



# Informele zorg en zelfredzaamheid van LHBT-ouderen

Met de invoering van de Wmo 2015 zijn gemeenten onder meer verantwoordelijk voor de ondersteuning en toerusting van mantelzorgers en vrijwilligers. Zij hebben vanuit de Wmo de taak ervoor te zorgen dat kwetsbare mensen – ouderen en mensen met een beperking – zelfstandig kunnen blijven wonen door ondersteuning van de informele zorg. Hoe kan de gemeente daarvoor aansluiten bij het netwerk en de eigen kracht van kwetsbare lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender ouderen?





# In deze handreiking

Informele zorg	2
Specifieke kwetsbaarheden	3
LHBT-ouderen en mantelzorg	4
Buurthulp voor LHBT-ouderen	5
Zelfhulp van 'gevoelsgenoten'	5
Vrijwillige zorg en ondersteuning	6
Aandachtspunten	7
Meer informatie	8



In de toekomst zullen ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen. Als ze klachten krijgen, hun huishouding niet meer zelfstandig kunnen voeren of behoefte hebben aan gezelschap, kunnen ze een beroep doen op informele zorg: ondersteuning van de mensen om hen heen.

Lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender (LHBT) ouderen hebben een specifieke levensgeschiedenis en leefstijl waardoor zij moeite kunnen hebben om die informele zorg goed te regelen. Ze hechten bovendien zeer aan eigen autonomie, regie en contact met elkaar. Hoe kunnen gemeenten en lokale organisaties de informele zorg voor LHBT-ouderen ondersteunen? Aan de hand van vier verschillende vormen van informele zorg komen in deze handreiking de kwetsbaarheden en kansen van deze doelgroepen aan bod.

## Informele zorg

Informele zorg is zorg voor een bekende: een vriend of vriendin, een vader of moeder, een kind, tante, broer of zus, een buurtgenoot, maar het kan ook een onbekende zijn via vrijwilligerswerk. Informele zorg is onbetaald en wordt niet beroepshalve verricht. Het gaat eerder om ondersteuning en hulp dan om verzorging: huishoudelijke taken, klussen in huis, administratieve hulp, vervoer en gezelschap. Soms is de informele zorg zwaarder, bijvoorbeeld wanneer iemand permanent toezicht nodig heeft. Informele zorg kan veel voldoening geven: het geeft zin aan het leven en het bevestigt de relatie met de ander. Verschillende vormen van informele zorg zijn mantelzorg, zelfhulp, vrijwillige zorg en buurthulp.

### LHBT ouderen

Onder de verzamelnaam 'LHBT-ouderen' vallen 65-plussers met lesbische, homoseksuele en biseksuele gevoelens, en ouderen met een transgender achtergrond, gezamenlijk afgekort tot LHBT. In Nederland zijn er zo'n 175.000 LHBT-ouderen, wanneer je 6 procent van alle ouderen boven de 65 jaar meerekent. Van deze groep loopt een deel het risico in een sociaal isolement te komen, zo blijkt uit kwalitatief onderzoek (Schuyf, 2011). Voor hen is onderling contact essentieel, omdat ze bovengemiddeld veel

eenzaamheidsproblemen rapporteren. Er is daarbij verschil tussen de ouderen geboren voor de Tweede Wereldoorlog, en ouderen geboren na de oorlog: de oudere ouderen hebben hun gevoelens en relaties vaak hun leven lang verborgen gehouden, terwijl de na-oorlogse generatie uit de kast kon komen, of zelfs actief bijdroeg aan de emancipatie. Lees meer in de handreiking *Lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender ouderen* (Doornink, 2012).



