



Eenzaamheid onder Lhbt+ personen: Feiten, cijfers en aanpak

Cijfers laten zien dat lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender, interseksue personen en personen met een andere seksuele oriëntatie en/of genderidentiteiten (afgekort lhbt+) gemiddeld een groter risico lopen om zich eenzaam te voelen dan iemand die zich identificeert als hetero en/of cisgender. Er zijn tegelijkertijd grote verschillen binnen de lhbt+ groep: onder meer jongeren, ouderen, bi+ en lhbt+ personen met een vluchtelingenachtergrond lopen meer risico op eenzaamheid. In deze factsheet zetten we de feiten en cijfers op een rij en gaan we in op hoe je eenzaamheid onder lhbt+ personen kunt aanpakken.





In deze handreiking

Wat is eenzaamheid?	2
Oorzaken en gevolgen van eenzaamheid	3
Vijf werkzame elementen	8
Tips voor lhbti+ belangenorganisaties en zelforganisaties	9
Tips voor gemeenten bij het verminderen van eenzaamheid onder lhbti+ personen	9
Tips voor sociale professionals en zorgverleners	9
Literatuurlijst	10



Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven. In deze handreiking gaan we uit van een definitie van eenzaamheid die in Nederland veel wordt gehanteerd: 'Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de

wensen' (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007, p. 14).

In de literatuur wordt vaak onderscheid gemaakt tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Van Tilburg en De Jong-Gierveld (2007) lichten dit onderscheid als volgt toe:

- Emotionele eenzaamheid ontstaat door een sterk gemis van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in) en kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding.
- Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde

belangstelling of mensen om samen een hobby mee uit te voeren.

In de praktijk kun je ook andere begrippen tegenkomen. Bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, als een gevoel van zinloosheid. Of chronische eenzaamheid, voor als het langdurig aanhoudt.

Eenzaamheid is bovendien een subjectieve ervaring. Terwijl de ene persoon zich met drie vrienden eenzaam voelt, voelt een ander in dezelfde situatie zich gelukkig. Dat is voor lhbti+ personen niet anders. Wel hebben lhbti+ personen meer kans op eenzaamheid en kunnen de oorzaken van hun gevoelens van eenzaamheid anders zijn.

Oorzaken en gevolgen van eenzaamheid

Lhb jongeren en jongvolwassenen

Jongvolwassenen die lesbisch, homo of bi (lhb) 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: goede contacten zijn een bron van steun en verdrijven gevoelens van eenzaamheid (Huijnk & Van Beusekom, 2021). Er zijn verschillende verklaringen voor de hogere mate van eenzaamheid. Lhb-jongeren die in de kast zitten en met niemand over hun gevoelens durven te praten, zijn eenzamer dan lhb-jongeren die dat wel doen (Kuyper, 2015). Een andere belangrijke verklaring is de negatieve houding van jongeren zelf ten aanzien van hun seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit. Jongeren die zelf negatief denken over hun eigen lhb-zijn,

zijn eenzamer dan jongeren die dat niet doen (Kuyper, 2015). Biseksuele jongeren denken negatiever over hun seksualiteit dan homoseksuele en lesbische jongeren, zijn er minder open over en hebben minder contacten met andere lhb-jongeren (Huijnk & Van Beusekom, 2021). Daarnaast is een verklaring dat lhb-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 (Felten, Boote & Scholten, 2015). Biseksuele jongeren en jongeren die nog zoekende zijn naar hun seksuele identiteit worden op school vaker gepest dan hun heteroseksuele, homoseksuele en lesbische leeftijdsgenoten (Huijnk & Van

Tip

Wil je lhbt+ jongeren in contact brengen met andere jongeren zoals zij? Wijs hen dan op www.iedereenisanders.nl.

Beusekom, 2021). Transgender jongeren worden op school nog veel vaker gepest: ruim 20 procent wordt minstens maandelijks gepest tegenover 7 procent van hun cisgender leeftijdsgenoten (Kuyper & Vanden Berghe, 2017). Zij voelen zich minder verbonden met leeftijdsgenoten en contacten en vriendschappen zijn minder diepgaand. Daardoor is er op jonge leeftijd vaak al sprake van isolement en ook van eenzaamheid. Op latere leeftijd blijkt dit proces moeilijk te keren (ibid).

