



Workshop gender- en seksuele diversiteit

De puberteit is voor de meeste jongeren een spannende periode waar veel gebeurt en verandert. Voor LHBT+ jongeren zijn er meer uitdagingen; negatieve reacties, minderheidsstress, pesten, uitsluiting en geweld. Deze uitdagingen resulteren in een verhoogde kwetsbaarheid voor onder andere depressieve en suïcidale gedachten. Hier lees je tips over hoe jij deze jongeren zo goed mogelijk kan ondersteunen.





Tips voor ondersteuning en omgang

Maak het onderwerp bespreekbaar, durf te vragen, maar creëer ook de ruimte om de vragen niet te beantwoorden. Geef ook ruimte om vragen niet te beantwoorden.

Ga er niet vanuit dat iedereen hetero en cisgender is: vraag naar hoe iemand aangesproken wil worden of hoe iemand zich identificeert als je twijfelt.

Stel open vragen over verliefde gevoelens en relaties in plaats van de termen in te vullen. Bijvoorbeeld: heb je een partner/relatie en niet heb je een vriend/vriendin.

Durf toe te geven wanneer je iets niet weet, stel vragen of ga zelf op onderzoek uit, kijk bijvoorbeeld op de onderstaande websites

Ken hulpverlenerspartners zoals belangen en zelfhulpgroepen voor verwijzingen.

Signaleer discriminatie of andere vervelende situaties en bespreek dit met de betrokkenen.

Houd er rekening mee dat de persoon wellicht nog (deels) in de kast zit en weest zorgvuldig met geheimhouding. Duw diegene niet uit de kast, heb respect voor het tempo.

Versterk eigen kracht door, o.a. door zichzelf te accepteren.

Wat kan je beter niet doen:

Ga er niet vanuit dat LHBT+ door iedereen geaccepteerd is. Duw iemand niet de kast uit door valse verwachtingen te scheppen. Dit is niet voor iedereen veilig en kan voor veel problemen zorgen.

Informatie en Contact met gelijkgestemden

Transvisie.nl (informatie, contact gelijkgestemden, hulplijn)

Transvisie zet zich in voor alle mensen met vragen rond hun genderidentiteit en voor hun familie, naasten en relevante omgeving. Op deze website is betrouwbare informatie te vinden over zo'n beetje alle onderwerpen. Van geslacht wijzigen, operaties, genderteams in Nederland tot ervaringsverhalen en groepen voor gelijkgestemden.

www.iedereenisanders.nl (informatie)

Deze website probeert jou een stuk op weg te helpen om beter te snappen hoe jij in elkaar zit. Iederéén is anders, je staat er dus niet alleen voor. Of je nu lesbisch, homo, bi, trans, intersekse, pan, non-binair, asexueel of cis hetero bent. Jij bent welkom!

Transvisie Wegwijzer (informatie genderzorg NL)

Op de kaart van de Transgender Wegwijzer vind je allerlei instanties, organisaties en personen die je kunnen helpen bij je transitie en alles wat daarbij komt kijken. Denk bijvoorbeeld aan medisch specialisten, maar ook antidiscriminatiebureaus en zelfhulpgroepen.

Jong&Out-app (contact gelijkgestemden)

De Jong&Out-app biedt LHBTI-jongeren op een eenvoudige en laagdrempelige manier toegang tot de reeds bestaande (online) Jong&Out community. Op de app treffen jongeren duizenden andere LHBTI's tot en met achttien jaar. Ze kunnen er in een veilige omgeving nieuwe vrienden maken en met elkaar praten over coming-out, liefde en gender.

Jongerenlijn en chat Genderpraatjes (hulplijn)

Jongerenlijn Genderpraatjes is een hulplijn voor jongeren van 12-25 jaar. De jongerenlijn Genderpraatjes richt zich hoofdzakelijk op jongeren die transgender, non-binair, of nog zoekend zijn. Bel op (085) 303 76 80 (elke doordeweekse dag bereikbaar van 15:00 tot 17:00.)

Safespace Alkmaar (contact gelijkgestemden)

Activiteiten en evenementen voor LHBTI+ jongeren in Alkmaar en omstreken. Te volgen op Instagram @safespacealkmaar

QVIE Schagen (contact gelijkgestemden)

QVIE, Queer voor Iedereen! De plek voor LHBTIQA+ jongeren uit omgeving Schagen. QVIE organiseert ook bijeenkomsten voor jongeren onder de 18 jaar. Volg ze via Instagram op @qvie.schagen

Het bevorderen van zelfacceptatie, hoe doe je dat?

Laat merken dat jij zelf op je gemak bent met LHBT+ personen.

Maak het niet groter dat het is, doe er gewoon over, maar heb wel oog voor het bijzondere en het gevoel dat de persoon heeft.

Het hebben van twijfels is heel normaal, de persoon hoeft niet alle antwoorden al te hebben. Dit weten kan rust brengen.

Zet in op de weerbaarheid en zet de persoon in diens kracht.

Werk aan het vergroten van diens zelfvertrouwen.

Verken samen mogelijkheden, bijvoorbeeld om het aan een ander te vertellen of om bij iemand terecht te kunnen om mee te praten.

Respecteer diens grenzen en push hen niet om iets te doen waar zij niet klaar voor zijn. Niet elke persoon heeft behoefte om uit de kast te komen. En niet elke transgender heeft de behoefte om in transitie (operatie of hormonen) te gaan.

Heb ook oog voor culturele afkomst en religie, dit kan gevoelens van schaamte met zich meebrengen.

Het hebben van een rolmodel is voor deze leeftijdsgroep belangrijk, hier kan je samen naar kijken. Bijvoorbeeld een beroemdheid, een docent, een kennis etc.

