Kijk jij al door een roze bril?

Roze handboekje voor sociaal werkers

MOVISIE
kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Auteurs: Hanneke Felten
Met bijdragen van: Maurits Boote, Jiro Ghianni, Anouk Poll, Judith Schuyf, Wil Verschoor (MOVISIE) en Theo Verlaan (NIM)
Eindredactie: Tekstburo Gort, afdeling Communicatie MOVISIE
Fotografie: Marc Driessen (p 9), Daan Stringer (p19, 31, 32)
Vormgeving: Ontwerpburo suggestie & illusie
Speciale dank aan: Transvisie Zorg
Downloaden of bestellen: www.movisie.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:
© MOVISIE, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

MOVISIE, Utrecht, januari 2013

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen met subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

A-Z: wat is wat?

Aseksueel

Je hebt geen behoefte aan seksueel contact met een ander.
Er bestaan verschillende vormen van aseksualiteit. Zo is het mogelijk dat er helemaal geen behoefte is aan seksueel contact, maar seksuele verlangens kunnen ook in meer of mindere mate afwezig zijn.

Biseksueel

Je (onder andere seksueel en relationeel) aangetrokken voelen tot zowel mannen als vrouwen.

Genderidentiteit

Het gevoel dat je hebt over je gender. Je kunt je een man, een vrouw, iets ertussenin of beide voelen.

Hetero

Je (onder andere seksueel en relationeel) aangetrokken voelen tot personen van met name de andere sekse.

Homo

Je als man (onder andere seksueel en relationeel) aangetrokken voelen tot met name mannen.

Interseks

Intersekse (of DSD) is een parapluterm voor diverse aangeboren condities waarbij de ontwikkeling van het chromosomale, gonadale (geslachtsklieren) of anatomische geslacht verschilt van de norm. Mensen met een intersekse-conditie identificeren zich meestal als man óf vrouw. De oude naam hiervoor, (pseudo)hermafroditisme, wordt over het algemeen als kwetsend ervaren.

Interseks is iets anders dan *transseksualiteit*: bij transseksualiteit gaat het om identiteit, bij interseks gaat het om de individuele lichamelijke situatie.
Hoewel beide termen het woord 'seksualiteit' in zich hebben, hebben ze niets met seks of seksuele voorkeur te maken.

Lesbisch

Je als vrouw (onder andere seksueel en relationeel) aangetrokken voelen tot met name vrouwen.

LHBT

LHBT is een afkorting die staat voor lesbisch, homo, bi en transgender.

Panseksueel

Je (onder andere seksueel en relationeel) aangetrokken voelen tot bepaalde personen, ongeacht hun sekse of genderidentiteit.

Queer

Verzamelnaam voor iedereen die de bestaande man/vrouw- en homo/ hetero-hokjes te beperkend vindt.

Seksuele voorkeur

Geeft aan tot wie jij je aangetrokken voelt. Het gaat onder andere om seksualiteit, intimiteit en relatievorming.

Transgender

Als voor je identiteit (het gevoel wie jij zelf bent) de hokjes 'man' en 'vrouw' niet vanzelfsprekend of te beperkend zijn en/of niet overeenkomen met je lichamelijke situatie.

Transgender is een verzamelnaam voor een groep diverse mensen. Het gaat onder andere om mensen die:

- zich een meisje/vrouw voelen maar het lichaam hebben van een jongen/man. Of die zich een jongen/man voelen maar het lichaam hebben van een meisje/vrouw.
- zich zowel mannelijk als vrouwelijk voelen.
- zich tussen mannelijk en vrouwelijk in voelen.
- zich niet mannelijk en niet vrouwelijk voelen.
- de hokjes en ideeën over 'man-zijn' en 'vrouw-zijn' in onze samenleving te beperkt vinden en zichzelf daar niet in thuis voelen.

Transseksueel

Een deel van de transgenders slikt hormonen of wil dat gaan doen, is van plan één of meerdere operaties te ondergaan of heeft dat in het verleden al gedaan. Het doel van de verschillende behandelingen is dat het eigen lichaam beter bij de eigen genderidentiteit gaat passen. Iemand die dit proces heeft doorlopen, wordt ook wel *transseksueel* genoemd (maar wil niet altijd zo genoemd worden).

Travestiet

Travestie wordt ook wel *crossdressing* genoemd. Het gaat niet om mensen die hun lichaam willen veranderen maar om mensen die het leuk of fijn vinden om zich (af en toe of regelmatig) te kleden als de andere sekse.

In dit roze handboekje

1. Waarom door een roze bril kijken? 4

2. Hoeveel mensen zijn er homo, lesbisch en bi? 6

3. Hoeveel transgenders zijn er? 8

4. Waar krijg je mee te maken als LHBT'er? 11

5. Wat kan je als sociaal werker doen voor LHBT'ers? 22

6. Wat als cliënten moeite hebben met hun seksuele voorkeur of genderidentiteit? 26

7. Hoe werk jij aan een LHBT-vriendelijke organisatie? 32

8. Check: is jouw organisatie LHBT-proof? 37

9. Verder lezen & surfen 41

10. Boeken en artikelen 45

1. Waarom door een roze bril kijken?

Mensen die lesbisch, homo, bi of transgender zijn, ook wel LHBT'ers genoemd, hebben meer kans om vervelende gebeurtenissen mee te maken dan andere mensen. Dat is de belangrijkste reden voor sociaal werkers om af en toe een roze bril op te zetten. Met een roze bril krijg je oog voor de kwetsbare positie van mensen die lesbisch, homo, bi of transgender zijn. Die kwetsbare positie brengt namelijk extra stress en spanning met zich mee. Veel LHBT'ers vinden uiteindelijk een manier om hiermee om te gaan, maar soms lukt dit niet en heeft iemand ondersteuning nodig.

Dit handboekje biedt tips uit de praktijk die sociaal werkers helpen de eigen kracht van LHBT cliënten te versterken. Want uiteindelijk is dat toch voor elke sociaal werker het doel: mensen in een kwetsbare positie op zo'n manier ondersteunen dat zij zichzelf staande kunnen houden in de samenleving, omringd door een stevig netwerk.

Casus: Tessa

Tessa is een zestienjarig meisje dat voor het eerst naar het ROC gaat. Ze vindt weinig aansluiting bij de andere leerlingen. In de loop van het schooljaar wordt haar eenzaamheid op school steeds groter. Een docent signaleert dit, maar heeft zelf niet zo'n goed contact met Tessa. Zij geeft dit daarom door aan Karin, de leerlingenbegeleider.

Karin stapt op Tessa af en stelt voor om samen te praten. Tessa zegt in eerste instantie dit 'onzin' te vinden maar stemt uiteindelijk in. Op de eerste afspraak praten ze met name over koetjes en kalfjes.

Op het tweede gesprek vertelt Karin dat ze merkt dat Tessa meestal alleen is en dat zij zich hier een beetje zorgen over maakt. Tessa vertelt dat ze het eigenlijk 'niet echt leuk' vindt om alleen te zijn. Karin vraagt hoe Tessa zelf denkt dat het komt dat ze vaak alleen is. Tessa vertelt dat dit komt omdat ze zich 'anders' voelt dan andere meisjes.
Karin gaat door op wat dit anders zijn voor Tessa betekent. Uiteindelijk vertelt Tessa dat ze wel eens verliefd is geweest op een meisje van een andere school. Ze wil niet dat leerlingen op haar eigen school dit weten. Karin belooft dit niet door te vertellen aan de andere leerlingen en benadrukt aan Tessa dat ze dit geheim niet hoeft te delen wanneer ze dat niet wil. Ook vertelt Karin dat ze veel meer meiden kent die op meiden vallen en dat dit best vaak voorkomt.

Het contact tussen Karin en Tessa groeit. Tessa gaat haar steeds meer vertellen. Na een paar gesprekken vraagt Tessa hoe ze jongeren zoals zij zelf kan ontmoeten. Karin vertelt over een jongerenorganisatie in de stad vlakbij, waar meiden komen die ook op meiden vallen. Tessa wordt nieuwsgierig en wil graag een keer een kijkje nemen, maar ze durft er niet alleen naar toe. Karin stelt Tessa daarom voor aan een andere leerling: Paul, een jongen die op jongens valt en ook wel eens naar deze organisatie gaat. Tessa besluit met hem mee te gaan.

Na een tijdje maakt Tessa nieuwe vrienden en vriendinnen en zit ze ook op school veel beter in haar vel. Karin houdt contact met haar en praat met haar wanneer het soms even wat minder goed gaat en ze behoefte heeft aan een gesprek.

2. Hoeveel mensen zijn er homo, lesbisch of bi?

Jongeren

Eén op de elf jongens en één op de vijf meisjes heeft wel eens seks gehad met iemand van hetzelfde geslacht of zou dat willen doen.[1] Dit blijkt uit het onderzoek 'Seks onder je 25e' van Rutgers WPF en Soa Aids Nederland in 2012.

Volwassenen

De meeste volwassenen voelen zich aangetrokken tot iemand van het andere geslacht. Het Sociaal Cultureel Planbureau gebruikt de cijfers van Rutgers WPF uit 2006 en stelt het volgende:

* Zo'n 18% van de vrouwen en 13% van de mannen heeft wel eens seks gehad met iemand van hetzelfde geslacht.
* Ongeveer 4% van de mannen noemt zich homo en 3% van de mannen noemt zich bi. Zo'n 3% van de vrouwen noemt zich lesbisch en 3% noemt zich bi.
* Ongeveer 18% van de vrouwen zegt zich (ook) seksueel aangetrokken te voelen tot vrouwen. Van de mannen zegt 13% zich (ook) seksueel aangetrokken te voelen tot mannen.

In een gemeente met 30.000 inwoners

Stel, je bent sociaal werker in de Utrechtse wijk Overvecht. Deze wijk heeft 31.274 inwoners. Dat is vergelijkbaar met een middelgrote gemeente of een stadsdeel. Als we de cijfers omrekenen naar deze wijk dan ziet het er zo uit:

* Zo'n 625 mannen noemen zich homo en 469 noemen zich bi. En zo'n 469 vrouwen noemen zich lesbisch en 469 noemen zich bi. In totaal gaat het om 2032 mensen die zich identificeren als homo, lesbisch of bi.

1 Cijfers zijn afkomstig van Rutgers WPF, Soa Aids Nederland en het Sociaal Cultureel Planbureau.

* Zo'n 2.814 vrouwen voelen zich (ook) seksueel aangetrokken tot vrouwen en 2.149 mannen voelen zich (ook) seksueel aangetrokken tot mannen.
* Zo'n 2.032 van de volwassenen heeft een of meerdere keren seks gehad met iemand van hetzelfde geslacht.

Het gaat hier echter om gemiddelden: waarschijnlijk zullen er in een wijk met veel mensen van migrantenafkomst minder inwoners zich homo, lesbische of bi noemen dan in een wijk met voornamelijk mensen van enkel Nederlandse afkomst. Daarbij zijn bepaalde wijken populairder dan andere onder homo en lesbische stellen vanwege de 'homovriendelijkheid' van de wijk.

Op een school van 2000 leerlingen

Als je schoolmaatschappelijk werker bent op een school met 1000 leerlingen, ongeveer evenveel jongens als meisjes, dan ziet het er zo uit:

* Gemiddeld zijn er 90 meisjes die zich (ook) aangetrokken voelen tot meisjes. Ongeveer 30 meisjes zullen zich later lesbisch of bi noemen.
* Gemiddeld zijn er 65 jongens die zich (ook) aangetrokken voelen tot jongens. Ongeveer 35 jongens zullen zich later homo of bi noemen.

