



Eenzaamheid onder LHBT's: Feiten, cijfers en aanpak

Als je lesbisch, homo, bi of transgender (LHBT) bent, ben je 'anders' dan de meeste mensen. Je kunt je eenzaam voelen als je te maken krijgt met negatieve reacties, bang bent voor die reacties en weinig mensen kent die net als jij zijn. Cijfers laten zien dat lesbische vrouwen, homo's, biseksuelen en transgenders gemiddeld een groter risico lopen om zich eenzaam te voelen dan hetero's. Er zijn tegelijkertijd grote verschillen binnen de LHBT-groep: onder meer jongeren, ouderen en vluchtelingen lopen meer risico op eenzaamheid. In deze factsheet zetten we de feiten op een rij en gaan we in op hoe je eenzaamheid onder LHBT's kunt voorkomen of aanpakken.





In deze handreiking

Wat is eenzaamheid?	2
Gevolgen van eenzaamheid	7
Vijf werkzame elementen	7
Tips voor LHBT-belangenorganisaties en zelforganisaties	9
Tips voor gemeente bij het verminderen van eenzaamheid onder LHBT's	10
Tips voor de sociale professional of zorgverlener	10
Literatuur	11



Wat is eenzaamheid?

Mensen voelen zich eenzaam wanneer ze minder waardevolle sociale contacten hebben dan zij willen (Booijnk, 2015). Het kan betekenen dat ze weinig mensen om zich heen hebben maar het kan ook zijn dat ze zich eenzaam voelen in het contact met anderen. Eenzaamheid wordt dan ook wel gedefinieerd als 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties' (Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007). Terwijl de ene persoon zich

met drie vrienden eenzaam voelt, voelt een ander in dezelfde situatie zich gelukkig. Dat is voor LHBT's niet anders. Wel lopen LHBT's meer kans op eenzaamheid en kunnen de oorzaken van hun gevoelens van eenzaamheid anders zijn.

LHBT-volwassenen

Komt eenzaamheid meer voor onder volwassenen die lesbisch, homo of bi zijn? Stichting OndersteBoven liet in een verkenning zien dat 22 procent van de

lesbische en biseksuele vrouwen zich in de maand voor het onderzoek 'nogal tot veel' eenzaam voelde (Bos & Ehrhardt, 2010). Een op de acht mannen die deelnamen aan de Schorer Monitor uit 2009 voelde zich een week voor bevraging (heel) vaak somber of eenzaam, zo beschrijven onderzoekers van het SCP in *Steeds gewoner, nooit gewoon. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland* (2010). Op basis van vergelijking met andere onderzoeken verwachten zij dat eenzaamheid meer onder homomannen dan onder heteromannen voorkomt (Hospers & Keuzenkamp, 2010).

Onder transgenders is eenzaamheid een groot probleem: tweederde van de transgenders die deelnamen aan het onderzoek *Worden wie je bent* (Keuzenkamp, 2012) is eenzaam te noemen. Een kwart is zelfs sterk eenzaam. Dat is veel hoger dan onder de algemene Nederlandse bevolking: ongeveer 10 procent voelt zich sterk eenzaam. Eenzaamheid speelt sterker onder transgenders die hun transitie nog niet voltooid geen partner hebben, een slechtere partnerrelatie en een klein sociaal netwerk hebben. Maar ook andere factoren spelen een rol, zoals het gebrek aan acceptatie (Keuzenkamp, 2012).

Maaïke, 36 jaar geboren als man, weet al haar hele leven dat zij vrouw is. In een onderzoek van Rutgers-WPF vertelt zij dat het transgender-zijn of het 'anders zijn' vaak contacten in de weg stond. Andere mensen konden haar niet als vrouw ervaren, maar alleen als transgender of, voor haar transitie, als 'extreem homovriendje'. Ze had wel vrienden, maar het contact bleef oppervlakkig, waardoor ze zich eenzaam voelde: 'Ik weet wel dat ik toen heel erg naar [vriendschap] verlangde. ... Ik bedoel, ik heb wel wat vriendinnen gehad, waar ik mee omging. ... En dat waren eigenlijk gewoon echte tuttebellen, zeg maar, 'o, leuk, gezellig, een extreem homovriendje'. Maar die zetten je wel heel erg in een hoek of zo. ... Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik aan mensen moet uitleggen dat ik een vrouw ben met gevoelens en de hele mikmak.'

