

Handreiking
voor gemeenten



**LHBTI's met
een verstandelijke
beperking willen
zichtbaar zijn!**



In deze handreiking:

Inleiding	2
Welke belemmeringen ervaren LHBTI's met een verstandelijke beperking?	2
Transgender personen met een lvb	4
Ontmoetingscafé	5
Wat kun je als gemeente doen voor LHBTI's met een verstandelijke beperking?	6
Praktijkvoorbeelden	7

Inleiding

In Nederland hebben ongeveer 74.000 mensen een licht verstandelijke beperking. Het aantal mensen met een IQ lager dan 85 is 2,2 miljoen.¹ Hiervan is 4 tot 6% lesbisch, homoseksueel, bi-seksueel, transgender of intersekse persoon. Deze LHBTI's zijn vaak onzichtbaar. Zij vinden het lastig om voor hun gevoelens uit te komen, omdat ze daar de woorden niet voor hebben, reacties van anderen vrezen of gewoon niet weten met wie ze erover kunnen praten. Als mensen met een verstandelijke beperking wel voor hun LHBTI-ge-

voelens uitkomen, kunnen ze gepest of gediscrimineerd worden, bijvoorbeeld in een activiteitengroep of woongroep. Ook begeleiders weten er vaak niet goed raad mee. Vaak is er weinig aandacht voor verliefdheid, relaties en seksualiteit bij mensen met een verstandelijke beperking. Hierdoor staan ze alleen met hun vragen. Ze leven met een geheim en dat geeft stress en is nadelig voor hun persoonlijke groei. In deze handreiking vind je tips over wat je als gemeente kunt doen om LHBTI's met een verstandelijke beperking te ondersteunen.

Welke belemmeringen ervaren LHBTI's met een verstandelijke beperking?

In gesprekken geven LHBTI's met een licht verstandelijke beperking (lvb) aan weinig ondersteuning te ervaren van hulpverleners en hun directe omgeving. Er is weinig informatie op hun niveau rondom seksuele voorlichting en het hebben van een andere seksuele of genderidentiteit. Zij ervaren minder experimenteerruimte rondom het ontdekken van hun seksuele of genderidentiteit omdat ze meer beschermd worden of een begeleider minder kan inschatten welke ruimte nodig is.

Voor LHBTI's met een verstandelijke beperking is het lastig om iemand te vinden om een relatie mee aan te gaan of om gevoelsgenoten te vinden om mee te praten. Zij hebben vaak wel behoefte aan ontmoeting met anderen, maar hebben praktische ondersteuning nodig bij het organiseren van ontmoetingsbijeenkomsten. Bij reguliere ontmoetingsplekken voor LHBTI's is de toegankelijkheid voor mensen met een (verstandelijke) beperking namelijk niet

gegarandeerd. Ze worden georganiseerd op plaatsen waar de personen ver voor moeten reizen en de prikkels zijn bijvoorbeeld niet aangepast (luide muziek, etc.).

Verhoogde kwetsbaarheid

Bij LHBTI's met een lvb kan er een verhoogd risico zijn op seksueel misbruik en seksuele uitbuiting. De factoren die hierin een rol spelen zijn gerelateerd aan hun lvb en aan hun LHBTI-zijn. De factoren gerelateerd aan hun lvb zijn: moeilijkheden met het inschatten van onveilige signalen, moeite met nee-zeggen, klein netwerk, minder mogelijkheden om te experimenteren en zo hun identiteit te vormen en hun vermogen om de lvb te maske-