Het gaat hier echter om gemiddelden: waarschijnlijk zullen er op een school met veel leerlingen van migrantenafkomst minder leerlingen zijn die zich later homo, lesbisch of bi noemen dan op een school met voornamelijk leerlingen van enkel Nederlandse afkomst.

Wanneer weet je 'het'?

* Meisjes zijn gemiddeld 13,5 jaar als zij zich bewust worden van hun seksuele voorkeur. Jongens zijn gemiddeld 12,6 jaar als zij zich bewust worden van hun seksuele voorkeur.
* Meisjes zijn gemiddeld 16,5 jaar en jongens gemiddeld 16,3 jaar als ze iemand voor het eerst vertellen over hun seksuele voorkeur. Meisjes en jongens zwijgen dus langer dan 3,5 jaar over hun lesbische, homo-, of bi-voorkeur tegenover hun omgeving.

3. Hoeveel transgenders zijn er?

Jongeren

Het is niet precies bekend hoeveel jongeren transgendergevoelens hebben. Transvisie Zorg in Amsterdam biedt psychosociale hulp aan kinderen en jongeren met transseksuele gevoelens en heeft per jaar contact met circa 120 kinderen en hun ouders. Er zijn jaarlijks 40 kinderen en jongeren die zich melden voor diagnostiek en behandeling bij de genderteams van het VUmc in Amsterdam en het LUMC in Leiden. Niet alle kinderen die zich voor begeleiding of diagnostiek melden, blijven die transgendergevoelens houden.

Volwassenen

Uit onderzoek van Lisette Kuyper van Rutgers WPF uit 2012 blijkt het volgende:

* *Transvrouwen*: tussen de 0,4 en 0.8% van de mensen die bij de geboorte als man is benoemd, voelt zich meer vrouw en overweegt hiervoor operaties te ondergaan.
* *Transmannen*: tussen de 0,1 en 0,3% van de mensen die bij de geboorte als vrouw is benoemd, voelt zich meer man en overweegt hiervoor operaties te onder gaan.
* 4,6% van de (biologische) mannen en 3,2% van de (biologische) vrouwen voelt zich psychisch evenveel man als vrouw. Dit is wat anders dan dat je de diepste wens hebt om het lichaam te hebben van een meisje/vrouw in plaats van het lichaam van een jongen/man dat je nu hebt, of andersom.

Op een school van 2000 leerlingen

Stel, je werkt als schoolmaatschappelijk werker op een middelbare school met ongeveer 2000 leerlingen. Ongeveer de helft staat als meisje geregistreerd en de andere helft als jongen.

* Het kan natuurlijk zijn dat dit pas op latere leeftijd duidelijk wordt, maar op deze school zitten naar schatting tussen de vier en acht transmeisjes. Deze jongeren zijn geboren met het lichaam van een jongetje maar zijn eigenlijk (meer) meisje.
* Er zijn ongeveer één tot drie transjongens. Dit zijn jongeren die geboren zijn met het lichaam van een meisje, maar die eigenlijk (meer) jongen zijn.

In een gemeente met 30.000 inwoners

Stel, je bent sociaal werker in de Utrechtse wijk Overvecht met zo'n 31.274 inwoners. We gaan ervan uit dat er evenveel mensen als man en als vrouw geregistreerd staan.

* In deze wijk leven naar schatting tussen de 62 en 125 transvrouwen (geboren met het lichaam van een jongetje maar eigenlijk een vrouw).
* Er zijn naar schatting tussen de 15 en 47 transmannen (geboren met het lichaam van een meisje maar eigenlijk een man).

Wanneer weet je 'het'?

De meeste kinderen weten al op jonge leeftijd of ze een meisje of jongetje zijn. Rond de leeftijd van vier jaar weten kinderen meestal wel of hun lichaam overeenkomt met hoe ze zich voelen ('ik ben een jongen en voel me een jongen' of 'ik ben een meisje en voel me een meisje').

Sommige kinderen voelen zich anders dan andere meisjes of jongens maar weten niet goed waar dit aan ligt. Pas in de puberteit –als het lichaam zich in een richting ontwikkelt die zij niet willen– of als volwassene begrijpen ze wat er aan de hand is, namelijk dat ze transgendergevoelens hebben.
Er zijn ook kinderen waarvan men denkt dat ze transgender zouden kunnen zijn, maar waarvan later blijkt dat ze homoseksueel of lesbisch zijn. Dat is niet zo raar: ook veel

homo-, bi- en lesbische jongeren kennen het gevoel ‘anders’ te zijn en gedragen zich soms niet helemaal naar de gendernorm in de samenleving.

Geslachtverandering

Volwassen transgenders kunnen een medische behandeling ondergaan om hun lichaam (de buitenkant) aan te passen aan hun identiteit (binnenkant). In Nederland is het mogelijk om wettelijk van geslacht te veranderen als je meerderjarig bent en de volledige medische behandeling, inclusief verplichte sterilisatie, hebt doorlopen. In 2012 is een wetsontwerp ingediend waarmee deze sterilisatie-eis vervalt, waardoor lichamelijke voorwaarden niet langer worden gesteld. Wel moet een deskundige verklaren dat de persoon voldoende geïnformeerd is en de transgendergevoelens duurzaam aanwezig zijn.
Tussen 1995 en 2010 zijn er 900 mensen in Nederland wettelijk van geslacht veranderd, aldus het CBS. Het merendeel van de transgenders kiest hier niet voor om verschillende redenen. Bijvoorbeeld omdat de behandeling lichamelijk gezien erg zwaar is, omdat de huidige relaties (partner, kinderen, familie) hiermee mogelijk op het spel komen te staan of omdat ze maar een deel van de behandeling willen ondergaan (bijvoorbeeld alleen het nemen van hormonen of bij vrouwen alleen de borsten laten verwijderen).

In de intake

Een transvrouw heeft een intakegesprek bij het maatschappelijk werk.

Intaker: ‘Dus ik begrijp dat u als jongen bent geboren maar nu een vrouw bent?’
Cliënt: ‘Dat klopt’.
Intaker: ‘Zo dat lijkt me heftig Wanneer bent u omgebouwd?’
Cliënt: ‘U bedoelt wanneer ik geopereerd ben?’

Alternatief

Intaker: ‘Dus ik begrijp dat u als jongen bent geboren maar nu een vrouw bent?’
Cliënt: ‘Dat klopt.’
Intaker: ‘Wat wilt u vertellen over hoe dat proces is gegaan?’
Cliënt: ‘Ah, ja, even denken, waar zal ik beginnen. Als kind wist ik eigenlijk al dat ik anders was. Na een aantal jaren heb ik de stap gezet om echt iets met dat gevoel te doen.’

4. Waar krijg je mee te maken als LHBT'er?

Met veel LHBT'ers gaat het goed, maar velen krijgen ook te maken met pesten, geweld en discriminatie vanwege de seksuele voorkeur of genderidentiteit. Tegelijk moeten zij dealen met het feit dat je een minderheid bent, onzichtbaar of juist opvallender dan je zelf zou willen. Veel LHBT'ers vinden door de jaren heen een manier om te kunnen omgaan met deze spanning en stress, maar voor anderen is dit lastiger en heeft het effect op hun gezondheid.

Stressvolle ervaringen van LHBT's

- Vervelende gebeurtenissen zoals negatieve reacties, pesten, geweld en discriminatie. Voor transgenders daarnaast ook: mogelijke afkeer van het eigen lichaam en klachten door medische behandeling.
- De samenleving is niet op LHBT's ingericht. Hierdoor: gebrek aan rolmodellen en toekomstbeeld, afwegingen over uit de kast komen, ongewild opvallen of onzichtbaar zijn en slechtere rechtspositie voor met name transgenders.

↓

Mogelijke gevolgen: Stress, spanning, twijfels, piekeren, onzekerheid, angst en somberheid

↓

Minder goede coping:
Er alleen mee rond blijven lopen, piekeren, je afzonderen van anderen en/of LHBT-gevoelens negeren.

↓

Slechte gezondheids- en welzijnssituatie: grotere kwetsbaarheid.

Goede coping: Acceptatie van eigen LHBT-gevoelens, praten over gevoelens, ervaringen delen met anderen, sporten en/of uitlaatklep in kunst, cultuur of werk.

↓

Goede gezondheidssituatie.
Minder grote kwetsbaarheid.

Bij de receptie

Bij de balie van het Algemeen Maatschappelijk Werk meldt zich een vrouw om een afspraak te maken.

Baliemedewerker: 'Ah, u heeft een dubbele achternaam. Uw tweede naam is uw meisjesnaam?'
Cliënt: 'Ja dat klopt.'
Baliemedewerker: 'Oké, de naam van uw man, schrijf ik die met twee keer een 'e' of één keer?'
Cliënt: 'Met één keer een 'e'. Umm, ja, nou, het is de naam van mijn vrouw.'
Baliemedewerker: 'Uw vrouw?'
Cliënt: 'Ja'.
Baliemedewerker: 'O o nou ja, dat kan natuurlijk ook. Dat vind ik helemaal prima hoor.'
Cliënt: 'Uh, ja, oké.'

Alternatief:
Baliemedewerker: 'Ah, u heeft een dubbele achternaam. Uw eerste naam is de naam van uw partner?'
Cliënt: 'Ja dat klopt.'
Baliemedewerker: 'Oké, de naam van uw partner, schrijf ik die met twee keer een 'e' of één keer?'
Cliënt: 'Met één keer een 'e'.'

Meer spanning en stress

Iedereen kan te maken krijgen met stress en spanningsvolle situaties: stress op je werk of op school, over hoe je de rekeningen moet betalen of door bijvoorbeeld relatieproblemen. Mensen die homo, lesbisch, bi en / of transgender zijn hebben daarnaast ook te maken met stress die voortkomt uit hun 'anders' zijn. Het gaat met name om stress of spanning doordat je bijvoorbeeld piekert over wat je nu precies voelt, je bang bent dat anderen 'er achter komen', of omdat jij je eenzaam voelt en denkt dat je de enige bent die zich zo voelt. Dit wordt ook wel *minderheidstress* genoemd.

Stress door vervelende gebeurtenissen

Als LHBT'er moet je een weg vinden in een samenleving waarin jij niet de norm bent. Je moet met vallen en opstaan om leren gaan met mensen die geen rekening houden met jouw 'anders' zijn of je soms zelfs afkeuren.

Negatieve opmerkingen

* 29% van de homo- en bi-mannen en 23% van de lesbische en bi-vrouwen krijgt negatieve opmerkingen op straat over de eigen seksuele voorkeur, aldus het SCP in 2012.
* 91% van de homo-, lesbische en bi-jongeren die uit de kast zijn, geeft aan één keer of vaker negatieve reacties te hebben gekregen op de eigen seksuele voorkeur, aldus het SCP in 2010.

Casus: Jaap & Bas

Jaap en Bas hebben een nieuwe woning gekocht. Als ze zich voorstellen aan hun buren, merken ze dat ze niet hartelijk ontvangen worden. De volgende dag staat er met stoepkrijt 'vieze homo's' op de stoep voor hun deur. De week erop ligt er een hondendrol in de brievenbus. Jaap en Bas zijn bang dat het hier niet bij blijft.

Geweld

* In 2009 zijn er in Amsterdam 371 meldingen gedaan van anti-homogeweld. Dit betekent dat er gemiddeld ruim één keer per dag een homo, lesbische vrouw of bi in aanraking komt met anti-homogeweld in Amsterdam en hiervoor naar de politie stapt. Het gaat dan om meldingen van mishandeling, beroving en verbaal geweld zoals scheldpartijen.
* Heel weinig homo's, lesbiennes en bi's die negatieve reacties hebben ervaren, doen aangifte of melding bij de politie, o.a. uit angst voor afwijzing Naar mate het incident ernstiger is, worden er meer aangiften gedaan maar ook dan stapt niet iedereen naar de politie. Er komt dus veel meer anti-homogeweld voor dan de cijfers laten zien.
* 42% van de transgenders die mee deden aan het SCP onderzoek in 2012, kregen het afgelopen jaar te maken met negatieve reacties. Het ging onder andere om schelden, fysiek geweld, bedreiging en seksuele intimidatie. Bijna niemand stapte naar de politie: ook niet diegenen die een ernstig incident zoals fysiek geweld meemaakten.