Bron: Doorduyn & Cense 2014

Christa (35 jaar): ‘Op de middelbare school wilde ik niet lesbisch zijn. Ik wilde zijn zoals iedereen, hetero dus. Ik kende niemand die homo was en liep een paar jaar alleen met mijn ‘geheim’ rond. Een eenzame tijd waarin ik best depressief was. Op mijn 17e ben ik uit de kast gekomen bij mijn wiskundelerares, mijn moeder en zusje. Wat een opluchting! Daarna ging ik naar een gespreksgroep met andere homojongeren. Ik vond dat heel fijn, de wetenschap dat ik niet de enige was en het kunnen delen van ervaringen en gevoelens.’

Bron: iedereenisanders.nl

Tip

Wil je LHBT-jongeren in contact brengen met andere jongeren zoals zij? Wijs hen dan op nietalleenanders.nl waar alle ontmoetingsmogelijkheden voor jongeren op een rij staan. Voor jongeren onder de 18 jaar zijn er speciale Jong & Out-groepen. Ook deze vind je op nietalleenanders.nl

LHBT-jongeren

Jongvolwassenen die lesbisch, homo of bi zijn voelen zich gemiddeld eenzamer dan andere jongvolwassenen (Kuyper, 2015). Dit is opvallend omdat ze niet minder vrienden hebben en gemiddeld net zo vaak een relatie hebben als heteroseksuelen. Waarschijnlijk gaat het niet om de kwantiteit van de contacten, maar om de kwaliteit: iemand kan zich ook eenzaam en alleen voelen als er anderen bij zijn. Er zijn verschillende verklaringen voor de hogere mate van eenzaamheid. Lesbische, homo- en bi-jongeren die in de kast zitten en met niemand over hun LHB-gevoelens durven te praten, zijn eenzamer dan LHB-jongeren die dat wel doen (Van Lisdonk & Van Bergen, 2010; Kuyper, 2015). De belangrijkste verklaring voor eenzaamheid onder LHB-jongvolwassenen, is de negatieve houding van jongeren zelf ten aanzien van hun seksuele voorkeur. Jongeren die zelf negatief denken over hun eigen homo- of biseksualiteit zijn eenzamer dan jongeren die dat niet doen (Kuyper, 2015). Bovendien vinden scholieren die lesbisch, homo of bi zijn het moeilijker dan heteroseksuele scholieren om met hun ouders over hun zorgen te praten. Ook ervaren ze minder steun (Kuyper, 2015). Daarnaast kan een verklaring zijn dat LHBT-jongeren minder *genderconform* zijn

(Kuyper, 2015). Dat betekent dat lesbische en bi-meiden gemiddeld meer ‘mannelijk’ gedrag vertonen dan van hen wordt verwacht. En homo- en bi-jongens gemiddeld meer ‘vrouwelijk’ gedrag laten zien dan anderen verwachten van jongens. Dit kan al op jonge leeftijd spelen. Daardoor kunnen deze jongeren al op de basisschool

het gevoel hebben ‘anders’ te zijn dan de rest (Van der Linden & Schippers, 2004; Felten, Boote & Scholten, 2015).

Of transgenderjongeren eenzamer zijn dan andere jongeren is niet bekend: er zijn geen Nederlandse eenzaamheidscijfers onder transgenders uitgesplitst naar leeftijd.





LHBT-ouderen

Ouderen die homo, lesbisch of bi zijn hebben meer kans op eenzaamheid dan hun heteroseksuele leeftijdsgenoten (Fokkema & Kuyper, 2009; Kuyper & Fokkema, 2010; Meerendonk, Adriaansen & Vanweesenbeeck, 2003). Dit komt onder meer omdat ze minder contacten hebben: ze zijn vaker kinderloos, hebben minder goed contact met hun familie en hebben minder vaak een partnerrelatie (Fokkema & Kuyper, 2009). Deze ouderen groeiden veelal op in een 'cultuur van stilzwijgen' met betrekking tot homo- en bisexualiteit (Schuyf, 1997). Velen bleven alleen of gingen eerst een heterohuwelijk aan om daarna te scheiden en zichzelf te kunnen zijn. Scheiden betekende echter ook vaak een breuk met vrienden en familie (Schuyf & Stoop, 2007).

'Ook al zullen roze ouderen dat zelf niet zo omschrijven, in de ogen van de heteromaatschappij wijkt hun leefstijl af van de manier waarop hetero's hun leven, liefdes en vriendschappen hebben ingevuld.'

Uit de Riek Stienstra lezing 2014 door Judith Schuyf.

