

# Hoe ondersteun je ouderen met lesbische, homo-, bi- of transgender (LHBT)gevoelens?

Ouderen die homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender (LHBT) gevoelens hebben, zijn veelal onzichtbaar. Vroeger was het gewoon dit soort gevoelens verborgen te houden. Schaamte komt nog veel voor onder ouderen. Soms gaan ouderen als ze aangewezen zijn op zorg, opnieuw de kast in. LHBT-ouderen willen – net als anderen - zorg, ondersteuning of begeleiding in een veilige sfeer met respect voor hun leefstijl en identiteit. Lees hoe je als professional of vrijwilliger deze ouderen zo goed mogelijk kan ondersteunen.



# 10 tips voor ondersteuning



- Ga ervan uit dat er in jouw organisatie of wijk LHBT-bewoners zijn, ook al denk je van niet.
- Vraag altijd op neutrale wijze naar iemands relatie of partner. Vraag niet 'Bent u getrouwd (geweest)?' of 'Wie was uw man c.q. vrouw?'. Maar vraag 'Wie is/was uw partner?' of 'Wie is/was/zijn de belangrijkste persoon/personen in uw leven?'
- Stel de identiteit voorop, niet het lichaam waarin iemand geboren is.
- Realiseer je dat bij ouderen een taboe heerst rondom het onderwerp en mensen geleerd hebben hun seksuele identiteit verborgen te houden.
- Ga discreet, vertrouwelijk en respectvol om met de informatie over LHBT's. Bespreek met de persoon zelf of er toestemming is om aan anderen te vertellen dat iemand LHBT is.
- Signaleer onaangename of onveilige situaties van LHBT's in je organisatie of wijk. Wees alert op grappen en schakel bij onveiligheid deskundigheid in.
- Een homoseksuele leefstijl is maar één onderdeel van iemands identiteit. LHBT's verschillen in enkele opzichten van heteroseksuelen: zij hebben of hadden meestal een andere levensloop, een andere maatschappelijke positie en een ander sociaal netwerk.
- Ken mogelijke risico's voor LHBT-ouderen. Er is meer kans op depressiviteit, psychische problemen, eenzaamheid, middelengebruik.
- Ken het lokale of regionale netwerk (Roze salons, COC-afdelingen, Roze 50+ ambassadeurs, organisaties voor transgenders).



## Wat je beter niet kunt doen

- Er vanuit gaan dat LHBT-ouderen zich welkom en veilig voelen door géén onderscheid te maken of er niet naar te vragen. Hun specifieke leefstijl en wensen worden dan niet onderkend. Voor veel LHBT's is het ondersteunen van hun identiteit, eigenheid en zelfgevoel belangrijk.
- Er vanuit gaan dat homoseksualiteit of transgender zijn geen probleem meer is. Veel (vooral oudere) LHBT's zijn of werden geconfronteerd met afwijzing, pesterijen, discriminatie, uitsluiting of geweld.

# 10 tips voor LHBT-vriendelijke zorg en ondersteuning in jouw organisatie



- Creëer met elkaar een cultuur met respect voor diversiteit.
- Stel als organisatie afspraken op dat iedereen welkom is, discriminatie niet wordt getolereerd en dat van medewerkers respect wordt verwacht.
- Als er nauwelijks LHBT's zichtbaar zijn in je organisatie, kan dit betekenen dat deze bewoners hier niet voor uit durven te komen.
- Laat in de communicatie van de organisatie zien dat de organisatie een veilige plek wil zijn voor iedereen. Plaats niet alleen man/vrouw-foto's, maar gebruik ook foto's van twee mannen of twee vrouwen in je communicatie-uitingen.
- Besef dat medebewoners en medewerkers vaak onbekend zijn met seksuele en genderdiversiteit. Dit kan leiden tot vooroordelen, geroddelen en uitsluiting.
- Maak seksuele en genderdiversiteit bespreekbaar: organiseer een voorlichting- of dialoogbijeenkomst of nodig een Roze 50+ ambassadeur of (COC-)voorlichter uit.
- Organiseer trainingen voor medewerkers en vrijwilligers in diversiteit, waarbij specifieke aandacht is voor seksuele en genderdiversiteit.
- Faciliteer ontmoeting tussen (kwetsbare) oudere LHBT's en stimuleer dat LHBT's zelf gaan organiseren.
- Zorg dat het activiteiten aanbod van de organisatie en de wijk aansluit op de behoefte van LHBT-ouderen.
- Wees alert op wat er tussen bewoners speelt. Sluiten bewoners een medebewoner buiten omdat hij/zij misschien homoseksueel is? Een bewoner aanspreken op zijn/haar homo-onvriendelijke gedrag is vaak voldoende om het te stoppen.

