



# Effectief werken aan het verminderen van bi+ discriminatie

## Aanpakken en tips voor de praktijk

In Nederland wonen ongeveer een miljoen mensen met bi+ gevoelens of ervaringen. Zij worden vaak niet gezien en erkend. Ook heersen er vooroordelen en stereotypen over hen, wat kan leiden tot discriminatie, intimidatie en geweld. Bi+ mensen hebben te kampen met negatieve opvattingen en discriminatie door zowel heteroseksuele personen als door homoseksuele mannen en lesbische vrouwen. In deze handreiking lees je wat organisaties zoals lhbt+ belangenorganisaties, scholen en antidiscriminatievoorzieningen daartegen kunnen doen.





# In deze handreiking

Inleiding: Achtergrond van deze handreiking	2
Aanpak 1: Organiseer ontmoeting	3
Aanpak 2: Start een campagne	5
Aanpak 3: Organiseer oefeningen om angst te verminderen	6



## Achtergrond van deze handreiking

Movisie deed - in samenwerking met Bi+ Nederland - een verkennend onderzoek naar wat werkt om discriminatie van bi+ mensen te verminderen. In deze korte handreiking vertalen we de opgedane inzichten in tips en aanpakken voor de praktijk. Sommige daarvan werken goed om discriminatie in het algemeen aan te pakken, dus ook discriminatie van andere gestigmatiseerde/gemarginaliseerde groepen in de samenleving. Andere werken specifiek voor het tegengaan van discriminatie van bi+ mensen: ze spelen in op specifieke risicofactoren die discriminatie van deze groep in de hand werken.

Organisaties die willen weten of hun aanbod bi+ inclusief is, kunnen gebruik maken van deze handige Bi+ Zelfscan.

### Bi+ is een relatief nieuwe term. Waar hebben we het over?

Bi+ is de overkoepelende term voor alle mensen met een seksuele oriëntatie gericht op meer dan één gender. Met andere woorden: bi+ mensen vallen op meer dan één gender. Hoe ze gender opvatten kan verschillen. Sommigen noemen zichzelf bi, pan, queer of fluïde. Veel mensen benoemen hun bi+ oriëntatie niet.

## Aanpak 1: Organiseer ontmoeting

Een effectieve methode om vooroordelen en stereotypen te verminderen is het organiseren van ontmoeting. Laat bijvoorbeeld een bi+ persoon in de klas voorlichting geven of een dialoog voeren met leerlingen.

### Waar voer je dit uit?

Ontmoetingsinterventies kunnen worden uitgevoerd bij organisaties, op scholen, sportclubs en/of in buurthuizen. De ontmoeting met een bi+ persoon kan ook plaatsvinden via film, podcast of theater. Zowel belangenorganisaties, scholen als de gemeentelijke antidiscriminatievoorzieningen kunnen zulke ontmoetingen faciliteren en/of stimuleren.

### Waarom werkt het?

Een verklaring voor het effect van ontmoeting is dat je je gaat inleven in de ander. Door je in te leven in een ander kunnen vooroordelen verminderen, zoals [dit filmpje](#) duidelijk laat zien.

Een andere verklaring waarom ontmoeting werkt, is dat het angst helpt verminderen. Angst voor 'de ander', vaak onbewust, zorgt er namelijk vaak voor dat mensen zich negatief uitlaten, bijvoorbeeld over bi+ mensen. Die angst kan voortkomen uit het feit dat bi+ mensen niet voldoen aan heteroseksuele of gendernormen die heersen in de samenleving, maar ook uit onzekerheid hoe men zich tegenover een bi+ persoon moet gedragen. Vooral mannen zijn soms bang dat een bi+ man seksuele interesse in hen heeft, een angst die kan samenhangen met vooroordelen tegenover homoseksuele mannen. Maar ook bij mannen die zichzelf als homo identificeren bestaat soms angst, bijvoorbeeld omdat bi+ mensen niet voldoen aan de monoseksuele norm.

