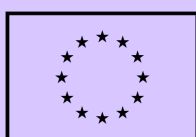


WOORDEN DOEN ERTOEGE

LGBTIQA+-INCLUSIE, TAAL EN COMMUNICATIE



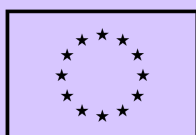
Co-funded by
the European Union

enhancing psychologists and counselors' communicative skills
towards LGBTQ people with illustrated playing cards

Pitch Perfect

projectcode: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000152439

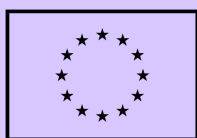
Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



**Co-funded by
the European Union**

Overzicht inhoud

Inleiding	04
woorden zijn belangrijk	22
oefeningen en richtlijnen	50
Interseksualiteit en transgenderisme	68
Actief luisteren en bevestigende praktijken	91
Oefeningen en voorbeelden, het bevestigende perspectief	123
Culturele competentie	140
Creativiteit en gamecultuur	153
Pitch Perfect's speelkaarten	166



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Inleiding

Ons project

Pitch Perfect is een Erasmus+-project, een Small Scale Partnership op het gebied van volwasseneneducatie, dat creatieve hulpmiddelen, kennismakingstrajecten en niet-formele educatie rond **LGBTIQA+-inclusie** bevordert, met de nadruk op taal, communicatie en speelse, informele benaderingen. **Pitch Perfect** richtte zich voornamelijk op counselors, psychologen, evenals op begeleiders en maatschappelijk werkers in zowel Italië als Nederland, met de ambitie om ook vele andere begunstigden vanuit een breder Europees perspectief te betrekken.

Pitch Perfect is ontstaan vanuit twee hoofddoelstellingen: de eerste was om counselors, psychologen, evenals mensen die betrokken zijn bij educatie, begeleiding, tutoring en educatieve ondersteuning, niet-professionele vaardigheden te bieden — echte soft skills — over het thema **LGBTIQA+-inclusie**, met bijzondere aandacht, zoals eerder vermeld, voor één specifiek domein: taal en alle vormen van communicatie.

Het tweede doel was het ontwikkelen van **nieuwe creatieve instrumenten**, verbonden met niet-formele leermethoden en de cultuur van spel en creativiteit, om counselors en begeleiders te helpen vertrouwd te raken met deze speelse benadering. Deze aanpak is bijzonder nuttig om hun werkomgevingen inclusiever te maken, en om hun luister-, begeleidings- en ondersteuningstechnieken te verbeteren — zowel voor LGBTIQA+-personen als voor niet-LGBTIQA+-gebruikers en cliënten.



Co-funded by
the European Union

Wie wij zijn partners



Close
in the
Distance

Close in the Distance is een non-profitorganisatie die is ontstaan als een informele groep jonge professionals met complementaire achtergronden, afkomstig uit verschillende regio's van Italië.

De vereniging richt zich voornamelijk op thema's rond **SOGIESC**, online inclusie, educatief gamen en digitaal jeugd- en sociaal werk, en voert haar activiteiten voornamelijk uit in virtuele ruimtes en gemeenschappen. **Pitch Perfect** is het eerste Erasmus+-project van de vereniging en haar eerste ervaring als coördinator van een Europese samenwerkingspartnerschap.

Stichting Art. 1 is een Nederlandse stichting die kunst inzet als een vorm van expressie, communicatie en sociale verandering. De stichting produceert films, podcasts, festivals en verhalen die gericht zijn op **LGBTIQA+-rechten** en mensenrechten, en werkt samen met getalenteerde filmmakers, vertellers, maatschappelijke organisaties en jongeren.



Pitch Perfect betrok Stichting Art. 1 als projectpartner en als expertorganisatie in het gebruik van **creativiteit** en **visuele kunst** om emotionele impact, respons en sociale mobilisatie teweeg te brengen bij zowel jongeren als volwassenen.



Co-funded by
the European Union

Wat is counseling

En voor wie is het

Counselors en counseling zijn de belangrijkste doelgroep van **Pitch Perfect**. Maar wat doet een counselor eigenlijk? Wie zijn dat?

Iedereen die ooit een tv-serie heeft gezien die zich afspeelt op een Amerikaans college of high school, het equivalent van Europese universiteiten of hogere middelbare scholen, is deze enigszins mysterieuze figuur waarschijnlijk wel eens tegengekomen. Dit zijn de mensen tot wie studenten, meestal jongvolwassenen, zich wenden voor advies over een breed scala aan onderwerpen: van toekomstige carrièrekeuzes tot romantische of relationele kwesties, van seksualiteit en soa's (seksueel overdraagbare infecties) tot wat te doen in gevallen van pesten, of men dit nu zelf ervaart of getuige is.

Voor velen worden de figuur van de counselor en counseling zelf vaak gelijkgesteld aan psychologen en therapie, vooral wanneer men denkt aan psychologische ondersteuningsdiensten. Deze diensten kunnen worden aangeboden door openbare gezondheidscentra, onderwijsinstellingen van allerlei aard, of door organisaties voor sociale promotie en vrijwilligerswerk.

In werkelijkheid heeft de figuur van de counselor — gelukkig steeds vaker aanwezig in onze educatieve, opleidings- en sociale promotiecontexten in veel EU-landen — nog geen duidelijke definitie gekregen en heeft nog steeds vrij vage grenzen.



Co-funded by
the European Union

In wezen kan iemand die psycholoog is ook counselor zijn, maar een counselor is niet per se een psycholoog of therapeut. Die persoon kan een andere achtergrond hebben en andere hulpmiddelen gebruiken. Een counselor kan een tutor zijn, een jeugd- of maatschappelijk werker, iemand die betrokken is bij begeleiding of ondersteuning, en kan een breed scala aan counselingmethoden gebruiken, samen met hulpmiddelen die typisch geassocieerd worden met niet-formeel en informeel leren en educatie, en nog veel meer.

Als in de Verenigde Staten het beroep van counselor sinds 2009 officieel wordt erkend, met een specifieke studierichting die niet overlapt met andere ondersteunende of hulpverlenende functies, is de situatie in Europa nog steeds zeer gefragmenteerd — en dat is op zichzelf niet per se iets negatiefs.