Maar is hun levensloop de enige verklaring voor hun groter risico op eenzaamheid? Nee. Eenzaamheid onder lesbische, homo- en bi-ouderen treft namelijk met name ouderen die negatieve reacties hebben gekregen op hun seksuele voorkeur of bang zijn voor negatieve reacties (Fokkema, & Kuyper, 2009a; Kuyper & Fokkema, 2010). Of transgender-ouderen eenzamer of juist minder eenzaam zijn dan andere transgenders weten we niet precies, omdat de cijfers over transgenders en eenzaamheid niet zijn uitgesplitst naar leeftijd (Keuzenkamp, 2012). Oudere LHBT's die afhankelijk worden van zorg gaan soms opnieuw de kast in. In zorginstellingen en thuiszorg is weinig aandacht voor LHBT-ouderen. Zo vertelt een bewoonster dat ze gepest werd en expres vergeten: 'Er komt geen man over de vloer en geen kinderen en dan ben je toch anders.' (Kluit, 2012).

Orthodox – religieuzen

Als je als LHBT opgroeit in een religieuze gemeenschap waarin LHBT-gevoelens taboe zijn, ligt eenzaamheid op de loer. Uit onderzoek is hier weinig over bekend maar duidelijk is dat gelovige LHBT's de vragen over hun identiteit in eerste instantie zonder hulp van anderen proberen uit te zoeken (Cense, 2013; De Wolf, Van Hoof & Van den Berg, 2009).

Uit interviews met christelijke LHBT's komt naar voren dat eenzaamheid niet alleen voor de coming out kan spelen, maar ook daarna, omdat de familie of zelfs de gemeenschap niet meer met je om wil gaan. Zo vertelt Coen, een van de geïnterviewden die opgroeide als Jehova-getuige, hoe hij officieel de gemeenschap uitgezet werd. Dat voelde als een kans 'om een tweede leven te beginnen' maar ook erg alleen en eenzaam (De Wolf, Van Hoof & Van den Berg, 2009).

Mensen met hiv

Een belangrijke risicogroep voor eenzaamheidsproblematiek zijn mannen of degenen die geboren zijn met een mannenlichaam met hiv. Gezondheid is van grote invloed op eenzaamheid volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid: een slechte gezondheid kan eenzaamheid bevorderen. Leven met hiv gaat gepaard met meer eenzaamheid, in het bijzonder onder ouderen (Grov, Golub Parsons, Brennan & Karpiak, 2010; Liu, Johnson, Ostrow, Silvestre, Visscher & Jacobson, 2006). Eenzaamheid verhoogt onder ouderen met hiv ook de kans op depressie (Grov et al., 2010). Een van de redenen van de eenzaamheid onder homomannen met hiv is het stigma dat er op rust, niet alleen onder hetero's maar ook onder homo's zelf (Courtenay-Quirk, Wolitski, Parsons & Gomez, 2006; Smit, Brady, Carter, Fernandes, Meulbroek & Thompson, 2012).

Joran komt uit een traditioneel christelijk gezin:

'Naarmate mijn middelbare schooltijd vorderde, kwam ik erachter dat ik meer naar de jongens keek dan naar de meiden. Ik dacht zelf eerst dat dit misschien te maken had met het feit dat ik weinig vrienden had en zodoende aandacht van jongens probeerde te krijgen. Na een aantal jaren viel bij mij toch het kwartje en kon ik niks anders concluderen dan dat ik alleen verliefd kon worden op jongens. Ik hoopte dat dit een uitwas van de puberteit zou zijn. Ik mocht en zou immers geen homo kunnen zijn. Dat was namelijk niet wat de maatschappij van mij verlangde. Ik voelde me erg alleen. Op een gegeven moment kwam ik met andere homojongeren in contact via internet. Het gaf me een blij gevoel toen ik besepte dat er ook andere jongeren bestonden met dezelfde seksuele voorkeur.'

bron: iedereensianders.nl

Mensen met een verstandelijke beperking

Mensen die homo, lesbisch of bi zijn en een verstandelijke beperking hebben kunnen zich erg eenzaam voelen. Zij voelen zich geen onderdeel van de samenleving, hebben problemen met vriendschap sluiten en hebben moeite met het vinden van een partner. Dat geldt echter niet voor de hele doelgroep; uit onderzoek bleek ook dat er lesbo's, homo's en bi's met een verstandelijke beperking zijn die het beter afgaat en die bijvoorbeeld steun krijgen van professionals (Stoffelen, Kok, Hospers & Curfs, 2013).