**Hein (60):** “We hebben toen samen met de groepsleden doelstellingen bepaald, waarvan de belangrijkste is: dat we proberen ervoor te waken dat we in een sociaal isolement belanden. Daarnaast vinden we het belangrijk dat we bij de samenkomsten echt contact hebben, dus echt in gesprek gaan met elkaar.”

veel mensen die hiv kregen voor 1996 te maken krijgen met comorbiditeit: complexe aandoeningen waar in de medische en verplegende sector nog weinig kennis over bestaat (Smit, Brinkman, Rümke & De Knecht-Van Eekelen, 2009). Daarbij komt dat deze mannen veel vrienden zijn verloren, die het niet hebben overleefd. Bovendien is het stigma van hiv nog altijd groot. Veel ouderen houden het dus voor zich dat ze hiv-positief zijn en dat kan eenzaamheid verergeren.

## Specifieke kwetsbaarheden

LHBT-ouderen krijgen te maken met vergelijkbare uitdagingen als andere ouderen. Hun gezondheid gaat achteruit, ze zijn minder mobiel, komen minder onder de mensen en ze worden afhankelijk van zorg. LHBT-ouderen kennen daarnaast de volgende specifieke kwetsbaarheden.

- Vooroordelen en onwetendheid zorgen voor **uitsluiting, discriminatie, pesten en geweld**. In woonwijken, buurthuizen en instellingen bijvoorbeeld kan dat effect hebben op het welzijn en het sociaal isolement van LHBT-ouderen.
  - **Eenzaamheid** komt veel voor onder deze groep (Kuyper & Fokkema, 2010).
- Dat kan specifieke redenen hebben, bijvoorbeeld omdat sommige LHBT-ouderen met een geheim leven. Ze zijn niet open over hun gevoelens en relaties en dat vergroot de afstand tussen hen en de mensen om hen heen. Mensen met een herkenbare leefstijl wonen vaak verder weg, en kampen met dezelfde ouderdomsverschijnselen.
- Een groeiend deel van de oudere homoseksuelen is hiv-positief. Zij behoren tot de eerste generatie die oud wordt met deze chronische ziekte. Er is nog weinig bekend over **oud worden met hiv** en de langetermijn effecten van hiv-remmers op de gezondheid. Wel is bekend dat



## Empowerment-project

Het project 'Als u begrijpt wat ik bedoel' was gericht op empowerment van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender ouderen (Van Delft, 2014). Het vond plaats in 2013-2014. In het kader van het project zijn in het hele land dertig LHBT-groepen van 50-plussers georganiseerd die ieder twee workshops volgden: tijdens de eerste vertelden mensen elkaar succesvolle veranderverhalen, tijdens de tweede keken de deelnemers hoe zij met hun verhalen elkaar konden versterken. De belangrijkste thema's die naar voren kwamen waren: rouwverwerking, ziekte, omgaan met intolerantie en agressie, zelfregie, zelfredzaamheid, uitkomen voor gevoelens en hobby's. Daarnaast zijn er acht deelnemers geïnterviewd over hun ervaringen rond ouder worden, hun sociaal netwerk en informele zorg. Citaten uit het project zijn opgenomen in deze handreiking.

- Veel ouderen vinden het lastig om hulp te vragen en afhankelijk te worden van anderen. Er zijn signalen dat LHBT-ouderen een **grote vraagverlegenheid** kennen en sterk hechten aan eigen regie. Juist omdat ze in hun leven te maken kregen met weerstand en discriminatie, zijn ze gewend om onafhankelijk van anderen te leven. Niet voor niks is 'trots' (pride) een sleutelwoord in de LHBT-emancipatie. Hun trots verhindert hen

een beroep te doen op de mensen om hen heen. Tegelijkertijd is er ook sprake van **handelingsverlegenheid** bij de mensen om hen heen: kennissen, burens, vrijwilligers en professionals weten niet hoe te handelen, zijn bang dat ze iets verkeerd zeggen, laten zich afschrikken door die trotse houding of hebben vooroordelen over de leefstijl van LHBT-ouderen waardoor ze geen hulp willen bieden.

