A large, stylized rainbow graphic in shades of purple and pink, arching across the top of the page.

# Hoe ondersteun je jongeren met lesbische, homo-, bi- of transgender (LHBT)gevoelens?

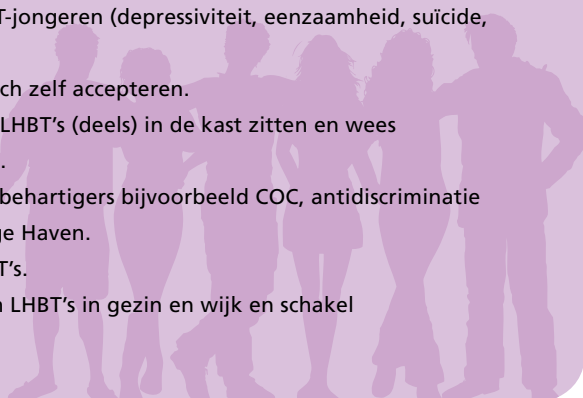
De puberteit is voor de meeste jongeren een spannende periode. Bijna iedere puber maakt zich druk om vragen als: draag ik wel de juiste kleding en hoor ik er wel bij? Jongeren die lesbische, homo-, bi- of transgender (LHBT) gevoelens hebben, staan daarnaast voor extra uitdagingen. Negatieve reacties, pesten en geweld komen veel voor. Dit maakt LHBT-jongeren kwetsbaar voor onder meer depressie en zelfmoordgedrag. Wat kan jij doen om deze jongeren zo goed mogelijk te ondersteunen?



# 10 tips voor ondersteuning en hulp



- Maak het onderwerp bespreekbaar, durf te vragen, maar geef ook ruimte om vragen niet te beantwoorden.
- Ga er niet automatisch vanuit dat mensen heteroseksueel zijn en niet transgender.
- Stel open vragen over verliefde gevoelens, relaties en over man- of vrouwzijn en vrouwelijkheid i.p.v. gesloten vragen of verplichte invulvelden (ook op formulieren, webteksten).
- Faciliteer of moedig ontmoeting tussen LHBT-jongeren aan. (zie: nietalleenanders.nl)
- Ken mogelijke risico's voor LHBT-jongeren (depressiviteit, eenzaamheid, suïcide, eer gerelateerd geweld).
- Versterk de eigen kracht; o.a. zich zelf accepteren.
- Houd er rekening mee dat veel LHBT's (deels) in de kast zitten en wees zorgvuldig met geheimhouding.
- Ken de partners zoals belangenbehartigers bijvoorbeeld COC, antidiscriminatie bureau, Transvisie zorg of Veilige Haven.
- Signaleer discriminatie van LHBT's.
- Signaleer onveilige situaties van LHBT's in gezin en wijk en schakel deskundigheid in.



## Wat je beter niet kunt doen



Ga er niet vanuit dat homo- en biseksualiteit voor iedereen gewoon is; 'het is toch geaccepteerd'. Wek hierover ook geen valse verwachtingen. Probeer ook niet een coming out als vanzelfsprekend te stimuleren. Voor de een kan een coming out prima zijn, maar voor met name jongeren uit religieuze / traditionele gezinnen kan dit veel problemen geven.

## Vragen die je kunt stellen bij individuele gesprekken

- Ben je wel eens verliefd geweest?
- Ben je met iemand aan het daten? Jongen of meisje?
- Heb je wel eens nagedacht of je jongens, meisjes of allebei leuk vindt?
- Als je vriend(inn)en het hebben over jongens/meisjes ...wat denk jij dan?
- Hoe zie jij zelf over 10 jaar?
- Hoe zou jij willen dat anderen jou het liefst zagen?
- Wie zijn jouw rolmodellen?
- Heb je wel eens een groot geheim aan iemand verteld?
- Wat voor toekomst zien jouw ouders en familie voor jou? Hoe voel jij je daarbij?
- Stel je voor dat er een wonder gebeurt en alles kan. Hoe ziet jouw toekomst er, qua relaties en identiteit, dan uit?
- In welke omgeving voel je je het veiligst en welke omgeving niet?

