

## Abendprogramm 2000

Januar

07.01.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Betroffene)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Sophie
14.01.	<b>Religion und Transidentität</b> Erfahrungsaustausch und Diskussion (öffentlich)  Lassen sich Transidentität und Religion vereinbaren? Welche Erfahrungen gibt es mit den verschiedenen Konfessionen und Glaubensgemeinschaften? Erwartet werden neben Betroffenen und anderen Interessierten auch verschiedene Kirchenvertreter.  Moderation: Tobias
21.01.	<b>Männerabend Thema: Sexualität</b> (Betroffene: FzM)  Brustoperationen bei FzMs: Dazu gibt es viele Fragen und bestimmt ganz viele Antworten! Informationsaustausch zwischen Transmänner, die die Brust-Op planen und denen, die sie sich hinter sich haben. Evtl. können wir Dr. Kampmann als Facharzt auf diesem Gebiet an diesem Abend auch mit Fragen löchern!?!  Moderation: Kenneth
28.01.	<b>Wahrnehmung und Beeinflussung der Wahrnehmung</b> ( öffentlich)  Im Gespräch und durch Erfahrungsaustausch und einigen kleinen Übungen wollen wir uns mit unserer Wahrnehmung und unseren Wünschen zur Fremdwahrnehmung beschäftigen.  Moderation: Helma Katrin Alter

Februar

04.02.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (Betroffene)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Alexandra
11.02.	<b>Mitglieder der Bi-Gruppe zu Besuch bei TXKoeln</b> (öffentlich)  Beim letzten Besuch blieben viele Fragen offen, z.B.: Welche Parallelen gibt es in der Gefühlswelt? Gibt es ähnliche Probleme? Gibt es Gemeinsamkeiten in den Lebenskonzepten?  Moderation: Sophie
18.02.	<b>Frisur- und Make up - Beratung</b> (öffentlich)  Welche Frisur und welches Make up passt am besten zu mir. Mit Hilfe einer digitalen

	<p>kamera und geeigneter Hard- und Software kann das eigene Aussehen virtuell beliebig verändert und begutachtet werden.</p> <p>Durchführung: Marla</p>
25.02.	<p><b>Coming Out</b> (Betroffene und deren Freunde und Partner)</p> <p>Wie sage ich´s meinem Kinde (Mann/Frau, Freund, Verwandten, Bekannten, Kollegen)???</p> <p>Eine Frage, der wir uns immer wieder stellen müssen, und das nicht nur bei den ersten Schritten unseres Weges, sondern bisweilen sogar noch, nachdem wir uns bereits an unserem Ziel, dem Leben in der angestrebten Rolle, glauben. - Patentrezepte für diese immer wieder heikle Situation gibt es sicherlich nicht, doch zeigt die Erfahrung, daß auch die mit dem Coming Out verbundenen Ängste oftmals unbegründet sind. Heute abend wollen wir (wieder) einmal unsere Erfahrungen zu diesem Thema austauschen und sehen, was wir voneinander lernen können...</p> <p>Moderation: Michaela</p>

März

03.03.	<p><b>Keine Treff im Raum 310 wegen Karnevals</b></p>
10.03.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (Betroffene)</p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Kenneth</p>
17.03.	<p><b>Visagistenabend</b> Infos und Demonstration (öffentlich)</p> <p>Professionelles Camouflieren und richtiges Schminken für TS/TV</p> <p>Durchführung und Moderation: Marla</p>
24.03.	<p><b>Barthaarentfernung mittels LPIR</b> (öffentlich)</p> <p>Vorstellung der LPIR - Methode. Gast: Leiter des Enthaarungsstudios Hairless aus Erkelenz. Themen: Was ist LPIR? Wodurch unterscheidet es sich von anderen Methoden? Wie wirkt LPIR? Wie wird behandelt? Betroffene berichten über ihre Erfahrungen mit LPIR</p> <p>Moderation: Sophie</p>
31.03.	<p><b>Was man(n) tut, was Frau darf</b> (öffentlich)</p> <p>Breitbeinig sitzen? Mit der Stimme alles übertönen? Alles besser wissen? Im Gespräch und mit Hilfe von Übungen werden wir uns mit dem Sinn und Unsinn von Umgangsformen beschäftigen.</p> <p>Moderation: Gina</p>

