

Umkleide- und Duschampel: Warum?

Ziel

Die binären Duschen und Umkleiden sind für viele Trans*- und Inter*-Personen die erste Hürde, Sport zu treiben. Sie haben Angst, in binären Duschen und Umkleiden keinen Platz zu finden und ihre Identität in Frage gestellt zu bekommen. Sie haben möglicherweise auch schon Übergriffe und Diskriminierungen in diesen Dusch- und Umkleideräumen erlebt. Manche möchten deswegen in einem Rahmen duschen, den sie flexibler selbst gestalten können. Hier können sie z.B. deutlich machen, dass sie alleine duschen oder mit Personen duschen möchten, die sich so wie sie identifizieren. Nicht-binären Personen ermöglicht die Duschampel zudem die Möglichkeit, in einem Raum zu duschen, der sie nicht prinzipiell schon strukturell ausschließt. Auch für Cis-Personen kann der Gebrauch der Duschampel Vorteile haben. Diese nimmt generell den Druck raus, den viele in Sammelumkleiden verspüren.

Handhabung

Schau vor dem Betreten der Umkleide / Dusche auf die Duschampel.

Am Regler „Ich definiere mich ...“ kannst du ablesen, wer sich aktuell in der Dusche befindet.

Am Regler „Ich teile mit ...“ kannst du ablesen, mit wem die Person(en), die aktuell in der Dusche ist (sind), diese zu teilen bereit ist (sind).

Mit diesen beiden Informationen kannst du erstens schauen, ob es für die anderen ok ist, wenn du nun die Dusche betrittst und zweitens, ob du die Dusche betreten möchtest.

Wenn es gerade für die Duschenden und für dich ok ist, dann kannst du die Dusche betreten. Verstelle jedoch die Regler falls nötig, ggf. auch beim Verlassen der Dusche.

Beispiel

Du identifizierst dich als Frau und für dich ist es ok mit anderen Frauen zu duschen, jedoch nicht mit Männern. Alle Personen, die gerade in der Dusche sind, definieren sich als „weiblich“. Ihnen ist es gerade „egal“ wer noch dazukommt. Der 1. Regler kann also so bleiben, den 2. Regler solltest du jedoch auf „weiblich“ stellen. Verlässt du als Erste wieder die Dusche, kann der 2. Regler wieder auf „egal“.

Umkleide- und Duschampel: Die Bastelanleitung

Benötigtes Material

- Drucker
- Schere
- Skalpell oder scharfe Messer
- Laminiergerät A4
- Laminierfolien A4
- Klebeband zum Aufhängen

Anleitung

1. Drucke die Seiten 4-6 dieser Datei aus. Stelle dabei Schnittlinien ein, so dass du später erkennen kannst, an welchen Stellen du schneiden musst.
2. Schneide die Basis der Duschampel aus und schneide hier auch die beiden markierten gestrichelten Rechtecke aus. Hier werden später die beiden Regler eingesteckt.
3. Schneide die beiden Regler „Ich definiere mich ...“ und „Ich teile mit ...“ aus.
4. Laminieren alle drei Teile.
5. Schneide die überschüssige Folie ab. Beim Basisteil musst du zudem die Folie bei den beiden gestrichelten Rechtecken ausschneiden, damit du die Regler einstecken kannst.
6. Klebe die Duschampel an die Tür.

Beispielfoto



Umkleide - und Duschampel



Ich/Wir definiere/n mich/uns ...

Ich/Wir teile/n mit ...

sichtbar**sportlich*

Agentur für geschlechtliche & sexuelle Vielfalt im Sport

Dusche
frei

kein
Outing



weiblich



trans*, inter*,
non-binary



männlich

gemischt

niemand

egal



weiblich



trans*, inter*,
non-binary



männlich