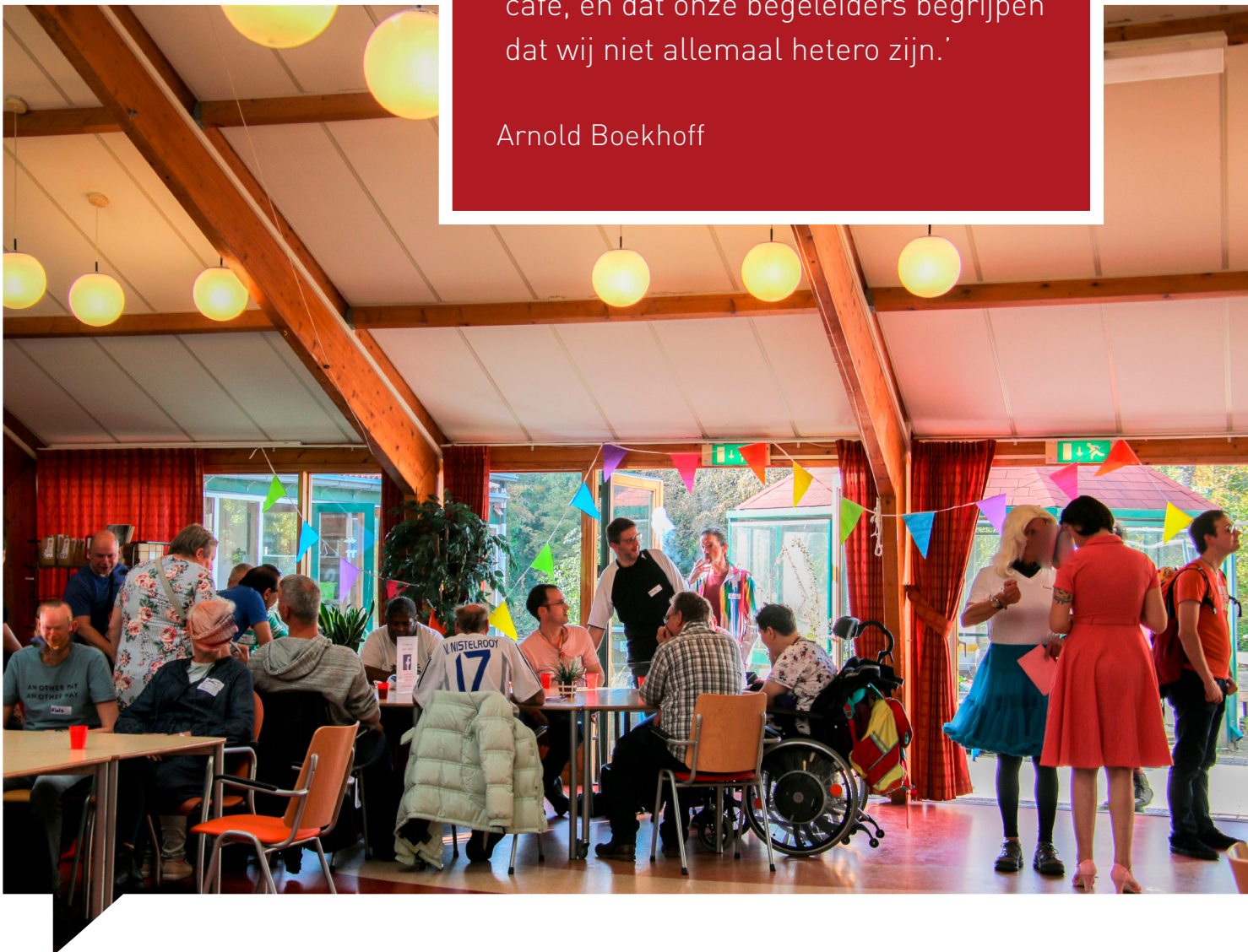
ren. Wat ook typerend is voor personen met een lvb is dat ze moeilijker situaties kunnen overzien en sociale informatie slechter kunnen verwerken. Dit zorgt ervoor dat ze signalen van een onveilige situatie moeilijker kunnen oppikken. Dit maakt hen nog eens extra kwetsbaar.

Negatieve ervaringen

Van mensen met een lvb is bekend dat ze 3 tot 6 keer vaker te maken hebben met negatieve ervaringen rondom seksualiteit (Berlo et al, 2011, Hulbert-Williams, 2014). Ook hebben ze vaker te maken met pesten. Dit geldt zeker ook voor pesten via sociale media.

'Ik wil dat mensen weten dat wij ons niet altijd thuis voelen in het gewone gay café, en dat onze begeleiders begrijpen dat wij niet allemaal hetero zijn.'

Arnold Boekhoff



ZONDER STEMPEL

'Zonder Stempel' is onderdeel van de landelijke COC-organisatie. Zonder Stempel zet zich in om het algemeen welzijn van LHBTI's met een (licht) verstandelijke beperking te verbeteren. Hieronder wordt verstaan: verbetering van zelfvertrouwen, zelfbeeld en zelfbewustzijn (empowerment), en het verbeteren van het netwerk en de sociale leefomstandigheden gerelateerd aan het LHBTI-zijn. Belangenbehartiging, vergroting van de zichtbaarheid en ontmoetingsmogelijkheden zijn hierbij onmisbaar.

Zonder Stempel biedt enerzijds ondersteuning aan ontmoetingsmogelijkheden voor LHBTI-personen met een verstandelijke beperking. Anderzijds wordt er ondersteuning geboden aan hulpverleners en begeleiders voor LHBTI-inclusieve zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Hierbij wordt samengewerkt met LFB en Vilans.

Zonder Stempel geeft voorlichting aan zorgorganisaties en scholen. Ook werken ze bijvoorbeeld mee aan LHBTI-activiteiten als de Roze zaterdag en varen ze mee in de Alkmaar Pride en de Utrecht Pride. Zo willen ze meer zichtbaar zijn. Hiervoor zijn met name ambassadeurs vanuit de doelgroep actief. Zonder Stempel heeft een eigen website met daarop interviews met deelnemers, een overzicht van de ontmoetingscafe's, een toolkit 'bespreekbaarheid seksuele diversiteit' voor begeleiders en verzorgers en een handleiding met praktische informatie, handige hulpmiddelen en ervaringen die helpen om zelf een ontmoetingsgroep op te richten.