In Italië, bijvoorbeeld, is het beroep van counselor — een term die vertaald zou kunnen worden als relationeel adviseur of, eenvoudiger, als tutor — niet gereguleerd en valt het onder de categorie van niet-gereguleerde beroepen volgens Wet 4/2013^[1].

De opleiding is evenmin gereguleerd, maar er zijn verschillende gecertificeerde opleidingsinstellingen, beroepsverenigingen en andere erkende instellingen die driejarige opleidingen aanbieden. Deze programma's omvatten minimaal 1500 uur klassikaal onderwijs, aanvullende activiteiten en stages, en leveren uiteindelijk diploma's op die ook op institutioneel niveau worden erkend. Sommige regio's, zoals Lombardije, zijn hierin iets verder gevorderd en hebben dit beroep sinds 2017 opgenomen onder de "beroepsprofielen en zelfstandige competenties"^[2].

1. Wet van 14 januari 2013, nr. 4 — Bepalingen met betrekking tot niet-gereguleerde beroepen:

<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2013/01/26/13G00021/sg>

2. Regio Lombardije, Directoraat-Generaal voor Onderwijs, Opleiding en Werk, Besluit nr. 8885 D, "Actualisering van het regionale kader van beroepsstandaarden van de Regio Lombardije met de opname van nieuwe profielen en nieuwe competenties":

[https://www.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf/dduo+8885+del+20+luglio+2017.pdf?](https://www.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf/dduo+8885+del+20+luglio+2017.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf)

[MOD=AJPERES&CACHEID=deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf](https://www.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf/dduo+8885+del+20+luglio+2017.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf)



**Co-funded by
the European Union**

In de Noordse landen, waaronder Nederland, vindt counseling voornamelijk plaats in private settings, en relationele en op luisteren gebaseerde benaderingen vertonen veel overeenkomsten met methodieken van niet-formeel en informeel leren. Counseling wordt meestal aangeboden door verenigingen en non-profitorganisaties en neemt vaak de vorm aan van tutoring en het geven van advies, inclusief praktische begeleiding: een vorm van **peer support**.

In wezen zijn degenen die in counseling werken mensen die in dialoog gaan, luisteren, advies geven en anderen aanmoedigen om zichzelf te verbeteren, om individuele en relationele problemen op te lossen en om beter te begrijpen wie ze zijn.

Zij kunnen mensen ondersteunen tijdens zeer moeilijke periodes en situaties, bijvoorbeeld binnen het gezin. Ze kunnen slachtoffers van pesten helpen, mensen die worstelen met een laag zelfbeeld, emotionele kwetsbaarheid, moeite met het bevestigen van hun identiteit of het uitoefenen van zelfbeschikking, of mensen die zich eenzaam en verloren voelen.

De hulpmiddelen die door **Pitch Perfect** zijn ontwikkeld, zijn bedoeld voor iedereen die zijn of haar vaardigheden en inclusieve bewustzijn rond LGBTIQA+-thema's wil versterken, en tegelijkertijd de effectiviteit wil verkennen van creatieve instrumenten, gamecultuur en speelse benaderingen. Centraal in het project — evenals in onze verspreidingsactiviteiten, EPAL-bijdragen en workshops die zowel in Italië als in Nederland zijn gehouden — stonden counselors in al hun diversiteit.



**Co-funded by
the European Union**

In **Pitch Perfect** hebben we ons meer gericht op wat mensen die in counseling werken doen, in plaats van op wie ze zijn, wat ze hebben gestudeerd of waar ze werken. Onze aandacht ging vooral uit naar hun niet-professionele ontwikkeling, waarbij we hulpmiddelen en bronnen rond **LGBTIQA+-inclusie** hebben opgebouwd op basis van wat voor **Close in the Distance** en **Stichting Art. 1** het meest betekenisvol is: niet-formele methodologieën, gamecultuur — in dit geval niet-digitaal en geïnspireerd op rollenspellen aan tafel —, kunst en creativiteit.

Het feit dat counseling in Europa niet gereguleerd is en dat er veel verschillende profielen en gevoeligheden bij betrokken zijn, is alles bij elkaar genomen een positief aspect. Het betekent dat meer mensen, meer benaderingen en meer methoden kunnen bijdragen aan iets zo belangrijks als luisteren naar, begeleiden van en ondersteunen van degenen die dat het meest nodig hebben — of het nu gaat om een jonge hikikomori, een NEET of een oudere die zich eenzaam voelt — en zo de kansen op verbinding, solidariteit en zowel menselijke als sociale inclusie vergroten.

Wat voor soort onderwijs?

De behoefte aan competentie en onderwijs over LGBTIQA+-kwesties, zoals aangepakt in **Pitch Perfect**, kwam voort uit concrete analyses.

En vooral uit directe ervaring als counselors, jeugd- en maatschappelijk werkers en educatieve begeleiders in het geval van de leden van **Close in the Distance**, en als activisten voor LGBTIQA+-rechten in het geval van **Stichting Art. 1**.

"Een jongere, ongeveer 18 jaar oud, kwam naar de ondersteuningsdienst en vertelde me dat die persoon non-binair was, met enkele familieproblemen. Weet je, ik wist niet hoe ik die moest aanspreken. In het begin draaide ik er een beetje omheen, en uiteindelijk moest ik vragen wat non-binair eigenlijk betekende. Ik voelde me zo misplaatst. En te bedenken dat ik de 'counselor' moest zijn!"

Anna Laura, opvoeder en counselor, begunstigde van het project



Co-funded by
the European Union

Het educatieve programma van **Pitch Perfect** was gebaseerd op de behoeften, achtergronden en specificiteiten van de deelnemers: een groep tutors en counselors uit Palermo, Milaan en Amsterdam, werkzaam als werknemer of freelance professional voor publieke en private organisaties. Verschillende non-profitorganisaties sloten zich ook als partners bij het project aan, waaronder **Animondo Onlus**, **Progetto Itaca** en **Nieuwe Vide**, die zich allemaal actief bezighouden met thema's en diensten die nauw aansluiten bij die van **Pitch Perfect**.