## LHBT-ouderen en mantelzorg

"Mantelzorg is zorg die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen in hun familie, huishouden of sociale netwerk" (expertisecentrummantelzorg.nl). Bij mantelzorg staat de relatie tussen de betrokkenen centraal. Het zijn voornamelijk familieleden die mantelzorg verlenen. Het gebrek aan contact met familieleden kan LHBT-ouderen daarom kwetsbaar maken. Veel LHBT-ouderen hebben een klein familienetwerk. Het contact is verwaterd doordat ze een andere leefstijl hebben dan hun hetero-familieleden, of ze hebben te maken met uitsluiting uit de familiekring. Veel ouderen hebben geen gezin gesticht, omdat dat in hun tijd niet gewoon was. Als ze wel kinderen hebben, bijvoorbeeld uit een eerdere heterorelatie, kan het contact verbroken

zijn na hun coming out of transitie. Ook komt voor dat kinderen niet op de hoogte zijn van hun transgender-, lesbische of homoseksuele gevoelens.

Ook partners verlenen veel mantelzorg. Dat maakt alleenstaande en alleenwonende LHBT-ouderen kwetsbaarder. Zeker onder ouderen voor wie geheimhouding een tweede natuur is geworden, is samenwonen minder vanzelfsprekend. Als mensen wel een partner hebben, kan veel ondersteuning op hem of haar neerkomen: de zogenaamde spilmantelzorger. Het maakt de zorg kwetsbaar, en de kans op overbelasting bij deze mantelzorger groot, zeker wanneer het gaat over zorg voor iemand die permanent toezicht behoeft, zoals iemand met dementie of niet-aangeboren hersenletsel.

Om die kwetsbaarheid te ondervangen, kunnen sociale wijkteams een rol spelen. Voor leden van deze teams is het belangrijk om aan te sluiten bij de mantelzorg die er wel is, mantelzorgers van LHBT-ouderen te ondersteunen en hun netwerk uit te breiden. Bijvoorbeeld met vrijwilligers of professionals die regelmatig respijtzorg kunnen leveren. Respijtzorg is de overname van zorg zodat een mantelzorger even vrijaf heeft. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van dagopvang of logeerszorg.

**Anne (58):** "Het was goed voor mij om mijn gedachten eens op een rijtje te zetten met gevoelsgenoten. Ik heb wel familieleden met wie ik daarover praat, maar die hebben niet die betrokkenheid als het gaat om lesbisch zijn. Daarnaast praat ik ook niet zo makkelijk met mijn familie over mijn problemen met fibromyalgie. Ik wil niet dat ze zich bezorgd maken over mij."

## Buurthulp voor LHBT-ouderen



**Jan (78):** “Hier in de flat zijn wij het enige mannenstel, voor zover ik weet. Ik en mijn huidige partner zijn nu al 30 jaar samen. Met sommige burens hebben we wel contact, zo verzorgen we soms elkaars planten tijdens vakanties. Wat mij opviel in de groep was dat sommigen bang waren voor wat de burens er eventueel van zouden kunnen denken.”

Lichte en tijdelijke ondersteuning kan komen uit de directe woonomgeving, wanneer burens en buurtgenoten onderling een oogje in het zeil houden. Ze verzorgen de post en de planten of geven de kat te eten tijdens vakanties. Ook doen ze klusjes in huis, rijden ze de ander naar het ziekenhuis, of halen een tas boodschappen. Dergelijke uitwisseling van diensten is in sommige buurten en gemeenten georganiseerd in buurthulpprojecten van vraag en aanbod (Kruiswijk, Van den Hoek & Van de Maat, 2014). Het principe van wederkerigheid speelt daarbij een belangrijke rol.

In het project ‘Als u begrijpt wat ik bedoel’ voor LHBT-50-plussers werden zulke vormen van uitwisseling ook genoemd: ondersteuning met gesloten beurzen, waarbij iedereen iets kan bijdragen. Vraagverlegenheid wordt ermee onderhouden, omdat mensen iets terug kunnen doen en daardoor niet bij de ander in het krijt komen te staan.