## April

07.04.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Transidenten)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Alexandra
14.04.	<b>Unsere Gruppe TXKöln - Organisation und Hintergründe der Gruppe</b> Vorstellung und Diskussion  Wir wollen uns darüber unterhalten, welche Entwicklung unsere Gruppe in den letzten Monaten durchlaufen hat. Was sind die Grundprinzipien der Gruppe? Wie ist die Gruppenleitung strukturiert? Welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung? Wir hoffen, dass recht viele anwesend sein werden, sodass viele neue und gute Ideen für die Zukunft produziert werden.  Moderation: Alexandra
21.04.	<b>Kein Treffen</b>
28.04.	<b>Muskelaufbau nach und vor der Brust-OP</b> (FzM-Männerabend)  Vor der und nach der Brustoperation empfehlen die Ärzte immer, dass man die Brustmuskulatur durch gezieltes Muskelaufbautraining trainieren soll. Durch den Muskelaufbau strafft sich die Haut und zieht sich zurück. Bei der Kampmann-Methode kann man so selbst dazu beitragen, evtl. um eine zweite OP, in der die überschüssige Haut entfernt wird, herumzukommen. Nichts leichter als das! Ein paar Hantel geschmissen - fertig!? Aber worauf muss man dabei achten? Welche Übungen gibt es, damit sich der gewünschte Erfolg wirklich einstellt? Dario wird uns fit machen, für die anstehenden Schwarzenegger-Übungen!  Moderation: Tobias und Dario

## Mai

05.05.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Transidenten)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Marla
12.05.	<b>Transidenten stellen sich der Öffentlichkeit</b> Erfahrungsberichte  Eingeladen sind einerseits Transidenten, die die Öffentlichkeit nicht scheuen und bereit sind, aus ihrem Leben zu erzählen und andererseits alle, die ihre Berührungängste abbauen möchten oder das Leben von Transidenten kennenlernen möchten (keine Presse).  Moderation: Sophie
19.05.	<b>Wahrnehmung und Konfliktbewältigung</b> Seminar mit Rollenspielen

	<p>Dieses Mini-Seminar setzt bei uns selbst an. Warum fühlt man sich bei verbalen Angriffen unwohl? Was beeinflusst die Kommunikation? Motto des Abends: „Die Beherrschung des Augenblicks ist die Beherrschung des ganzen Lebens!“ (Eber-Eschenbach)</p> <p>Moderation: Sophie</p>
26.05.	<p><b>Nadelepilation mit dem Apilus Senior 2</b></p> <p>Solange es überflüssige Haare gibt, ist die Nadelepilation der Horror aller Betroffenen. Neuerdings jedoch scheint es einen Lichtstreifen am Horizont zu geben. Betroffene, die die Qualen der Nadelepilation nur zu gut kennen, berichten von einem neuen Gerät, das die Epilation wesentlich erträglicher macht. Petra Manko (siehe Seite 4), die sich dieses Gerät für teures Geld angeschafft hat, wird es mit in die Gruppe bringen und Interessierte am eigenen Gesicht spüren lassen (wenn sie wollen).</p> <p>Moderation: Petra / Marla</p>