Kijk op www.zonderstempel.nl en op lfb.nu/project/zonder-stempel

Transgender personen met een lvb

Voor mensen met een verstandelijke beperking die twijfels hebben over hun genderidentiteit of al weten dat zij zich niet thuis voelen in hun lichaam is het vaak extra moeilijk om dit bespreekbaar te maken. Er zijn weinig voorbeelden in hun omgeving, het is moeilijk er woorden voor te vinden, en er zijn veel meer normen en afwijzingen vanuit de omgeving. Omdat mensen met een verstandelijke beperking vaak minder privacy hebben is er ook minder experimenteeruimte rondom bijvoorbeeld make-up en kleding.

Transgender personen hebben vaker dan gemiddeld te maken met negatieve reacties of geweld.

Zij geven aan dat de hoeveelheid negatieve reacties van de omgeving toeneemt naarmate de transgender-identiteit meer zichtbaar wordt (Miller en Grollman, 2015). Het minder sensitief zijn voor signalen van een onveilige situatie maakt transgender personen met een lvb extra kwetsbaar voor onveilige situaties. Daarnaast blijkt dat transgender personen met een lvb moeilijkheden ervaren om zich te uiten in hun ervaren gender. Ze maken dan bepaalde keuzes waardoor hun genderexpressie niet passend is in een bepaalde situatie.

Bekijk ook de brochure Transgender in toegankelijke taal² van Transgender Netwerk Nederland.

Ontmoetingscafés

Ontmoeting en uitwisseling is van essentieel belang. LHBTI's met een (licht) verstandelijke beperking geven aan dat zij veel baat hebben bij deelname aan een ontmoetingsgroep: ze ontmoeten er nieuwe vrienden, een mogelijke partner, gevoelsgenoten om mee te praten en een groep kan helpen bij informatie-uitwisseling en goede voorlichting.

In zo'n 22 steden in Nederland zijn er daarom ontmoetingscafés voor mensen met een verstandelijke beperking met LHBTI-gevoelens.

Deze cafés zijn te vinden op de website van Zonder Stempel³. Hierbij gaat het om een soos of themabijeenkomst die minimaal één keer per maand plaatsvindt. Ook organiseren deze cafés (maar ook sommige lokale COC's) samen met bezoekers uitjes en gezamenlijke activiteiten. Deze activiteiten doorbreken het isolement en vergroten het netwerk van LHBTI's met een verstandelijke beperking. Vrijwilligers, vaak van het COC of van een organisatie voor mensen met een beperking, helpen met de begeleiding en organisatie.

'WIJ MOGEN GEZIEN EN GEHOORD EN GEVOELD WORDEN'

'Het is belangrijk om een plek te hebben waar je gelijkgestemden ontmoet,' aldus Arnold Boekhoff. Arnold is een van de ambassadeurs van Zonder Stempel. Eén ervaring maakte voor Arnold heel duidelijk dat hij in 'gewone' LHBTI-gemeenschappen niet altijd werd geaccepteerd. 'Toen ik nog wat meer uitging in Amsterdam, twintig jaar geleden ongeveer, ontmoette ik eens een man die interesse in mij had en vroeg of ik met hem mee wilde naar zijn huis. Toen ik zei dat ik mijn begeleider wilde bellen, werd hij boos en zei hij dat hij niet met gekken omging.' Ondanks dit soort gebeurtenissen zagen Arnolds begeleiders lange tijd geen reden voor specifieke aandacht voor deze groep.

Over de ontmoetingsbijeenkomsten vertelt Arnold: 'We praten met elkaar over wat we meemaken in het dagelijks leven, we houden spelavonden, werken met elkaar samen, en leren onze grenzen en wensen aan te geven. We kunnen hier echt onszelf zijn. Nu wordt het tijd dat anderen meer oog voor ons krijgen, want wij mogen gezien en gehoord en gevoeld worden.'



Lees het volledige artikel over Arnold op [movisie.nl](https://www.movisie.nl)⁴



Wat kun je als gemeente doen voor LHBTI's met een verstandelijke beperking?

