

# Гайд для психологов и специалистов помогающих профессий по работе с трансгендерными людьми

# Содержание

О Выходе .....	3
Трансгендерность – что это? .....	4
Имена, местоимения, как обращаться .....	5
Этика специалиста .....	7
К вам привели ребенка и просят его исправить, «вылечить» .....	12
С какими проблемами вы можете столкнуться? .....	16
Безопасность .....	20
Список литературы и полезные ссылки .....	21

# О Выходе

С 2008 года «Выход» защищает права ЛГБТ+ сообществ и помогает квир-людям спокойнее жить в России.

Наша главная цель – на государственном и общественном уровне добиться равных прав для каждой и каждого вне зависимости от сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Наши психологи и юристы бесплатно консультируют ЛГБТ+ людей и их близких, а для ЛГБТ+ семей и родителей квир-людей проходят группы поддержки. Мы ведём мониторинг дискриминации, чтобы не быть голословными, говоря о положении ЛГБТ+ сообществ в России, а ещё работаем с полицией и судами по делам о дискриминации и насилии. Мы занимаемся просвещением: учим журналистов корректно писать об ЛГБТ+, а врачей, психологов и HR-ов – работать с квир-сообществами.

Вся наша помощь бесплатна.

Пишите нам  
[contact@comingoutspb.ru](mailto:contact@comingoutspb.ru)  
[comingoutspb.com](http://comingoutspb.com)



# Трансгендерность — что это?

**Трансгендерность — это несовпадение гендерной идентичности человека с тем «полом», который был приписан персоне при рождении.**



В 2018 году трансгендерность была исключена ВОЗ из списка психиатрических заболеваний. В самом современном международном классификаторе болезней (МКБ-11), вы также не найдете такого диагноза.

Однако, существует диагноз, описывающий состояние, при котором трансгендерный человек испытывает страдания от несоответствия тела и идентичности. Такое состояние называется «гендерная дисфория». Рекомендации по облегчению симптомов дисфории сводятся к созданию условий, при которых человек может социализироваться в желаемом гендере.



# Имена, местоимения, как обращаться:

## Вы

Мы не всегда можем догадаться о трансгендерности клиентов по их внешнему виду. Поэтому, в качестве первого обращения лучше всего подойдет уважительное «Вы» (ошибками будет: «проходите, девушка» или «вы по какому вопросу, молодой человек?»). Помните: не стоит делать вывод о гендерной идентичности персоны на основе ее внешности.

## Как к вам обращаться?

Знакомясь, уточните: как лучше обращаться к человеку? Идеально, если вы сами представитесь и назовете свои местоимения (даже если вы сами – цисгендерный человек) и спросите, какие местоимения предпочитает персона. Обычно эти вопросы расставляют все по местам, а иногда и дают возможность поговорить сразу, «на берегу», о гендерной идентичности человека.