## Juni

02.06.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Transidenten)</p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Alexandra</p>
09.06.	<p><b>Betroffene und ihre Partner</b> (Betroffene und Partner und Eltern von Betroffenen)</p> <p>Erfahrungsaustausch und Diskussion Welche Probleme treten zwischen Partner auf, von denen ein Teil betroffen ist? Muß die Situation in einer Krise enden? Wie kann die Partnerschaft aufrecht erhalten werden? Wie können Eltern ihren Kindern helfen?</p> <p>Moderation: Kenneth</p>
16.06.	<p><b>TS und Internet - Unendliche Weiten... Informationsvielfalt oder -dschungel?</b></p> <p>Unter diesem Motto wollen wir Euch die Verwendung von Suchmaschinen näherbringen. Wie nutzt man E-Mail Dienste und Newsgroups zum weltweiten Nachrichtenaustausch? Es werden Unterschiede zwischen deutschen und den häufig recht glamourösen amerikanischen privaten Sites durch Farbausdrucke gezeigt. Ferner wollen wir Euch empfehlenswerte Links zu deutschen und internationalen Seiten Betroffener und Organisationen an die Hand geben.</p> <p>Moderation: Ingo / Kerstin</p>
23.06.	<p><b>Wir feiern unser 5jähriges Bestehen</b></p> <p>Am 23.Juni 1995 wurde unsere Gruppe durch Helma Katrin Alter gegründet. Für uns ist dies ein Grund mit allen, die sich mit unserer Gruppe verbunden fühlen, diesen Tag zu feiern. Besonders würden wir uns freuen, wenn alle, die sich in Vergangenheit aktiv am Gruppenleben beteiligt haben, kommen würden. Die Feier beginnt um 19:00 Uhr und kostet keinen Eintritt. Für einen Imbiss ist gesorgt.</p>

30.06.	<p><b>Wir stehen am Anfang</b> (nur für Betroffene)</p> <p>Infos, Diskussion, Erfahrungsaustausch Wer sich entschlossen hat, sein Problem aktiv anzugehen, steht vor einer Menge medizinischer und rechtlicher Probleme. Dieser Abend soll helfen, Fehler direkt zu Beginn zu vermeiden. Eingeladen sind neben denjenigen, die diese Informationen haben möchten auch Betroffene, die aus ihrem Erfahrungsschatz erzählen können.</p> <p>Moderation: Alexandra</p>
--------	--

Juli

07.07.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Betroffene)</p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Alexandra</p>
14.07.	<p><b>Hormone Informationen und Diskussion (MzF)</b></p> <p>Östrogene und andere weibliche Hormone gibt es in vielen Variationen. Wie wirken unsere und gegengeschlechtliche Hormone auf den Körper? Mit welchen unerwünschten Nebenwirkungen ist bei der Verabreichung zu rechnen? Ingo hat viele Informationen zusammengetragen. Ausserdem wollen wir uns über unsere eigenen Erfahrungen unterhalten.</p> <p>Moderation: Ingo</p>
21.07.	<p><b>Sexualität und Partnerschaft in der neuen Rolle</b> (FzM-Männerabend)</p> <p>Viele von uns erleben durch die Einnahme von Testosteron ein ganz neues Empfinden ihrer sexuellen Lust. Oder fühlen sich plötzlich zum anderen oder gleichen Geschlecht hingezogen, obwohl dies früher für sie nie in Frage kam. Viele neue Eindrücke und Gefühle, die man schwer bei "Nichtbetroffenen" ansprechen kann und die trotzdem sehr gegenwärtig sind. Dieser Abend soll die Möglichkeit bieten über seine veränderte Sexualität zu sprechen und sich mit anderen TransMännern auszutauschen.</p> <p>Moderation: Kenneth-Kamal</p>
28.07.	<p><b>Die erste Hürde vor dem neuen Job: Die Bewerbung</b> (öffentlich)</p> <p>Machen wir uns nichts vor: Obwohl es für uns NICHT unmöglich ist, sogar schon nach dem Coming-Out (wenn es denn unbedingt nötig sein sollte) einen neuen Job zu finden, so haben wir es in dieser Hinsicht doch ungleich schwerer als Otto oder Ottilie Normalbewerber. - Umso weniger dürfen uns beim ersten Schritt zum neuen Job, der schriftlichen Bewerbung, formale Fehler oder Nachlässigkeiten unterlaufen. Heute Abend wollen wir einmal zusammentragen, wie eine gute Bewerbung heute aussehen sollte und was so alles dazugehört...</p> <p>Moderation: Michaela</p>