- Vermijd bij transgenders woorden als 'ombouwen', 'verkeerd lichaam'. Gebruik liever 'in transitie'. Sluit aan bij de woorden die iemand zelf gebruikt.
- Er vanuit gaan dat je 'het' kunt zien of merken. Veel mensen zijn niet altijd en overal open over hun seksuele of genderidentiteit.
- Er vanuit gaan dat als iemand vertelt over diens seksualiteit of gender, dat hij/zij daar ook open over is tegen anderen. Sommigen zien hun geaardheid als een privézaak, anderen stellen het juist op prijs als er naar wordt gevraagd. Bespreek met de betrokkene zelf hoe hiermee om te gaan.



## Wist je dat...

- Zo'n 6-7% van de bevolking lesbisch, homoseksueel, biseksueel of transgender is.
- In een wijk met 2000 bewoners er zo'n 100 lesbisch, homo of biseksueel zijn en er gemiddeld acht transgenders wonen.
- Ongeveer 20% van de bevolking liever niet wil omgaan met mensen die twijfelen over of zij man of vrouw zijn.
- 20% van de homo- of biseksuele ouderen bang is voor negatieve reacties van medebewoners in zorginstellingen.
- Bewoners minder gemakkelijk over hun geaardheid durven te praten als je er automatisch van uit gaat dat ze hetero zijn.
- LHBT's zich, vaker dan hetero's, niet veilig voelen in hun woonomgeving of dat ze minder binding met hun buurt of burens hebben. Meer dan de helft van de transgenders heeft te maken gehad met ernstige bedreigingen of geweld in de openbare ruimte.
- Uit onderzoek blijkt dat LHBT's niet worden 'gezien' door de meeste medewerkers of vrijwilligers in de zorg: ze denken er eenvoudig niet aan.
- Het 'uitkomen voor wie je bent' en spanning rondom acceptatie, het behoren tot een minderheid of te maken krijgen met pesten of discriminerend gedrag heeft zowel psychische als sociale gevolgen, vaak ook op langere en op latere termijn.
- Er inmiddels meer dan 100 organisaties zijn met een Roze Lopercertificaat. Dit is een certificaat voor LHBT-vriendelijke zorg in zorg en welzijnsorganisaties.

## Publicaties

- Handreiking LHBT-emancipatie: Informele zorg en zelfredzaamheid bij LHBT-ouderen (Movisie, 2014)
- Handreiking LHBT-emancipatie: Lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgenderouderen (Movisie, 2012)
- Kijk jij al door een roze bril? (Movisie, 2013)
- 55-plussers en seksuele oriëntatie. Ervaringen van lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele 55-plussers (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2015)

## Websites

[www.movisie.nl/lhbt-emancipatie](http://www.movisie.nl/lhbt-emancipatie)  
[www.zorgvoorbeter.nl/diversiteit](http://www.zorgvoorbeter.nl/diversiteit)  
[www.roze50plus.nl](http://www.roze50plus.nl)  
[www.rozezorg.nl](http://www.rozezorg.nl)

**Auteurs:** Herman Boers (Vilans),  
Els Meijsen (Movisie)

**Datum:** oktober 2016



**Vilans**



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht  
T 030 789 20 00 \* [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)