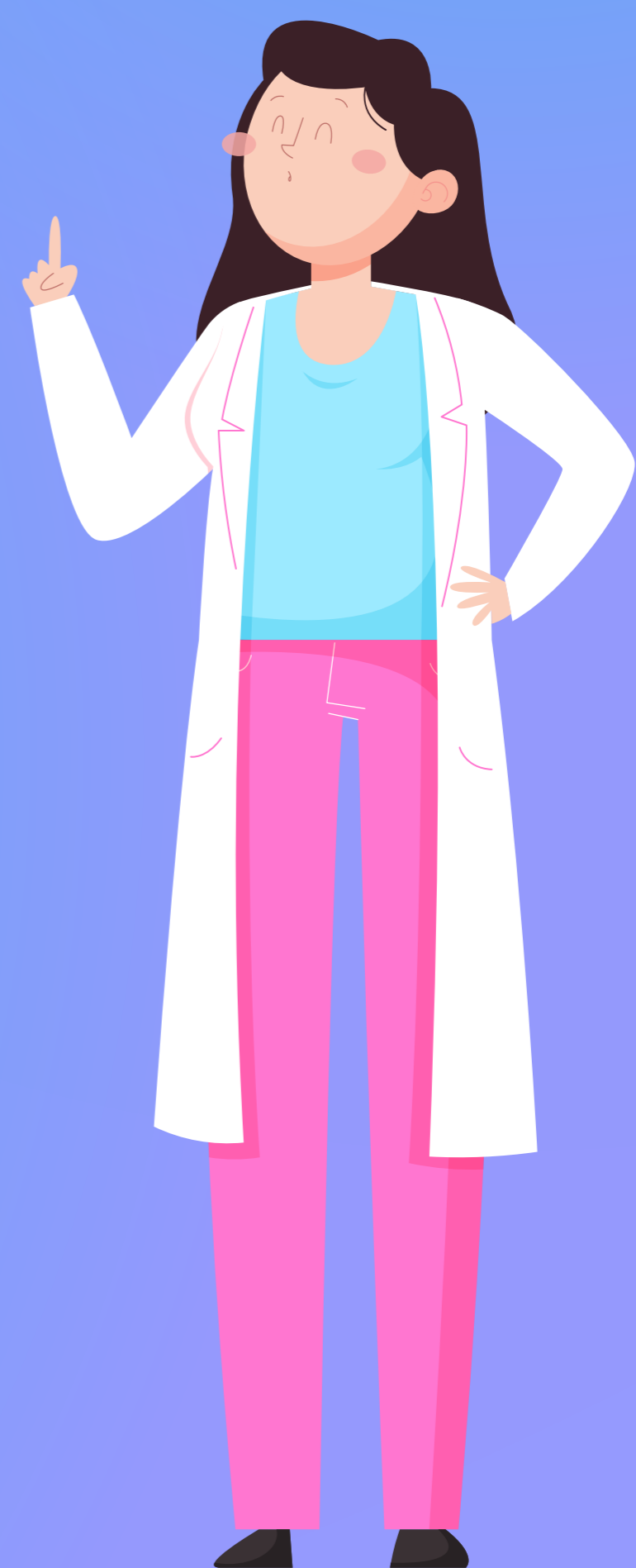
## Они/их

Если местоимение вам незнакомо или непонятно (например, «оно» или «они»), уточните, как их правильно использовать? Попросите человека исправлять вас, если вы ошибетесь.

Доброжелательность, готовность помогать и умение извиняться за ошибки помогут вам, даже если раньше вы не работали с трансгендерными людьми. Эти простые вещи могут серьезно снизить барьер между вами и вашими трансгендерными клиентками и клиентами.

## Этика специалиста

Профессиональная этика при работе с транс\*людьми не отличается от этического кодекса, которого мы придерживаемся при работе с цисгендерными клиентами. Помните о двух важных вещах: не стоит принимать решения за клиента и ставить под сомнение его идентичность.



# Ошибка 1: сомнения в идентичности



Никто не вправе решить за человека, трансгендерные ли он/она/они. На то она и идентичность, что определяется человеком самостоятельно. Если вы пытаетесь определить за человека, насколько он трансгендерный, ставите его «самость» под сомнение, то по умолчанию встаете на позицию власти.

Сюда же относятся попытки выяснить «настоящее» имя клиента, или попытки (сознательные или неосознанные) свести все проблемы человека к его/ее/их трансгендерности. Несомненно, социальный контекст, в котором живут трансгендерные люди, не может не влиять на их положение, здоровье и психологическое состояние. Однако эти сложности вызваны не трансгендерным статусом человека, а социальными и гендерными нормами, трансфобией, патологизацией и стигмой, которая окружает трансгендерных людей в их повседневной жизни.



## Ошибка 2: принятие решения за клиента



Иногда мы автоматически называем человека именем с обложки карточки или из персонального документа. Эти имена у трансгендерных людей не всегда могут соответствовать их настоящим именам. Упоминание «деднейма» (прошлого имени, от которого человек отказался) может вызвать волну травматичных переживаний. Поэтому не решайте за клиентов, как их зовут. Лучше спросите: «Как к Вам лучше обращаться?».

То же самое относится к местоимениям.

# Депатологизация

Процесс отказа от взгляда на трансгендерных людей как физически или ментально нездоровых называется депатологизацией.

**Трансгендерность не является болезнью, это состояние человека.**



Взамен лечению мы говорим о поддерживающей, подтверждающей гендерно – аффирмативной терапии. В нее могут входить или не входить медицинские процедуры: гормональная терапия, хирургические вмешательства. Именно потому, что трансгендерным людям иногда нужна медицинская помощь в этих сферах, состояние, которая называется теперь «гендерная неконгруэнтность», все еще остается в МКБ, но перенесено в раздел состояний, относящихся к сексуальному здоровью.