### Ontmoeting organiseren

Ontmoeting met bi+ personen kan op verschillende manieren worden georganiseerd:

- Live in een klas of fysieke ruimte.
- Via een film, podcast of theater, waarin het perspectief van bi+ mensen wordt ingenomen. Zie ook het artikel: [Theater als middel om vooroordelen te verminderen | Movisie](#).
- Via het voeren van een dialoog. Een dialoog heeft goede begeleiding nodig, zodat er goed geluisterd en gereflecteerd wordt op wat mensen zeggen. Meer weten? Zie [Do the right thing](#).

Ontmoeting kan eraan bijdragen dat monoseksuele (heteroseksuele, homoseksuele en lesbische) mensen gaan ervaren dat zij niet bang hoeven te zijn voor bi+ mensen en zich bij hen op hun gemak gaan voelen.

### Hoe werkt het?

Vertel een verhaal waarin het perspectief van een bi+ persoon centraal staat. Belangrijk is dat het publiek kan meeleven met de bi+ persoon. Deze persoon vertelt iets over zichzelf maar ook over situaties waarin betrokkene met negativiteit of discriminatie te maken heeft gehad. Zorg ervoor dat het verhaal niet te heftig of te zielig wordt. Dan kunnen de deelnemers zich namelijk minder goed verplaatsen in de bi+ persoon. Belangrijk is om het verhaal in geuren en kleuren te vertellen, dus met veel details. Concentreer op het bevorderen van inleving en empathie.

Behalve het bevorderen van inleving en empathie is het belangrijk dat er feitelijke kennis wordt gedeeld over wat bi+ zijn inhoudt en wat het juist niet is. Zo kan er bijvoorbeeld expliciet aandacht besteed worden aan niet-monogame relatievormen. Wat nadrukkelijk niet werkt, is het weerleggen van stereotypen. Je moet dan namelijk eerst een stereotype benoemen,

waardoor ze worden versterkt en geactiveerd in het brein. Dat werkt averechts.

### Tips voor de uitvoering

- **Versterk het gevoel van zelfvertrouwen.** Een belangrijke stap is om - voorafgaand aan de ontmoeting met bi+ mensen - de deelnemers een paar goede eigenschappen over zichzelf te laten opschrijven. Bijvoorbeeld: 'Wanneer deed jij deze week iets goeds voor een ander?' Dit vergroot hun zelfvertrouwen. Mensen die negatief staan tegenover bi+ mensen, zijn namelijk vaak (onbewust) bang voor ze. Wie zekerder is van zichzelf, heeft minder angst en staat positiever tegenover de ontmoeting.
- **Maak gebruik van sociale normen.** Een sociale norm laat zien wat mensen typisch of wenselijk gedrag vinden in een bepaalde groep of situatie. Dit heeft invloed op hoe mensen zich gedragen. Het gaat om (1) wat gedacht wordt dat andere mensen doen ('*descriptive norms*') en (2) wat gedacht wordt dat andere mensen vinden en goed- of juist afkeuren. Als mensen om je heen discriminatie van bi+ mensen afkeuren is de kans groot dat jij door deze 'sociale norm' zelf ook bi+ discriminatie gaat afkeuren. Met sociale normen kun je het goede



voorbeeld geven. Zo blijkt uit onderzoek dat als je ziet dat iemand met wie jij jezelf identificeert bevriend is met een bi+ persoon, je dit als normaal gaat zien en dus positiever over bi+ mensen gaat denken. Neem voor de ontmoeting daarom bijvoorbeeld iemand mee die zelf hetero is en die met een bi+ persoon bevriend is of laat een filmpje zien over die vriendschap. Overweeg ook om een bi+ jongere en een homoseksuele jongere bij de ontmoeting te betrekken. Zo kun je vooroordelen en stereotypen binnen de lhbt+ gemeenschap(en) helpen verminderen. Sociale normen spreken

meer als ze gecommuniceerd worden door iemand met gezag of status en als de toehoorders en betrokkenen zich kunnen identificeren met de persoon die de sociale norm communiceert. Denk hierbij bijvoorbeeld aan leeftijd, gender, geloof, et cetera. Als de sociale normen over bi+ mensen in een groep zeer negatief zijn, kies er dan voor om contact te faciliteren via film of theater of denkbeeldig contact (zie bij [aanpak 3](#)).