Eenzaamheid tijdens covid-19

Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) laat zien dat de emotionele en de sociale eenzaamheid onder ouderen is toegenomen tijdens de COVID-19 pandemie (De Klerk e.a., 2021). In periodes waarin beperkende maatregelen werden afgebouwd of afgeschaft, nam de eenzaamheid weer wat af. Dat mensen langdurig veel minder sociale activiteiten konden ondernemen lijkt een rol te hebben gespeeld. Volgens het SCP is eenzaamheid onder jongeren in het algemeen niet sterk toegenomen tijdens de pandemie – die was en is onverminderd hoog (De Klerk e.a., 2021; De Vries, Van de Maat & Omlo, 2021). In een Movisie-peiling onder lhbt+ personen gaf 78 procent van de bijna 1200 respondenten aan last te hebben van het wegvallen van ontmoetingsmogelijkheden. Het wegvallen van hulp en ondersteuning was voor 28 procent van de respondenten een probleem.

[Lees hier meer over de peiling.](#)



Lhbt+ ouderen

Lhbt+ ouderen (ook wel Roze Ouderen genoemd) hebben meer kans op eenzaamheid dan hun heteroseksuele leeftijdsgenoten (Elmer, Van Tilburg & Fokkema, 2022; Higgins, 2016; Kuyper & Fokkema, 2010). 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 (Elmer, Van Tilburg & Fokkema, 2022). Andere verklaringen zijn gebrek aan openheid en een negatief zelfbeeld (ibid).

Lhbt+ ouderen van 75 jaar en ouder groeien veelal op in een 'cultuur van stilzwijgen' met betrekking tot homo- en biseksualiteit. 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. Lhbt+ ouderen in de leeftijd tussen de 55 en 75 jaar hebben de emancipatiebeweging meegemaakt en zijn daardoor vaak wat vrijer en opener. Maar ze hebben ook te maken gehad met de maatschappelijke weerstand tegen deze beweging: met vooroordelen, uitsluiting en discriminatie. Als lhbt+ ouderen kwetsbaarder worden, nemen ze meer afstand van de lhbt+ gemeenschap in hun stad of regio (Pijpers, 2022). Roze ouderen die in een woonzorginstelling wonen kunnen zich eenzaam voelen omdat ze (opnieuw) worden geconfronteerd met hun anders-zijn. Pieter is hier een voorbeeld van. Hij is na een moeizame coming out en scheiding van zijn vrouw het contact met drie van zijn vier kinderen kwijtgeraakt. Van zijn elf kleinkinderen kent hij er maar twee. Zijn achterkleinkind kent hij niet.

Er is weinig onderzoek gedaan naar verschillen in eenzaamheid tussen ouderen die homo of lesbisch zijn en biseksuele, transgender en intersekse ouderen. Volgens het onderzoek van Hughes (2016)

Marten (68 jaar): 'Ik denk wel dat het gevoel was van... dat is toch niet normaal. Ik bedoel dat was vroeger natuurlijk ook. Je had een psychiater, schoktherapie, weet ik wat allemaal... Het werd natuurlijk als niet normaal gezien... een stoornis inderdaad. Dat is toch niet iets wat je graag wilt zijn. Gestoord.'

zijn er geen noemenswaardige verschillen, maar de aantallen bi, trans en intersekse deelnemers in deze studie zijn klein.

Door lhbt+ ouderen

Op verschillende plekken in het land kunnen lhbt+ ouderen elkaar ontmoeten in Roze Salons, ontmoetmiddagen die om de zoveel weken worden georganiseerd op locatie bij het COC, maar ook in buurthuizen en verpleeghuizen. De bezoekers variëren van mensen die eerst een heterohuwelijk hebben gehad en pas op late leeftijd uit de kast zijn gekomen tot enkelen die hun hele leven al uit de kast zijn. Uit onderzoek in opdracht van Movisie is gebleken dat de salon en de contacten met gevoelsgenoten veel positieve invloed hebben op verschillende gebieden. Bezoekers ervaren meer sociale steun en meer begrip. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, voelen zich minder eenzaam en nemen

meer deel aan andere sociale activiteiten. Deze ervaren voordelen vormen een aanwijzing voor de daadwerkelijke effectiviteit van de Roze Salons. [Hier lees je er meer over.](#)