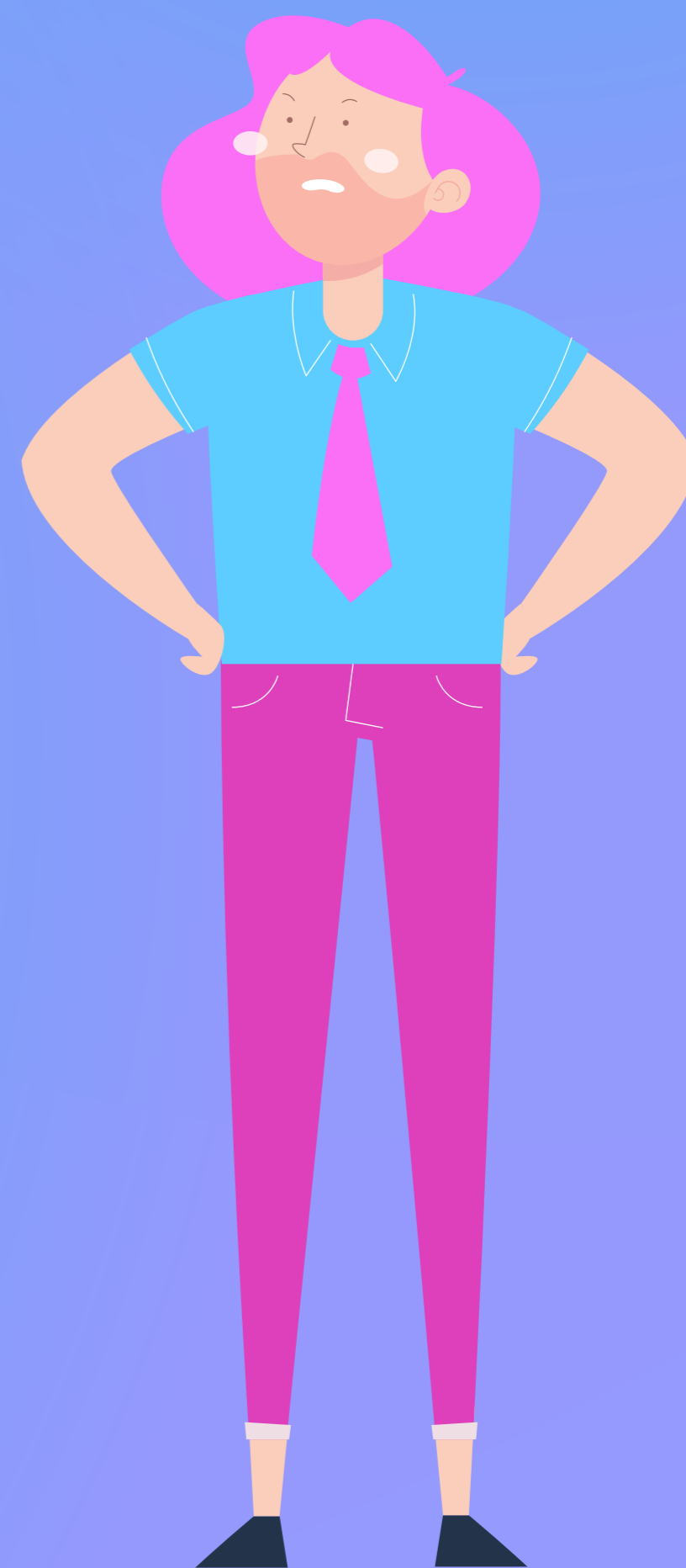
**Для специалистов, работающих с трансгендерными людьми, очень важно не усугублять патологизацию, не усиливать ту стигму, которой транс-люди подвергаются в повседневной жизни.**



Это не так сложно: в своей работе вы опираетесь исключительно на научные данные, а трансгендерность была многократно изучена, прежде чем вынесена из патологизирующего раздела. По сути депатологизация – естественный вывод и результат научных исследований.

## К Вам привели ребенка и просят его исправить, «вылечить»

Любые попытки изменить гендерную идентичность или сексуальность ориентацию человека называются «конверсионной терапией», которая запрещена и приравнивается к пыткам во многих странах мира. Во-первых, ее эффективность ни разу не была доказана. Во-вторых, у конверсионной терапии есть множество тяжелейших последствий: пережившие ее дети и подростки существенно чаще заканчивают жизнь самоубийством или совершают попытки суицида; испытывают проблемы в выстраивании личных отношений; страдают от ПТСР, депрессии, тревожности; имеют проблемы в сексуальной сфере и т.п. Часто у таких людей очень низкая самооценка, недоверие к себе, сложности с принятием решений и сложности с доверием к миру.



Если к вам все-таки привели ребенка, и вы подозреваете, что ваш отказ может вызвать негативные последствия для ребенка и для вас, существует классический алгоритм:

## Выслушайте родителя.

Постарайтесь вникнуть в его проблему: что именно пугает человека в трансгендерности ребенка? Почему ему важно его исправить?

## Попросите родителя выйти и поговорите с ребенком наедине.

Очень важно с первых слов дать понять ребенку, что вы настроены дружелюбно и не разделяете желания родителя его исправлять и лечить. Ваша цель – помочь ему жить в тех условиях, в которых он оказался.