Het hoofddoel van **Pitch Perfect**, zoals de titel al suggereert, was het verbeteren van de communicatieve vaardigheden van de deelnemers en het ondersteunen van de ontwikkeling en bevordering van **LGBTIQA+-inclusie**. Hoewel het opleidingsprogramma in medias res begon, door meteen persoonlijke ervaringen te bespreken en kritisch te verkennen voordat werd overgegaan naar de kernelementen van inclusieve communicatie, was het toch belangrijk om een breder Europees kader te bieden, samen met gegevens en schattingen, die verder gingen dan lokale gemeenschappen en individuele behoeften.

Deze benadering diende ook de doelstellingen van schaalbaarheid, reproduceerbaarheid en duurzaamheid van onze hulpmiddelen.

Het programma is ontwikkeld en aangepast tot deze handleiding om het zo universeel mogelijk te maken en geschikt voor nieuwe en toekomstige tutors, counselors en psychologen in heel Europa, met als doel hun vaardigheden en competenties te versterken en een positieve impact op hen te genereren — niet alleen op het gebied van leren, maar ook op emotioneel en cognitief vlak, net zoals het heeft gedaan voor onze doelgroepen en voor het personeel van zowel partner- als aangesloten organisaties.



**Co-funded by
the European Union**

Secties communiceren en opnemen

In het eerste deel wordt een overzicht gegeven van de huidige situatie van LGBTIQA+-personen in Europa met betrekking tot counseling, diensten voor geestelijke gezondheidszorg en onderwijs. Hoewel dit overzicht enkele generalisaties kan bevatten, zal het ons helpen het belang te begrijpen van alle initiatieven die blijven strijden voor **LGBTIQA+-rechten en voor de eerbiediging van de Europese waarden van inclusie**, non-discriminatie, bescherming en bevordering van verschillen, en zal het benadrukken hoeveel vooruitgang er nog nodig is voor een echt rechtvaardige samenleving gebaseerd op wederzijds welzijn en acceptatie.

In het tweede deel wordt het **opleidingsprogramma voor begeleiders** voorgesteld, waarin het thema inclusieve communicatie en taal aan bod komt en voorbeelden en praktische oefeningen worden gegeven voor psychologen, docenten en maatschappelijk werkers.

In het derde en laatste deel worden de **methodologieën** van ons project uiteengezet, waaronder **culturele competentie** en **bevestigende counseling, gamecultuur en creativiteit**. De geïllustreerde speelkaarten van **Pitch Perfect** worden geïntroduceerd: een toolkit voor counselors die speciaal is ontworpen om faciliterende activiteiten, onderwijssituaties en luisterpraktijken met LGBTIQA+-personen te verbeteren.



Co-funded by
the European Union

Waar zijn we?

En waarom is het nodig om de vaardigheden op het gebied van LGBTIQA+-inclusie te versterken bij mensen die in de counseling werken?

Het beroep van counselor is in Europa nog lang niet gereguleerd. Evenmin bestaat er een gemeenschappelijk academisch traject, achtergrond of methodologie voor iedereen die zich in de praktijk dagelijks toelegt op dit belangrijke werk van luisteren, faciliteren en begeleiden.

Hoewel deze versnippering voordelen kan hebben, geldt ook het tegenovergestelde: counseling vindt plaats in veel verschillende settings, wordt door een breed scala aan mensen gepromoot en omvat de omgang met een breed spectrum aan verschillen, uitdagingen en kwetsbaarheden.

Vanuit het perspectief van LGBTIQA+-inclusie en met name de specifieke uitdagingen en belemmeringen waarmee deze gemeenschappen worden geconfronteerd, betekent deze versnippering dat counselors op de een of andere manier moeten kunnen reageren op verschillende vormen van marginalisatie, geweld en discriminatie, terwijl ze ook een diepgaand inzicht moeten hebben in de kenmerken van elke omgeving. De ene dag kunnen ze hun luister- en begeleidingswerk doen op een school, met jonge LGBTIQA+-jongeren die het slachtoffer zijn van verbaal pesten. Een andere dag werken ze misschien in een openbaar gezondheidscentrum, waar ze ouderen met angststoornissen of sociale terugtrekking begeleiden. Weer een andere keer bevinden ze zich in een sociaal-educatief gemeenschapscentrum, waar ze in contact komen met jonge LGBTIQA+-jongeren die te maken hebben met ernstige familieproblemen en moeilijke relaties met hun ouders.



**Co-funded by
the European Union**

Ten slotte betekent de versnippering van de begeleiding dat het moeilijk is om, bij wijze van spreken, stroomopwaarts in te grijpen. Het bevorderen van bijscholingsactiviteiten over LGBTIQA+-inclusie voor psychologen en psychotherapeuten, bijvoorbeeld tijdens hun lange opleidingstrajecten, zou betekenen dat veel hulpverleners die geen psycholoog zijn, worden uitgesloten. Optreden binnen het schoolsysteem op alle niveaus zou veel maatschappelijk werkers uitsluiten, evenals begeleiders die privé of via non-profitorganisaties hulpverlening verlenen, bijvoorbeeld in bejaardentehuizen of in jeugdgemeenschappen en -verenigingen.

Hoewel er veel versnippering is, in positieve en negatieve zin, is er één ding dat alle luister-, faciliterings- en educatieve begeleidingssituaties gemeen hebben als het gaat om inclusie, genderidentiteit en seksuele geaardheid: de discriminatie, het verbale en fysieke geweld, de kwetsbaarheid en het leed dat mensen die zich identificeren als LGBTIQA+ blijven treffen, ongeacht hun leeftijd, status of achtergrond.

Als we kijken naar de geestelijke gezondheidszorg in Europa, die vaak ten onrechte en te simplistisch wordt geassocieerd met counseling, begrijpen we meteen waarom het versterken van de inclusie van LGBTIQA+'ers op alle vlakken zo belangrijk blijft en door iedereen die zich bezighoudt met sociale promotie moet worden bevorderd, elk naar eigen vermogen en mogelijkheden.

Ten eerste zijn de bronnen en rapporten over dit onderwerp schaars en worden ze niet regelmatig bijgewerkt.