Naast de Roze Salons zijn er enkele supportgroepen met als doel om eenzaamheid onder lhbt+ ouderen met een beperkt sociaal netwerk tegen te gaan. Die zijn opgericht in het kader van het project Support Your Chosen Family (SYCF) van Roze 50+, ANBO en COC Nederland, ondersteund door het Oranjefonds. Gerard Robben, initiatiefnemer van 'gekozen familie' Het Hogeland (Groningen): 'We zorgen voor elkaar en kijken naar elkaar om. Moet iemand naar de dokter? Dan gaan we met elkaar naar de dokter als dat nodig is. We doen boodschappen, we gaan uit eten met elkaar, we gaan wandelen, en binnen dat groepje ontstaan er weer verbanden en het is ontzettend leuk

Pieter (81 jaar): 'Maar goed, dat doet toch wel pijn. En dat heeft nou niet met de homoseksualiteit hier te maken, maar ik heb altijd erg veel moeite met de mensen als ze het hebben over de kinderen en over de kleinkinderen. Dan, ja.'

om te merken dat als het netwerk van mensen groter wordt, de zelfredzaamheid toeneemt en het gevoel van eenzaamheid vermindert. Dat merken we echt en we zien mensen opbloeien', aldus Robben. Uit een evaluatie van het SYCF-project van de Leyden Academy on Vitality and Ageing (2021) blijkt inderdaad dat deelnemers nieuwe contacten en zelfs vriendschappen hebben opgedaan. De supportgroepen hebben een preventieve werking volgens de Leyden Academy: ze kunnen isolement en eenzaamheid helpen voorkomen.

Transgender en intersexe personen

Onder transgender personen is eenzaamheid een groot probleem: tweederde van de transgender personen 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 tien

procent voelt zich sterk eenzaam. Eenzaamheid speelt sterker onder transgender personen die hun transitie nog niet hebben voltooid en die geen partner, een slechtere partnerrelatie en/of een klein sociaal netwerk hebben. De eenzaamheidsproblematiek van transgender personen is nauw verbonden met problematiek op het gebied van veiligheid, gezondheid en werk en inkomen (Kuyper & Vanden Berghe, 2017). Hoewel 'de acceptatie van transgender personen in Nederland is toegenomen' kan 'het bestaan als transgender nog steeds een zich langzaam ontwikkelende en eenzame confrontatie' zijn (ibid, p. 47). Over eenzaamheid onder intersexe personen is, internationaal, nog geen eenduidige informatie beschikbaar. Wel lijken depressies en psychisch lijden gemiddeld vaker voor te komen bij intersexe personen (Zeeman & Aranda, 2020). In een interview met VICE vertelt theatermaker Marleen dat zij

op aanraden van artsen jarenlang haar intersekseconditie heeft verzwegen en zelfs loog tegen klasgenoten over dat ze ongesteld was (Deelen, 2020). Marleen: 'Ik was heel eenzaam en voelde me anders en raar. Alsof er een monster in me zat en mensen met een brandende fakkel achter me aan zouden komen en 'burn witch' zouden roepen, als ze dat monster zouden zien. Dat gevoel delen veel intersexe mensen, weet ik door het maken van de voorstelling. We hebben het altijd moeten verzwijgen, daardoor duurt het zolang voor we erover durven te praten.'

Maaïke, geboren in een mannelijk lichaam, 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