- **Stimuleer vooraf creatief en flexibel denken.** Doe een creatieve oefening om minder stereotiep te denken. Wie 'out of the box' gaat denken vervalt na-

melijk minder snel in automatische associaties en gedachtegangen waar vaak stereotypen in zitten. Dit lukt het beste door mensen tegenovergestelde stereotypen voor te schotelen (voorbeeld: 'een vrouwelijke brandweerman') in tekst of deze te laten zien. Voorkom dat mensen weten wat de bedoeling is van de opdracht (want dan werkt het niet) en zorg dat je niet onbewust stereotypen herhaalt bij het zoeken naar tegenovergestelde stereotypen.

- **Probeer gevoelens van bedreiging te voorkomen.** Dit kan onder andere door lichamelijk afstand te houden, en door aanrakingen (net als in coronatijd) uit de weg te gaan. Vertel niet expliciet over je seksleven; je kunt wel vertellen met wie je (seksuele) relaties hebt, maar kom niet met details over *hoe* je seks hebt, et cetera. Als je verschillende seksuele relaties hebt, kun je dat zeker ook delen; benadruk daarbij dat sprake is van wederzijdse toestemming. En hier geldt ook: vermijd beschrijving van seksuele handelingen en hoe je seks hebt.
- Voorkom dat mensen die sterke vooroordelen hebben over bi+ personen zichzelf een voorstellingen gaan maken over seksueel contact tussen bi+ mensen; dat maakt dat zij afstand willen nemen, waardoor het moeilijker wordt hun vooroordelen te bestrijden. Dit geldt voornamelijk voor hetero mannen.
- **Zorg voor een ontspannen en prettige setting.** De sfeer en plek van een ontmoeting hebben effect op hoe je erop terugkijkt. Mensen vormen associaties op basis van wat er tijdens een ontmoeting gebeurt en hoe de sfeer was (zie: [Priming in de praktijk](#)). Zorg dus voor mooie muziek, lekker eten, goede stoelen, et cetera. Meer ontspannenheid zorgt waarschijnlijk ook voor minder angst, zodat het positieve effect van contact sterker wordt.
- Meer tips voor in de klas? Bekijk de [7 gouden tips voor antidiscriminatie-methodes in het onderwijs](#).

## Inclusie, discriminatie, vooroordelen en stereotypen

**Inclusie is:** Dat iedereen binnen de kaders van de rechtsstaat de vrijheid heeft en ervaart om naar behoefte en vermogen vorm te geven aan diens leven. Binnen een sociaal systeem waar: a) iedereen a priori onderdeel van is, b) dat iedereen mede kan vormgeven en c) waarin eenieder zich (h)erkend en geaccepteerd voelt als individu. Klik [hier](#) voor meer informatie.

De juridische definitie van discriminatie is: 'Elke vorm van onderscheid, elke uitsluiting, beperking of voorkeur, die ten doel heeft of ten gevolge kan hebben dat de erkenning, het genot of de uitoefening op voet van gelijkheid van de rechten van de mens en de fundamentele vrijheden op politiek, economisch, sociaal of cultureel terrein of op andere terreinen van het maatschappelijk leven, wordt tenietgedaan of aangetast.'

**Lhbt+ discriminatie definiëren we als volgt:** Lhbt+ discriminatie gaat over het ongelijk behandelen, negatief bejegenen en/ of het gebruik van geweld tegen lhbt+ personen (mede) vanwege hun lhbt+ zijn. Lhbt+ staat voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgender- en interseksue personen en ook andere variaties die niet-heteroseksueel en/of cisgender zijn en/of geslachtskenmerken hebben die niet binnen gebruikelijke definities van vrouwelijk of mannelijk vallen.