Café Oké

In zo'n zestien gemeenten zijn er ontmoetingsbijeenkomsten voor mensen met een verstandelijke beperking en LHBT-gevoelens. Deze bijeenkomsten, ook wel Café Oké genoemd, worden samen met de bezoekers georganiseerd. Er zijn themabijeenkomsten, activiteiten en gezamenlijke uitjes.



Veelbelovend voorbeeld: Maatjes van Cocktail

‘Het sociaal isolement van LHBT-vluchtelingen doorbreken’, zo omschrijft Marieke van Cocktail het doel van maatjesproject Cocktail van COC Midden Nederland. Marieke is coördinator van de intake en zelf maatje. Het project is gestart naar aanleiding van signalen van asielzoekerscentra en hulpverleners die melden dat LHBT-vluchtelingen vaak gepest worden en sociaal geïsoleerd dreigen te raken. Een LHBT-vluchteling wordt gekoppeld aan een maatje die inzet op een veilig en langdurig contact. Het sociale netwerk van de vluchteling wordt zo versterkt. In het contact waarin ook het LHBT-zijn naar voren komt, kan in een vertrouwde sfeer over van alles worden gesproken. ‘Als je leeft met een groot geheim, voel je je minder alleen wanneer je dat kunt delen’, aldus Marieke. LHBT-zijn is voor de vluchteling zelf namelijk ook vaak een taboeonderwerp. ‘In het eerste gesprek blijkt vaak dat LHBT-zijn heel gevoelig ligt. Het is niet een onderwerp waar deze groep makkelijk over praat.’ Veel

LHBT-vluchtelingen zijn bang voor de negatieve reacties van anderen: ‘Als er bij een kroeg een regenboogvlag hangt, durven sommigen daar niet naar binnen.’ Een maatje kan ingaan op zulke negatieve interpretaties en verwachtingen en proberen de angst voor afwijzing te verminderen.

Daarnaast wordt het sociale netwerk van de LHBT-vluchtelingen uitgebreid door groepsbijeenkomsten met andere maatjes en LHBT-vluchtelingen. Zo koken ze regelmatig samen bij iemand thuis. ‘Dat geeft een persoonlijke sfeer’, vertelt Marieke. Cocktail laat LHBT-vluchtelingen zelf zoveel mogelijk ideeën aandragen. Ook streeft Cocktail ernaar dat LHBT-vluchtelingen die een maatje hebben, op termijn zelf maatje worden. Marieke: ‘Eerst is hij of zij dus zelf een stuk meegenomen en nu kan hij of zij een ander op weg helpen.’ De werkwijze van Cocktail sluit aan bij de vijf werkzame elementen om eenzaamheid tegen te gaan (zie verderop).

Vluchtelingen

Een specifieke groep LHBT's zijn vluchtelingen. Vervolging vanwege hun homo- of bisexualiteit of transgendergevoelens kan voor hen de reden zijn om asiel aan te vragen in Nederland. Tijdens een asielprocedure heeft iemand recht op opvang in Nederland. Wonen in een asielzoekerscentrum is niet makkelijk, zeker niet als je alleen gevlucht bent, zoals veel LHBT-vluchtelingen. Veel vluchtelingen zijn in asielzoekerscentra niet open over hun LHBT-gevoelens en dus ook niet over de reden van hun vlucht. Als het toch bekend wordt, kunnen ze te maken krijgen met vooroordelen, pesterijen en geweld van andere asielzoekers vanwege hun seksuele of genderdiversiteit (Boote, 2015). Als gevolg hiervan hebben vluchtelingen vaak te maken met eenzaamheid; zij missen vaak iemand om te praten over hun LHBT-gevoelens (Buscher, 2011).



Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid vormt een ernstig risico voor een slechte gezondheid. Het kan leiden tot een slecht immuunsysteem, verhoogde bloeddruk en tot klachten zoals stress, slapeloosheid en dementie bij ouderen (Cacioppo, Fowler & Christakis, 2009). Eenzaamheid kan leiden tot depressie en tot suïcide, zo meldt het Nationaal Kompas Volksgezondheid.

Dat eenzaamheid een groter probleem is onder LHBT's kan mogelijk gevolgen hebben voor hun gezondheid. Zo weten we ook dat LHBT's vaker lijden aan een depressie (Renkens, Felten & Schuyf, 2011; Kuyper, 2011). En we weten dat volwassen homo's, lesbische vrouwen en biseksuelen vaker een zelfmoordpoging doen (Kooiman, 2012). Van de transgenders heeft 21 procent een zelfmoordpoging gedaan (Keuzenkamp, 2012). Lesbische, homo- en bi-jongeren doen vier keer zo vaak een zelfmoordpoging dan andere jongeren (Kuyper, 2015).

