is een brede, veranderlijke term. Tegenwoordig bedoelen we er iedereen mee die zich niet of niet helemaal thuis voelt in het geslacht dat bij de geboorte is toegekend.” Zo zijn er mensen, zoals Hommes zelf, die zich heel duidelijk het tegenovergestelde geslacht voelen. Maar er zijn ook mensen die zich niet thuisvoelen in de binaire gendercategorieën man of vrouw. Zij zijn non-binair.



## Transgenderbrein onder de loep

Een aantal jaar geleden deed hersenonderzoeker Dick Swaab een opvallende ontdekking. Tijdens een omstreden onderzoek naar verschillen in de hersenen van homoseksuele en heteroseksuele mannen vond hij aanwijzingen dat er een biologische oorzaak kan zijn voor het feit dat sommige mensen transgender zijn. Hiervoor werd dit eerder als een psychische afwijking gezien. Er is een gebied in de hersenen, de kern van de zogeheten BSTc streng, die er bij mannen en vrouwen anders uitziet. Mannen hebben hier meer zenuwcellen zitten. In de hersenen van een overleden transvrouw (een vrouw die als man geboren is) zag Swaab dat dit gebied meer leek op dat van een vrouw dan van een man. Inmiddels zijn er steeds meer beeldvormende technieken die laten zien dat de hersenen van transpersonen voordat ze aan de hormonen gaan op sommige punten meer lijken op die van het wensgeslacht dan van het geboortegeslacht. Er is nog veel onduidelijk, maar biologisch gericht onderzoek zou voor meer acceptatie kunnen zorgen.

Daarnaast heb je mensen die hun gender helemaal niet willen definiëren, bijvoorbeeld omdat zij zich de ene dag man voelen en de andere dag niet. Deze groep is genderfluïde. Zo zijn er meer subgroepen binnen de transgendergemeenschap.

### Rolmodellen

Als universitair docent aan de OU doet Hommes onderzoek naar waar transgender personen en hun naasten tegenaan lopen. “We zien dat de mate van acceptatie gegroeid is de afgelopen jaren. Dat komt onder meer doordat de media steeds meer aandacht aan transpersonen besteden.” Volgens hem is dat belangrijk voor personen die zelf transgender zijn én voor hun omgeving. “Iets wordt automatisch minder ‘vreemd’ als je ermee bekend bent. Rolmodellen, bijvoorbeeld personages in tv-series die transgender zijn, helpen goed bij de (zelf)acceptatie.” Er is nu in de maatschappij meer aandacht voor emancipatie en diversiteit dan ooit tevoren. “Dat vind ik prachtig om te zien, maar het heeft ook een keerzijde. Want nu meer mensen zich uitspreken, merk je ook dat de tegenbeweging steeds hoorbaarder wordt, wat voor transgenders juist erg pijnlijk kan zijn.”

### Stigmatisering

Zelf kreeg Hommes weinig negatieve reacties toen hij uit de kast kwam als transgender. Maar veel transpersonen hebben nog altijd last van negatieve vooroordelen, oftewel stigma's. “Niet alleen in de directe omgeving, ook op het werk en in de openbare ruimte.” Soms passen transpersonen deze stigma's ook op zichzelf toe. “Je spreekt dan van zelfstigmatisering die kan leiden tot schaamte,

## Therapie helpt iemand niet af van transgendergevoelens

sociale isolatie, psychopathologie, lagere zelfwaardering, werkloosheid en inkomensverlies.” Het zelfmoordpercentage onder transgenders is vele malen hoger dan bij de rest van de bevolking. Inmiddels is duidelijk dat je iemand niet van transgendergevoelens af kunt helpen met therapie. Wat wel helpt, is het lichaam aanpassen aan de genderidentiteit zodat het uiterlijk meer overeenkomt met hoe iemand zich voelt. “Met name voor transgender personen die zich het tegenovergestelde geslacht voelen, is dit een goede optie. Als je de psychische problemen voor en na de transitie met elkaar vergelijkt, zie je over het algemeen dat deze enorm is afgenomen.” Of dit ook geldt voor non-binaire mensen, is nog niet duidelijk.

### Ineens hetero?

Voor de omgeving kan het moeilijk zijn als een naaste in transitie gaat. Hommes: “Dit gebeurt vaak nadat iemand jaren met zichzelf heeft geworsteld. Nu kiest deze persoon voor zichzelf, wil snel stappen maken en beleeft door hormonale veranderingen min of meer een tweede puberteit.” Het kan voor naasten ook lastig wennen zijn aan het idee. “Zij zijn vaak bezorgd en hebben geen idee wat ze kunnen verwachten. Vaak voelen ze een vorm van rouw: ben ik nu mijn dochter/zoon of wederhelft kwijt?” Volgens Hommes is het belangrijk dat die rouw er mag zijn. “Je hoeft als naaste je gevoel niet weg te cijferen, dat zorgt juist voor verkrampte situaties. Geef aan dat je de transpersoon wilt steunen, maar dat je tijd nodig hebt om aan het idee te wennen. Blijf met elkaar in gesprek.” Met name voor partners kan de transitie lastig zijn omdat hun eigen identiteit daarmee ook in het geding komt. “Stel, je bent lesbisch en je partner

## Mark Hommes

studeerde psychologie in Groningen en werkte als onderzoeker en consultant voordat hij universitair docent werd bij de Open Universiteit. “Na mijn promotieonderzoek vroeg collega Arjan Bos mij of ik met hem samen wilde werken aan een onderzoek naar stigmatisering bij transgender personen. Ik was toen zelf al in transitie en vond het een prima idee omdat ik bij die doelgroep veel zelfstigma zag.” Hommes is inmiddels expert op het gebied van transgenderstudies. Samen met professor Bos begeleidt hij Eva-Marijn Stegemann, die onderzoek doet naar transgender personen en hun naasten. Zij begeleiden ook promovenda Maria Verbeek, zij volgt transgender personen in de verschillende fases van hun transitie op het gebied van welbevinden, zelfstigma en copingstijlen. “We zoeken nog deelnemers, dus kijk als je interesse hebt eens op [ou.nl/-/onderzoek-de-ervaringen-van-transgender-mensen-in-transitie](https://ou.nl/-/onderzoek-de-ervaringen-van-transgender-mensen-in-transitie), of mail naar [maria.verbeek@ou.nl](mailto:maria.verbeek@ou.nl).”

zegt: ik word man. Dat roept vragen op. Word ik dan ineens gezien als hetero? Hoe zal mijn partner veranderen? Val ik dan nog wel op deze persoon? Hoe reageert de omgeving?” Uit Hommes' onderzoek blijkt dat partners en naasten vaak behoefte hebben aan psychologische begeleiding. “Het gebeurt regelmatig dat relaties door een transitie stuklopen, maar dat hoeft beslist niet. Stellen die bij elkaar bleven, ervaren vaak juist een verdieping in hun relatie.” Volgens hem is het noodzakelijk om open te communiceren en het tempo van de transitie, waar mogelijk, op elkaar af te stemmen als je het belangrijk vindt om bij elkaar te blijven. Ondanks alle problemen die bij een transitie komen kijken, ziet Hommes vooral de mooie kant ervan. “Het is spannend en moeilijk, maar ook een kans om echt jezelf te worden. Veel mensen geven aan enorm gegroeid te zijn als ze op hun transitie terugkijken.”

*“Rolmodellen zoals transgender personages in tv-series helpen bij (zelf)acceptatie”*