**Vooroordelen:** Negatieve gevoelens tegenover een bepaalde groep mensen. Deze kunnen uitgesproken expliciet zijn maar ook (semi)onbewust en impliciet.

**Stereotypen:** In tegenstelling tot vooroordelen zijn stereotypen cognitief. Het zijn overdreven opvattingen of uitvergrote beelden van groepen mensen. Stereotypen kunnen zowel positief als negatief zijn en ook impliciet én expliciet.

## Aanpak 2: Start een campagne

Organiseer een campagne met informatie over bi+ mensen. Een campagne met feitelijke informatie kan tegenwicht bieden aan verkeerde beelden die mensen hebben. Kies bewust een specifieke doelgroep, zoals lhbti+ personen of heteroseksuele personen. Maak gebruik van mensen met status, mensen die zichzelf als lhbti+ identificeren én mensen die zichzelf als heteroseksueel identificeren. Laat hen een duidelijke sociale norm neerzetten. Bijvoorbeeld door uit te spreken dat de lhbti+ gemeenschap inclusiever moet worden voor bi+ mensen, of dat de samenleving inclusiever moet worden voor bi+ personen. Het werkt ook goed als mensen met status laten zien dat zij bevriend zijn met iemand die zich als bi+ identificeert en/of een date heeft met iemand die bi+ is. Een campagne is tegelijk een mooie kans om de diversiteit binnen bi+ groep te laten zien. Ook dat kan eraan bijdragen dat bestaande vooroordelen en stereotypen minder sterk worden.

### Waar voer je dit uit?

Een campagne kun je uitvoeren met behulp van (sociale) media, bijvoorbeeld op Instagram. Maar het kan ook in de openbare ruimte, of op scholen en of andere plekken waar groepen mensen samenkomen, zoals verenigingen of buurthuizen. Zo combineer je deze aanpak met aanpak 1: Ontmoeting organiseren. Campagnes kun je samen met andere partijen organiseren. Denk aan de lokale of landelijke overheid maar ook aan belangenorganisaties en bijvoorbeeld GSA's: Gender & Sexuality Alliances (zie [gsanetwerk.nl](http://gsanetwerk.nl)), die voornamelijk actief zijn in het primair en voortgezet onderwijs.

### Waarom werkt het?

Het positieve effect van campagnes is gebaseerd op de werking van sociale normen (zie hierboven bij de tip: 'Maak gebruik van sociale normen') en de wer-

king van het delen van kennis.

### Hoe werkt het?

Uit de literatuurstudie die Movisie verrichtte, blijkt dat het verstrekken van feitelijk kennis eraan bijdraagt dat mensen een positievere houding kunnen krijgen tegenover biseksuele mensen. Het is belangrijk om de kennis toegankelijk te presenteren en ermee te laten zien dat stereotypen niet kloppen, zonder dat stereotypen eerst herhaald worden. Naast de kennis die vooral 'ons denken' aanspreekt, is het ook goed om het 'gevoel' aan te spreken. Dit kan door het delen van ervaringsverhalen (zie bij [aanpak 1](#)). Met een campagne is het mogelijk positieve sociale normen neer te zetten. Bijvoorbeeld de norm dat inclusie en gelijkheid positief zijn, of de norm dat je moet ingrijpen bij discriminatie en uitsluiting. Goede voorbeelden zijn de online campagne [#DatMeenJeNiet](#) of deze [campagne van de gemeente Amsterdam](#).