- ▶ Als gemeente kun je activiteiten gericht op ontmoeting actief ondersteunen en faciliteren. Juist voor deze groep volstaan digitale dating-apps en websites minder. Vraag aan organisaties die de belangen behartigen van LHBTI's met een verstandelijke beperking zoals het lokale COC, MEE, e.d. of er ontmoetingsbijeenkomsten zijn in de gemeente. Is er binnen het budget van bijvoorbeeld het COC voldoende ruimte voor ondersteuning? Zijn er specifieke knelpunten? Vervoer is vaak een knelpunt, vooral financieel.
- ▶ Neem binnen bestaande en relevante publicaties over LHBTI en over mensen met een beperking het thema mee en stimuleer aansluiting bij Regenboogactiviteiten.
- ▶ Wijs welzijnsorganisaties en woon- en zorgorganisaties erop dat het belangrijk is seksuele identiteit en genderidentiteit met mensen met een verstandelijke beperking te bespreken. Zonder Stempel heeft een instrumentenbox⁵ die professionals en vrijwilligers hiervoor kunnen gebruiken.
- ▶ Stimuleer organisaties voor gehandicaptenzorg, welzijnsorganisaties, thuiszorg en wijkteams te werken aan een LHBTI-vriendelijk beleid, door te wijzen op de mogelijkheid de Roze Loper⁶ te verwerven.
- ▶ Vermijd onnodige seksregistratie in formulieren voor aanvragen van bijvoorbeeld Wmo of bij UWV. Bij formulieren moet vaak verplicht 'man' of 'vrouw' worden ingevuld, terwijl deze verplichte registratie voor sommige mensen een belemmering vormt. Een vakje 'anders' toevoegen neemt deze belemmering al weg.
- ▶ Toets binnen de gemeente of de procedures en formulieren zowel genderneutraal zijn als geschreven in een toegankelijke taal. En maak bijvoorbeeld de procedure voor naams- en geslachtswijziging toegankelijk voor mensen met een lvb.



Praktijkvoorbeelden

GEMEENTE MAASTRICHT

In samenwerking met COC Limburg en de gemeente Maastricht heeft Café Sozo van COC Limburg de 'Regenboog Prokkel Maastricht' georganiseerd. Een dag waarop mensen met en zonder verstandelijke beperking zich met tal van activiteiten hebben ingezet voor een lesbisch-, homo-, bi- en transgender- (lhbt-) vriendelijk Maastricht. Een van de activiteiten was een interview met Loena Maas over hoe het is om transgender persoon te zijn. Voor deze dag won de organisatie de 'Gouden mensenrechten Prokkel prijs' van de Stichting Prokkel.

MERCURY CAFÉ IN ENSCHEDE

In Enschede is in 2013 het Mercury café opgericht genoemd naar Freddy Mercury, die symbool staat voor vrolijkheid. Elke tweede woensdag van de maand wordt het café gehouden. Deze avond is bestemd voor LHBTI's met een verstandelijke - of lichamelijke beperking of psychosociale problemen. Voor deze bezoekers is een avond in het Mercury café niet alleen een avond uit, maar ook een gelegenheid om ervaringen te delen met anderen die dezelfde gevoelens hebben. Er zijn altijd professionele vrijwilligers aanwezig. De kosten van het Mercury café zijn beperkt en worden betaald uit het budget van de lokale COC-organisatie vanuit het gemeentelijke Regenboogbudget.

MINI MILKSHAKE FESTIVAL

Jaarlijks organiseert het Milkshake festival samen met de gemeente Amsterdam en een aantal zorgorganisaties een Mini Milkshake festival speciaal voor mensen met een beperking. Dit festival gaat vooraf aan het Milkshake festival, een groot dancefestival waar veel LHBTI-bezoekers en -artiesten komen. Bij het festival staat voorop om jezelf te zijn. Bij het Mini Milkshake festival staat de muziek iets minder hard, is er een ruistruimte en zijn er goede rolstoelvoorzieningen. En het is ruimer opgezet.



Noten

1. www.vgn.nl/feiten-en-cijfers-de-gehandicap-tenzorg
2. www.transgendernetwerk.nl/wp-content/uploads/Transgender-Een-toegankelijke-gids.pdf
3. Cafés en bijeenkomsten Zonder Stempel: zonderstempel.coc.nl/bijeenkomsten
4. Artikel Movisie over Arnold Boekhoff: www.movisie.nl/artikel/wij-hebben-lhb-tis-lvb-wel-aparte-ontmoetingsplekken-nodig
5. Instrumentenbox seksuele identiteit: www.kennispleingehandicaptensector.nl/inclusie/seksuele-diversiteit
6. Roze Loper: www.rozezorg.nl/de-roze-loper

COLOFON

Auteur: Els Meijsen

Eindredactie: Communicatie Movisie

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie

Foto's: Angela Jutte, LFB (pagina 3, 5), Rinske Bijl (cover, pagina 8, 123RF (pagina 6)

Downloaden: www.zonderstempel.nl
www.movisie.nl/lhbt-emancipatie

Utrecht, maart 2020

Dit is een uitgave van Zonder Stempel:
www.zonderstempel.nl.