



ONDERSTEUN BICULTURELE LHBT'S

Over het herkennen van en doorverwijzen bij problematiek



Powered by:

Rutgers



Inleiding

Als vrijwilliger bij een organisatie voor lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders (LHBT) kun je hulp en ondersteuning geven aan biculturele LHBT's. Ondanks dat het met een grote groep biculturele LHBT's goed gaat, lopen zij in vergelijking tot andere LHBT's tegen andere problemen aan. Als vrijwilliger van een LHBT-organisatie of een migranten- en vluchtelingenorganisatie kun jij een luisterend oor bieden.

En ontmoetingen voor en met andere biculturele LHBT's organiseren en faciliteren. Een belangrijke rol dus! Maar wat doe je als je vermoedt dat er (ernstige) problemen spelen? Hiervoor hebben we een beslisboom met toelichting opgesteld om je op weg te helpen.

BESLISBOOM

**Ik vermoed een probleem bij een biculturele LHBT'er.
Wat moet ik doen?**



BICULTURELE LHBT'S

We spreken over biculturele LHBT's als het gaat om mannen, vrouwen en transgenders met lesbische, homoseksuele, biseksuele of transgendergevoelens én een biculturele achtergrond. De term bicultureel geeft aan dat zij naast hun Nederlandse achtergrond een band hebben met minimaal nog één andere cultuur. Het kan hier gaan om mensen die zijn geboren bij ouders met een migratieachtergrond, uit bijvoorbeeld Marokko of Turkije. Of een groep die naar Nederland is gekomen op zoek naar veiligheid, uit landen als Syrië, Somalië of Eritrea. Maar het kan ook gaan over mensen uit christelijke orthodoxe families. Het gaat dus niet zozeer over 'wit' of 'zwart' maar om traditionele families waarin LHBT taboe is.



NEE?

Begeleid bij
DOORVERWIJZING:
voorbereiden, eventueel
mee met eerste
afspraak

Wil de persoon **NIET
VERWEZEN** worden?
Vraag advies bij een
professional

JA?

Ga zelf het
GESPREK aan

a. aandachtig luisteren
b. begripvol reageren
c. niet oordelen

SIGNALEN CHECKEN:

WAT ZIJN SIGNALEN DIE DUIDEN OP (ERNSTIGE) PROBLEMEN?

De LHBT'er zit met zichzelf in de knoop:

Signalen depressie

- Depressieve stemming vrijwel de hele dag en/of bijna elke dag.
- Vermindering van interesse voor, of plezier in (bijna) alle dagelijkse activiteiten, gedurende vrijwel de gehele dag en/of bijna elke dag.
- Onopzettelijk, duidelijk gewichtsverlies of gewichtstoename, of af- of toename van de eetlust.
- Slaapklachten: niet (voldoende) slapen of te veel moeten slapen bijna elke dag.
- Gejaagdheid of geremdheid bijna elke dag.
- Vermoeidheid of verlies van energie bijna elke dag.
- Gevoelens van waardeloosheid of ernstige schuldgevoelens.
- Vermindering van het vermogen om te denken, zich te concentreren, of besluiteloosheid.

Signalen zelfmoordgedachten, -plannen en -pogingen

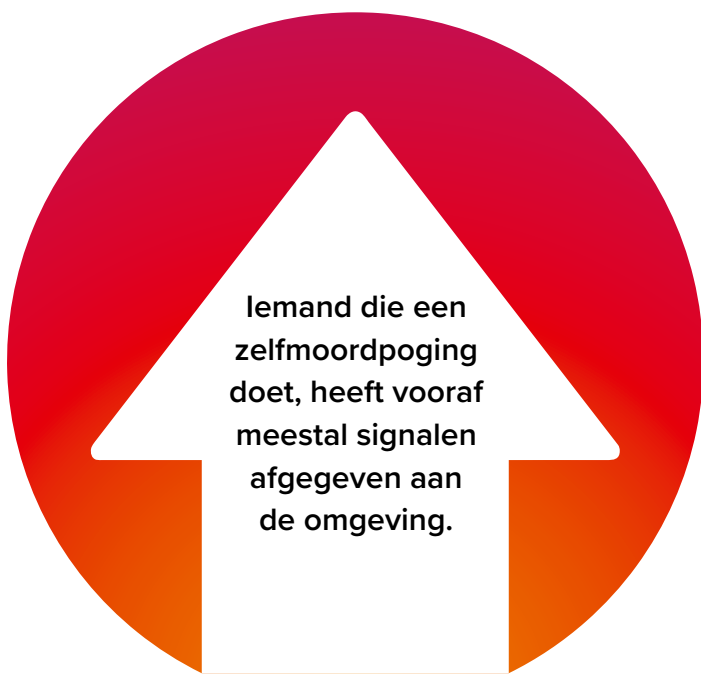
- Gevoelens van hopeloosheid, wanhoop of somberheid.
- Piekeren.
- Plotselinge veranderingen: verslechtering van prestaties, vaker afwezig zijn, concentratieverlies of agressief gedrag tegenover andere jongeren.
- Verwaarlozing van zichzelf.
- Slaapproblemen.
- Geen trek in eten, veel afvallen of aankomen, eetproblemen.
- (Plotselinge) huilbuien.
- Zich afsluiten.
- Van huis weglopen.
- Roekeloos gedrag.
- Alcohol en drugsgebruik.
- Zelfbeschadiging.
- In een gesprek opmerkingen plaatsen als: 'Ik zie het niet meer zitten', 'Het kan me toch allemaal niks meer schelen', 'Waarom leef ik nog?', 'Het komt toch nooit meer goed', 'Ik ben iedereen tot last', 'Niemand zal mij missen', 'Ik kap er mee'.