### Tips voor de uitvoering

- **Werk op scholen samen met GSA's.** Binnen GSA's bestaan vaak vriendschappen tussen bi+ mensen en monoseksuele mensen. Dit is voor een campagne binnen scholen een bruikbaar en positief voorbeeld. Onderzoek toont overigens aan dat GSA's kunnen bijdragen aan minder discriminatie van bi+ personen op scholen.
- **Richt je apart op lhbti+ en op heteroseksuele mensen.** Richt je niet alleen op heteroseksuele jongeren maar ook op lesbische meisjes en vrouwen en homoseksuele jongens en mannen. Erken daarbij wel dat de andere leden van de lhbti+ gemeenschap ook gediscrimineerd worden, zodat zij niet gevoel krijgen dat de discriminatie die hen raakt, niet belangrijk wordt gevonden. Dat maakt het voor hen namelijk lastiger om de eigen vooroordelen over bi+ personen los te laten.
- **Laat filmpjes zien over vriendschap.** Laat aan heteroseksuele personen én aan lesbische meisjes en vrouwen en homoseksuele jongens en mannen filmpjes zien waarin vriendschappen zichtbaar zijn met bi+ personen en waarin je bi+ personen op een positieve manier leert kennen (zie ook bij ontmoeting). Het kan bijvoorbeeld gaan om een filmpje over een vriendschap tussen een lesbisch meisje en een bi+ meisje en een filmpje over een vriendschap tussen een hetero jongen en een bi+ jongen.
- **Zet bekende mensen in.** Herkenbaarheid werkt als je wilt stimuleren dat mensen positieve sociale normen overnemen. Mensen nemen namelijk eerder sociale normen over van mensen die op hen lijken en die zij kennen, uit hun eigen omgeving, of uit de media. Een filmpje waarin een bekende homoseksuele man vertelt dat hij discriminatie van bi+ personen door zijn eigen gemeenschap zeer verwerpelijk vindt, kan daarom goed werken. Hetzelfde geldt voor een bekende heteroseksuele vrouw die vertelt dat zij iets gaat doen tegen discriminatie van bi+ mensen in de samenleving.
- **Laat de diversiteit van de bi+ groep zien.** Door zichtbaar te maken dat de groep bi+ personen enorm divers is, wordt het minder makkelijk om stereotypen en vooroordelen over hen te vormen. Dit helpt discriminatie van bi+ personen verminderen.
- **Deel specifieke kennis.** Deel verschillende soorten kennis en informatie over bi+ personen. Denk aan statistische cijfers en aantallen, een klein stukje geschiedenis over LHBTI+ en informatie over non-monoseksualiteit. Gebruik hierbij bijvoorbeeld de [gender astronaut](#).



## Aanpak 3: Organiseer oefeningen om angst te verminderen

Er zijn verschillende oefeningen die kunnen worden ingezet om angst voor bi+ mensen te verminderen en daarmee bij te dragen aan positiever contact met personen uit deze groep. De oefeningen kunnen bijvoorbeeld worden gedaan met een groep leerlingen, sporters, collega's of andere groepen mensen die regelmatig samenkomen.

### Waar voer je dit uit?

De oefeningen kunnen op allerlei plekken worden uitgevoerd: op scholen, openbare ontmoetingsplekken, bedrijven, sportclubs of andere plekken waar ontmoetingen mogelijk zijn. Het is raadzaam om, voorafgaand aan het organiseren van ontmoeting met bi+ personen, oefeningen uit te voeren die zijn gericht op het verminderen van angst.

### Waarom werkt het?

Bij vooroordelen over bi+ mensen spelen angst en gevoelens van bedreiging voor de eigen positie vaak een grote rol. Oefeningen die zijn gericht op het verminderen van deze angstgevoelens, kunnen daarom helpen. Ze kunnen bijvoorbeeld worden gedaan voorafgaand aan een ontmoeting met een bi+ persoon. De groep leerlingen, sporters, werknemers of leden van de lhbt+ gemeenschap, et cetera, zullen daarna meer ontspannen deze ontmoeting aangaan en de ontmoeting zal daardoor meer effect hebben. Maar ook los van ontmoetingen kunnen zulke oefeningen leiden tot minder vooroordelen over bi+ personen.