Oorzaken van eenzaamheid onder LHBT's op een rij

LHBT-specifiek:

- Zich 'anders' voelen, in de kast zitten en daardoor niet zichzelf kunnen zijn bij anderen; zich eenzaam voelen in deze contacten;
- Verstoten zijn door familie, of weggegaan zijn bij familie omdat deze het LHBT-zijn niet accepteert;
- Negatieve reacties op de seksuele voorkeur, genderidentiteit of genderexpressie;
- Angst voor deze negatieve reacties;
- Gebrek aan contact met andere LHBT's.

Oorzaken waar LHBT's gemiddeld meer kans op maken:

- Gepest of buitengesloten worden;
- Geen partner en/of kinderen hebben: dit komt gemiddeld vaker voor bij LHBT's;
- Slecht contact met de eigen familie;
- In slechte gezondheid verkeren.

Vijf werkzame elementen

Eenzaamheid aanpakken klinkt makkelijker dan het is. Eens op bezoek bij een eenzame oudere LHBT werkt niet per se. Het kan zelfs betekenen dat hij of zij zich naderhand nog eenzamer voelt. Maar wat werkt wel? Movisie zette dit op een rij in vijf werkzame elementen (Van de Maat, 2013). Deze blijken goed toepasbaar voor de aanpak van eenzaamheid onder LHBT's.

1. Zorg voor een stevig sociaal netwerk

Het beste middel om eenzaamheid te voorkomen is een stevig en divers samengesteld sociaal netwerk. Voor LHBT's zijn bovendien contacten met andere LHBT's belangrijk, zo blijkt uit de literatuur. Roze salons, maatjesprojecten en andere regel-

matige LHBT-ontmoetingen dienen een belangrijk doel: ze kunnen de eenzaamheid onder LHBT's en negatieve gevolgen die dit kan hebben op hun gezondheid, verminderen.

2. Zorg dat de aanpak inhaakt op negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties

Voor iedereen die eenzaam is geldt dat het belangrijk is om de spiraal van negatieve verwachtingen die je van de sociale omgeving hebt te doorbreken. Bij LHBT's is het belangrijk om in te gaan op de angst om afgewezen te worden op het LHBT-zijn. Methodes die inspelen op het versterken van de eigen weerbaarheid en

positiever leren kijken, kunnen de vicieuze cirkel doorbreken, bijvoorbeeld met assertiviteitscursussen en lotgenotencontact met een empowerende insteek.

3. Stimuleer maatschappelijke participatie: belangloze inzet voor anderen

Wat goed blijkt te werken om eenzaamheid te bestrijden is de inzet voor een ander. Met vrijwilligerswerk doet iemand sociale contacten op en is hij of zij tegelijkertijd nuttig bezig. Belangrijk is dat het vrijwilligerswerk past bij iemands interesses. Deze strategie om eenzaamheid te bestrijden sluit goed aan bij de werkwijze van LHBT-organisaties die zich inzetten om de situatie van LHBT's te verbeteren, in de vorm van zelforganisa-



ties of belangenbehartiging. Vrijwilligers ontmoeten anderen met vergelijkbare verhalen en voelen zich daardoor niet meer zo 'anders'.

4. Zorg voor continuïteit

Mensen die eenzaam zijn voelen zich niet minder eenzaam wanneer ze één keer iets ondernemen. Dit geldt ook voor LHBT's. Goede interventies spelen hierop in en zijn niet eenmalig maar werken aan een blijvende verandering.

5. Betrek de specifieke LHBT-doelgroep bij het ontwikkelen

Interventies die ontwikkeld zijn met de doelgroep zelf werken beter. Een aanpak om eenzaamheid onder (een deel van de) LHBT's te verminderen, kan het beste samen met de doelgroep ontwikkeld worden. Dat betekent dat oudere LHBT's of LHBT-migranten zelf een rol hebben wanneer je de eenzaamheid onder specifiek die doelgroep wilt verminderen.