Als het echter om langdurige en structurele ondersteuning gaat, is er meer intimiteit en vertrouwdheid nodig. Intiemere informele netwerken in buurten zijn georganiseerd op basis van gemeen-

schappelijke interesses, leefstijlen, normen en waarden (Blokland, 2005). Kwetsbare LHBT-ouderen vinden door hun leefstijl vaak minder aansluiting bij deze netwerken, bijvoorbeeld omdat ze geen kinderen hebben, niet naar de kerk gaan, vaak verhuisd zijn, of omdat ze om andere redenen ‘anders zijn’ dan de gemiddelde bewoner. Mensen met wie zij interesses delen, wonen vaak verder weg (Van Delft, 2014).

## Zelfhulp van ‘gevoelsgenoten’

Om mantelzorgers te ondersteunen en informele netwerken van LHBT-ouderen in de gemeente of de regio te versterken is zelfhulp een goede vorm. Zelfhulp gaat ervan uit dat mensen in staat zijn zichzelf en elkaar te helpen door bewustwording, uitwisseling van ervaringen en acties.

Dit principe sluit goed aan bij de behoefte van veel LHBT-ouderen aan contact met ‘gevoelsgenoten’, een term van vroeger voor mensen die niet aan de heteroseksuele norm voldoen. Dat geldt zeker voor mensen die gedurende een groot deel van hun leven in de kast hebben gezeten of veel discriminatie hebben meege-

Bovendien kan er in buurten sprake zijn van impliciete en expliciete discriminatie van LHBT’s. LHBT’s kunnen bedreigd en gepest worden en ook op subtiele manieren kan hen duidelijk gemaakt worden dat zij er ‘niet bij horen’. Niet alle lesbische en homoseksuele ouderen zijn daarom uit de kast naar hun burens of buurtgenoten. Transgenders ervaren zelfs veel verbaal en fysiek geweld op straat en in de woonomgeving (Keuzenkamp, 2012).

maakt. En ook LHBT’s van de zogenaamde emancipatiegeneratie kunnen zich beter thuisvoelen bij mensen met dezelfde leefstijl, juist omdat ze openheid gewend zijn. Ze willen niet terug in de kast wanneer ze hulp nodig hebben.

In de bijeenkomsten in het project ‘Als u begrijpt wat ik bedoel...’ is gebruik gemaakt van dit principe: juist de eigen kracht van LHBT-ouderen werd aangesproken door de nadruk op succesverhalen. Die kracht werd vervolgens ingezet ter ondersteuning van de andere deelnemers: hoe konden zij elkaar versterken aan de hand van de succesverhalen?



**Hein (60):** “Bij de eerste kennismaking met de groep kreeg ik het gevoel, dit past bij mij, dit is wat ik zoek, een schot in de roos voor mij. Er wordt geluisterd naar elkaar en we geven elkaar ondersteuning. Dat is toch net wel anders dan doorgaans de gesprekken aan de bar in een kroeg.”

**Hilda (78):** “Bij de groep heeft een andere dame zich na mij aangesloten waar ik nu een hele leuke vriendschap mee heb. We zien elkaar ook buiten de groep om. We logeren bij elkaar en dat is heel gezellig.”

In de grotere steden zijn er verschillende ontmoetingsactiviteiten voor LHBT-ouderen, van koffieochtenden, gezamenlijke maaltijden, thema-avonden tot uitstapjes. Deze groepen en activiteiten kunnen als voorbeeld dienen voor kleinere gemeenten of andere regio's om zelfhulp te stimuleren. Hierbij kan het werven van deelnemers een aandachtspunt zijn: zeker als het gaat over meer kwetsbare ouderen met een klein netwerk. Waar de activiteiten vrijblijvend zijn, kunnen ze meer over de eigen kracht gaan, en de manieren waarop deelnemers elkaar kunnen versterken. Vervoer is daarbij een belangrijk aandachtspunt. Omdat de groep LHBT-ouderen klein is, zijn de afstanden die mensen moeten afleggen om elkaar te ontmoeten, groter. Met de afname van mobiliteit en angst voor discriminatie op straat,