### Hoe werkt het?

#### Oefening A: denkbeeldig contact

Doe een oefening met 'denkbeeldig contact': dat betekent dat deelnemers

zich voorstellen dat zij een prettige en ontspannen ontmoeting hebben met iemand die bi+ is. Zo'n oefening vermindert de angst voor een echte ontmoeting met iemand die bi+ is en zorgt dat men het contact meer ontspannen ingaat. Zeker voor heteroseksuele jongens blijkt dat belangrijk te zijn.

#### Let op:

- Begeleiding is essentieel. Maak een duidelijk verhaal waarin je iemand meeneemt in het denkbeeldige contact. Voorkom dat er ruimte is voor eigen interpretatie. Voorkom vooral ook dat degene die zich het contact inbeeldt, gaat denken dat de bi+ persoon geïnteresseerd is in een seksueel contact. Dan lukt het namelijk niet om angst te verminderen.
- De denkbeeldige ontmoeting moet realistisch zijn. Maak bijvoorbeeld gebruik van herkenbare plekken waar je ook daadwerkelijk anderen zou kunnen ontmoeten, zoals in de klas of op een feestje.

#### Oefening B: mindfulness

Doe een mindfulness-oefening. Mindfulness kan een ervoor zorgen dat mensen minder leunen op automatismen, zodat stereotypen kunnen worden onderdrukt.

#### Let op:

- Mensen moeten gemotiveerd zijn om hun vooroordelen onder controle te houden.
- Werkt minder goed bij autoritaire mensen die minder waarde hechten aan gelijkheid.
- Voor angstige persoonlijkheden werkt dit ook minder goed.
- Deze aanpak is het meest effectief bij mensen met sterke vooroordelen.

### Voorbeeld van een script (Toews, 2021)

Je bent uitgenodigd bij een goede vriend thuis. Je ontmoet daar andere vrienden van je goede vriend. Zij zitten op dezelfde school. Je komt binnen en mengt je in het gesprek. Iedereen is aardig, je ontspant en je vermaakt jezelf. Je komt erachter dat je veel overeenkomsten en interesses hebt met de nieuwe mensen die je ontmoet. Je wilt vaker met hen afspreken. Later op die avond wordt voorgesteld om elkaar als groep wat beter te leren kennen. Je zit naast Kris, en je komt erachter dat jullie veel overeenkomsten hebben. Jullie lachen samen en praten over hobby's en interesses die jullie gemeen hebben. Kris wil graag weer eens daten, en jullie besluiten om door zijn Tinderprofiel te gaan. Je krijgt zijn telefoon om te swipen en ziet dat Kris zowel op mannen, vrouwen als op non-binaire mensen valt. Je begint samen met swipen, en jullie lachen om verschillende interessante profielen. De avond vordert en het is al laat. Je besluit om naar huis te gaan en spreekt met Kris af elkaar nog weer eens te ontmoeten. Je neemt afscheid van je nieuwe vrienden en gaat naar huis.

## Voorbeeld van mindfulness (Lueke & Gibson, 2016)

Laat een audiofragment van 10 minuten horen. Het kan gaan om een fragment dat deelnemers instrueert om zichzelf te focussen op en bewust te worden van de sensaties in het eigen lichaam (zoals het kloppen van het hart of ademhalen), terwijl men de eigen gedachten en sensaties zonder weerstand accepteert. (Op [YouTube](#) staan tal van voorbeelden van dergelijke bodyscans en andere mindfulness-oefeningen.)

## Tips voor de uitvoering

- **Zorg voor herhaling.** Beide oefeningen hebben een tijdelijk effect. Hoe lang is niet precies bekend. Denkbeeldig contact heeft in ieder geval na een week nog effect, maar de vraag is of dat na maanden nog steeds zo is. Herhaling van de oefeningen is daarom raadzaam evenals het combineren van deze oefeningen met andere aanpakken.
- **Zorg bij denkbeeldig contact voor details in het verhaal.** Hoe gedetailleerder, hoe beter het werkt.
- **Zet denkbeeldig contact vooral in bij groepen mensen die in het echte leven weinig bi+ mensen kennen.** Dan heeft de oefening namelijk meer effect. Ook bij kinderen kan deze oefening daarom goed werken: zij kennen vaak weinig bi+ personen, maar hebben vaak wel stereotiepe beelden over deze groep meegekregen.
- **Doe een van de bovenstaande oefeningen voordat je een ontmoetingsinterventie inzet.** Dat kan ervoor zorgen dat de ontmoeting meer ontspannen verloopt.