## August

04.08.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (Betroffene)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Sophie
11.08.	<b>Rechtsfragen im Leben von TS</b> (öffentlich)  Im Leben von Transidenten ergeben sich von Zeit zu Zeit viele spezifische Rechtsfragen, die ein unkundiger Anwalt nur schwer beantworten kann. Armand Dumke-Mareschal ist Rechtsanwalt mit Schwerpunkt im Arbeits-, Sozial- und Familienrecht mit engem Kontakt zu Transidenten. Er ist bereit, unsere Fragen zu antworten. Wer Fragen hat, sollte sie uns im Voraus mitteilen, sodass sie vorbereitet besprochen werden können.  Moderation: Sophie
18.08.	<b>Typberatung Diskussion</b> (Betroffene)  Besonders am Anfang unseres Weges neigen manche zu auffälliger Kleidung. Mangels Feedback dauert es teilweise recht lange, bis eine Betroffene ihren Stil findet. Durch gegenseitiges positives Feedback wollen wir heute diesem Mangel abhelfen. Jeder, der heute kommt, sollte sich bewusst sein, dass es immer Dinge zu verbessern gibt.  Moderation: Alexandra
25.08.	<b>Leben zwischen den Welten</b> Diskussion, Erfahrungsaustausch (öffentlich)  Nicht alle Betroffene verabschieden sich für immer von ihrem Geburtsgeschlecht. Was sind die Motive? Welche Schwierigkeiten und welche Vorteile bringt die Mehrdeutigkeit?  Moderation: Sophie

## September

01.09.	<b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (Betroffene)  Kein Thema vorgegeben  Moderation: Marla
08.09.	<b>Rund um die Brust-OP</b> (FzM ,Männerabend)  Zu diesem Abend konnten wir endlich Dr. Kampmann gewinnen. Er wird uns rund um das Thema Brust-Operation informieren und unsere Frage beantworten. Dr. Kampmann operiert seit einigen Jahren regelmäßig Frau-zu-Mann-Transsexuelle, seit letztem Jahr arbeitet er als Chefarzt im St. Josef-Hospital in Troisdorf. (Da Dr. Kampmann ein vielbeschäftigter Mann ist, kann es zur kurzfristigen Absage kommen - was wir nicht hoffen. Deshalb schaut bitte vorher mal auf unsere Internetseite.)  Moderation: Kenneth-Kamal

15.09.	<p><b>Bewegungstraining</b> Übungen und Diskussion (MzF)</p> <p>Gibt es Bewegungen, die unser Geburtsgeschlecht verraten? Mit Hilfe einer Videokamera wollen wir unsere Bewegungen beobachten und Lehren daraus ziehen.</p> <p>Moderation: Gina</p>
22.09.	<p><b>Haarentfernung mit Light-Sheer</b> Demonstration und Diskussion (öffentlich)</p> <p>Seit einiger Zeit wird Haarentfernung mittels des genannten Diodenlasers angeboten. Herr Trenk, der diesen Laser betreibt, wird ihn mit in unsere Gruppe bringen, um kurze Probebehandlungen durchzuführen. Ausserdem will er uns die Vorzüge des Lasers nahe bringen.</p> <p>Moderation: Sophie</p>
29.09.	<p><b>Die geschlechtsangleichende OP Erfahrungsaustausch und Infos</b> (nur für Betroffene)</p> <p>Betroffene berichten über ihre eigenen Erfahrungen. Welche OP - Methoden gibt es? Was ist möglich? Wie gehe ich vor, wenn ich eine OP anstrebe?</p> <p>Moderation: Marla</p>