Eenzaam in de regenbooggemeenschap

Je verbonden voelen met een regenbooggemeenschap in je stad of regio is voor velen een bron van steun en sociaal contact (Higgins, Shalek & Glacken, 2016). De gemeenschap kan een sociaal vangnet bieden op een manier waar heteroseksuele en cisgender personen zelfs een beetje jaloers op kunnen zijn (Formby, 2017). Maar anderen hebben gemengde ervaringen met deelname aan lhbti+ activiteiten. Ze hebben moeite met de sociale codes of herkennen zich minder in de uitgedragen gemeenschapszin (Formby, 2017). Lhbti+ personen van kleur, trans en intersexe personen, lhbti+ personen met hiv en lhbti+ ouderen kunnen daarnaast te maken krijgen met afwijzing en discriminatie (Formby, 2017). Bi+ personen hebben zowel binnen als buiten de regenbooggemeenschap te maken met ontkenning van hun biseksuele identiteit, en dat draagt bij aan eenzaamheid (Mereish, Katz-Wise & Woulfe, 2017; Huijnk & Van Beusekom, 2021). Lhbti+ personen met een licht verstandelijke beperking zijn gebaat bij goede, liefst professionele ondersteuning om hun weg te vinden in de regenbooggemeenschap. Als dat lukt, kunnen hun eenzaamheidsgevoelens afnemen (Stoffelen, Schaafsma, Kok & Curfs, 2018).

Online communities bieden kansen om eenzaamheid tegen te gaan. Uit internationaal onderzoek blijkt dat lhbti+ jongeren tijdens COVID-19 op TikTok, sociale en emotionele steun vonden (Hiebert & Kortess-Miller, 2021). In Nederland kunnen jongeren tot 18 jaar voor laagdrempelig dagelijks contact terecht op de app Jong&Out. Je leeftijd wordt gecontroleerd aan de hand van een identiteitsbewijs.



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 tuttebel-len, 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 en Cense, 2014.

(Streng) religieuze gemeenschappen

Als je als lhbtqi+ persoon opgroeit in een religieuze gemeenschap waarin lhbtqi+ gevoelens taboe zijn, ligt eenzaamheid op de loer (Pierik, Broekroelofs & De Smit, 2020). Uit levensverhalen komt naar voren dat eenzaamheid niet alleen voor de coming out kan spelen, zoals Johan Verweij vertelt in zijn boek *Het Roze Schaaap* (2020), maar ook daarna, omdat de familie of zelfs de gemeenschap niet meer met je wil omgaan. De eenzaamheid van christelijke lhbtqi+ personen heeft twee gezichten: binnen de geloofsgemeenschap zijn zij onzichtbaar, door niet-kerkelijken binnen en buiten de lhbtqi+ gemeenschap worden ze niet begrepen (Pierik, Broekroelofs & De Smit, 2020).

Ook veel gelovige moslims worstelen met hun geloof en geaardheid. In levensverhalen verzameld door het Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS) wordt de islam neergezet als een belemmering om jezelf te zijn (Van der Klein, Oostrik & Duysak, 2017). Binnen gemeenschappen die minder positief tegen seksuele en genderdiversiteit aankijken is het geloof een belangrijke onderliggende reden. Dat geldt in ieder geval voor gelovige Turkse en Marokkaanse Nederlanders, maar bijvoorbeeld ook voor de Suri-naams-Hindoestaanse gemeenschap (ibid;

Pierik, Boote & Van Hoof, 2015).

BIPOC lhbtqi+ personen en lhbtqi+ vluchtelingen

De internationale afkorting BIPOC staat voor 'Black, Indigenous and People of Colour'. In Nederlands lhbtqi+ onderzoek wordt meestal gesproken over de specifieke migratieachtergrond. Van Turkse, Marokkaanse en ook Somalische Nederlanders is bekend dat hun opvattingen ten aanzien van homoseksualiteit beduidend minder positief zijn dan die van mensen zonder migratieachtergrond en mensen met een Iraanse achtergrond, en ook minder positief dan mensen met een Poolse of Surinaamse achtergrond (Huijnk, 2022). Dat betekent dat lhbtqi+ personen uit sommige migrantengemeenschappen minder makkelijk open kunnen zijn over hun seksuele of genderidentiteit, en minder vanzelfsprekend in

contact kunnen komen met andere lhbtqi+ personen. BIPOC lhbtqi+ personen zijn minder zichtbaar in de maatschappij en ook in onderzoek. Het is daardoor niet met zekerheid te zeggen of zij eenzamer zijn dan witte lhbtqi+ personen of lhbtqi+ personen zonder migratieachtergrond.