## Verschillen met de aanpak van discriminatie van homoseksuele mannen en lesbische vrouwen

Aanpakken die effectief zijn voor het tegengaan van discriminatie van homoseksuele mannen en lesbische vrouwen werken vaak ook goed voor het tegengaan van discriminatie van bi+ personen. Dat geldt bijvoorbeeld voor het inzetten van ontmoeting en denkbeeldig contact.

Maar er zijn ook een aantal duidelijke verschillen. Voorlichters en interventieontwikkelaars die zich al bezighouden met het tegengaan van discriminatie van homoseksuele mannen en lesbische vrouwen en nu ook discriminatie van bi+ personen willen helpen terugdringen, doen er goed aan de volgende tips ter harte te nemen.

1. Richt je op het verminderen van vooroordelen onder heteroseksuele personen én op het verminderen van vooroordelen onder lesbische meisjes en vrouwen en homoseksuele mannen en jongens.
2. Houd er rekening mee dat angst voor 'de ander' een grotere rol speelt bij vooroordelen over bi+ personen dan bij vooroordelen over lesbische meisjes en vrouwen en homoseksuele mannen en jongens. Maak daarom in je aanpak vooral ook gebruik van methoden die de angst voor bi+ personen verminderen en ervoor zorgen dat mensen ontspanner het contact met bi+ personen aangaan (zie bij aanpak 3).
3. Bij discriminatie van bi+ personen kan meespelen dat heteroseksuele personen maar ook lesbische vrouwen en homoseksuele mannen het gevoel hebben dat hun identiteit ('hun hokje') bedreigd wordt. Probeer dat gevoel bedreigd zijn te verminderen door duidelijk te maken dat bestaande identiteiten niet in het geding zijn als daar identiteiten als bi, queer, pan, bi+ et cetera bijkomen. Verschillende identiteiten kunnen naast elkaar bestaan. Let op: probeer mensen niet af te leren om in 'hokjes' te denken. Mensen categoriseren vrijwel automatisch en kunnen vrijwel onmogelijk niet categoriseren.
4. Houd er rekening mee dat bij discriminatie van bi+ personen negatieve vooroordelen over non-monogamie kunnen meespelen. Laat daarom zien dat non-monogamie geen bedreiging vormt voor mensen die een voorkeur hebben voor monogamie.

In het algemeen geldt dat het goed is om duidelijk te maken dat mensen op verschillende manieren invulling geven aan relaties en seksualiteit en dat verschillen oké zijn. Het kan ook werken om non-monogamie positief neer te zetten. Bijvoorbeeld door een filmpje te tonen van mensen die een gelukkige polyamoureuze relatie hebben of een interview met iemand die een open relatie heeft.

Probeer ten slotte nooit stereotypen onderuit te halen door ze eerst te benoemen, maar toon een positief beeld van relatievormen die minder gangbaar zijn.



## Colofon

Deze handreiking is gebaseerd op het verkennende onderzoek 'Verminderen van discriminatie van bi+ mensen. Wat werkt?' en is opgesteld na input van vele experts op dit terrein.

**Auteurs:** René Broekroelofs, Hanneke Felten en Koen Kros

**Eindredactie:** Marc Engberts

**Met dank aan:** Bi+ Nederland en alle andere betrokken experts.

**Foto cover:** Shutterstock

**Vormgeving:** Ontwerpburo Suggestie & illusie

Februari 2022



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht

T 030 789 20 00 \* [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)

Deze publicatie is mogelijk gemaakt door financiering van het ministerie van OCW.