**Co-funded by
the European Union**

Ons belangrijkste referentiepunt was **LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight**^[3], ontwikkeld door **IGLYO**^[4] en in mei 2024 in conceptvorm gepubliceerd.

Dit rapport is opgesteld met verschillende doelstellingen voor ogen: het in kaart brengen van de specifieke problemen en behoeften van jonge LGBTIQA+-personen op het gebied van hun geestelijke gezondheid, met bijzondere aandacht voor angst en depressie; het identificeren van de belangrijkste factoren en belemmeringen die het welzijn van jonge LGBTIQA+-personen ondermijnen; en ten slotte het in kaart brengen van de beste EU-praktijken op het gebied van LGBTIQA+-inclusie, met name met betrekking tot de bevordering van de geestelijke gezondheid van jongeren^[5].

In het geval van **Pitch Perfect**, de methodologie, de bronnen en vooral de directe doelgroepen, **was het noodzakelijk om ook de beperkingen van dit rapport** te benadrukken, dat niettemin zeer waardevol blijft voor het ontwikkelen van een algemeen kader voor de LGBTIQA+-kwestie in Europa en op het gebied van geestelijke gezondheid. Het is onder meer de meest recente en diepgaande analyse die momenteel beschikbaar is. Ten eerste is het een op jongeren gericht rapport dat gegevens presenteert en becommentarieert die zijn verzameld uit een uitgebreide steekproef, maar die relatief homogeen is wat betreft de leeftijd en status van de respondenten.

3. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024. Open source online: <https://www.iglyo.org/resources/mh-report-2024>.

4. IGLYO is het grootste wereldwijde netwerk dat zich inzet voor jonge LGBTIQA+-personen en hun rechten. Het brengt momenteel meer dan 115 organisaties in 39 EU-landen samen, samen met talloze partners over de hele wereld. Het werk van IGLYO richt zich op de bescherming, empowerment en vrijheid van jonge LGBTIQA+-personen tussen 18 en 30 jaar.

5. GLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 2.



**Co-funded by
the European Union**

De ervaringen van LGBTIQA+-personen ouder dan 30 jaar zijn niet verzameld of geanalyseerd, en vooral degenen die werkzaam zijn in de geestelijke gezondheidszorg, zoals psychologen, therapeuten, artsen, verpleegkundigen en counselors, zijn niet betrokken geweest.

Dit zijn precies de mensen die vaak als eersten te maken krijgen met de zorgen en ervaringen van LGBTIQA+-personen, zowel jongeren als volwassenen, en die de belangrijke taak hebben hen te begeleiden en, indien nodig, door te verwijzen naar mensen die andere vormen van ondersteuning kunnen bieden, of dat nu psychologische, medische, juridische of sociale ondersteuning is.

Tot slot zijn de sleutelwoorden van het rapport angst, depressie en zelfmoordrisico, die zeer belangrijke, centrale en ernstige kwesties zijn die ook in de counseling aan bod komen. Ze vormen echter slechts een deel van de uitdagingen waarmee LGBTIQA+-personen dagelijks worden geconfronteerd.

Hoe dan ook, het overzicht in het rapport is allesbehalve geruststellend.

Op basis van in totaal 1561 reacties op een enquête onder personen die zich identificeren als LGBTIQA+ en tussen de 14 en 30 jaar oud zijn^[6], blijkt uit het rapport dat in 2024 maar liefst 37,5% van de respondenten verschillende symptomen van depressie had ervaren, terwijl 13,3% daadwerkelijk een diagnose had gekregen.

6. Van de respondenten identificeerde 19,6% zich als lesbisch, 14% als homoseksueel, 28,3% als biseksueel, 16,2% als panseksueel en 3,2% als heteroseksueel. Daarnaast identificeerde 21,3% zich als non-binair, 12,5% als genderqueer of genderfluïde, 37% als vrouw, 24% als man, terwijl 40,2% van de respondenten zich identificeerde als trans en 2% als interseksueel. De respondenten van de enquête kwamen uit 35 verschillende landen in de Europese regio”.



**Co-funded by
the European Union**

Slechts 6,7% van de respondenten gaf aan nog nooit depressieve symptomen te hebben gehad. Tot de meest voorkomende symptomen behoorden helaas gevoelens van falen of het idee dat men een last was voor zichzelf, voor het gezin of voor de leeftijdsgenoten (32,7%), samen met chronische slapeloosheid (37,2%). Angststoornissen komen eveneens veel voor: ongeveer een op de vier respondenten heeft er last van. In vergelijking met depressie worden diagnoses vaker gesteld: 14,3% van de respondenten had er een gekregen en slechts 4,3% gaf na therapie aan geen symptomen meer te hebben.

Onderwijsinstellingen vormen, naast instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, een andere omgeving waar **LGBTIQA+-personen te maken krijgen met discriminatie of leed**. In dit geval gaat het echter niet langer om angst of depressie, maar om verbaal of fysiek pesten, hetzij direct ervaren, hetzij als getuige. Een ander rapport uit 2024, eveneens van IGLYO en momenteel in de fase van voorlopige analyse^[7], ditmaal gericht op **Europese schoolomgevingen**, laat zien dat zelfs in 2024 ongeveer twee derde van de respondenten, een steekproef die qua omvang en samenstelling vergelijkbaar is met die van het vorige rapport, te maken heeft gehad of nog steeds te maken heeft met pesten op school en, meer in het algemeen, in andere onderwijsinstellingen die niet strikt genomen scholen zijn. De trend lijkt helaas toe te nemen, vooral in landen als Roemenië, Litouwen en Bulgarije. Ongeveer de helft van de respondenten geeft ook aan **nooit LGBTIQA+-onderwerpen te hebben besproken op school, de universiteit of in andere onderwijsinstellingen**, noch met leerkrachten of begeleiders over zichzelf en hun seksuele geaardheid te hebben gesproken.