## Vrijwillige zorg en ondersteuning

Vrijwilligers in zorg en ondersteuning vervullen allerlei taken: ze zorgen bijvoorbeeld voor gezelschap en gezelligheid. Zo zijn er in veel gemeenten projecten met bezoeks-vrijwilligers of maatjes voor ouderen, mensen met een psychiatrische achtergrond of een chronische ziekte. Ook zijn er projecten waarbij vrijwilligers in huis of tuin werken, of helpen bij de administratie.

Vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen voor LHBT-ouderen. Bovendien kunnen ze mantelzorgers, die 24 uur per dag zorgen, ontlasten zodat zij er eens tussenuit kunnen, ook wel respijtzorg genoemd.

De LHBT-ouderen die deelnamen aan het project 'Als u begrijpt wat ik bedoel...' gaven aan dat een vrijwilliger hetero of LHBT kon zijn, zolang hij of zij hun leefstijl of genderidentiteit maar accepteert. Belangrijk vinden ze bovendien dat ze zelf de regie houden over de zorg: dat sluit goed aan bij de filosofie van de Wmo.

Tegelijkertijd kan in het vrijwilligerswerk gebruik gemaakt worden van onderlinge LHBT-solidariteit en de behoefte aan contact met gevoelsgenoten. Op creatieve manieren kan de gemeente, samen met lokale LHBT-(jongeren)organisaties, sportverenigingen of middelbare scholen, het vrijwilligerswerk stimuleren zodat jong en oud samenkomen.

**Gerda (79):** “We zijn een 50-plusgroep en de jongeren bij ons ondernemen nog van alles en nemen ons ouderen daar in mee. We voelen ons heel veilig bij elkaar en dat is heel prettig. We zijn niet eenzaam, maar we zijn ervan doordrongen dat we wel wat moeten ondernemen om te voorkomen dat we eenzaam worden.”

## Aandachtspunten

Om informele zorg voor LHBT-ouderen te stimuleren en te ondersteunen zijn de volgende aandachtspunten te noemen.

### Mantelzorg

- In de Wmo 2015 is mantelzorgondersteuning een belangrijk aandachtspunt. Iedere gemeente heeft de plicht om ervoor te zorgen dat mantelzorgers de zorg voor hun naaste kunnen volhouden. Dat gebeurt onder meer vanuit het lokale of regionale Steunpunt Mantelzorg. De gemeente kan er zorg voor dragen dat deze algemene voorzieningen ook bekend zijn onder mantelzorgers van LHBT-ouderen. Bалиemedewerkers en medewerkers van Steunpunten Mantelzorg zouden getraind moeten zijn zodat zij niet handelingsverlegen zijn ten opzichte van LHBT-cliënten vanuit weerstanden en vooroordelen. De Toolkit *Bespreekbaarheid seksuele diversiteit* van Movisie kan daarbij behulpzaam zijn. ([movisie.nl/bespreekbaarheidLHBT](http://movisie.nl/bespreekbaarheidLHBT))
- Respijtzorg voor mantelzorgers is een belangrijke vorm van ondersteuning ter voorkoming van overbelasting. Belangrijk is dat dit zorgvuldig en met oog voor de eigen leefstijl gebeurt. Het kan in de vorm van dagopvang of logeerszorg, zodat de mantelzorger er even tussenuit kan.
- Als het netwerk van mantelzorger en hulpvrager klein is, is het belangrijk om het uit te breiden met andere netwerkleden, bezoekvrijwilligers, buddy's, LHBT-groepen of burens om overbelasting van de mantelzorger te voorkomen.