Veelbelovend voorbeeld: Stichting Transgendergroep Eindhoven

Stichting Transgendergroep Eindhoven helpt mensen in hun (zelf)acceptatie en begeleidt hen waar mogelijk. Ook wil de stichting kennis en beeldvorming over transgenders verbeteren en integratie en acceptatie bevorderen. Hiervoor organiseren zij ontmoetingsavonden, thema-avonden, jongerenbijeenkomsten en voorlichting voor iedereen 'die iets met transgender, travestie, crossdresser of transseksualiteit van doen heeft.' Alle activiteiten worden georganiseerd door mensen uit de doelgroep. Zij organiseren de ontmoetingsavonden en thema-avonden, regelen de locatie en verzorgen bijvoorbeeld ook voorlichtingsactiviteiten.

Jannie is lid van de stuurgroep en gastvrouw van de maandelijkse ontmoetingsavonden. 'Het doel van een ontmoetingsavond (T-avond) is gewoon lekker jezelf kunnen zijn. Leuke mensen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. De sfeer is open en gezellig, mensen voelen zich snel op hun gemak. Soms komen er mensen die al heel vaak voor de deur heen en weer hebben gelopen maar niet naar binnen durfden. Mensen zijn vaak zenuwachtig als ze voor de eerste keer binnen komen.'

Nieuwe bezoekers worden door een gastvrouw verwelkomd en op hun gemak gesteld. Die gaat in een rustige ruimte met mensen in gesprek. Jannie: 'Je luistert en stelt vragen, of vertelt vanuit je eigen ervaring. Dan begint het tot mensen door te dringen dat ze niet alleen zijn, ze ondervinden de gezelligheid en het samen zijn. Hun sociaal netwerk

wordt vergroot. Als ze willen, is hier ook een gelegenheid om zich om te kleden. Dat is voor een aantal mensen heel prettig. Hun verhalen zijn soms heel schrijnend. Een groot deel van de transgenders verliest de partner in het proces, raakt haar baan kwijt en verliest het contact met haar sociale omgeving. Soms verbreken zelfs eigen kinderen het contact.'

Daarbij zijn ze soms in het oog springend qua uiterlijk. De maandelijkse ontmoetingsavonden zijn hiervoor een prima uitlaatklep, aldus Jannie. Ze zien dat ze niet alleen zijn. 'Mensen leren veel van elkaar, maar er wordt ook over andere dingen gepraat. De continuïteit is wel lastig te borgen: wij garanderen anonimiteit en kunnen dus niet mensen opbellen die we lang niet gezien hebben. Wel hebben we een nieuwsbrief en de open sfeer maakt dat mensen blijven terugkomen. De rol van de gastvrouw is daarvoor cruciaal. Soms verwijst je mensen met specifieke problemen ook naar organisaties. En je helpt hen de weg te vinden in de 'transgenderwereld', bijvoorbeeld naar speciale transgenderwinkels, pruiken, make up, etc.'

Op de ontmoetingsavonden in Eindhoven zijn ook partners, vrienden, collega's en burens welkom en die komen ook. 'Eigenlijk is het ook lotgenotencontact tussen de partners en vrienden onderling. Zij kunnen met elkaar in gesprek, praten over hoe het is als je partner hiermee kampt. Dit contact wordt als zeer waardevol ervaren.'

Tips voor LHBT-belangenorganisaties en zelforganisaties

- Wil jij iets doen met je organisatie om eenzaamheid onder LHBT's te verminderen? Sluit dan aan bij de vijf werkzame elementen voor het tegengaan van eenzaamheid.
- Mogelijk doe je als organisatie al van alles op het gebied van eenzaamheidsbestrijding maar benoem je dat niet zo naar beleidsmakers. Een eetcafé, een terugkerende sportmiddag, een online community of een leesclub kunnen ook gericht zijn op eenzaamheidsbestrijding.
- Als je financiering zoekt om interventies tegen eenzaamheid te ontwikkelen, bekijk dan niet alleen de subsidiemogelijkheden op het gebied van LHBT maar denk ook aan andere financiering vanuit maatschappelijke activering, eenzaamheid en gezond leven.
- Onderbouw in je subsidieaanvraag door middel van onderzoek en cijfers hoe je aanpak een bijdrage levert aan dit thema. Hiervoor kun je de feiten en cijfers uit deze handreiking gebruiken.