7. IGLYO, FRA LGBTIQI Survey III Report: IGLYO's Initial Analysis, 2024. Open source hier, zodra beschikbaar: <https://www.iglyo.org/resources/fra-lgbtqi-survey-iii-initial-analysis>



Co-funded by
the European Union

Deze gegevens zijn zeer relevant en, hoewel enigszins abstract, kunnen ze docenten en begeleiders helpen of begeleiden bij het verkrijgen van een vollediger beeld van de uitdagingen en belemmeringen waarmee LGBTIQA+-personen helaas nog steeds worden geconfronteerd. De gegevens tonen bijvoorbeeld duidelijk aan dat **hoe meer elementen van verschil en marginalisatie elkaar kruisen, hoe hoger het niveau van leed, hoe vaker symptomen van angst en depressie voorkomen, hoe vaker pesten voorkomt en hoe zeldzamer de toegang is tot ruimtes en mensen die hulp, ondersteuning en begeleiding kunnen bieden.**

Gerenciërde LGBTIQA+-personen in Europa worden vaker geconfronteerd met psychische problemen en pesten, met percentages die oplopen tot 41,3 % van de respondenten. Als zij niet alleen gerenciëerd zijn, maar ook migrant, stijgt dit percentage tot 45,5 %, vooral in verband met angststoornissen. Religie, sociale status en het feit of iemand op het platteland of in meer stedelijke en gecentraliseerde gebieden woont, zijn allemaal factoren die van invloed zijn op de mate waarin iemand wordt blootgesteld aan discriminatie, marginalisatie en de daaruit voortvloeiende psychofysische, emotionele, gedrags- en relationele problemen. Zo hebben 40,6% van de mensen die op het platteland wonen, 36,5% in semi-landelijke gebieden, 32,9% in voorstedelijke gebieden en 31,6% in stedelijke gebieden last van symptomen van angststoornissen^[8].

Wat zijn dan concreet de obstakels, barrières en moeilijkheden waarmee LGBTIQA+-personen het vaakst worden geconfronteerd wanneer zij hulp zoeken of toegang willen krijgen tot geestelijke gezondheidszorg of counseling?

8. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 5.



**Co-funded by
the European Union**

Enerzijds is er stigma en schaamte. Anderzijds is er een algemeen gebrek aan voorbereiding op deze onderwerpen bij alle soorten professionals in de geestelijke gezondheidszorg, maar ook bij begeleiders en maatschappelijk werkers, counselors en leerkrachten, en niet te vergeten familieleden, die in de praktijk een cruciale rol spelen bij het welzijn of het leed van LGBTIQA+-personen. Hoewel angst, depressie en isolatie vaker voorkomen bij mensen die zich identificeren als LGBTIQA+ dan bij cis-personen^[9] van alle leeftijden, maken de eersten minder vaak en met meer aarzeling gebruik van geestelijke gezondheidszorg. Dit omvat niet alleen formele geestelijke gezondheidszorg, maar ook meer informele en minder gemedicaliseerde vormen van ondersteuning en begeleiding, zoals counseling.

Van de respondenten van het rapport LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight gaf 61% (vooral trans- en interseksuele personen) aan dat ze graag een vorm van dienstverlening of ondersteuning zouden willen ontvangen of hadden willen ontvangen. Slechts 22% gaf echter aan gemakkelijk nuttige informatie, namen, professionals of potentieel nuttige instanties te hebben gevonden. Daarentegen zei 18% moeite te hebben gehad met het vinden van informatie en vond 24% het moeilijk om toegang te krijgen tot de diensten zelf. In het rapport wordt toegang tot een dienst echter vooral opgevat als het inschakelen van particuliere professionals, met name therapeuten, wat betekent dat andere plekken voor individuele hulp en ondersteuning buiten beschouwing worden gelaten.

9. Een van de belangrijkste termen in onze woordenlijst. Kort gezegd: mensen die zich identificeren met het geslacht en de genderidentiteit die hen bij de geboorte is toegewezen.



Hoe kunnen we ervoor zorgen dat alle contexten waarin we actief zijn – counseling, geestelijke gezondheidszorg in brede zin, onderwijs – beter aansluiten bij de behoeften van LGBTIQ+-mensen?

Sectorliteratuur en rapporten^[10] identificeren verschillende veranderingen die echt een positieve impact kunnen hebben op mensen die zich inzetten voor het welzijn van anderen, op LGBTIQ+-personen, op gezinnen en, meer in het algemeen, op de verbetering en bevordering van Europese waarden zoals non-discriminatie, inclusie, diversiteit en mensenrechten. Pitch Perfect volgde een van deze paden, met de ambitie om een specifiek competentiegebied aan te pakken – dat van communicatie, taal en woorden – dat even “eenvoudig” als fundamenteel is voor het vanaf het begin tot stand brengen van een zinvolle en respectvolle relatie tussen de begeleider, in de breedste en meest diverse zin van het woord, en LGBTIQ+-gebruikers en -cliënten. Dit opleidingsproces werd verder verrijkt met concrete hulpmiddelen die zowel doeltreffend, speels als creatief zijn.

Sommige van deze suggesties of goede praktijken zijn in zekere zin voor iedereen geldig: luisteren, ruimte geven aan meningen en weten hoe preventief te handelen, zodat LGBTIQ+-personen zich vanaf het begin veilig voelen en vrij zijn om zich te uiten en hun identiteit te laten gelden.

10. Montano, A., & Rubbino, R., Manuale di psicoterapia per la popolazione LGBTQIA+: Aspetti socio-culturali, modelli teorici e protocolli di intervento [Handboek psychotherapie voor de LGBTQIA+-populatie: sociaal-culturele aspecten, theoretische modellen en interventieprotocollen], Erickson, 2021.
Troutman, O., & Packer-Williams, C., Moving beyond CACREP standards: Training counselors to work competently with LGBT clients, in The Journal of Counselor Preparation and Supervision, vol. 6, n. 1, 2014, p. 3.



Een andere aanbeveling is om **pathologisering en medicalisering** te vermijden, wat betekent dat LGBTIQA+-kwesties – of ze nu verband houden met identiteit of seksuele geaardheid – niet met medische terminologie mogen worden benaderd of als iets “vreemds” mogen worden behandeld, maar eerder als een mogelijk aspect van iemands identiteit, naast vele andere. Een meer concrete aanbeveling is om luister- en ondersteuningsdiensten toegankelijker te maken, vooral vanuit economisch oogpunt. Een andere aanbeveling is om counseling en geestelijke gezondheidszorg meer open te stellen voor LGBTIQA+-onderwerpen door de zichtbaarheid en communicatie te verbeteren. Ten slotte is een belangrijke aanbeveling om zoveel mogelijk onderwijsinstellingen – scholen, universiteiten, recreatiecentra, jongerenverenigingen – uit te rusten met professionals die zijn opgeleid en geïnformeerd over LGBTIQA+-kwesties.