Een deel van de vluchtelingen in Nederland identificeert zich als lhbtqi+ persoon. Vervolging vanwege hun lhbtqi+ zijn 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 asielaanbieder is niet makkelijk, zeker niet als je alleen gevlucht bent, zoals veel lhbtqi+ vluchtelingen. Veel van hen zijn in asielaanbieder centra niet open over hun lhbtqi+ gevoelens en dus ook niet over de reden van hun vlucht. Als het toch bekend wordt, kunnen ze te

Eenzaamheid en stigmatisering

In de onderzoeksliteratuur wordt een verband gelegd tussen eenzaamheid en stigmatisering. Uit onderzoek blijkt dat ouderen die zich sterk afgewezen of gestigmatiseerd voelen, vaker eenzaam zijn. Dat komt mogelijk omdat hun gevoelens een prettig contact met anderen in de weg staan (Elmer, Van Tilburg & Fokkema, 2022).

Ook bi+ personen hebben te maken met eenzaamheid waar stigmatisering aan ten grondslag ligt. Zij worden neergezet als hyperseksueel, promiscue en ontrouw. Heteroseksuele én homoseksuele en lesbische personen zien een romantische relatie met een bi+ persoon minder zitten (Mereish, Katz-Wise & Woulfe, 2017). In combinatie met geïnternaliseerde bi-negativiteit leidt stigmatisering tot eenzaamheid, angstgevoelens en suïcidaliteit (ibid).

Een andere belangrijke risicogroep voor eenzaamheidsproblematiek zijn personen met hiv. Eén 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 lhbtqi+ personen zelf (Smit, Brady, Carter, Fernandes, Meulbroek & Thompson, 2012).

maken krijgen met vooroordelen, pesten en geweld van andere asielzoekers (Elferink & Emmen, 2017). Daarom gaan ze contacten uit de weg: ze nemen bijvoorbeeld niet deel aan activiteiten, of komen hun kamer niet of nauwelijks af (Elferink & Emmen, 2017). Als gevolg hiervan kunnen vluchtelingen te maken krijgen met eenzaamheid; zij missen iemand om te praten over hun gevoelens (Elferink & Emmen, 2017; Messih, 2016). Belangrijk om hierbij te noemen is dat als er beloftes over sociale veiligheid worden gemaakt die niet worden nagekomen, het nog moeilijker wordt voor lhbt+ vluchtelingen om contact te maken (Messih, 2016). Daardoor kan hun eenzaamheid toenemen.

Gezondheid

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 (De Haas, 2020). Maar er bestaat ook een verband tussen chronische eenzaamheid en het hebben van een chronische aandoening, zoals dementie, depressie of een hartziekte (De Haas, 2020).

Dat eenzaamheid een groter probleem is onder lhbt+ personen kan mogelijk gevolgen hebben voor hun (psychische) gezondheid. In de LHBT-monitor uit 2022 constateert het SCP dat de psychische gezondheid en het geluk van heteroseksuele en homoseksuele en lesbische personen niet meer van elkaar verschillen, zoals in de vorige monitor uit 2018, nog wel het geval was (Huijnk, Damen & Van Kampen, 2022). Voor bi+ personen is het beeld anders. Eén op de drie (33 procent) geeft aan psychisch ongezond te zijn (ibid). Dat is drie keer meer dan onder heteroseksuele personen (11 procent). Daarnaast geeft één op de vijf aan het

Oorzaken van eenzaamheid onder lhbt+ personen 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+ personen.

Oorzaken waar lhbt+ personen gemiddeld meer kans op maken:

- Gepest of buitengesloten worden;
- Kleiner netwerk, geen partner en/of kinderen hebben;
- Lhbt+ personen;
- Slecht contact met de eigen familie;
- In slechte gezondheid verkeren.

afgelopen jaar een depressie te hebben gehad (ibid). Dat is meer dan twee keer zoveel als bij heteroseksuele personen (9 procent). Ook transpersonen hebben vaker dan hetero/cisgender personen te maken met een slechte psychische gezondheid: zij hebben meer depressieve gevoelens en angstgevoelens en een verhoogde suïcidaliteit (Kuyper & Vanden Berghe, 2017). Van de transpersonen die deelnamen aan het onderzoek Worden wie je bent heeft 21 procent ooit een zelfmoordpoging gedaan (Keuzenkamp, 2012). Zoals gezegd lijken depressies en psychisch lijden gemiddeld vaker voor te komen bij intersekse personen (Zeeman & Aranda, 2020).