Afwijzing van familie

De meeste ouders moeten een tijdje wennen aan het idee dat hun kind homo, lesbisch, bi of transgender is. Dit betekent dat in die periode de steun vanuit ouders vaak ontbreekt. Veel ouders gaan hun kind na verloop van tijd accepteren, maar in hoeverre er dan ook sprake is van steun is onduidelijk.

* 40% van de homo-, lesbische of biseksuele mannen en vrouwen voelt zich er niet gemakkelijk onder om met familie over zijn of haar homo-, lesbische of biseksualiteit te praten.
* Er zijn ouders die hun kind de deur wijzen, onder druk zetten of dreigen met geweld vanwege de seksuele voorkeur of genderidentiteit. Afkeuring vanwege religieuze overtuigingen, afwijzing door anderen in de gemeenschap of angst voor aantasting van de familie-eer en eergerelateerd geweld spelen hierbij vaak een rol.

Pesten op school

Op veel scholen is 'homo' één van de populairste scheldwoorden. Veel LHBT-jongeren zijn mede hierdoor niet open over de eigen seksuele voorkeur of genderidentiteit.

* Het SCP vroeg in 2010 aan jongeren of je op school open kunt zijn over je seksuele voorkeur. Het blijkt dat 5% van de jongeren denkt dat dit kan, 36% van de jongeren denkt dat dit alleen tegen vrienden kan, 30% denkt dat je het voor iedereen geheim moet houden en 29% weet het niet. Meisjes schatten de situatie iets positiever in dan jongens.

Uitsluiting op het werk

* Zo'n 80% van de homo's, lesbiennes en bi's is op het werk open over de seksuele voorkeur, blijkt uit cijfers van het SCP uit 2011.
* 14% van de homo en bi mannen en 5% van de lesbische en bi-vrouwen krijgt in een jaar negatieve reacties op de werkvloer. Uit SCP onderzoek uit 2012 bleek dat 20% van de transgenders het afgelopen jaar op het werk negatieve opmerkingen kreeg.
* In 2007 zei 42% van de Utrechtse brugklassers de vriendschap te verbreken wanneer een vriend of vriendin uit de kast zou komen en in Rotterdam werd onder brugklassers eerder een percentage van 44% bekend.

Casus: Chris

Chris is lange tijd uit het arbeidsproces geweest, maar heeft net een nieuwe baan in de staalindustrie. Dit bevalt hem goed, maar hij vraagt zich af of hij zijn collega's moet vertellen dat hij niet als man geboren is. Een paar collega's maken grapjes over vrouwen en homo's. Hoe zullen ze over hem denken als ze zijn verleden kennen?

Afkeur van je eigen lichaam

Als transgender komt het lichaam dat je hebt meestal niet overeen met je genderidentiteit. Wanneer je het gevoel hebt dat de buitenkant niet klopt met je binnenkant, kan dit betekenen dat je een bepaalde afkeer ervaart van je eigen lichaam.

Wachtlijsten voor medische behandelingen

Er zijn lange wachtlijsten voor de medische behandelingen om van geslacht te veranderen. Het lange wachten kan bij transgenders veel spanning en stress opleveren.

Gezondheidsklachten & transitie

Het medische traject om van geslacht te wisselen, kan met diverse gezondheidsklachten gepaard gaan. Er komen moeilijke keuzes bij kijken: wel of niet in transitie gaan? En: hoe ver ga je?

Stress door hetero-samenleving

LHBT'ers moeten zelf een weg zien te vinden in een samenleving waarin heteroseksualiteit de norm is.

Zich 'anders' voelen

Veel LHBT'ers voelen zich van kleins af aan anders dan anderen. Ze weten vaak in eerste instantie niet waar dit aan ligt. Bij veel jongeren worden hun gevoelens in de vroege puberteit duidelijk, bij anderen pas later. Hierover kan iemand erg gaan piekeren en kunnen depressieve gevoelens ontstaan.

Gebrek aan rolmodellen en toekomstbeeld

Pubers vormen hun identiteit mede door middel van popmuziek, films, tv-series, boeken en merken. Voor LHBT-jongeren is dat ingewikkelder omdat ook hierin wordt uitgegaan van van heteroseksuelen. Transgenders zijn hierin al helemaal onzichtbaar. Het is voor LHBT-jongeren daarom moeilijker dan voor andere jongeren om zich een positief beeld van hun toekomst voor te stellen: er zijn immers weinig positieve rolmodellen en verhalen die een realistisch maar positief beeld geven van het opgroeien als LHBT'er. En er zijn ook veel minder volwassenen aan wie jongeren zich kunnen spiegelen. Dit geldt voor transgenderjongeren en biseksuele jongeren nog sterker dan voor homo- en lesbische jongeren.

Openheid

De vraag of je al dan niet open bent over je seksuele voorkeur of genderidentiteit hoef je niet eenmalig te beantwoorden, maar speelt iedere keer weer wanneer een cliënt nieuwe mensen ontmoet: bijvoorbeeld bij de verhuizing naar een nieuwe buurt, een nieuwe baan of een nieuwe huisarts. Vragen van anderen over je samenlevingsvorm en relaties, maar ook vragen over vakanties en andere vrijetijdsbesteding betekenen vaak dat je moet kiezen of je al dan niet uit de kast wilt komen. Voor transgenders kunnen vragen over het eigen lichaam lastig zijn. Keer op keer moet de afweging worden gemaakt: kan ik het wel of niet zeggen? En op welke manier zeg ik het dan?

Casus: Mevrouw de Vries

Mevrouw de Vries is 74 jaar. Ze kan niet meer zelfstandig wonen door een chronische ziekte en woont sinds kort in een verzorgingshuis. De foto van haar overleden vriendin durft ze niet in haar nieuwe kamer te zetten. Haar lesbische boeken en films bergt ze onder haar bed op. Mevrouw de Vries vermijdt het contact met de medebewoners en voelt zich alleen.

Ongewild opvallen

Hand in hand op straat lopen of je partner in het openbaar een kus geven, is voor mensen met een homo- of lesbische relatie niet vanzelfsprekend. Het maakt dat je ongewild direct in het straatbeeld opvalt. Je vergroot hiermee de kans om negatieve reacties te krijgen of zelfs te maken te krijgen met geweld.

Een deel van de homo's, lesbiennes en bi's en een deel van de transgenders valt altijd op, ongeacht het eigen gedrag. Anderen herkennen hen als 'homo', 'lesbo' of 'trans' of zien iets opvallends aan hun uiterlijk. Het niet voldoen aan de normen ten aanzien van 'mannelijkheid' en 'vrouwelijkheid' kan een stroom aan negatieve reacties opleveren en soms geweld.

Minder inkomen

Transgenders zijn vaker werkloos dan niet-transgenders. In een onderzoek van het SCP uit 2012 kwam naar voren dat bijna de helft van hen rond moet komen van minder dan 1000 euro netto per maand. Een derde van de alleenstaande transgenders heeft een inkomen dat zelfs onder de armoedegrens ligt. Dit terwijl de transgender respondenten uit dit onderzoek juist hoger opgeleid waren dan gemiddeld. Één van de oorzaken hiervan is de hogere arbeidsongeschiktheid onder transgenders.

Slechtere rechtspositie

* Voor homo- en bi-mannen en lesbische en bi-vrouwen is de rechtspositie nog niet helemaal gelijk aan die van heteroseksuelen. Voorbeelden van ongelijkheid: als homoman mag je geen bloed doneren, als homo- of lesbisch koppel kan je geweigerd worden door de trouwambtenaar en als je samen een kindje krijgt of adopteert ben je niet automatisch allebei ouder. Mogelijk gaan deze zaken binnenkort veranderen, maar wat waarschijnlijk minder snel verandert is de situatie in het buitenland: Als een van de twee een baan krijgt in de buitenland, bijvoorbeeld in de Verenigde Staten, Singapore, Australië, Italië of China, mag je als partner niet mee wanneer je van hetzelfde geslacht bent: het huwelijk tussen partners van hetzelfde geslacht wordt in deze landen immers niet erkend.
* Transgenders hebben een minderwaardige rechtspositie. Voor transgenderjongeren is het een groot knelpunt dat zij verplicht zijn om het hele medische traject te doorlopen en gesterilliseerd moeten worden om juridisch van geslacht te wisselen in het paspoort en de gemeentelijke basisadministratie. Deze sterilisatie-eis wordt mogelijk op korte

termijn afgeschaft. Een ander knelpunt is dat er wettelijk gezien niets anders is dan de tweedeling tussen mannen en vrouwen. Transgenders die zich tussen man en vrouw in voelen of beide zijn, hebben daarom moeite met het invullen van formulieren met de verplichte keuze tussen man of vrouw.

Hoe gaat de samenleving om met LHBT'ers?

* 91% van de mensen vindt dat homo's en lesbiennes vrij moeten zijn om hun eigen leven te leiden. Principieel zijn veel mensen van mening dat seksuele voorkeur 'er niet toe doet', maar In de praktijk reageren zij hier vervolgens toch vaak niet zo positief op. Dit wordt *moderne homonegativiteit* genoemd.
* Kun je als jongere bevriend zijn met een homo? In Utrecht zei in 2007 42% van de brugklassers geen homo's, lesbiennes of bi's in de vriendenkring te accepteren. In Rotterdam werd in 2005 eerder een vergelijkbaar percentage van 44% bekend onder brugklassers.
* Moet je op school je seksuele voorkeur verbergen of kun je gewoon open zijn dat je homo, lesbisch of bi bent? Maar 5% van de jongeren denkt dat je hier open over kunt zijn, aldus SCP onderzoek. 36% van de jongeren denkt dat dit alleen bij vrienden kan en 30% denkt dat je het voor iedereen geheim moet houden. 29% weet het niet.
* De acceptatie van transgenders is eveneens lastiger. In onderzoek van Rutgers WPF uit 2012 komt dit naar voren:
  * Zo'n 8 tot 9% van de bevolking zegt dat zij de vriendschap zal verbreken met iemand die in transitie gaat.
  * 21,3% van de mensen gaat liever niet om met mensen waarvan niet duidelijk is of zij man of vrouw zijn.
  * 41% van de bevolking staat negatief ten opzichte van operaties voor transgenders om van geslacht te veranderen: ze zijn het niet eens met de stelling dat het prima is als iemand van geslacht verandert door middel van operatie als die persoon er goed over nagedacht heeft.
* Als 'de macho' de norm is, wordt LHBT zijn vaak moeilijk geaccepteerd. Denk bijvoorbeeld aan een mannenvoetbalteam of straatculturen van jongeren.
* In orthodox christelijke gemeenschappen (bijvoorbeeld in de 'Bible Belt') geldt vaak het credo dat je wel LHBT-gevoelens mag hebben, maar er niet naar mag handelen. Transgendergevoelens worden vanuit de religie soms wel geaccepteerd. Ook operaties om van geslacht te veranderen, worden soms toegestaan.
* Mensen die homo, lesbisch, bi of transgender zijn, hebben het zwaar als ze opgroeien in een familie die hecht aan de zedelijke *familie-eer*. Roddels over dat een familielid LHBT zou zijn, worden als aantasting van deze familie-eer gezien. Dit speelt onder andere in een deel van de Turkse, Koerdische, Afghaanse, Pakistaanse, Surinaams-Hindoestaanse, Somalische en Iraakse families. Ook in Noord-Afrikaanse culturen, waaronder Marokko, speelt het vaak een rol. Als hun seksuele voorkeur of gender identiteit bekend wordt in de gemeenschap, tasten LHBT's de familie-eer aan. Hierdoor kunnen zij te maken krijgen met eergerelateerd geweld, huwelijksdwang, gedwongen genezingsrituelen,

opsluiting, mishandeling. In sommige situaties kunnen LHBT'ers zelfs vermoord worden door hun eigen familie om zo de eer van de familie te herstellen.