## Wist je dat...

- Ongeveer 4 tot 7% van de bevolking lesbisch, homoseksueel of biseksueel is?
- Ongeveer 1 op de 250 mensen transgender is?
- Transgender is een verzamelnaam voor mensen voor wie de hokjes "man" en "vrouw" niet vanzelfsprekend of te beperkend zijn en/of niet overeenkomen met hun identiteit en lichamelijke situatie.
- Ongeveer 15% van de bevolking liever niet wil omgaan met mensen die twifelen over man of vrouwzijn.
- 'Homo' een van de meest gebruikte scheldwoorden is op middelbare scholen?
- Bijna de helft van de homojongeren gedachten heeft over zelfmoord.
- Zelfmoordpogingen 4 tot 5 keer vaker voorkomen onder LHB-jongeren dan onder heterojongeren. Pesten is een belangrijke oorzaak.
- Lesbische, homo- en bi-jongeren worden veel vaker gepest. Dat geldt ook voor jongens die 'vrouwelijk' en meisjes die 'mannelijk' worden gevonden.

## Bevorderen van zelfacceptie, hoe doe je dat?

- Laat merken dat je zelf op je gemak bent met homo-, biseksuelen en transgender personen.
- Doe er gewoon over, maar heb oog voor het bijzondere.
- Vertel dat twijfels normaal zijn, en praat er niet overheen.
- Zet in op weerbaarheid.
- Verken samen mogelijkheden, bijvoorbeeld om het ook aan anderen te vertellen.
- Help met het opbouwen van een netwerk met anderen met LHBT-gevoelens.
- Vraag advies of verwijs door.
- Werk aan vergroten zelfvertrouwen.
- Heb oog voor religie.

# Transgender personen

## Niet vergeten bij jongeren die (misschien) transgender zijn:

- Stel iemands identiteit voorop, niet het lichaam waarin iemand geboren is: terwijl je er uit ziet als meisje kun je jongen zijn 'van binnen' en omgekeerd.
- Vermijd woorden als 'ombouwen'.
- Sluit aan bij de woorden die iemand er zelf aangeeft.
- Vergeet seksualiteit en relaties niet; ook transgender personen kunnen lesbisch, homo of bi zijn.
- Realiseer dat niet iedere transgender persoon operaties en hormonen wil ('in transitie')!
- Bekijk eventueel samen informatie over transitie-proces. Ondersteun in het maken van beslissingen hierover.
- Na transitie: niet (ongepast) vragen naar verleden (oude naam) en lichaam.
- Verwijs op tijd door naar specifieke zorg (transvisie)!

## In de wijk of tijdens het werken met groepen:

- Stimuleer een tolerante norm in de wijk t.a.v. LHBT.
- Wees een rolmodel in tolerantie.
- Wees alert op pesten of uitsluiting.
- Ondersteun LHBT-initiatieven of werk samen.
- Betrek belangenorganisaties bij evenementen.
- Zorg dat informatie over belangenorganisaties, gespreksgroepen en websites beschikbaar is.

## Websites

[movisie.nl/kennisdossiers/lhbt-emancipatie](http://movisie.nl/kennisdossiers/lhbt-emancipatie)

[methodieken-lhbt](http://methodieken-lhbt)

[iedereenisanders.nl](http://iedereenisanders.nl) (info en tips LHBT-jongeren)

[nietalleenanders.nl](http://nietalleenanders.nl) (ontmoeting LHBT-jongeren)

## Publicaties

- Kwetsbare lhbt-jongeren op school
- Kijk jij al door de roze-bril
- Feiten en cijfers lhbt-emancipatie
- Kuyper, L. (2018) Opvattingen over seksuele en genderdiversiteit in Nederland en Europa, Den Haag; SCP.

**Auteurs:** Hanneke Felten,  
Els Meijssen

**Datum:** Augustus 2018 (updatet)



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht  
T 030 789 20 00 \* [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)