Voor sommige oudere lhbt+ personen is er sprake van een omgekeerd verband

tussen eenzaamheid en gezondheid. In de jaren tachtig zijn door het hoog aantal sterfgevallen als gevolg van hiv/aids vriendengroepen soms meer dan gehalveerd. Dat betekent dat met name oudere homomannen een hele kleine vriendenkring hebben en daar bovenop kampen met verdriet over de vrienden die ze verloren zijn.



Vijf werkzame elementen

Movisie zette op een rij wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid (Van der Zwet, De Vries & Van de Maat, 2020). Deze kunnen worden toegespitst op de aanpak van eenzaamheid onder lhbt+ personen. Zie ook dit themadossier. www.movisie.nl/eenzaamheid.

1. Zorg voor sociale contacten en verstevig het sociaal netwerk. Het beste middel om eenzaamheid te voorkomen is een stevig en divers samengesteld sociaal netwerk. Contacten met andere lhbt+ personen zijn belangrijk, zo blijkt uit de literatuur. Roze Salons, maatjesprojecten, cocktailprojecten, Jong&Out, 'gekozen families' en andere regelmatige ontmoetingen dienen een belangrijk doel: ze kunnen de eenzaamheid onder lhbt+ personen 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, inclusief de Regenbooggemeenschap, hebt te doorbreken. Bij lhbt+ personen is het belangrijk om in te gaan op de angst om afgewezen te worden op het lhbt+ zijn. Methoden die inspelen op het versterken van de eigen weerbaarheid en positiever leren kijken, kunnen de vicieuze cirkel doorbreken, bijvoorbeeld met assertiviteitscursussen en contact met gelijkgestemden met een empowerende insteek.

3. Stimuleer maatschappelijke participatie en belangeloze 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+ personen te verbeteren, in de vorm van zelforganisaties 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+ personen. Goede interventies spelen hierop in en zijn niet eenmalig maar werken aan een blijvende verandering. Daar hoort continue steun en aanmoediging aan deelnemers om deel te blijven nemen bij.

5. Betrek de specifieke lhbt+ doelgroep bij het ontwikkelen van interventies. Een aanpak om eenzaamheid onder (een deel van de) lhbt+ personen te verminderen, kan het beste samen met de doelgroep ontwikkeld worden. Dat betekent dat roze ouderen of BIPOC lhbt+ personen

zelf een rol hebben wanneer je de eenzaamheid onder specifiek die doelgroep wilt verminderen.

Voorbeeld: Transcafé LVB

Sinds 2021 bestaat het Transcafé LVB, voor transgender personen met een licht verstandelijke beperking. Gio en Jess zijn de drijvende krachten achter Transcafé LVB. Bij initiatieven binnen de transgender gemeenschap vinden transgender personen met een verstandelijke beperking meestal weinig aansluiting, zegt Gio. 'Vanwege hun beperktere intellectuele functioneren zijn de meesten sociaal wat minder redzaam. Dus je uiten in Facebookgroepen kan dan lastig zijn. Er zijn wel steeds meer zorgorganisaties die initiatieven voor lhbt+ personen opzetten, maar daar melden zich (nog) weinig trans personen.' Reden om iets speciaals op te zetten voor transgender personen met een licht verstandelijke beperking. Het Transcafé LVB wil aanvullend zijn op wat er is en eraan bijdragen dat ook mensen met een verstandelijke beperking en transgenders gevoelens, bij de community horen. Dit versterkt hun zelfvertrouwen en maakt ze minder eenzaam.

Gio: 'Vier keer per jaar organiseren we ontmoetingsbijeenkomsten bij zorginstellingen voor mensen met een verstandelijke beperking op verschillende plekken in het land. Als het vervoer van en naar de bijeenkomst een probleem is, denken we mee over een geschikte oplossing. Iedereen vanaf 18 jaar is welkom, maar als iemand 16 jaar oud is, wordt die niet uitgesloten. En als je wilt, mag je iemand meenemen naar de bijeenkomsten. Bijvoorbeeld een begeleider, familielid of vriend(in). Het kan allerlei emoties bij je losmaken als je voor het eerst naar zo'n bijeenkomst gaat. Daarom raden we aan om iemand mee te nemen met wie je het er nadien over kunt hebben.'