De belangrijkste aanbeveling is in feite om ervoor te zorgen dat professionals meer opleiding en training krijgen^[11] om LGBTIQA+-personen en, meer specifiek, non-binaire personen, transpersonen en interseksuele personen te kunnen ondersteunen. Dit betekent dat zij directe en praktische training moeten krijgen over hoe zij met deze specifieke doelgroep kunnen werken, en niet alleen indirecte of theoretische kennis.

Eén aanbeveling was bijzonder belangrijk voor **Pitch Perfect**:

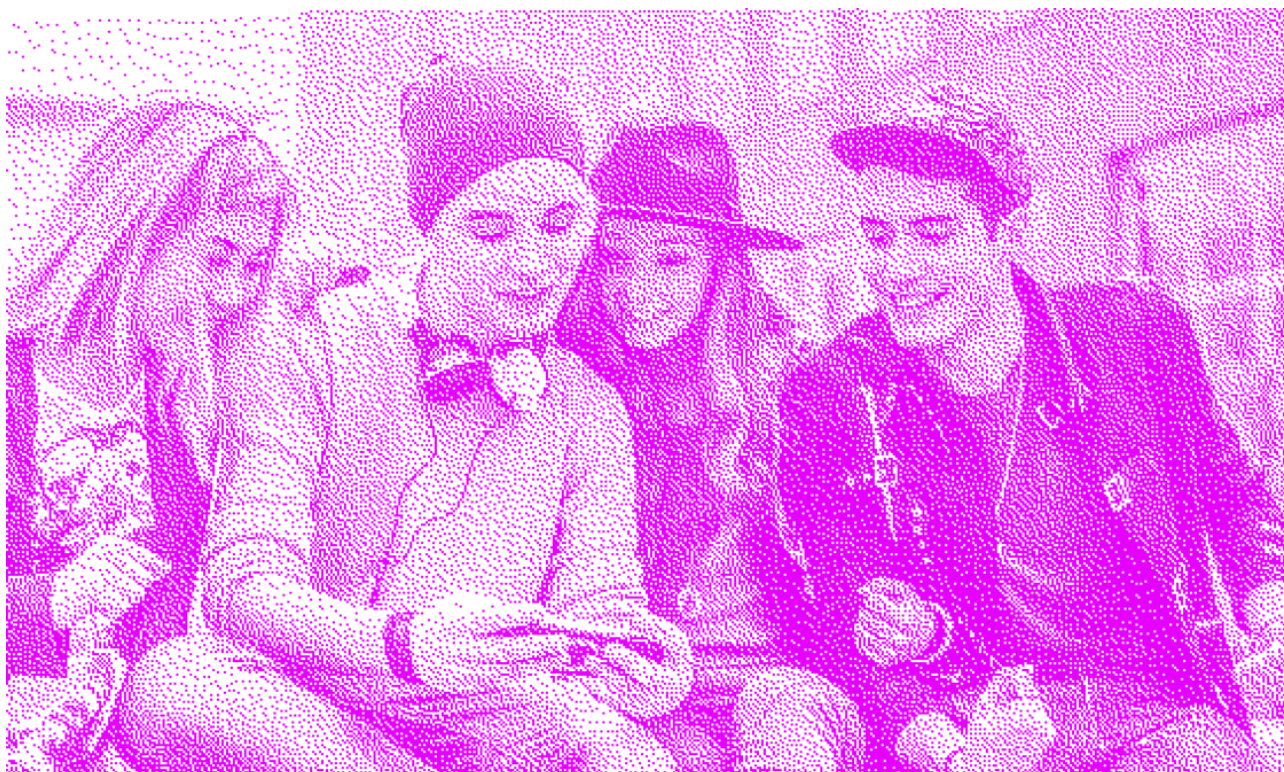
“Alle ondersteunende medewerkers moeten worden opgeleid om basisfouten te voorkomen in het begrijpen van en omgaan met gesprekken over seksuele kenmerken en genderidentiteiten, met name om te voorkomen dat deze gesprekken worden gemedicaliseerd^[12]”.

11. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 17.

12. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 17.



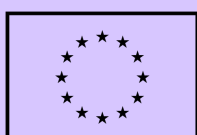
Nu we beter begrijpen waarom het nog steeds noodzakelijk is dat alle belanghebbenden – organisaties, counselors, psychologen, activisten, maatschappelijk werkers, scholen, burgergemeenschappen en vele anderen – elk op hun eigen manier en volgens hun eigen doelstellingen bijdragen aan de inclusie van LGBTIQA+-personen, het wegnemen van belemmeringen en het verminderen van discriminatie, gaat het volgende deel van deze brochure in op de kern van **Pitch Perfect**. We zullen onderzoeken hoe en met welke hulpmiddelen we onze communicatie- en taalvaardigheden rond LGBTIQA+-kwesties kunnen versterken en **hoe we luister- en begeleidingssituaties LGBTIQA+-vriendelijker kunnen maken**, zodat LGBTIQA+-personen – of het nu cliënten, gebruikers, collega's of iemand is die onze steun zoekt – zich onmiddellijk welkom en veilig voelen, in de wetenschap dat hun welzijn onze verantwoordelijkheid is als hulpverleners.



Co-funded by
the European Union

woorden zijn belangrijk

een woordenlijst om je
weg te vinden



Co-funded by
the European Union

Het is belangrijk om eerst een paar dingen te verduidelijken:

Veel termen in onze woordenlijst komen uit het Engels en zijn ontleend of aangepast. **Romaanse talen, waaronder het Italiaans, gedragen zich anders op het gebied van taalkundige en genderinclusiviteit dan Germaanse talen**, die in grote lijnen beter aansluiten bij de principes van LGBTIQA+-inclusieve communicatie.