Tips bij eergerelateerd geweld

Wat moet je doen als je cliënt mogelijk te maken heeft met eergerelateerd geweld vanwege zijn of haar seksuele voorkeur of genderidentiteit?

- Neem contact met het Steunpunt Huiselijk Geweld. Overleg met hen wat te doen. Maak eventueel (in afstemming met het Steunpunt of de politie) een risicotaxatie. Aan de hand daarvan bepaal je de volgende stappen.
- Let op geheimhouding: zorg er voor dat de seksuele voorkeur of genderidentiteit niet (verder) bekend wordt onder de gemeenschap en familie van de cliënt.
- Realiseer je dat een eventuele partner van hetzelfde geslacht ook gevaar kan lopen: heb ook oog voor zijn of haar veiligheid.

Lastig omgaan met stress

Praten met bekenden over de eigen gevoelens kan helpen gemakkelijker om te gaan met spanning en stress. Veel LHBT'ers durven dit in eerste instantie echter niet. Hoe weet je hoe die ander gaat reageren? Wil hij of zij nog wel met je omgaan wanneer je LHBT-gevoelens bekend zijn? Dit soort twijfels en vragen zorgen ervoor dat het vaak een paar jaar duurt voordat LHBT'ers durven te praten over hun gevoelens.

Professionele ondersteuning is soms tijdelijk nodig om te leren omgaan met spannings-volle of stressvolle situaties. Veel LHBT'ers, vooral ouderen, jongeren en mensen met een bi-culturele achtergrond, ervaren een grote drempel om aan te kloppen bij professionele hulpinstanties. Dit zorgt namelijk voor lastige keuzes over wat je wel en niet kan vertellen over je seksuele voorkeur of genderidentiteit. Ook geven LHBT-jongeren in focusgroepen bij MOVISIE aan dat zij bang zijn om door een hulpverlener veroordeeld te worden of duidelijk in een bepaalde richting te worden geduwd.

Sporten is een goede manier om te kunnen omgaan met spanning en stress. Binnen mannelijke sportteams wordt homoseksualiteit echter niet altijd geaccepteerd: bekend is dat bijvoorbeeld in voetbalteams homoseksualiteit een taboe kan zijn. Door de strikte scheiding op basis van geslacht zijn veel teamsporten voor transgenders niet toegankelijk. Daarnaast zijn er veel transgenders die een afkeer van het eigen lichaam ervaren of hier een moeilijke relatie mee hebben en dit kan het sporten bemoeilijken. Gelukkig zijn er speciale sportverenigingen voor LHBT'ers, waarvan een overzicht te vinden is op www.homosport.nl/sporters/verenigingen

Wat zijn de gevolgen van stress?

Als je lange tijd te maken hebt met stress en spanning heeft dit gevolgen voor je gezondheid.

Negatief zelfbeeld

Een negatief zelfbeeld komt vaak voor onder homo-, lesbische en bi-jongeren.

* Maarliefst één op de drie homo-, lesbische en bi-jongeren uit het SCP-onderzoek geeft aan dat hij of zij het gevoel heeft nergens goed voor te zijn. Ook geeft 37% van deze jongeren aan dat ze meer zelfrespect zouden willen hebben.
* Jongeren met een negatieve kijk op de eigen homo- of biseksualiteit hebben vaak een lager zelfbeeld dan heteroseksuelen. Zo geeft 30% van de homojongens aan liever hetero te willen zijn. Een kwart vindt het een probleem om aan anderen te vertellen dat ze op jongens vallen, aldus het onderzoek 'Seks onder je 25e'.
* Biseksuele jongeren hebben een negatiever zelfbeeld dan homojongeren. Dit is onder anderen te verklaren doordat het niet uit de kast zijn vaker voorkomt onder bi-jongeren dan onder homojongeren.heeft het negatieve zelfbeeld te maken met het niet uit de kast zijn, wat onder bi-jongeren vaker voorkomt dan onder homojongeren.

Slechtere psychische gezondheid

De gezondheid van homo's, lesbische vrouwen en biseksuelen is slechter dan onder de algemene bevolking, zo blijkt uit onderzoek van het SCP (2012).

* Homoseksuele mannen, lesbische vrouwen en biseksuelen die een slechtere psychische gezondheid hebben, hebben vaak te maken met een gebrek aan zelfacceptatie, een gebrek aan acceptatie van de ouders en negatieve reacties vanuit de omgeving.
* Mensen met homo-, lesbische of bi-gevoelens die een homo- of lesbische relatie hebben, hebben een betere psychische gezondheid dan mensen die geen relatie hebben met iemand dezelfde sekse.
* In Vlaanderen beoordelen transgenders hun gezondheid als slechter dan anderen. Maar de meerderheid van hen geen depressieve symptomen.

Depressie

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat LHBT'ers meer te maken hebben met depressie. Dit geldt voor zowel volwassen als jongeren. Er bestaat een link tussen negatieve ervaringen en depressie: homo-, lesbische en bi-jongeren die meer te maken hebben met negatieve reacties op hun seksuele voorkeur, hebben vaker last van depressieve klachten dan andere homo-, lesbische en bi-jongeren.

Casus: Emine

Emine is 16 jaar en merkt dat ze anders is dan andere meisjes. Ze vindt haar beste vriendin erg leuk en misschien wel meer dan dat. Ze durft met niemand over dit gevoel te praten. Ze bidt veel in de hoop dat het gevoel voor haar vriendin verdwijnt. Maar dat gebeurt niet. Emine voelt zich wanhopig en denkt steeds vaker aan de dood.

Hoge suïcidaliteit

Homoseksuele mannen, lesbische vrouwen en biseksuelen die vaker te maken hebben met een gebrek aan zelfacceptatie, een gebrek aan acceptatie van de ouders en negatieve reacties vanuit de omgeving, zijn vaker suïcidaal dan andere homo's, lesbische vrouwen en bi's.

* Homo's, lesbische vrouwen en bi's met een homo- of lesbische relatie zijn minder suïcidaal dan homo's, lesbische vrouwen en bi's die geen relatie hebben met iemand van dezelfde sekse.
* Homo-, lesbische en bi-jongeren uit SCP-onderzoek die meer homonegativiteit meemaken, zijn vaker suïcidaal.
* Suïcidaal gedrag onder transgenders komt veel vaker voor dan onder homo's, lesbische vrouwen en bi's.

	Denken aan zelfmoord	Zelfmoordpoging gedaan
Volwassenen algemeen	8 %	2 %
Homo, lesbisch en bi volwassen	44 %	8 %
Transgender volwassenen	69 %	21 %
Jongeren algemeen	11 %	3 %
Homo, lesbische en bi jongeren	50 %	12 %
Transgender jongeren	Cijfers onbekend	Cijfers onbekend

Cijfers over zelfmoord afgerond, op basis van SCP-onderzoek (2010, 2012) en Trimbos (2006, 2011)

5. Wat kan je als sociaal werker doen voor LHBT'ers?

Maak duidelijk dat LHBT'ers welkom zijn

Als sociaal werker ben je de aangewezen persoon om LHBT'ers te helpen zich meer geaccepteerd te voelen. Dit kan door expliciet duidelijk te maken dat LHBT'ers welkom zijn in jouw organisatie: bijvoorbeeld via de website of de algemene folder. Vooral voor jongeren is dit van belang. Noem bijvoorbeeld 'vragen over seksuele voorkeur' als een van de thema's waarmee je bij je organisatie terecht kan. Of geef een voorbeeld of een casus van een LHBT'er. Publiceer naast plaatjes van heterostellen ook plaatjes van homo- of lesbische stellen en gebruik foto's van mensen van wie de gender op het eerste gezicht niet duidelijk is.

Maak informatie geschikt voor LHBT'ers

* Zorg voor informatie over homo-, lesbisch-, bi- of transgender-zijn op de website en in folders. Beschrijf wat het inhoudt en geef duidelijk aan dat je als hulpverlener open staat voor vragen over seksualiteit en identiteit.
* Geef in algemeen informatiemateriaal over seksualiteit aan dat je als meisje ook verliefd kan worden op een meisje en als jongen op een jongen, of op allebei en dat het niet uitmaakt. Geef ook aan dat er jongeren zijn die 'tussen een jongen en meisje in zitten'
* Gebruik termen die zowel op hetero- als homo- of lesbische relaties betrekking kunnen hebben. Noem eventueel expliciet dat ook koppels van hetzelfde geslacht terecht kunnen of noem een voorbeeld of casus die dat duidelijk maakt.
* Maak in de informatie over opvoedingsondersteuning duidelijk dat je als organisatie openstaat voor ouders van hetzelfde geslacht. Bijvoorbeeld door een foto of casus te plaatsen of door het expliciet te benoemen.
* Wanneer je aandacht besteedt aan het thema pesten, geweld en discriminatie, besteed dan ook aandacht aan pesten, geweld en discriminatie op basis van gender of seksuele voorkeur.

In het verzorgingstehuis

Maatschappelijk werker voert een eerste gesprek met een oudere, alleenstaande man die erg eenzaam lijkt.

Maatschappelijk werker: 'U woont alleen, begrijp ik. Is uw vrouw overleden of bent u nooit getrouwd?'
Cliënt: 'Uhh nee, ik heb nooit een vrouw gehad.'
Maatschappelijk werker: 'Een echte vrijgezel dus. Ook geen kinderen?'
Cliënt: 'Nee.'

Alternatief

Maatschappelijk werker: 'U woont alleen, begrijp ik. Is er iemand in uw leven die belangrijk voor u was of nog steeds is?'
Cliënt: 'Ja, er is jarenlang wel iemand geweest maar die is overleden vijf jaar geleden.'
Maatschappelijk werker: 'En woonde u samen?'
Cliënt: 'Ja, hij kwam bij mij wonen toen zijn kinderen de deur uit waren. We zijn bij elkaar gebleven tot zijn dood.'

Gebruik een keurmerk

De 'roze loper' is een bekend keurmerk voor instellingen voor ouderen en mensen met een verstandelijke beperking, om aan te geven dat de instelling 'homovriendelijk' is. Dit keurmerk maakt duidelijk dat LHBT'ers welkom zijn.

Organisatie vermelden op website voor LHBT'ers

Op de website **www.rozehulpverlening.nl** kunnen LHBT'ers zoeken naar een hulpverlener die LHBT-vriendelijk is. Door het invullen van de postcode kan er een hulpverlener in de buurt worden gevonden. Je kunt je instelling of je eigen persoon hiervoor aanmelden.

Stel verwijzers op de hoogte

Stel verwijzers van het thema en de LHBT-doelgroep op de hoogte: zo kunnen zij hier aan denken bij hun doorverwijzing.

Organisatie vermelden op website voor LHBT'ers

Op de website **www.rozehulpverlening.nl** kunnen LHBT'ers zoeken naar een hulpverlener die LHBT-vriendelijk is. Door het invullen van de postcode kan er een hulpverlener in de buurt worden gevonden. Je kunt je instelling of je eigen persoon hiervoor aanmelden.