Tips voor gemeente bij het verminderen van eenzaamheid onder LHBT's

- Initieer of ondersteun initiatieven voor en door LHBT's op het gebied van netwerkbouw, regelmatige ontmoeting, inspelen op negatieve verwachtingen, stimuleren van maatschappelijke participatie, continuïteit en het betrekken van de doelgroep zelf.
- Ondersteun die interventies van belangenorganisaties en zelforganisaties die daadwerkelijk een bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid. Een feestavond verandert weinig, maar een maatjesproject kan wel voor verschil zorgen. Vergelijk de interventie daarom met de vijf werkzame elementen.
- Zorg voor een goede vertegenwoordiging van LHBT's in cliëntenraden, buurtcommissies en bewonersgroepen. Dit betekent misschien dat je leden moet werven via andere media, zoals belangenorganisaties of specifieke LHBT-websites.
- Bespreek met organisaties en projecten die welzijns- en zorgdiensten verlenen of zij daadwerkelijk aandacht hebben voor diversiteit en hoe zij dat borgen in hun organisatie en hun teams.



Tips voor de sociale professional of zorgverlener

- Niet alle LHBT's praten gemakkelijk over hun seksuele voorkeur en genderidentiteit. Het kan daarom zijn dat jij iemand ondersteunt die kampt met eenzaamheid vanwege zijn of haar LHBT-zijn. Praat erover, vraag er gewoon naar. Dat kan bijvoorbeeld door te zeggen dat je iets hebt gelezen over LHBT-gevoelens, door te doen alsof het standaardvraag is die je aan iedereen stelt of door gewoon de vraag te stellen waarbij je expliciet de ruimte biedt om (nog) geen antwoord te geven.
- Als je vanuit je functie eenzame mensen ontmoet die LHBT-zijn kun je met hen verkennen of zij behoefte hebben aan contacten met andere LHBT's. Eventueel kun je hen begeleiden naar bestaande initiatieven door het hele land die ontmoeting organiseren.

Literatuurlijst

- Bergen, D. D. van, Bos, H. M. W., Lisdonk, J. van, Keuzenkamp, S., & Sandfort, T. G. M. (2012). Victimization and suicidality among Dutch lesbian, gay, and bisexual youths. *American Journal of Public Health*, 103.
- Booijsnk, M. (2015). Aanpak Eenzaamheid blijft symptoombestrijding, geplaatst op movisie.nl, dd. 26 maart 2015. movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-blijft-symptoombestrijding
- Bos, H. & Ehrhardt, J. (2010). 'Ervaringen van lesbische en biseksuele vrouwen' In: Keuzenkamp, S. (2010). *Steeds gewoner, nooit gewoon. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Buscher, D. (2011). Unequal in exile: Gender equality, sexual identity and refugee status. *Amsterdam Law Forum*, 3 (2) p. 92.
- Cacioppo J.T, Fowler J., Christakis N.A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009 Dec; 97 (6) pp. 977-991.
- Cense, M. (2013). *Strategieën rondom seksuele identiteit van biculturele lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen*. Utrecht: Rutgers WPF.
- Courtenay-Quirk, C., Wolitski, R.J., Parsons, J.T. & Gomez, C.A. (2006). Is HIV/AIDS stigma dividing the gay community? Perceptions of HIV-positive men who have sex with men. *AIDS Education and Prevention*, 18, pp. 56-67
- Doornduin, T. & Cense, M. (2014). *Dubbel kwetsbaar: transgenders en seksueel grensoverschrijdend gedrag*. Utrecht: Rutgers WPF.
- Felten, H. & Boote, M. (2012). *Ik wou dat ik dood was. Suïcidepreventie onder lesbische- homo, bi- en transgender jongeren*. Utrecht: Movisie.
- Felten, H., Boote, M. & Scholten, A. (2015). Niet elke jongere kan een 'echte jongen' of een 'echt meisje' zijn. Artikel Sociale Vraagstukken d.d. 25 juni 2015, zie; socialevraagstukken.nl/site/2015/06/25/niet-elke-jongere-kan-eeen-echte-jongen-of-eeen-echt-meisje-zijn
- Fokkema, T., & Kuypers, L. (2009). The relation between social embeddedness and loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults in the Netherlands. *Archives of Sexual Behavior*, 38, pp. 264-275.
- Grov, C., Golub, S. A., Parsons, J. T., Brennan, M., & Karpiak, S. E. (2010). Loneliness and HIV-related stigma explain depression among older HIV-positive adults. *AIDS care*, 22 (5), pp. 630-639.
- Hoppers, H. & Keuzenkamp, S. (2010). Ervaringen van homoseksuele en biseksuele mannen. In: Keuzenkamp, S. (2010) *Steeds gewoner, nooit gewoon. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuypers, L., & Fokkema, T. (2010). Loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults: The role of minority stress. *Archives of sexual behavior*, 39 (5), pp. 1171-1180.
- Keuzenkamp, S. (2012). *Worden wie je bent. Transgenders in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kluit M. (2012). *Kleurrijke Kennis, homovriendelijkheid in de ouderenzorg en de rol van kennisverwerving*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Kuypers, L. (2015). *Jongeren en seksuele oriëntatie. Ervaringen van en opvattingen over lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele jongeren*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kooiman, N. (2012). Zelfacceptatie, psychisch welbevinden en suïcidaliteit In: Keuzenkamp, S., Kooiman, N., Lisdonk, J. van (2012). *Niet te ver uit de kast. Ervaringen van homo- en biseksuelen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Liu, C., Johnson, L., Ostrow, D., Silvestre, A., Visscher, B., & Jacobson, L. P. (2006). Predictors for lower quality of life in the HAART era among HIV-infected men. *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 42 (4), pp. 470-477.
- Linden, C. S., van der & Schippers, J. (2014). Homoseksualiteit bij jongeren. In: Cluckers, G. & Bakker, G.A. (2014). *Handboek kinderen en adolescenten. Problemen en risicosituaties*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Lisdonk, J. van & Bergen, D. van (2010). Homojongeren en hun seksuele voorkeur: invulling en uiting. In: Keuzenkamp, S. (2010). *Steeds gewoner, nooit gewoon. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Maat, J.W. van de (2013). Werkzame elementen bij ... eenzaamheid, geplaatst op movisie.nl, dd. 25 september 2013. movisie.nl/artikel/werkzame-elementen-%E2%80%A6-eeenzaamheid
- Meerendonk, B. van de, Adriaansen, R., & Vanwesenbeeck, I. (2003). *Op weg naar een Vrolijke Herfst? Zorgbehoeften van en zorgverlening aan lesbische en homoseksuele ouderen in Nederland*. Utrecht: Rutgers Nisso Groep/Schorerstichting.
- Renkens, J., Felten, H. & Schuyf, J. (2011). *Handreiking homo-emancipatie: Gezondheid*. Utrecht: Movisie.
- Schuyf, J. (1997). *Gevoelsgenoten van zekere leeftijd. Levensverhalen van oudere homoseksuele vrouwen en mannen*. Amsterdam: Schorer/Van Gennep.