Dit is niet zozeer gebeurd omdat deze talen gemakkelijker de constructie van onpersoonlijke zinnen, het gebruik van neutrale voornaamwoorden of soortgelijke structuren mogelijk maken, maar veeleer omdat meer Engelstaligen (en Noordse talen in het algemeen) al langer en met meer overtuiging de inclusiviteit van hun taal actief in vraag stellen. Dit betekent dat meer mensen, ook binnen de academische wereld, dit onderwerp aan de orde hebben gesteld, dat meer instellingen zijn begonnen met het invoeren van andere taalpraktijken en dat meer individuen hebben geprobeerd om hun eigen taal- en communicatiegewoontes, al dan niet gedeeltelijk, te veranderen. In landen als Italië en Frankrijk is er, zoals we later zullen zien, nog steeds enige weerstand en over het algemeen een neiging om vast te houden aan meer rigide standpunten die nauw verbonden zijn met traditie en de zogenaamde grammaticale norm.

Voordat we ingaan op de richtlijnen voor inclusieve communicatie naar LGBTIQA+-personen, de praktische voorbeelden en de educatieve methoden van **Pitch Perfect**, is het belangrijk om te beginnen met de basis: een **woordenlijst** die ons helpt bij het begrijpen van de meest gebruikte termen met betrekking tot genderidentiteit, seksuele, affectieve en relationele geaardheid, en identiteitsbevestiging en zelfrealisatie.



Het doel van deze woordenlijst en van het educatieve programma **Pitch Perfect** is niet om taalkundige vragen te beantwoorden – laat staan academische – of om verschillende Europese talen te vergelijken, maar om **een nuttig overzicht te bieden van LGBTIQA+-onderwerpen die van nut kunnen zijn voor mensen die in hun dagelijks leven met anderen werken, hen begeleiden, naar hen luisteren en hen opleiden**. Daarom hebben we een aantal belangrijke termen en begrippen op een rijtje gezet en uitgelegd die steeds vaker in het dagelijks taalgebruik voorkomen, maar nog steeds vaak verkeerd worden begrepen. Deze termen zijn voor het grootste deel geschikt voor en aanpasbaar aan verschillende culturele en taalkundige tradities in de EU.

In plaats van een eenvoudige woordenlijst te presenteren, die vaak nogal abstract is en vanwege zijn aard kort en gericht op directheid, hebben we ervoor gekozen om **een meer verhalende woordenlijst met commentaar te ontwikkelen, met voorbeelden, uitleg en verschillende inzichten**. We hebben deze vervolgens onderverdeeld in verschillende secties:

Afkortingen

Een overzicht van acroniemen en slogans, in al hun historische en culturele complexiteit.

Belangrijkste begrippen

Basisbegrippen, een brug tussen academische theorie en maatschappelijke praktijk, met veel verwijzingen naar LGBTIQA+-rechtenbewegingen.

Geslacht en genders

Van het concept van genderbinarisme tot de steeds belangrijker wordende kwestie van voornaamwoorden, sterretjes en andere schrijfwijzen.

Oriëntaties, seksualiteit

Homoseksueel zijn, lesbisch zijn, panseksueel zijn: hoe het discours over seksuele geaardheid verschoven is naar een identiteitsgebaseerd perspectief.



Co-funded by
the European Union

Actonyms



LGBT, LGBTQ, LGBTIQ+, LGBTIQAPK+:

Deze afkorting wordt vaak bekritiseerd omdat hij 'te lang' en verwarrend is, maar is juist zo betekenisvol omdat hij in de loop der tijd is gegroeid en geëvolueerd en vandaag de dag staat voor

de gevoelens, identiteiten en ervaringen van veel mensen die van elkaar verschillen, maar helaas verenigd zijn door hun ervaringen met discriminatie en door zich 'anders' te voelen ten opzichte van de norm. Veel van deze mensen hebben vaak 'hun plek' gevonden binnen dit acroniem en voelen zich vertegenwoordigd door de regenboogvlag (en vele andere vlaggen). Wat betekenen deze letters dan?

L staat voor lesbisch. G staat voor homo, een term die over het algemeen wordt gebruikt om te verwijzen naar mannelijke homoseksualiteit, hoewel het soms ook wordt gebruikt als synoniem voor lesbisch. **B staat voor biseksueel**. T staat voor trans, in al zijn vormen, zoals we verderop zullen zien. I staat voor interseksueel. **Q staat voor queer**, een overkoepelende term die we zullen bespreken in het gedeelte over seksuele geaardheid, hoewel deze term ook al lang wordt gebruikt in verband met gender. **A staat voor aseksueel**, maar soms ook voor **ally (bondgenoot)**. De betekenis van beide termen wordt besproken in het betreffende gedeelte. **P staat voor panseksueel en/of polyamoureuus**. Ten slotte staat **K voor kinky**.

Op het eerste gezicht is één ding al duidelijk: hoewel deze afkorting vaak in verband wordt gebracht met genderkwesties, verwijst ze vooral naar seksuele geaardheid en seksgerelateerde identiteitskenmerken. Het symbool "+" dient om iedereen aan te duiden en te omvatten die zich niet identificeert met gender- of seksuele identiteitsnormen, die zich niet homo of lesbisch voelt, enzovoort.



Co-funded by
the European Union

SOGIESC: Deze afkorting is veel minder gangbaar dan LGBTIQA+, maar wordt bijvoorbeeld door zowel **Close in the Distance** als **Stichting Art. 1** gebruikt om de thema's te omschrijven die zij via projecten of educatieve, artistieke of spelgebaseerde activiteiten aan de orde stellen. SOGIESC staat in het Engels voor **Sexual Orientation, Gender Identity and Expression**, and **Sexual Characteristics** (seksuele geaardheid, genderidentiteit en -expressie, en seksuele kenmerken).