Maak formulieren LHBT-vriendelijk

Wie zich via internet aanmeldt of een formulier invult, moet vaak kiezen voor de hokjes 'man' of 'vrouw'. Voor transgenders werpt dit een enorme drempel op omdat hun genderidentiteit (tijdelijk) minder duidelijk kan zijn. In plaats daarvan kun je vragen naar aanspreektitel in plaats van naar geslacht.
Aanspreektitel:

* Geachte mevrouw (achternaam)
* Geachte meneer (achternaam)
* Geachte (voornaam) (tussenvoegsel) (achternaam)

Stel open vragen over relaties

Vraag in een eerste gesprek niet aan een man 'Heeft u een vriendin of een vrouw?' of aan een meisje 'Heb je een vriendje?' Deze vragen zorgen ervoor dat LHBT'ers zich minder welkom voelen. In plaats daarvan kun je vragen 'Heb je een partner?' of 'Heb je iemand die voor jou belangrijk is?' Als de cliënt zegt een partner te hebben, spreek dan van 'hij of zij' totdat duidelijk is wat de juiste aanspreektitel is.
Je kunt bijvoorbeeld de volgende neutrale vragen stellen aan je cliënt over diens seksuele voorkeur:

* 'Ben je wel eens verliefd geweest?' 'Op een jongen of een meisje?' of: 'Op een man of een vrouw?'
* 'Vind je wel eens iemand leuk?' 'Is dat meestal een jongen/man of meestal een meisje/vrouw? Of allebei?'

Stel open vragen over iemands identiteit

Naar genderidentiteit kun je zo vragen: 'Kan je een omschrijving geven van jezelf?' Wanneer daarin aanwijzingen komen dat iemand vraagtekens zet bij de eigen gender, kun je hier vragen over stellen. 'Hoe zie jij jezelf?' 'Meer als jongen/man of meer als meisje/vrouw?' 'Of er misschien meer tussenin?' 'Hoe zou je willen dat anderen jou zien: liever als jongen/man of meisje/vrouw, of er tussenin?'

LHBT-vriendelijk taalgebruik

Plak geen labels op

- Houd er rekening mee dat labels als 'homo', 'lesbisch', 'hetero' en 'bi' slechts labels zijn en dat veel mensen zich niet thuis voelen bij een van deze labels.
- Woorden als 'homoseksueel', 'biseksueel' en 'transseksueel' kunnen erg gevoelig liggen: vooral bij jongeren, ouderen, mensen met een migrantenachtergrond en religieuzen. Plak daarom geen labels op een cliënt wanneer hij of zij zelf dit niet doet.
- Ga mee in de zelfbenoeming van de cliënt. Bijvoorbeeld: 'Oké, dus je denkt dat je misschien op jongens valt?' of: 'Dus je hebt het gevoel eigenlijk een meisje te zijn?'

Ken het transgender lexicon

- Gebruik de voornaam die een cliënt zelf hanteert.
- Gebruik *hij/zij* of andere verwijzingen die de cliënt zelf ook hanteert. Vraag eventueel wat je gesprekspartner zelf prettig vindt.
- Neem de genderidentiteit van de cliënt als uitgangspunt en dus niet de lichamelijke situatie. De zin: 'Jij bent (of voelt je) een jongen maar je hebt nu nog het lichaam van een meisje?' klinkt een stuk beter dan: 'Je bent dus een meisje maar voelt je een jongen?'
- Wanneer je praat over operaties om van geslacht te veranderen, gebruik dan niet het woord 'ombouwen'. Dat klinkt alsof je over een voorwerp spreekt. Passender zijn termen als 'in transitie gaan' of 'geopereerd worden'.

Lees meer op: www.talktoaletta.nu/blog/transgender-etiquette

6. Wat als cliënten moeite hebben met hun seksuele voorkeur of genderidentiteit?

Stap 1: Geef je cliënt ruimte om vragen niet te beantwoorden

Laat het aan je cliënt over of deze over seksualiteit en identiteit wil praten. Wanneer je cliënt aarzelt of zenuwachtig wordt, kan het helpen om aan te geven dat meteen antwoord geven niet hoeft en jullie er altijd later op terug kunnen komen.

Stap 2: Maak je eigen positie duidelijk

Vooral jongeren lopen lang alleen rond met hun LHBT-gevoelens, gedachten en twijfels. Ze zijn vaak bang voor afwijzing. Maak duidelijk hoe jij hierin staat:

* Laat merken dat je op je gemak bent met LHBT'ers. Geef bijvoorbeeld terloops en op een ontspannen manier in het gesprek een voorbeeld van iemand die je kent die LHBT'er is en maak duidelijk dat jij deze persoon accepteert.
* Als je zelf LHBT'er bent, kun je dit in het gesprek aan de orde laten komen.

Wanneer je niet op je gemak bent met LHBT of dit niet gelijkwaardig acht (bijvoorbeeld vanuit je geloof), is het aan te raden om een collega te vragen de ondersteuning van de cliënt over te nemen.

Stap 3: Doe er normaal over

* Bij homo-, lesbische en bi-cliënten: maak duidelijk dat homo-, bi- en lesbische gevoelens net zo oké zijn als heterogevoelens, maar dat ze alleen minder vaak voorkomen. Dit klinkt als een open deur maar voor veel mensen is dat niet helder.
* Bij transgender-cliënten: maak duidelijk dat het oké is om transgender te zijn, dat het alleen wat minder voorkomt. Veel mensen weten namelijk niet precies wat transgender-

zijn inhoudt. Helemaal onbekend is het dat er ook mensen zijn die zich zowel man als vrouw voelen of ertussenin zitten.

'Ik ben gewoon hetero'

Hetero zijn wordt vaak 'normaler' ervaren dan homo, lesbisch of bi zijn. Men gaat er dan ook vaak van uit dat je hetero bent tot het tegendeel bewezen is. Je vraagt bijvoorbeeld aan een jongen vrijwel automatisch "Heb jij al een vriendinnetje?" Ook worden er dikwijls heteronormen toegepast op LHBT'ers. Men denkt bijvoorbeeld dat er een mannetje en een vrouwtje is in een homo of lesbische relatie, zoals het geval is bij een heterorelatie.

Stap 4: Vertel dat twijfels normaal zijn

Zeg dat het heel normaal is dat je soms nog niet precies weet wat je seksuele voorkeur of genderidentiteit is. Vooral jongeren denken namelijk vaak dat ze al zekerheid moeten hebben over hun seksuele voorkeur of genderidentiteit als ze er met anderen over praten. Geef aan dat er alle ruimte is om hierover te twijfelen of na te denken en dat jij hierbij kan helpen. Laat merken dat je ook kunt praten over de dingen die je nog niet zeker weet.

Stap 5: Verken samen de mogelijkheden

Voor veel homo's, lesbiennes en bi's is 'uit de kast komen' de meest voor de hand liggende keuze. Voor transgenders kan een medische behandeling de meest logische stap zijn. Maar dat geldt niet voor alle LHBT'ers! Zeker voor LHBT'ers uit religieuze kringen of culturen waarin de *familie-eer* erg belangrijk is, is dit vaak geen optie. De vraag is wat voor de cliënt zelf mogelijk, prettig én veilig is. Verken daarom samen met je cliënt wat de verschillende mogelijkheden zijn. Bijvoorbeeld: wil je het vertellen tegen je familie, op school of werk, op de sportclub of (nog) niet? Bij wie wil je open zijn en bij wie niet? En: in welke situaties wil je het wel vertellen en welke niet?

* Bij religieuze homo-, bi- en lesbische cliënten kan de vraag meespelen of je een relatie aan wilt gaan met iemand van hetzelfde geslacht of wil proberen alleen te blijven. Een relatie aangaan met iemand van hetzelfde geslacht kan betekenen dat de cliënt de band verliest met de familie en de gemeenschap.
* Houd rekening met LHBT'ers in traditionele gemeenschappen, voor wie openheid over hun seksuele voorkeur of genderidentiteit ernstige gevolgen kan hebben voor de eigen veiligheid. Betrek in die situaties niet als vanzelfsprekend de ouders of andere familieleden, want hiermee kan de cliënt in gevaar komen.

* Voor transgenders kunnen vragen spelen zoals: wil ik mij aanmelden bij het VU gender-team? Wil ik puberteitremmers of andere hormonen gaan gebruiken? Aan te raden is hierbij advies van Transvisie Zorg te vragen.

Stap 6: Help met het opbouwen van een netwerk

Het versterken van de eigen kracht van cliënten betekent samen werken aan het opbouwen van een stevig netwerk, zodat jouw cliënten steun ervaren vanuit hun eigen sociale omgeving. Voor LHBT'ers zijn andere LHBT'ers meestal essentieel in hun netwerk: zij spelen een cruciale rol in het vergroten van het gevoel van zelfvertrouwen en zelfacceptatie. Dit voorkomt dat een cliënt zich eenzaam voelt en alleen rond blijft lopen met gevoelens van wanhoop of depressiviteit. Contacten met anderen met LHBT-gevoelens kunnen mensen helpen om te gaan met deze gevoelens en ervaringen te delen. Als een cliënt recentelijk zijn seksuele voorkeur of genderidentiteit heeft ontdekt of het moeilijk heeft met de eigen seksuele voorkeur of genderidentiteit, kun je hulp bieden bij het opbouwen van een stevig netwerk. Bekijk of het wenselijk en mogelijk is voor de cliënt om stap voor stap een LHBT-netwerk te creëeren.

Tips over ontmoeting

- Er zijn diverse manieren waarop mensen met LHBT-gevoelens elkaar kunnen ontmoeten. Wanneer je met de cliënt op zoek gaat naar ontmoeting, houd dan rekening met de onderlinge diversiteit: er zijn organisaties voor alleen vrouwen, mannen, jongeren, studenten, bi's, mensen met een niet-Nederlandse achtergrond, mensen uit christelijke kringen etc. Ook transgenders hebben hun eigen ontmoetingsmogelijkheden, veelal georganiseerd via Transvisie.
- Vaak gaat de eerste ontmoeting via internet. Dit is minder eng dan meteen een live ontmoeting. Jongeren zijn meestal goed in zoeken op internet maar voor sommige volwassenen en ouderen is dit nog een onbekende wereld. Ondersteun de cliënt eventueel in het ontdekken van de mogelijkheden van contact leggen via internet.
- Let er bij jongeren op dat zij zich wenden tot veilige ontmoetingsmogelijkheden met andere jongeren zoals Jong & Out van het COC, 18min.eu en de gespreksgroepen van Transvisie Zorg. Waarschuw ze dat sommige mensen verkeerde bedoelingen hebben en zorg dat ze zich niet focussen op plekken waar zij kwetsbaar zijn voor misbruik door volwassenen.

In gesprek op school

Een schoolmaatschappelijk werker voert een gesprek met de veertienjarige Lisa over haar leraar die ze te streng vindt.

Schoolmaatschappelijk werker: 'Wat vinden jouw vader en moeder van de leraar?'
Leerling: 'Uhhhh, nou mijn moeders vinden…'
Schoolmaatschappelijk werker: 'Jouw moeders?'
Leerling: 'Ik heb twee moeders en geen vader.'
Schoolmaatschappelijk werker: 'O jee, nou dat is wat… hoe vind je dat?'
Leerling: 'Weet ik veel, gewoon.'
Schoolmaatschappelijk werker: 'Maar wie is dan jouw echte moeder? '
Leerling: 'Allebei. Maar gaan we het nu nog over die leraar hebben?'