**Предложите ребенку возможность походить к вам регулярно (если это возможно).**

Если это подросток, вы можете договориться о том, чтобы он постарался не обсуждать с родителями ваши встречи за исключением каких-то универсальных подростковых проблем: например, работу с тревогой, проблемы с адаптацией, поведением в школе и т.п.

**Пригласите родителя и попросите выйти ребенка.**

Попробуйте убедить родителя в том, что помощь нужна и ему. Предложите родителю контакты своих коллег, про которых вы знаете, что они трансфрендли и не будут поддерживать родителя в его попытках изменить ребенка.

## **Помните:**

**отказать ребенку, попавшему в ситуацию насилия (а попытки исправить — именно такая ситуация) — значит, нарушить кодекс специалиста, работающего с детьми и подростками.**

Крайне важно помогать тем трансгендерным детям, что оказались в тяжелой жизненной ситуации, т.к. френдли-специалистов сейчас крайне мало, и ваша помощь может быть неоценимой.

## С какими проблемами вы можете столкнуться?

Типичные проблемы, с которыми трансгендерные люди обращаются к психологам: депрессивные состояния, суицидальные мысли, сложности в общении с другими людьми, тревожность. Многие из них являются следствием гендерной дисфории и/или следствием отношения к трансгендерным людям в обществе.

Однако, есть ряд сопутствующих проблем. На первый взгляд они лежат вне профессиональной компетенции психолога, однако напрямую влияют на состояние клиентов. О них стоит знать.







## Невозможность найти работу




Из-за трансфобии, дискриминирующего законодательства и сложностей с документами, трансгендерным людям гораздо сложнее искать работу. Например, у некоторых трансгендерных людей в графе «пол» стоит маркер, не соответствующий их внешности, а у трансгендерных мужчин зачастую может не быть военного билета. Все это – серьезные препятствия для трудоустройства.

## Невозможность получить медицинскую помощь



С 24.07.2023 законом прямо запрещаются «медицинские вмешательства, направленные на смену пола». Это значит, что даже те трансгендерные люди, которые много лет получали гормональную терапию, могли лишиться доступа к ней и теперь страдают от последствий отмены лечения. Также невозможным стало проведение хирургических вмешательств.



## Риски при вступлении в брак



Согласно тому же закону, браки трансгендерных людей могут быть аннулированы, просто на основании факта трансгендерности одного из супругов. Если сейчас вам показалось, что это репрессивно и антиконституционно – увы, вам не показалось.

## Невозможность опекасть или усыновить ребенка



Трансгендерные люди законодательно лишены права становиться опекунами и приемными родителями, вне зависимости от того, как они выглядят и как долго живут в своем «новом» гендере.

**Помните:**  
**специалистам законодательно  
не запрещено оказывать  
психологическую помощь  
трансгендерным людям.**

Будьте осторожны, но не отказывайте тем, кто нуждается в вашей помощи. Вы не нарушаете закона, помогая тем, кто в этом нуждается.

Иногда специалистам может казаться, что транс-люди находятся в настолько тяжелом положении, что помочь им практически невозможно. Это ошибка. Есть множество способов помощи, и один из них – просто быть поддерживающим специалистом, не ставить под сомнение идентичность пациента, принимать его.

# Безопасность

Закон не запрещает консультировать трансгендерных людей. Однако, помните о своей безопасности: если вы будете рисковать, транс-люди лишатся поддержки от специалистов, которых и так крайне мало.

Раньше мы рекомендовали маркировать свои кабинеты и социальные сети так, чтобы ЛГБТИК+ клиенты могли вас видеть и обращаться к вам. Теперь мы понимаем, что работает в основном «сарафанное радио» и рекомендуем, наоборот, убрать все возможные признаки того, что вы помогаете транс-людям, из своих социальных сетей и кабинетов.

Помните также о безопасности ваших клиентов. Сообщение третьим лицам о гендерной идентичности или трансгендерном статусе клиентов («аутинг») может серьезно повредить им. Берегите их и берегите себя.

Если вам необходима юридическая помощь в связи с тем, что вы работаете с трансгендерными людьми, обращайтесь к юристам «Выхода», это бесплатно: [pravo@comingoutspb.ru](mailto:pravo@comingoutspb.ru)



Подпишитесь на ежемесячную рассылку Выхода и получайте больше полезных материалов от нашего практикующего психолога

[Подписаться](#)

## Список литературы

Если вам интересно узнать о трансгендерности больше – здесь можно найти книги и брошюры, которые в этом помогут

[Материалы для активистов и помогающих специалистов](#)

## Полезные ссылки

### Как нам можно помочь

[Оставить пожертвование](#)

### Вступить в волонтерскую команду психологов

[Написать заявку](#)