De LHBT'er heeft praktische problemen en kan zich hiervoor schamen:

- Heeft geen woning en is dakloos: is iedere dag 'toevallig' aan het logeren bij iemand.
- Heeft schulden: wil wel graag geld lenen, maar belooft het dan echt snel terug te betalen.
- Kan analfabeet zijn: vraagt je een brief voor te lezen 'gewoon omdat dit prettiger is'.

De LHBT'er heeft problemen met familie en geeft aan:

- Strengere traditionele opvattingen over vrouwen/mannen.
- Strengere controle ten aanzien van meisjes en vrouwen, weinig bewegingsvrijheid meisjes en vrouwen.
- Rol van familie en familie-eer is van groot belang.
- Gedwongen of gearrangeerde huwelijken komen in de familie voor.
- Partner is familie (of er zijn veel neef-nichthuwelijken in familie).
- Er is eerder geweld of vermissing in de familie voorgekomen.
- Er wordt geroddeld in de gemeenschap over het LHBT-zijn.



Iemand die een zelfmoordpoging doet, heeft vooraf meestal signalen afgegeven aan de omgeving.

NEE, IK KAN DIT NIET ZELF OPLOSSEN



Besluiten: bij welke problemen kun je het beste doorverwijzen naar professionele hulp?



Doorverwijzen: naar wie verwijst je door?

De LHBT'er zit met zichzelf in de knoop:



- Blijven worstelen met de eigen seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit.
- Zelfmoordgedachten, -plannen en -pogingen.
- Psychische problematiek zoals depressie, angststoornissen of verslaving.

Doorverwijzen:

- Psychische hulp: via huisarts of eerstelijns psychologenpraktijk.
- Anoniem praten?
 - Praten over zelfmoord: 113.nl
 - Praten over allerlei (psychische) problemen: korrelatie.nl en sensor.nl.
 - Praten over alcohol verslaving: aa-nederland.nl.
 - Praten over drugsverslaving: drugsinfo.nl.

De LHBT'er heeft praktische problemen:



- Geldproblemen, schulden.
- Op zoek naar een woning.
- Begeleiding naar werk.

Doorverwijzen:

- Maatschappelijk werk, sociaal werk of sociaal wijkteam: als je zoekt op deze trefwoorden in combinatie met je woonplaats vind je de contactgegevens. Je kunt het ook aan de huisarts of gemeente vragen.

De LHBT'er heeft problemen met familie:



- Huwelijksdwang: iemand wordt onder druk gezet (soms met geweld) door de familie om een heterohuwelijk aan te gaan.
- Huiselijk geweld: iemand wordt thuis psychisch, fysiek of seksueel mishandeld door familieleden.
- Genezingsritueel: iemand wordt onder druk gezet om een genezingsritueel te ondergaan om van het LHBT-zijn 'af te komen'.
- Vrijheidsbeperking: iemand wordt thuis of op een andere plek opgesloten door familie of mag niet of nauwelijks de deur uit.
- Dreiging met moord: iemand wordt door familie bedreigd met de dood.

Doorverwijzen:

- Zelf hulp vragen, zowel online als 'real life': www.vooreenveiligthuis.nl
- Bij acuut geweld? Bel 112.
- Benader Roze in Blauw (www.politie.nl/themas/roze-in-blauw.html) als je met een LHBT-agent wilt spreken.

Bij deze instanties kan je ook zelf advies vragen over hoe je iemand doorverwijst of begeleidt naar de juiste hulp.



Wil de persoon **niet verwezen** worden?

- Blijf een luisterend oor bieden. Blijf herhalen dat je professionele hulp aanraadt; mogelijk verandert de persoon nog van gedachten. Het kan een tijdje duren voordat iemand de stap naar professionele hulp zet.
- Geef informatie mee over waar informatie en hulp te vinden is. Doe dit op papier zodat de persoon dit zelf kan doen.

- Wanneer de persoon mogelijk in levensgevaar is: overleg dan met de politie, huisarts of Veilig Thuis (laatste bij geweld vanuit familie) over wat te doen. Vertel ook aan de persoon zelf dat je het met derden bespreekt en leg uit dat je dit verplicht bent.
- Noteer in je eigen documenten alle stappen die je hebt ondernomen. Mochten er ooit vragen komen, dan kun je verantwoorden wat je hebt gedaan en waarom.