Alternatief:

Schoolmaatschappelijk werker:'Wat vinden jouw ouders van de leraar?'
Leerling: 'Mijn moeders vinden ook dat die leraar wel erg streng is.'
Schoolmaatschappelijk werker: 'Oké, jij hebt twee moeders.'
Leerling: 'Ja.'
Schoolmaatschappelijk werker: 'En wat zeggen je moeders over de leraar?'
Leerling: 'Nou, gisteren hadden we het erover en toen……'

Stap 7: Maak je cliënt weerbaar

Bijna alle LHBT'ers krijgen in hun leven te maken met negatieve reacties. Het is daarom als LHBT'er belangrijk dat je leert om je weerbaar te maken tegen deze negatieve reacties. Het kan gaan om pesten of geweld op school, op het werk, in de buurt, in verzorgingstehuizen, in de familie of in de openbare ruimte. Wanneer het gaat om langdurige pest- of geweldsituaties is het weerbaar worden geen makkelijke opgave. Zo kan jij jouw LHBT-cliënt hier bij ondersteunen:

* Maak pesten en geweld bespreekbaar. Vraag aan een cliënt, in het bijzonder aan jongeren- met homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens, hoe anderen reageren op hun seksuele voorkeur of genderidentiteit. Geef de cliënt tips over hoe hij of zij hier zelf mee om zou kunnen gaan.
* Geef psycho-educatie over pesten en geweld. Leg bijvoorbeeld uit dat pesters vaak weinig kennis hebben over LHBT'ers en daardoor allerlei vooroordelen hebben. Jongeren die andere jongeren pesten met hun seksuele voorkeur of genderidentiteit hebben mogelijk zelf twijfels over hun eigen seksuele voorkeur of genderidentiteit.
* In het geval van een jongere: praat eventueel met de school over wat docenten en andere medewerkers tegen pesten kunnen doen, ook preventief. Schakel voor transgenderjongeren hierbij de hulp in van Transvisie Zorg.

* Stimuleer je cliënt eventueel om een weerbaarheidcursus te volgen. Ook cursussen rond het vergroten van zelfvertrouwen kunnen helpen om steviger in de eigen schoenen te staan. Of organiseer zelf een weerbaarheidcursus voor LHBT'ers. Het mes snijdt dan aan twee kanten: LHBT'ers bouwen een netwerk op met andere LHBT'ers en werken tegelijk aan hun weerbaarheid.
* Zorg dat jouw instelling uitdraagt dat geweld en discriminatie niet getolereerd hoeven te worden. Geef aan dat je daar aangifte van zal doen en ga naar de politie wanneer een cliënt daarmee te maken krijgt.
* Als professional is het belangrijk om andere cliënten of collega's er op aan te spreken wanneer zij anti-LHBT-leuzen gebruiken of scheldwoorden als 'homo' of 'pot'. Leg uit aan mensen dat en waarom dit kwetsend is.

Stap 8: Vraag advies of verwijs door

Het kan raadzaam zijn om advies te vragen aan een hulpverlener die veel afweet van de situatie van mensen met homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens.

* Over de situatie van homo-, lesbische en bi-cliënten kan advies worden gevraagd en doorverwezen worden naar bijvoorbeeld RotterdamV en COC Haaglanden.
* Wanneer het gaat om jongeren met een allochtone achtergrond is het verstandig door te verwijzen naar Veilige Haven in Amsterdam of Veilige Haven Oost in Nijmegen.
* Vooral over de situatie van transgenders is in de reguliere hulpverlening nog weinig bekend. Advies kan worden gevraagd aan Transvisie Zorg. Hier kunnen ook jongeren en hun ouders zelf terecht voor psychosociale hulpverlening.

Op de websites van de genoemde instellingen staat verder nuttige informatie.

Tip: laveren tussen bijzonder en normaal

RotterdamV heeft de methode 'Methodiek homo- en lesbisch specifieke hulpverlening, laveren tussen bijzonder en normaal' ontwikkeld op basis van hun jarenlange ervaring. Vraag er naar bij RotterdamV: www.rotterdamverkeert.nl

Stap 9: Grijp in bij onveilige situaties

Wanneer een cliënt mogelijk te maken heeft met geweld is het belangrijk om zo snel mogelijk in te grijpen.

* **In de buurt:** bij pestgedrag in de buurt is vroeg ingrijpen van groot belang om erger te voorkomen. Vaak gaat pesten namelijk van kwaad tot erger. Pak dit op samen met de buurtregisseur en met de politie. Betrek eventueel de lokale LHBT-organisatie voor

advies. Ook Roze in Blauw – het LHBT-netwerk van de politie – kan om advies worden gevraagd.

* **In de familie:** Vermoed je dat er sprake is van verstoting, huwelijksdwang, opsluiting, terugsturen naar land van herkomst, mishandeling, gedwongen genezingsritueel of (doods)bedreiging vanwege het willen beschermen van de familie-eer? Maak dan een risicotaxatie eergerelateerd geweld, samen met het Steunpunt Huiselijk Geweld en/of de politie. Bekijk op basis van de uitkomsten van de risicotaxatie de mogelijkheden.

7. Hoe werk jij aan een LHBT-vriendelijke organisatie?

Zet in op voorlichting en bespreekbaarheid van LHBT

In sommige kringen is homo-, lesbisch-, bi- of transgender-zijn een taboe. Mensen zijn niet gewend om erover te praten. Dit geldt in het bijzonder voor ouderen, jongeren, mensen met een niet-Nederlandse afkomst en religieuze mensen. Een van de oorzaken is een gebrek aan kennis. Er zijn voor deze verschillende doelgroepen verschillende methodes beschikbaar om seksuele voorkeur en genderidentiteit bespreekbaar te maken en kennis over te dragen. Je kunt bijvoorbeeld gebruik maken van films en theater, een relatief 'veilige' manier om het onderwerp aan te snijden zonder dat iedereen direct het achterste van de tong hoeft te laten zien.

Waar kun je de methodes vinden?

* Een verzameling met voorbeelden en beschrijvingen van projecten is te vinden door op de website van MOVISIE te zoeken naar **Toolkit Bespreekbaarheid Seksuele Diversiteit.**
* Op school: **www.edudivers.nl** en **www.coc.nl/thema/jong-school**
* Voor ouderen: **www.vilans.nl/docs/vilans/informatiecentrum/toolkituitgebreid procent20.pdf**
* Discriminatie algemeen: **www.databank-antidiscriminatie.nl/**

Goed voorbeeld

In Amsterdam is speciaal voor jongerenwerkers een methode ontwikkeld om geweld tegen homo's, bi's en lesbiennes te voorkomen. De methode is ontwikkeld door Youth Spot, COC Amsterdam en Marten Bos. Vragen waar de methode een antwoord op geeft, zijn onder andere: Hoe kunnen jongerenwerkers beter open staan voor optreden tegen homovijandigheid? En hoe kunnen zij ervoor zorgen dat homo-, lesbische en bi-jongeren zich welkom voelen bij de door het jongerenwerk georganiseerde activiteiten?
Via een doordacht stramien krijgen jongerenwerkers voorlichting over homo- en biseksualiteit en gaan ze in gesprek met homo's, bi's en lesbiennes. Vervolgens worden ze getraind in het omgaan met homoseksualiteit en homovijandigheid binnen de praktijk van het jongerenwerk.

Handboek te downloaden via: **http://kennisbank.bib.hva.nl/document/160531**
Meer informatie via http://www.hva.nl/kenniscentrum-dmr/project/dialoogproject-homoseksualiteitverankerd

Neem LHBT op in het protocol

Wanneer uw organisatie beleid voert of protocollen hanteert op het gebied van pesten en geweld is het van belang hierbij rekening te houden met LHBT'ers. Bij maatregelen en afspraken wordt vaak de LHBT-doelgroep over het hoofd gezien, terwijl deze groep juist vaak te maken krijgt met pesten en geweld vanwege de seksuele voorkeur of genderidentiteit. Noem daarom de doelgroep LHBT'ers expliciet in de protocollen.
Voorbeelden van protocollen waarin LHBT als aandachtsgroep kan worden opgenomen:

* **Anti-discriminatie:** LHBT'ers hebben meer kans te maken te krijgen met discriminatie vanwege hun LHBT-zijn, bijvoorbeeld op school, een wijk of in het verzorgingshuis. Lees meer op: **www.art1.nl**

* **Anti-pest aanpak:** LHBT'ers hebben kans te maken te krijgen met pesten vanwege hun LHBT-zijn, bijvoorbeeld op school, een wijk of in het verzorgingshuis. Lees meer op: **www.edudivers.nl/mijn_school**
* **Aanpak ouderenmishandeling:** LHBT-ouderen kunnen te maken krijgen met anti-LHBT-geweld, gepleegd door familieleden, personeel of vanuit medebewoners of patiënten. Lees meer in de toolkit Roze 50 plus: **www.roze50plus.nl**
* **Aanpak huiselijk geweld en partnergeweld:** ook in LHBT-relaties komt partnergeweld voor maar de dynamiek van het geweld is vaak anders. Lees meer op: **www.taboekwadraat.nl**
* **Aanpak eergerelateerd geweld:** LHBT'ers kunnen slachtoffer worden van eergerelateerd geweld wanneer hun seksuele voorkeur of genderidentiteit bekend wordt bij anderen. Lees meer in de Factsheet Eergerelateerd geweld en seksuele diversiteit van MOVISIE die te downloaden is via **www.movisie.nl/publicaties**

Informeer je collega's

Veel informatie over LHBT'ers is niet bekend bij professionals. Denk bijvoorbeeld aan informatie over suïcidaal gedrag onder LHBT'ers of over het medische proces van transgenders. Wanneer jij zelf als sociaal werker wel bekend bent met de situatie van LHBT'ers, is het aan te raden om andere collega's hierover bij te scholen. Dit kan bijvoorbeeld door:

* Een presentatie te geven aan collega's.
* Informatie op intranet te zetten.
* Toelichting te geven tijdens een vergadering.
* Een workshop op een teamdag te organiseren.
* Een casus te bespreken in het team.

Werk samen met LHBT-organisaties

In veel regio's is er een lokale COC of andere LHBT-belangenorganisatie te vinden. Door samenwerking met deze organisatie houd je als sociaal werker korte lijnen met vertegenwoordigers van de doelgroep. Dit kan handig zijn voor doorverwijzing: de LHBT-belangenorganisatie kan doorverwijzen naar het sociaal werk en jij kan een cliënt in contact brengen met deze organisatie. Daarnaast kan er wederzijds om advies worden gevraagd. Op **www.coc.nl** vind je een overzicht van alle lokale COC's in Nederland.

Goed voorbeeld

NIM, een organisatie voor maatschappelijk werk in onder andere de regio Nijmegen, neemt het voortouw in het aanbieden van hulp die is afgestemd op LHBT'ers. NIM doet dit door zowel in het beleid als in de uitvoering en het netwerk van de organisatie seksuele en gender diversiteit een duidelijke plaats te geven. Zo is er "Veilige Haven Oost" waar vooral jonge LHBT's met een andere culturele achtergrond op een laagdrempelige manier hulp kunnen vragen. Ketenpartners zoals bijvoorbeeld het schoolmaatschappelijk werk verwijzen hier cliënten naar door. Ook werkt NIM op verschillende terreinen samen met het lokale COC. En in de aanpak van zowel huiselijk als eergerelateerd geweld is er oog voor de doelgroep LHBT'ers. Bovendien heeft deze instelling een interne "roze" werkgroep die de vinger aan de pols houdt met betrekking tot het beleid en vraagstukken rondom seksuele identiteit.
Meer weten? Neem contact op met Theo Verlaan van NIM: t.verlaan@nim.nl

Verwijs door naar organisaties en vraag om training en advies

Bij de volgende organisaties kun je advies vragen met betrekking tot een LHBT-casus. Ook kun je hier cliënten naar doorverwijzen.