- Schuyf, J., & Stoop, R. (2007). *Fact-sheet ouderen en homoseksualiteit. Beleidsmogelijkheden ten behoeve van oudere homoseksuelen*. Utrecht: Movisie.
- Schuyf, J. (2014). *Roze ouderen zelf aan zet*. Riek Stienstralezing 2014. Zie: <http://www.schorer.nl/Riek-Stienstralezing-06-11-14.pdf>
- Smit, P. J., Brady, M., Carter, M., Fernandes, R., Lamore, L., Meulbroek, M. & Thompson, M. (2012). HIV-related stigma within communities of gay men: a literature review. *AIDS care*, 24(4), 405-412.
- Stoffelen, J., Kok, G., Hospers, H., & Curfs, L. M. G. (2013). Homosexuality among people with a mild intellectual disability: an explorative study on the lived experiences of homosexual people in the Netherlands with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57 (3), pp. 257-267.
- Tilburg, T. van. & Jong-Gierveld, J. De (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Wolitski, R., Dey, A., Parsons, J. & Gomez, C. (2002). *Is there a rift developing between HIV-seropositive and HIV-seronegative men in the gay community?* The 130th annual meeting of APHA, Philadelphia, 9-13 November 2002. Abstract no. 40338
- Wolf, J., de, Hoof, J. Van, Berg, M. van den (2013). *Geloven onder de regenboog. Handreiking voor hulpverlening aan christelijke lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders*. Utrecht: Movisie.



Colofon

Auteurs: Hanneke Felten & Els Meijsen

Met dank aan: Jannie (Transgendergroep Eindhoven), Marieke (Cocktail), Jan Willem van de Maat (Movisie) en Lisette Kuyper (Sociaal en Cultureel Planbureau).

Redactie: Mariette Hermans

Fotografie: PeopleImages (p. 1), Jasper Rens van Es (p. 3, 8), iStock (p. 4), Karel Polt (p. 6), Sjaan van der Jagt/Pixelpolder (p12).

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Drukwerk: Libertas

Downloaden: www.lhbt-emancipatie.nl



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Utrecht, oktober 2015

© MOVISIE, kennis en aanpak van sociale vraagstukken, 2015
Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht
T 030 789 20 00 * info@movisie.nl

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