### Buurthulp

- Leden van de nieuwe wijkteams moeten goed op de hoogte zijn van seksuele en genderdiversiteit en de mogelijke kwetsbaarheid van LHBT-ouderen in hun wijk. Zo kunnen ze eenzaamheid signaleren en voorkomen, en op tijd de juiste hulp en ondersteuning inzetten. Ze moeten weten dat sommige LHBT-ouderen niet

uit de kast zijn naar hun burens, maar wel hechten aan openheid en acceptatie, dat hun netwerk klein kan zijn bij gebrek aan stevige familiebanden, en dat ze te maken kunnen krijgen met vereenzaming en discriminatie.

- Het zou goed zijn als er in de wijk, buurt, gemeente of regio specifieke LHBT-netwerken ontwikkeld worden, zodat mensen elkaar ontmoeten en weten te vinden als ze hulp nodig hebben.

### Zelfhulp

- Zelfhulp is een goede manier om zelfredzaamheid te bevorderen. Juist onder kwetsbare LHBT-ouderen bestaat behoefte aan uitwisseling met gevoelsgenoten en is de solidariteit om elkaar te versterken groot. Gemeenten, instellingen en LHBT-organisaties kunnen dit contact organiseren in de vorm van ontmoetingsavonden, praatgroepen, uitjes, levensverhalengroepen of ondersteuningsnetwerken. De ambassadeurs van stichting Roze 50+ kunnen hierover adviseren.
- Zelfhulp is ook belangrijk voor de mantelzorgers van LHBT-ouderen: of zij nu zelf LHBT zijn of niet. Onderling contact tussen mantelzorgers kan de zorg verlichten, door de gedeelde ervaring. Het geeft hen gelegenheid, even los van de zorg, hun hart te luchten. Deze zelfhulp kan in algemene partnergroepen of kind-van-groepen plaatsvinden, of al naar gelang de aandoening die iemands naaste heeft. Ook kunnen er aparte groepen gestart worden voor bijvoorbeeld LHBT-partners van mensen met dementie.

### Vrijwillige inzet

- Vrijwilligers die kwetsbare LHBT-ouderen ondersteunen, kunnen de training Roze 50+ voor ambassadeurs volgen, zodat ze voorbereid zijn om deze doelgroep te ondersteunen en hun eigen vooroordelen te doorbreken.

- Ook kunnen gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen en lokale (LHBT) organisaties die vrijwilligers inzetten voor zorg en welzijn, gebruik maken van de toolkit *Bespreekbaar maken van seksuele diversiteit* van Movisie.
- Gemeenten kunnen vrijwilligersprojecten opzetten waarbij specifiek aandacht is voor de ondersteuning van LHBT-ouderen met kennis van hun leefstijl en specifieke problematiek, zoals maatjesprojecten, bezoekvrijwilligers en een-op-een ondersteuning aan huis, ter voorkoming van vereenzaming of als respijtzorg voor hun mantelzorgers.
- Gemeenten kunnen hiervoor vrijwilligers van verschillende leeftijden werven: binnen de bestaande LHBT-netwerken en gebruik makend van gevoelens van solidariteit en wederkerigheid.

## Ambassadeurs van Roze 50+

Het Consortium Roze 50+ is een samenwerkingsverband van COC Nederland, ANBO en de kenniscentra MOVISIE en Vilans. Roze 50+ kent een ambassadeursnetwerk van actieve vrijwilligers verspreid over heel Nederland. Zij vangen signalen op en verzorgen de lokale en regionale belangenbehartiging van LHBT-ouderen. Zo gaan ze in gesprek met (lokale) organisaties, gemeenten, gewesten en afdelingen van ouderenbonden, Wmo-raden, stichting Welzijn Ouderen en woonzorgcentra. Ambassadeurs zorgen op vrijwillige basis in hun eigen regio voor een beter leefklimaat voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender 50-plussers.