JA, IK KAN DIT ALS VRIJWILLIGER OPLOSSEN



Zelf het gesprek aangaan: hoe doe je dat?

DO'S

- Aandachtig luisteren.
- Vragen stellen over hoe de persoon zich voelt; vragen naar eigen gedachten.
- Vragen wat de persoon in kwestie zelf wil; vragen naar eigen wensen en behoeften.
- Verkennen of er mogelijke steun te vinden is in de familie.
- Eventuele uitleg geven over LHBT, verwijzen naar relevante sites zoals: respect2love.nl, iedereenisanders.nl en colourground.nl.
- Ga moeilijke thema's als zelfmoord niet uit de weg, maar luister naar het verhaal.
- Weet dat je niet alles kunt oplossen maar dat een luisterend oor erg belangrijk is.
- Vertrouwelijk omgaan met de informatie die je krijgt.

DON'TS

- Er vanuit gaan dat LHBT-zijn voor de cliënt 'gewoon' is, of 'geen issue'.
- Labels plakken als 'homo' of 'lesbisch' als mensen dat zelf niet doen.
- Valse verwachtingen wekken bij twijfels over een coming-out ('de reactie valt vast mee').
- Coming-out (automatisch) stimuleren; uit de kast komen blijft een persoonlijke keuze en stap.
- Zelf geld geven of onderdak verlenen.
- Onzorgvuldig zijn met geheimhouding.
- Ongevraagd fotograferen of taggen op social media.
- Namen en adressen delen met media.



Biculturele LHBT-organisaties en religieuze organisaties

Via deze organisaties kunnen biculturele LHBT's en/of religieuze LHBT's anderen met dezelfde achtergrond of religie ontmoeten, of worden doorverwezen naar hulp:

ONTMOETEN

Bicultureel

- Respect2Love community: www.facebook.com/respect2love
Er zijn lokale Respect2Love groepen in: Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Den Haag, Maastricht, Eindhoven
- TransUnited: www.trans-united.org/; www.facebook.com/transunited.nl
- The Hang-Out 010 (Rotterdam): thehang-out010.weebly.com/; www.facebook.com/TheHangOut010
- The Hang-Out 070 (Den Haag): www.facebook.com/TheHangOut070
- Mil Coleres, voor volwassen LBT-vrouwen: LBT vrouwen: www.milcolores.nl
- Dushi & Proud, voor ontmoeten binnen Caribische gemeenschap: www.dushinproud.com
- Stichting Rainbow Den Haag, voor ontmoeting en dialoog: www.rainbowdenhaag.nl
- Stichting Hindustani: www.stichtinghindustani.nl

Religieus

- Stichting Maruf: www.stichtingmaruf.com/; www.facebook.com/StichtingMaruf
- Contrario, christelijke vereniging voor homo's en lesbiennes: www.contrario.nl
- CHJC, vereniging christelijke homoseksuelen en lesbiennes en biseksuelen: www.chjc.nl
- Landelijk KoördinatiePunt groepen kerk en homoseksualiteit: www.lkp-web.nl
- Netwerk Mirre, voor lesbische en biseksuele vrouwen, over geloof en spiritualiteit: www.netwerkmirre.nl
- Holyfemales.nl, Vrouwenplatform religie, homo- & biseksualiteit: www.holyfemales.nl

Vluchtelingen

- Queer Welfare: www.queerwelfare.nl
- Cocktail Maatjesprojecten: www.cocktailonline.nl/
- LGBT Asylum Support: www.lgbtasylumsupport.nl

ONDERSTEUNING EN (DOORVERWIJZING) HULP

- Veilige Haven Amsterdam: www.veilighavenamsterdam.nl
- Veilige Haven Utrecht: www.vhutrecht.nl
- Veilige Haven Oost: www.nim.nl/veilige-haven-oost
- Prisma Groep (Utrecht): www.prismagroep utrecht.nl
- Hulpverlening rond homoseksualiteit of genderidentiteit en geloof: www.regenbooghulp.nl
- Psychosociale hulpverlening voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender cliënten: www.rozehulpverlening.nl
- Psychosociale hulpverlening voor LHBTI migranten, expats en vluchtelingen: www.i-psy.nl

VOOR EEN ACTUEEL EN UITGEBREIDER OVERZICHT KIJK OP: **WWW.COMINGIN.NL**

Dit is een uitgave van Coming In. Dit programma wordt uitgevoerd door COC Nederland, Movisie en Rutgers en is een partnerschap met de doelgroep zelf, het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Auteurs: Hanneke Felten (Movisie) en Bouko Bakker (Rutgers)

Eindredactie: Afdeling Communicatie Movisie

Fotografie: Stock, Jasper Rens van Es en Rinske Bijl

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Drukwerk: Drukwerkdeal

Downloaden: www.comingin.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Coming In

Oktober 2017, tweede herziene druk



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van OC&W.