* **Transvisie Zorg:** Transvisie Zorg is een landelijke organisatie die psychosociale hulpverlening biedt aan mensen met genderidentiteitsvragen en hun omgeving. Ook adviseert en begeleidt Transvisie Zorg scholen en professionals die te maken hebben met een genderdysfore leerling of cliënt.
* **Veilige Haven** (COC Amsterdam): Het steunpunt Veilige Haven Amsterdam biedt ondersteuning aan jongeren uit multicultureel Amsterdam en omstreken die een plek zoeken waar ze terecht kunnen met hun homo-, biseksuele of transgendergevoelens.
* **Veilige Haven Oost** (NIM, maatschappelijk werk): Veilige Haven Oost biedt hulp, opvang en begrip voor jongeren uit Oost Nederland met een 'andere' culturele achtergrond en homo-, biseksuele, lesbische of transgendergevoelens. De nadruk ligt op laagdrempelige hulpverlening waarbij indien nodig anonimiteit van de cliënt in acht wordt genomen.
* **RotterdamV:** RotterdamV is het Rotterdamse kenniscentrum voor homo-emancipatie en biedt hulpverlening aan LHBT'ers, voornamelijk uit de regio Rotterdam. RotterdamV richt zich daarnaast op professionals in de deelgemeentelijke eerstelijnsorganisaties. Door middel van training en advies leren de professionals oog te krijgen voor lesbische, homo- en biseksuele cliënten en op te treden tegen discriminatie.

Naar onderstaande organisaties kunnen cliënten niet doorverwezen worden, maar net als de organisaties hierboven kunnen medewerkers wel uitgenodigd worden als spreker op een symposium, gevraagd worden voor trainingen of andere vormen van deskundigheidsbevordering.

* **COC Nederland:** Nederlandse belangenvereniging voor lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders.
* **Edu Divers:** Kenniscentrum voor scholen en seksuele diversiteit. Hier vind je allerlei methodes voor voorlichting en beleid op school.
* **MOVISIE:** Kennis en aanpak van sociale vraagstukken, waaronder LHBT-emancipatiebeleid.

8. Checklist: Is jouw organisatie ‘LHBT-proof’?

In het contact met cliënten

* Hebben de sociaal werkers het gevoel dat zij voldoende kennis en vaardigheden in huis hebben om de seksuele voorkeur of genderidentiteit te bespreken met hun cliënten?
* Zijn er cliënten die hun seksuele voorkeur of genderidentiteit bespreken met de sociaal werkers?
* Is het gebruikelijk om (sekse) neutrale en open vragen te stellen aan cliënten over seksualiteit, relaties en leefstijlen?
* Wordt er bij het maken van een genogram of ecogram rekening gehouden met relaties tussen mensen van dezelfde sekse? En wordt er rekening gehouden met de mogelijkheid dat mensen niet tot een van de twee seksen kunnen worden gerekend?

Administratie van cliëntgegevens

* Wordt er bij de inschrijving van een cliënt rekening mee gehouden dat iemand transgender zou kunnen zijn? Dus dat er niet alleen verplichte keuzes tussen ‘man’ of ‘vrouw’ zijn.
* Wordt er bij het noteren van gegevens van cliënten rekening gehouden met het feit dat ouders van hetzelfde geslacht kunnen zijn?

Bij de inschrijfbalie

Een transman meldt zich bij de balie om zich in te schrijven voor een cursus.

Baliemedewerker: ‘Is dit uw verzekeringspasje?’
Cliënt: ‘Ja.’
Baliemedewerker: ‘Maar dit is het pasje van een vrouw.’
Cliënt: ‘Ja, ik ben geboren als een vrouw maar zoals u kunt zien ben ik een man.’
Baliemedewerker: ‘Jeetje! Dat is heftig.. Dat heb ik een keer op tv gezien! Bent u al helemaal geopereerd?
Cliënt: ‘Dat is nogal een privévraag. Dat gaat u niks aan.’

Alternatief

Baliemedewerker: ‘Is dit uw verzekeringspasje?’
Cliënt: ‘Ja’
Baliemedewerker: ‘Maar op dit pasje staat vrouw.’
Cliënt: ‘Ja, ik ben geboren als een vrouw maar zoals u kunt zien ben ik een man.’
Baliemedewerker: ‘Aha. Hoe wilt u het liefst aangesproken worden? Met ‘meneer’? Dan maak ik daar een notitie van.’
Cliënt: ‘Met ‘meneer’ graag.’
Baliemedewerker: ‘Prima. Ik probeer het ook in het systeem aan te passen maar ik weet niet of dat lukt. Ik doe mijn best.’
Cliënt: ‘Heel erg bedankt.’

Bespreekbaarheid in de eigen organisatie

* Brengen sociaal werkers weleens een casus in die gaat over LHBT’ers?
* Is er zicht op in hoeverre LHBT-collega’s net zo open zijn over zichzelf als de andere collega’s?
* Is er zicht op in hoeverre LHBT-collega’s te maken krijgen of hebben gehad met pesterijen of ongewenste opmerkingen vanwege hun LHBT-zijn door klanten, collega’s of samenwerkingspartners? En zijn er afspraken hoe hiermee om gegaan wordt?
* Zijn er afspraken hoe om te gaan met een situatie waarin een collega moeite heeft met LHBT’ers of geen voorstander is van gelijke rechten?

Werken aan een veilig klimaat

* Zijn er afspraken over hoe om te gaan met anti-LHBT-gedrag van cliënten?
* Is er zicht op de acceptatie van LHBT'ers in het eigen werkgebied?
* Zijn er afspraken over hoe in te grijpen tegen geweld tegen LHBT'ers in het eigen werkgebied?
* Wanneer de acceptatie van LHBT'ers te laag wordt geacht, worden er dan maatregelen genomen om deze acceptatie te vergroten?
* Is er zicht op de effectiviteit van deze maatregelen om de acceptatie van LHBT-zijn te vergroten?

Sociale kaart

* Maken LHBT-organisaties in de eigen regio onderdeel uit van het reguliere netwerk van de organisatie?
* Is er in beeld naar welke organisaties er kan worden doorverwezen, bij voorkeur in het eigen werkgebied, wanneer LHBT'ers contact zoeken met andere LHBT'ers?
* Is er in beeld naar welke organisaties er kan worden doorverwezen, bij voorkeur in het eigen werkgebied, wanneer cliënten behoeften hebben aan specifieke hulp rondom LHBT-vragen?
* Is duidelijk bij welke organisaties er om advies kan worden gevraagd omtrent LHBT-thema's?
* Zijn er zelforganisaties of welzijnsorganisaties waarvan bekend is dat zij negatief staan ten opzichte van LHBT's en bijvoorbeeld 'genezingsrituelen of - behandelingen' aanbieden of daar naar doorverwijzen? Zo ja, welke afspraken zijn hierover gemaakt?

Aanbod

* Is het eigen hulp-aanbod LHBT-proof?
* Als er groepswerk wordt aangeboden vanuit de organisatie:
  * Zijn de bestaande groepen ook toegankelijk voor LHBT'ers? Denk ook aan 'mannen- en vrouwengroepen'; zijn die toegankelijk voor transgenders?
  * Zijn er specifieke groepen voor LHBT'ers? Zo niet, is hier behoefte aan en animo voor?

Toegankelijkheid van websites en in folders

* Is de algemene informatie die op de website of in folders staat ook van toepassing op LHBT'ers?
* Staan er bij de foto's op de website of in de folders ook mensen die mogelijk LHBT zouden kunnen zijn?
* Is er informatie beschikbaar op de website of in de folders van de organisatie over LHBT'ers?

Deskundigheidsbevordering

* Is er zicht op de kennis van de medewerkers van LHBT-thema's?
* Komt het thema LHBT terug in de deskundigheidsbevordering?
* Is er aparte deskundigheidsbevordering beschikbaar voor collega's die onbekender zijn met LHBT-thema's?

Protocollen

* Zijn er protocollen of regionale afspraken waarin LHBT'ers worden genoemd als aandachtsgroep?
* Zo nee, welke motivatie is er om geen aandacht aan deze groepen te besteden?
* Zo ja, welke:
  * aanpak eergerelateerd geweld
  * aanpak kindermishandeling
  * aanpak ouderenmishandeling
  * aanpak partnergeweld
  * antipesten
  * overlast in de wijk
  * suïcidepreventie

9. Verder lezen & surfen

LHBT jongerenorganisaties

COC vereniging

COC is de belangenbehartiger van LHBT'ers in Nederland. Veel COC's hebben een jongerenafdeling. Op **www.coc.nl** vind je een overzicht met alle lokale COC's.

De Kringen

Een Kring is een groep homo's, lesbische vrouwen of biseksuelen die één keer per maand bijeenkomt, meestal bij iemand thuis. Aan de hand van thema's wordt gepraat over onderwerpen die direct of indirect met homo- of biseksualiteit te maken hebben. Verder kan een Kring veel activiteiten ondernemen. Er zijn Kringen in heel Nederland en er zijn ook speciale Kringen voor jongeren. Op **www.dekringen.nl** kan je zien waar in de buurt een Kring is.

Jong & Out groepen

Jong&Out is een community voor homo's, lesbo's, bi's en transgenders tot en met 18 jaar. Jongeren kunnen op de website in contact met elkaar komen, maar ook naar een Jong & Out-bijeenkomst in de buurt gaan. **www.jongenout.nl/info.php.**

Homojongerenorganisaties

Regio	Naam	Website
Amsterdam	ASV Gay	**www.asvgay.nl**
Delft	Outsite	**www.dwhdelft.nl/outsite**
Eindhoven	Outway	**www.outway.nl**
Gorinchem e.o.	RozeRivierenland	**www.rozerivierenland.nl**
Groningen	Ganymedes	**http://ganymedes-lgbt.nl**
Nijmegen	Dito	**www.ditonijmegen.nl**
Rotterdam	Apollo	**http://apollo-rotterdam.nl**
Tilburg	Embrace Pink	**www.embracepink.nl**
Utrecht	Frisco	**www.cocmiddennederland.nl**
Utrecht	UHSV Anteros	**http://uhsv-anteros.nl**

Websites voor LHBT-volwassen

* **Coc.nl** Website van de landelijke belangenvereniging voor LHBT's
* **Femfusion.nl** Lesbisch platform
* **Gay.nl** Online gay community met contactprofielen
* **Gaykrant.nl** Website met LHBT-nieuws
* **Zijaanzij.nl** Magazine voor vrouwen die van vrouwen houden

Websites voor LHBT-jongeren

* **25min.eu** Profielenwebsite voor homo- lesbische en bi-tieners
* **comingout.nl/forum** Comingout forum
* **expreszo.nl** Magazine, community en vereniging voor LHBT-jongeren
* **iedereenisanders.nl** Startpagina met alle info en tips voor LHBT-jongeren
* **jongenout.nl** Community voor LHBT's tot 18 jaar

Startpagina voor LHBT-jongeren

Voor jongeren die (misschien) een homo, lesbische of bi voorkeur hebben en voor jongeren die (misschien) transgender gevoelens hebben heeft MOVISIE in samenwerking met COC Nederland de website **www.iedereenisanders.nl** ontwikkeld. De hoofddoelstelling van deze website is een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van gezonde copingsstrategieën door deze jongeren. Zij vinden hier heel veel informatie, tips, een minicursus zelfvertrouwen, advies over films en boeken, ervaringen van anderen en doorverwijzing naar de hulpverlening. Voor ouders is een aparte pagina aangemaakt en professionals kunnen handreikingen omtrent o.a. suïcidepreventie suïcidepreventie voor deze doelgroep downloaden.

Filmtips

Er zijn een aantal mooie films en boeken met LHBT'ers in de hoofd- of bijrol. Maar let wel op, niet alle films zijn even vrolijk en geven geen positief toekomstbeeld van het leven als LHBT'er. Op **www.iedereenisanders.nl** staat daarom onder het kopje 'doen!' een To See en To Read lijst, met boeken en films die een positieve boodschap hebben en daarom ook aan te raden zijn aan cliënten.