[Lees hier meer](#)

Tips voor lhbti+ belangenorganisaties en zelforganisaties

- Wil jij iets doen met je organisatie om eenzaamheid onder lhbti+ personen 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 lhbti+ maar denk ook aan andere financiering vanuit maatschappelijke activering, lokale aanpak 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 gemeenten bij het verminderen van eenzaamheid onder lhbti+ personen

- Initieer of ondersteun initiatieven voor en door lhbti+ personen op het gebied van netwerkopbouw, 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 dat je binnen je lokale aanpak tegen eenzaamheid ook aandacht hebt voor groepen die meer risico lopen op eenzaamheid, zoals lhbti+ personen.
- Zorg voor een goede vertegenwoordiging van lhbti+ personen in cliëntenraden, buurtcommissies en bewonersgroepen. Dit betekent misschien dat je leden moet werven via andere media, zoals belangenorganisaties of specifieke lhbti+ 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 sociale professionals en zorgverleners

- Niet alle lhbti+ personen praten gemakkelijk over hun seksuele voorkeur en genderidentiteit. Het kan daarom zijn dat jij iemand ondersteunt die kampt met eenzaamheid vanwege zijn of haar lhbti+ zijn. Praat erover en vraag er gewoon naar. Dat kan bijvoorbeeld door te zeggen dat je iets hebt gelezen over lhbti+ gevoelens, door te doen alsof het een 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 lhbti+ zijn kun je met hen verkennen of zij behoefte hebben aan contacten met andere lhbti's. Eventueel kun je hen begeleiden naar bestaande initiatieven door het hele land die ontmoeting organiseren.



Literatuurlijst

- De Haas, B. (2020). We zijn niet gemaakt om alleen te zijn. *Plus Magazine*, mei 2020, 86–89.
- De Vries, S., Van de Maat, J. W., & Omlo, J. (2021). Eenzaamheid onder jongeren. Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk. Utrecht: Movisie.
- Doorduyn, T. & Cense, M. (2014). *Dubbel kwetsbaar: transgenders en seksueel grensoverschrijdend gedrag*. Utrecht: Rutgers WPF.
- Elferink, J., & Emmen, M. (2017). Ondersteuning en acceptatie van LHBT-asielzoekers en -vluchtelingen. Behoeften, ervaringen en good practices. Utrecht: Movisie.
- Elmer, E. M., van Tilburg, T., & Fokkema, T. (2022). Minority Stress and Loneliness in a Global Sample of Sexual Minority Adults: The Roles of Social Anxiety, Social Inhibition, and Community Involvement. *Archives of Sexual Behavior*.
- 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; www.socialevraagstukken.nl/site/2015/06/25/niet-elke-jongere-kaneen-echte-jongen-of-een-echt-meisjezijn
- Formby, E. (2017). *Exploring LGBT spaces and communities. Contrasting identities, belongings and well-being*. Londen: Routledge.
- Hiebert, A., & Kortjes-Miller, K. (2021). Finding home in online community: Exploring TikTok as a support for gender and sexual minority youth throughout COVID-19. *Journal of LGBT Youth*, 1–18.
- Higgins, A., Sharek, D., & Glacken, M. (2016). Building resilience in the face of adversity: Navigation processes used by older lesbian, gay, bisexual and transgender adults living in Ireland. *J Clin Nurs*, 25(23–24), 3652–3664.
- Hughes, M. (2016). Loneliness and social support among lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex people aged 50 and over. *Ageing and Society*, 36(9), 1961–1981.
- Huijnk, W. (2022). *Opvattingen over seksuele en genderdiversiteit in Nederland en Europa 2022*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Huijnk, W., Damen, R., & Van Kampen, L. (2022). *LHBT-monitor 2022: De leefsituatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Huijnk, W., & Van Beusekom, G. (2021). *Wat maakt het verschil? Over het welzijn, de sociale relaties en de leefstijl van lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Keuzenkamp, S. (2012). *Worden wie je bent. Transgenders in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, M. de, Olsthoorn, M., Plaisier, I., Schaper, J., & Wagemans, F. (2021). *Een jaar met corona ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuyper, L., & Vanden Berghe, W. (2017a). *Transgender Personen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuyper, L. (2015). *Jongeren en seksuele oriëntatie. Ervaringen van en opvattingen over lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele jongeren*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuyper, 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.
- Mereish, E. H., Katz-Wise, S. L., & Woulfe, J. (2017). Bisexual-Specific Minority Stressors, Psychological Distress, and Suicidality in Bisexual Individuals: The Mediating Role of Loneliness. *Prevention Science*, 18(6), 716–725.
- Messih, M. (2016). Mental Health in LGBT Refugee Populations. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 11(7), 5–7.
- Pierik, C., Broekroelofs, R., & De Smit, H.-D. (2020). *De positie van christelijke LHBTI's versterken (Handreiking LHBTI-emancipatie)*. Utrecht: Movisie.
- Pierik, C., Boote, M., & Van Hoof, J. (2015). *De kastdeur op een kier Seksuele en genderdiversiteit in multicultureel Nederland (Handreiking LHBTI-emancipatie)*. Utrecht: Movisie.
- Pijpers, R. (2020). *Ervaringen van thuiswonende roze ouderen met zorg en welzijn. Presentatie online inspiratiemiddag Roze Loper, juli 2020*.
- Pijpers, R. (2022). Experiences of older LGBT people ageing in place with care and support: A window on ordinary ageing environments, home-making practices and meeting activities. *Sexualities*, 25(1–2), 25–44.