[www.roze50plus.nl](http://www.roze50plus.nl)



## Meer informatie

### Websites

- Roze 50+, onder meer voor de lokale ambassadeurs: [www.roze50plus.nl](http://www.roze50plus.nl)
- De Roze Loper, LHBT-vriendelijk keurmerk voor zorgwoningen: [www.rozezorg.nl](http://www.rozezorg.nl)
- Toolkit Bespreekbaar maken van seksuele diversiteit: [www.movisie.nl/bespreekbaarheidLHBT](http://www.movisie.nl/bespreekbaarheidLHBT)
- LHBT-vriendelijke hulpverleners: [www.rozehulpverlening.nl](http://www.rozehulpverlening.nl)
- Hiv Vereniging Nederland: [www.hivnet.org](http://www.hivnet.org)
- Expertisecentrum Mantelzorg: [www.expertisecentrummantelzorg.nl](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl)
- Alzheimer Nederland, specifiek voor (mantelzorgers van) mensen met dementie: [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- Steunpunten Mantelzorg in verschillende gemeenten, te vinden via Mezzo, belangenbehartiger van mantelzorgers: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

### Literatuur

- Blokland, T. (2005). *Goeie burens houden zich op d'r eigen. Buurt, gemeenschap en sociale relaties in de stad*. Den Haag: Gradus Hendriks Stichting.
- Delft, P. Van (2014). *Projectverslag "Als u begrijpt wat ik bedoel..." Empowerment roze senioren*.
- Doornink, N. (2012). *Lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender-ouderen*. Utrecht: Movisie.
- Keuzenkamp, S. (2012). *Worden wie je bent. Het leven van transgenders in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuyper, L. & F. Fokkema (2010). Loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults: The role of minority stress. In: *Archives of Sexual Behavior*, jg. 39, nr. 5, p. 1117-1180.
- Kruijswijk, W. Van den Hoek, K. & Van de Maat, J.W. (2014). *Bouwen aan Buurthulp. Handboek voor het organiseren van onderlinge hulpverlening in de buurt*. Utrecht: Movisie.
- National Resource Center on LGBT Aging & Sage (2012). *Inclusive services for LGBT Older Adults. A practical guide to creating welcoming agencies*. New York: Sage/NRC on LGBT Aging.
- Renkens, J., Felten, H., & Schuyf, J. (2011). *Handreiking homo-emancipatie: Gezondheid*. Utrecht: MOVISIE.
- Roze 50+ (2014). *Toolkit Roze 50+. Concrete instrumenten voor een LHBT-vriendelijke zorg, cultuur, bejegening, beleid en ondersteuning in woonzorgcentra, thuiszorgorganisaties en welzijn organisaties*. Zie: [www.roze50plus.nl](http://www.roze50plus.nl)
- Schuyf, J. (2011). *Groenboek Roze Belweek 2011*. Utrecht: Consortium Roze 50+.
- Schuyf, J. (2014). *Roze ouderen, zelf aan zet! Roze ouderen en de participatiemaatschappij*. Riek Stienstralezing, uitgesproken op 6 november 2014.
- Smit, C, Brinkman, K, Rümke, K & Kegt-Van Eekelen, A. de (2009). *Oud worden met hiv. Gezondheid en ziekte van oudere hiv-patiënten*. Amsterdam: Aids Fonds.
- Storms, O., Scherpenzeel, R. & Goes, A. (2014). *Stappenplan Handelen bij ontspoorde mantelzorg*. Utrecht: Movisie.

### Colofon

**Auteurs:** Mariette Hermans & Judith Schuyf

**Met dank aan:** Peter van Delft, Wilco Kruijswijk en Roos Scherpenzeel

**Fotografie:** Ton Harland, Daan Stringer, Marc Bolsius en Sanne Donders

De foto's in deze publicatie zijn bedoeld als illustratie.

De afgebeelde personen hebben geen directe relatie met het onderwerp.

**Vormgeving:** Ontwerpburo Suggestie & illusie

**Drukwerk:** Libertas



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

**Downloaden:** [www.movisie.nl/lhbt-emancipatie](http://www.movisie.nl/lhbt-emancipatie)

© MOVISIE, kennis en aanpak van sociale vraagstukken, 2014

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 VWS.