Groepen voor transgendervolwassen

Transvisie Zorg organiseert groepshulpverlening voor transgenders. Zowel voor transmannen en transvrouwen als voor mensen die vragen hebben over hun genderidentiteit. Ook zijn er groepen voor familieleden. Lees meer op **www.transvisiezorg.nl/volwassenen**

Groepen voor transgenderjongeren

Transvisie Zorg organiseert Transvisie-jongerengroepen voor jongeren vanaf 11 jaar. In deze groepen leren transgenderjongeren andere transgenderjongeren kennen. De groepen worden begeleid door professionals en vrijwilligers, waarvan een groot gedeelte ervaringsdeskundige is. Ook organiseert Transvisie Zorg een aantal maal per jaar voor alle jongeren een meerdaags jongerenkamp. Aan deelname van de jongerengroepen zijn geen kosten verbonden en voor het jongerenkamp wordt een eigen bijdrage gevraagd. Lees meer op : **www.transvisiezorg.nl/kinderen**

Christelijk

Er zijn verschillende verenigingen voor jongeren en volwassen die christelijk zijn en homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens hebben. Voorbeelden hiervan zijn:

* CHJC: vereniging van christelijke homo's, lesbiennes en bi's. **www.chjc.nl**
* Contrario: gereformeerde vereniging voor homo's en lesbiennes. **www.contrario.nl**
* Pinq: netwerkorganisatie voor jongeren met interesse in geloof en homoseksualiteit in Leiden en Utrecht. **www.pinqactiviteiten.nl**
* Regenboogforum: online community. **www.regenboogforum.nl**

Moslim

Er zijn verschillende organisaties voor jongeren die moslim zijn en homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens hebben. De bekendste zijn:

* Veilige Haven: bij Veilige Haven kun je op een aantal avonden gewoon aanschuiven om mee te eten en rustig te praten met andere bezoekers met een multiculturele achtergrond. Maar ze bieden ook specifieke hulpverlening. **www.cocamsterdam.nl**
* Secret Garden: een stichting van homoseksuele/biseksuele/lesbische/transgender moslims en sympathisanten in Amsterdam. **www.stichtingsecretgarden.nl**
* Respect2love heeft een community voor jongeren met een multiculturele achtergrond. **www.respect2love.nl/community**

Ouderen

* Roze 50 plus: **www.roze50plus.nl**

Lesbische en bi vrouwen

* Zi aan zij: **www.zijaanzij.nl**
* Lesbische en bi vrouwen: **www.groep7152.nl**
* Let's Be open: **www.letsbeopen.nl**
* Femfusion: **www.femfusion.nl**

Homosportverenigingen

Soms voelen homo's, lesbo's en bi's zich niet thuis bij de sportvereniging. Maar er zijn veel sportverenigingen speciaal voor mensen met homo-, bi-, lesbische of transgevoelens. Kijk maar eens op **www.homosport.nl/sporters/verenigingen**

Onderwijs

* Edu Divers, kenniscentrum voor onderwijs en seksuele diversiteit: **www.edudivers.nl**
* Gay and school, info op LHBT in het onderwijs: **www.gayandschool.nl**
* Jong & School van COC Nederland: **www.coc.nl/thema/jong-school**
* Homo op school, lesmateriaal over homoseksualiteit voor Christelijk scholen van LCC projecten **www.lccprojecten.nl/projecten-2012-2014/homo-op-school**

10. Boeken en artikelen

Deze publicatie is gebaseerd op de onderstaande boeken en artikelen. Deze boeken en artikelen geven meer informatie over de situatie van LHBT'ers en zijn aan te raden voor je eigen deskundigheidsbevordering.

Informatie over homo's, lesbiennes en biseksuelen

* Bergen, D. D. van, Van Lisdonk, J. (2010), Psychisch welbevinden en zelfacceptatie van homojongeren, in: Keuzenkamp, S. (red). (2010), *Steeds gewoner, nooit gewoon.* Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
* Bergen, D.D. van, Bos, H.M.W, Van Lisdonk, J., Keuzenkamp, S., & Sandfort, T.G.M. (2012), 'Victimization and Suicidality among Dutch Lesbian, Gay, and Bisexual Youth'. In: *The American Journal of Public Health.*
* Bruin, A.P. & Balkema, M. (2001), *Liever vrouwen, theorie en praktijk van de lesbisch specifieke hulpverlening.* Amsterdam: Schorer.
* Dewaele, A. (2008), *De schoolloopbaan van holebi- en heterojongeren.* Antwerpen: Steunpunt Gelijkekansenbeleid.
* Dewaele, A. (2009), *Het discours van jongeren over gender en holebiseksualiteit. Over flexen, players en metroseksualiteit.* Hasselt: Steunpunt Gelijkekansenbeleid – consortium UA en UHasselt.
* Felten, H. & Boote, M. (2012), *Ik wou dat ik dood was. 10 vragen van professionals over suïcidepreventie onder lesbische, homo-, bi- en transgenderjongeren.* Utrecht: MOVISIE
* Felten, H. & Pierik, Ch. (2010), *Aandacht voor seksuele diversiteit in het Centrum voor Jeugd en Gezin. Een handreiking voor gemeenten*. Den Haag: Ministerie Jeugd en Gezin.
* Felten, H. & Rothuizen, J. (2010), *Handreiking roze ouderschap.* Utrecht: MOVISIE .
* Felten, H., Van Hoof, J., & Schuyf, J. (2010), 'Wees jezelf, maar wees niet anders'; heterojongeren over homo- en biseksualiteit in: Keuzenkamp, S. (red). (2010) *Steeds gewoner, nooit gewoon* Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
* Felten, H. & Pierik, C. (2011), *Preventie suïcidaal gedrag allochtone meiden: kennis in kaart*, Utrecht: MOVISIE.
* Felten, H. & Bakker. H. *Factsheet eergerelateerd geweld en seksuele diversiteit.* Utrecht: MOVISIE.
* Gemeente Utrecht (2007), *Monitor Diversiteit en Integratie 2007.* Utrecht: Gemeente Utrecht.

* GGD Rotterdam en omstreken, cluster Jeugd, Sectie, Monitoring en Registratie (2005) *Homo(in)tolerantie.* Rotterdam: GGD Rotterdam.
* Graaf, De, H., Kruijer, H., van Acker, J., & Meijer, S. (2012), *Seks onder je 25ste. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012*. Utrecht: Rutgers WPF/Soa Aids Nederland.
* Keuzenkamp, S. & Oudejans. A (2011), *Gewoon aan de slag? De sociale veiligheid van de werkplek voor homoseksuele mannen en vrouwen* Den haag: Sociaal en Cultureel planbureau.
* Kyper, L., de Wit, J., Adam, P., Woertman, L., van Berlo, W. (2010), *Grensoverschrijdende seksuele ervaringen en gedragingen onder jongeren. De belangrijkste resultaten uit het onderzoek 'Laat je nu horen!'*. In: Tijdschrift voor Seksuologie, Vol. 34, pp. 90-103.
* Lisdonk, J. van & Kooiman, N. (2012), 'Biseksualiteit: vele gezichten en tegelijkertijd onzichtbaar' in: Keuzenkamp, S. (red). *Niet te ver uit de kast*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
* Meyer, I.H. (2003), *'Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: conceptual issues and research evidence'*. In: *Psychological Bulletin*, Vol. 129 (5), pp. 674-697.
* Pierik, C. & N. Meinster (2008), *Dubbel en dwars. Naar hulpverlening-op-maat voor allochtone jongeren (m/v) met homoseksuele gevoelens*. Utrecht: MOVISIE.
* Renkens, J., H.Felten en J.Schuyf (2011), *handreiking LHBT-emancipatie: Gezondheid*. MOVISIE.
* Schipper, J. (1997). Liever mannen. *Theorie en praktijk van de homospecifieke hulpverlening*. Amsterdam: Schorer.
* Steijnis, M. & Veldhoven, van S. (2012), *Methodiek homo-en lesbisch specifieke hulpverlening. Laveren tussen bijzonder en normaal. Handreiking bij het acceptatie en waarderingsproces.* Roterdam/Den Haag: Rotterdam Verkeert/COC Haaglanden.
* Schuyf, J. & Stoop, R. (2009), *factsheet homo – emancipatie: roze ouderen.* Utrecht: MOVISIE.

Informatie over transgenders

* Doornduin, T. & Berlo, W. (2012), *Een dubbel gevoel. Een pilotonderzoek naar seksualiteitsbeleving en informatiebehoefte over seksualiteit van transgenders.* Utrecht: Rutgers WPF.
* Geerdinck, M., Muller, L., Verkleij, C., & van Weert, C. (2011), *Transseksuelen in Nederland. Is er sprake van ongelijkheid?* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
* Eeten, Pth, van & Steensma, T.D. (jaartal onbekend) *Genderdysforie. Elk kind is anders. 15 vragen van ouders over de identiteit van hun kind.* Amsterdam: FWOS en VU medisch centrum.
* Keuzenkamp, S. (2012), *Worden wie je bent: het leven van transgenders in Nederland.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

* Kuyper, L. (2012), *'Transgenders in Nederland: prevalentie en attitudes'* in: *Tijdschrift voor Seksuologie* (2012), 36-2, 129-135.
* Motmans, Joz, Meier, Petra, & T'Sjoen, Guy (2011), *De levenskwaliteit van transgender personen in Vlaanderen.* Antwerpen: Steunpunt Gelijkekansenbeleid, Universiteit Antwerpen – Universiteit Hasselt.
* Olyslager, F., & Conway, L. (2008), *'Transseksualiteit komt vaker voor dan u denkt. Een nieuwe kijk op de prevalentie van transseksualiteit in Nederland en België'.* In: *Tijdschrift voor Genderstudies*,11, 39-51.
* Schuyf, J. (2010), *Dames, heren en anderen: Dames, heren en anderen: transgenders in Nijmegen* Nijmegen: Gemeente Nijmegen.
* Vennix, P. (2010), *Transgenders en werk: Een onderzoek naar de arbeidssituatie van transgenders in Nederland en Vlaanderen*. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.
* Verdonk, J. (2011), *Transgender in Nederland. info over: genderdysforie,transgender & transseksualiteit* Amsterdam: Stichting TransMan.
* VU medisch centrum (2011), *Genderteamkinderen en adolescenten voor jongeren ouder dan 12 jaar*. Amsterdam: VU medisch centrum.

MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vijf actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, participatie en actief burgerschap, sociale zorg, huiselijk en seksueel geweld en gebiedsgericht werken. Onze ambitie is het realiseren van een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.

kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen en transgenders (LHBT'ers) zijn burgers in een kwetsbare positie. Ze hebben meer kans op het meemaken van vervelende gebeurtenissen of een samenleving die niet op hen is ingericht. Dit brengt allerlei stress en spanningen met zich mee, waarvoor vaak ondersteuning gewenst is.

Vandaar dat dit handboekje voor sociaal werkers en studenten sociaal werk is gemaakt. Het geeft antwoord op vragen als "Waar krijgen LHBT'ers mee te maken in hun leven?" en "wat maakt hen mogelijk kwetsbaar?". Daarnaast zijn er veel handige tips uit de praktijk in opgenomen.

Het helpt om de ondersteuning aan deze doelgroep vorm te geven en de LHBT-cliënten vanuit hun eigen kracht te versterken. Want uiteindelijk is dat toch voor iedere sociaal werker het doel: mensen in een kwetsbare positie op die manier ondersteunen zodat zij zich zelf, samen met een stevig eigen netwerk, zo veel mogelijk staande kunnen houden.

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht * T 030 789 20 00 * F 030 789 21 11 * www.movisie.nl * info@movisie.nl