

# Selbsthilfe informiert Psychotherapie



## Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen zu Transidentität, für TransMänner und Angehörige von transidenten Menschen sowie die Selbsthilfekontaktstelle Unterfranken des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbands stellen ihre Arbeit vor.

**Donnerstag, den 26. März 2026 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Begrüßung und Einführung: **Prof. Dr. Monika Sommer**, Psychologische Psychotherapeutin, Mitglied des Vorstandes der Landespsychotherapeutenkammer Bayern

Moderation: **Irena Težak**, Geschäftsführung SeKo Bayern

**Trans-Ident e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Hilfesuchende und ihre Angehörigen zu beraten und auf ihrem Weg zu begleiten. Trans-Ident e.V. ist der Zusammenschluss einer wachsenden Zahl von Selbsthilfegruppen und Stammtischen. In unseren Gruppen und bei unserer Beratung sind alle Menschen mit Variationen der geschlechtlichen Identität (trans\*/nicht-binär) oder Entwicklung (inter\*) willkommen.

Unsere Gruppen sind autark, aber durch ihre Zugehörigkeit zu Trans-Ident e.V. profitieren sie von unserer langjährigen Erfahrung, unserem gemeinsamen Internetauftritt und der zugehörigen Infrastruktur. Wir können durch den gruppenübergreifenden Austausch und unsere interne Vernetzung voneinander lernen, miteinander diskutieren und unser Beratungsangebot stärken. Regelmäßige Schulungsveranstaltungen und Austausch mit Fachpersonen, z.B. mit auf dem Gebiet der Transidentität aktiven und erfahrenen Ärzt\*innen, Therapeut\*innen oder anderen Trans-Organisationen, ergänzen unser Angebot.



**Patricia Schüttler** (rechts im Bild) ist 1. Vorsitzende von Trans-Ident e.V. und leitet die Münchner Selbsthilfegruppe.

**Sandra Höstermann-Schüttler** ist stellvertretende Vorsitzende von Trans-Ident e.V. und leitet die Münchner Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Beide werden ihre Arbeit in der Selbsthilfe vorstellen.

**TransMann e.V.** ist ein bundesweit tätiger, gemeinnütziger Selbsthilfeverein mit Sitz in München. Der Verein richtet sich an trans\*Männer, trans\*maskuline und nicht-binäre Personen sowie deren Angehörige und unterstützt Menschen, die sich nicht oder nur zum Teil mit dem

ihnen bei der Geburt zugewiesenen weiblichen Geschlecht identifizieren. Ziel ist es, durch Selbsthilfe, Beratung und Vernetzung Orientierung und Stärkung zu bieten.

Ein zentrales Angebot von TransMann e.V. ist die Peer-Beratung durch erfahrene trans\*Männer zu Themen wie Coming-out, soziale und rechtliche Transition, medizinische Schritte sowie der Umgang mit Familie, Arbeit und Behörden. Ergänzt wird dieses Angebot durch Selbsthilfegruppen und regionale Vernetzungsangebote, die geschützte Räume für Austausch und gegenseitige Unterstützung bieten.



**Christian Schabel-Blessing** ist Vorstandsmitglied von TransMann e.V. und Gruppenleiter der Regionalgruppe München. Seit knapp 20 Jahren setzt er sich für trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen ein. Er lebt selbst als trans\*Mann und engagiert sich in der Selbsthilfe, weil er aus eigener Erfahrung weiß, wie wichtig Austausch auf Augenhöhe, verlässliche Informationen und gegenseitige Unterstützung für einen selbstbestimmten Weg sind. Im Rahmen der Veranstaltung stellt er den Verein vor und berichtet aus der Praxis der Peer-Beratung und Gruppenarbeit.

**35 Selbsthilfekontakt- und Selbsthilfeunterstützungsstellen** gibt es in Bayern. Diese dienen als professionelle Anlaufstellen für alle Belange rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe vor Ort. Sie sind fach-, themen- und verbandsübergreifend im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Am Beispiel der **Selbsthilfekontaktstelle des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbands Unterfranken** stellt Ihnen **Julia Kratz** die Arbeit einer Kontaktstelle vor.

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg, unterstützt von der Landespsychotherapeutenkammer Bayern und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.



gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung erhalten Psychologische Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen zwei Fortbildungspunkte von der PTK. Ärztliche Psychotherapeut\*innen können die Fortbildungspunkte der PTK bei ihrer Ärztekammer einreichen.

Die Anmeldung ist ab **20.02.2026** [hier](#) möglich.