Oktober

06.10.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b></p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Alexandra</p>
13.10.	<p><b>Coming Out</b></p> <p>Coming Out bezeichnet den gesamten Prozess der Selbstwahrnehmung der geschlechtlichen Identität. Wir wollen Erfahrungen austauschen über das innere und äußere Coming Out. Was haben wir empfunden? Wie wurde es aufgenommen?</p> <p>Moderation: Marla</p> <p>Falls sich genügend Interessenten anmelden, bieten wir an diesem Abend die <b>Übersetzung in Gebärdensprache</b> an!</p>
20.10.	<p><b>Thema Kommunikation, Teil 2</b> Seminar</p> <p><b>Konflikt- und Problembewältigung im Umgang miteinander</b></p> <p>Teil 1 beschäftigte sich mit den ‚wunden Punkten in uns. Heute wollen wir erarbeiten, wie sich Probleme von Konflikten unterscheiden und wer jeweils für die Bewältigung verantwortlich ist.</p> <p>Moderation: Sophie</p>

27.10.	<p><b>Gleiche Chancen für alle</b> Lesung mit Diskussion</p> <p>In ihrem 288seitigem Buch mit obigem Titel brachte Helma Katrin Alter ihre Erfahrungen und Fachkenntnisse, die sie in vielen Jahren Beratungstätigkeit erwarb, zu Papier. Heute ist sie bei uns zu Gast und wird einige Themen ihres Buches persönlich vorstellen.</p> <p>Moderation: Monika</p>
--------	--

## November

03.11.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b> (nur für Transidenten)</p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Sophie</p>
10.11.	<p><b>unsere Gruppe TXKoeln</b></p> <p>Neue Ideen? Anregungen? Zukunftsvisionen? Konstruktive Kritik?</p> <p>Heute ist die Gelegenheit, die Richtung und Zukunft unserer Gruppe mitzugestalten.</p> <p>Moderation: Sophie</p>
17.11.	<p><b>Sexualität</b> (nur für Transidenten und deren Freunde/Partner)</p> <p>Welche Unterschiede gibt es zwischen männlicher und weiblicher Sexualität? Wie hängen Sexualität und Identität zusammen? Von der körperlichen Funktion bis zu unseren sexuellen Wünschen und Erlebnissen bietet dieser Abend die Möglichkeit zu einem offenen Gespräch.</p> <p>Moderation: Airin</p>
24.11.	<p><b>Männerabend</b> (FzM)</p> <p>Die Männer unserer Gruppe diskutieren in geschütztem Rahmen ihre Probleme.</p> <p>Moderation: Tobias</p>

## Dezember

01.12.	<p><b>Erfahrungsaustausch unter Betroffenen</b></p> <p>Kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Alexandra</p>
08.12.	<p><b>Gewichtsbeeinflussung</b></p> <p>Kaum eine Frau achtet nicht auf ihr Gewicht. Besonders nach der Gabe von weiblichen Hormonen verändern sich die Gewichtsverhältnisse, was Betroffene oft mit neuen Problemen konfrontiert. Heute lernen wir verschiedene Möglichkeiten der</p>



	<p>Gewichtsbeeinflussung kennen.</p> <p>Moderation: Gina</p>
15.12.	<p><b>Betroffene und ihre Partner</b></p> <p>Erfahrungsaustausch und Diskussion</p> <p>Dieser Abend ist für die Bedürfnisse und Probleme der Partner und Freunde der Betroffenen. Welche Probleme treten zwischen Partner auf, von denen ein Teil betroffen ist? Wie kann die veränderte Situation positiv enden?</p> <p>Moderation: Sophie</p>
22.12.	<p><b>Transidenten stellen sich vor oder TI / TS ist nicht das ganze Leben</b></p> <p>Heute: Dinah erzählt von Ihrem Hausbauprojekt Für den Am Rest des Abends ist kein Thema vorgegeben</p> <p>Moderation: Monika</p>
29.12.	<p><b>Jahresabschlussfeier</b></p> <p>Wir wollen diesen letzten Freitag im Jahr in gemütlicher und ungezwungener Runde und mit Musik verbringen. Alle unsere Freunde sind herzlich eingeladen.</p>