A large, light purple rainbow arc is positioned at the top of the page, above the main title.

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

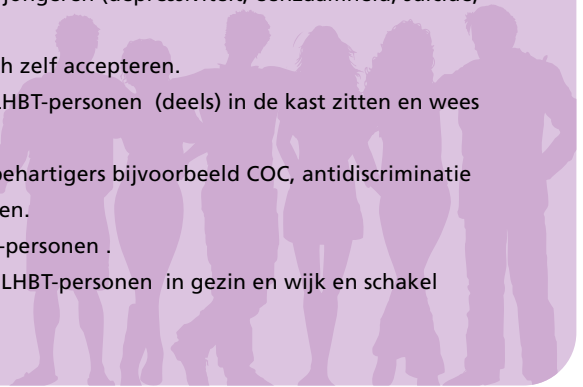
De puberteit is voor de meeste jongeren een spannende periode. Bijna iedere puber maakt zich druk om vragen als: draag ik wel de juiste kleding en hoor ik er wel bij? Jongeren die lesbische, homo-, bi- of transgender (LHBT) gevoelens hebben, staan daarnaast voor extra uitdagingen. Negatieve reacties, 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.
- Transgender is een paraplu-terme voor mensen die zich niet identificeren met de sekse die hen bij de geboorte werd toegewezen.
- Faciliteer of moedig ontmoeting tussen LHBT-jongeren aan. (zie: nietalleenanders.nl)
- Ken mogelijke risico's voor LHBT-jongeren (depressiviteit, eenzaamheid, suicide, eer gerelateerd geweld).
- Versterk de eigen kracht; o.a. zich zelf accepteren.
- Houd er rekening mee dat veel LHBT-personen (deels) in de kast zitten en wees zorgvuldig met geheimhouding.
- Ken de partners zoals belangenbehartigers bijvoorbeeld COC, antidiscriminatie bureau, Transvisie of Veilige Haven.
- Signaleer discriminatie van LHBT-personen .
- Signaleer onveilige situaties van LHBT-personen in gezin en wijk en schakel deskundigheid in.



Naar schatting zijn er ruim 190.000 intersekse personen in Nederland. Zij zijn geboren met een lichaam dat niet overeenkomt met het beeld dat we doorgaans van een mannen- of vrouwenlichaam hebben. Omdat er nog weinig bekend is over de ondersteuning van intersekse personen, hebben we het in deze leaflet over LHBT-personen, in plaats van LHBTI-personen.

Meer weten over intersekse?
Lees [hier](#) verder.

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 paraplueterm voor mensen die zich niet identificeren met de sekse die hen bij de geboorte werd toegewezen.
- Ongeveer 15% van de bevolking liever niet wil omgaan met mensen die twijfelen 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 zelfacceptatie, 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 verwijst 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: je genderidentiteit is wie je echt bent en dit hoeft niet overeen te komen met het geslacht dat je bij de geboorte is toegewezen.
- Vermijd woorden als 'ombouwen', gebruik het woord transitie.
- 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.
- Niet (ongepast) vragen naar verleden (oude naam) en lichaam.
- Verwijs op tijd door naar specifieke zorg!

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 bij evenementen en ontmoeting, gespreksgroepen en websites beschikbaar is.

Websites

movisie.nl/kennisdossiers/lhbt-emancipatie

methodeken-lhbt

iedereenisanders.nl (info en tips LHBT-jongeren)

nietalleenanders.nl (ontmoeting LHBT-jongeren)

Publicaties en online trainingen

- [Feiten en cijfers lhbt-emancipatie](#)
- www.movisieacademie.nl:
 - Jong en transgender
 - Weet jij hoe het echt gaat met je leerlingen
 - Veilige opvang voor Regenboogjongeren

Auteurs: Hanneke Felten,
Els Meijssen

Datum: november 2021



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht

T 030 789 20 00 * movisie.nl/LHBT