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. M. T., Schaafsma, D., Kok, G., & Curfs, L. M. G. (2018). Women Who Love: An Explorative Study on Experiences of Lesbian and Bisexual Women with a Mild Intellectual Disability in The Netherlands. *Sexuality and Disability*, 36(3), 249–264.

Van de Lisdonk, J., & Kuyper, L. (2015). 55-plussers en seksuele oriëntatie: Ervaringen van lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele 55-plussers. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van der Klein, M., Oostrik, S., & Duysak, S. (2017). Patronen van zelfbeschikking en coming out in levensverhalen, 1975-2015. 400 bronnen voor biculturele LHBT's en hun hulpverleners. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Van der Zwet, R., De Vries, S., & Van de Maat, J. W. (2020). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid? Utrecht: Movisie.

Van Tilburg, T., & De Jong-Gierveld, J. (Eds.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak.* Assen: Van Gorcum.

Verhage, M. (2021). *Projectverslag Support your chosen family.* Leiden: Leyden Academy on Vitality and Ageing.

Verweij, J. (2020). Het roze schaap: 'Een gruwel Gods?'

Zeeman, L., & Aranda, K. (2020). A Systematic Review of the Health and Healthcare Inequalities for People with Intersex Variance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6533.

Lhbt+

Door de jaren heen zijn de benamingen voor de groepen die behoren tot de regenbooggemeenschap geregeld veranderd. Begrijpelijk, want inzichten en perspectieven op seksuele oriëntatie, gender, sekse en seksualiteit zijn voortdurend in beweging. Lhbt+ is de nieuwe aanduiding waarmee Movisie met één woord alle groepen binnen de Regenbooggemeenschap benoemt en waar bijvoorbeeld ook de 'q' van queer en 'a' van aseksueel zijn inbegrepen. Wanneer het niet gaat over het geheel, maar over specifieke groepen of categorieën, worden alleen de letters van die groepen of categorieën aangeduid. Zo zal in een publicatie die alleen gaat over lesbische vrouwen, homo mannen en biseksuele personen de aanduiding 'lhb' worden gebruikt. Dit is overigens geen aanpassing van onze schrijfwijze, Movisie deed het al op deze manier.



Colofon

Auteur: Roos Pijpers

Met dank aan: Simon Timmerman, Els Meijssen (Movisie)
en Willem Huijnk (SCP)

Redactie: Danny Nomden

Beeld: 123RF

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Downloaden: www.lhbt-emancipatie.nl

© Movisie, september 2022



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

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

Deze handreiking is gefinancierd door het ministerie van
VWS en het ministerie van OCW.