Zoals reeds vermeld, wordt het niet zozeer gebruikt om personen te identificeren, maar eerder om te verwijzen naar onderwerpen, praktijken, acties en initiatieven die op verschillende manieren en in verschillende contexten gericht zijn op het bevorderen van een inclusieve cultuur rond gender en seksuele geaardheid. Dit varieert van academisch onderzoek (SOGIESC-studies) tot initiatieven op het gebied van onderwijs, cultuur en sociale inclusie, zoals **Pitch Perfect**.

belangrijkste begrippen

Gender en genderidentiteit: de termen 'gender', 'genders' of 'genderidentiteit' worden al lang gebruikt om te verwijzen naar het geheel van constructies, conventies, sociale normen, gedragingen en vaak stereotypen die de begrippen 'mannelijk' en 'vrouwelijk' definiëren. Het uitgangspunt is dat deze begrippen of identiteitsconcepten sociale constructies of culturele conventies zijn die kunnen variëren in tijd en plaats. De rol van 'vrouw', of van iemand die tot het 'vrouwelijke geslacht' wordt gerekend, verandert bijvoorbeeld aanzienlijk van het ene tijdperk tot het andere, en ook van de ene culturele traditie (zoals de Europese of westerse) tot de andere. Aangezien in onze traditie de primaire 'geslachten' of 'genderidentiteiten' mannelijk en vrouwelijk zijn, wordt vaak de term **genderbinarisme** gebruikt, die een polariteit of tegenstelling impliceert.



Co-funded by
the European Union

Ze is zo vulgair dat ze niet eens op een vrouw lijkt.

Laten we een paar voorbeelden bekijken. Het vrouwelijke wordt algemeen begrepen en gezien als het geslacht van ontvankelijkheid, onderdanigheid, voortplanting, zorg, familie en alles wat zich afspeelt in de privésfeer, binnen de muren van het huis.

Bepaalde betekenissen of eigenschappen worden impliciet geassocieerd met het vrouwelijke, zoals kleuren, kledingvoorschriften, enzovoort. Een persoon van het vrouwelijke geslacht die ook maar enigszins afwijkt van de norm, die zelfs maar een beetje tekortschiet in wat de cultuur verwacht, zal worden omschreven als niet erg vrouwelijk, een tomboy.

Het tegenovergestelde daarvan is volgens een binaire benadering het mannelijke. Het geslacht van assertiviteit, de publieke sfeer, dynamiek, kracht, productiviteit. Ook hier hebben we de neiging om bepaalde conventies en normen te associëren met de mannelijke identiteit, van kleding tot gedrag en nog veel meer.

Iedereen die niet aan deze verwachtingen voldoet, wordt, zoals vaak het geval is, gezien als niet erg mannelijk.

Niet huilen. Alleen kleine meisjes huilen.

Hou je van roze? Maar dat is een meisjeskleur.

Hij is zo tenger, hij heeft zulke vrouwelijke trekken.



**Co-funded by
the European Union**

**Niet alle mensen met mannelijke
geslachtsorganen kunnen worden
geïdentificeerd met de identiteit ‘man’.**

**Niet alle mensen met vrouwelijke
geslachtsorganen kunnen of willen
worden geïdentificeerd met de identiteit
‘vrouw’.**

Cis or cisgender: dit is een woord dat al in ons kleine handboek is genoemd en vaak verkeerd wordt begrepen. Het woord cis, of meer volledig cisgender, **verwijst naar mensen die zich identificeren met het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen en zich “op hun gemak” voelen met dat label.** Dit betekent niet dat een cisvrouw zich volledig moet conformeren aan alles wat sociaal en cultureel met het vrouwelijke geslacht wordt geassocieerd: verwachtingen, conventies, rollen, gedragingen, persoonlijkheidskenmerken en nog veel meer.

Genderdysforie: dysforie is een term uit de medische wereld die het ongemak en de angst beschrijft die iemand kan voelen wanneer de genderidentiteit niet overeenkomt met het geboortegeslacht. De ervaring en intensiteit verschillen per persoon. Bij transgenders kan dit gevoel verminderen via een transitie, al ervaart niet iedereen dysforie. De term stond oorspronkelijk in de **DSM** als psychische stoornis, maar is in de **DSM-5-TR** verplaatst naar het hoofdstuk seksuele gezondheid, waarmee het grotendeels is gedepathologiseerd.



Zelfbevestiging, genderbevestiging: deze termen verwijzen naar het proces dat bepaalde LGBTIQA+-personen op verschillende manieren en met verschillende intensiteit doorlopen om de genderidentiteit te bevestigen die zij als hun ware identiteit beschouwen. Dit omvat vaak de wens dat die identiteit wordt erkend en gerespecteerd door de samenleving, hun gemeenschap en hun familie. **Er kunnen vele wegen leiden naar zelfbevestiging, afhankelijk van de keuzes van elke persoon.**

Sommigen kiezen een voorkeursnaam en specifieke voornaamwoorden en vragen anderen deze te gebruiken en te respecteren.

Voor transgenders omvat zelfbevestiging zeker ook dit, maar het kan ook juridische en medische stappen omvatten die hun gendertransitie ondersteunen. Dit transitieproces, al dan niet chirurgisch, kan uiteindelijk leiden tot geslachtsverandering. Veel transgenders kiezen voor deze weg, maar besluiten geen geslachtsveranderende operatie te ondergaan. Ze kunnen bijvoorbeeld kiezen voor hormoontherapie en juridische erkenning van hun identiteit zonder een operatie te ondergaan.

Genderexpressie: deze sleutelterm verwijst naar de manier waarop iemand zijn of haar genderidentiteit uitdrukt, bijvoorbeeld in het openbaar, maar ook tegenover vrienden, familieleden of collega's. Van kleding tot stemgeluid, van gedrag tot zaken als make-up, kapsel en nog veel meer. **Veel van deze uitingen zijn in feite normen of sociale conventies.** In onze cultuur associëren we bepaalde eigenschappen met vrouwelijkheid, variërend van eenvoudig tot complex, van hoge hakken tot specifiek gedrag. Hetzelfde geldt voor mannelijkheid.

Dankzij de groei van een meer inclusieve cultuur en een tolerantere omgeving identificeren steeds meer mensen zich niet langer met deze normen of conventies. Aan de andere kant wordt 'afwijken' van de norm en het uiten van een gender dat anderen niet verwachten, nog steeds vaak gezien als iets 'vreemds', 'gevaarlijks' of 'belachelijks'.



Genderfluïde: een van de meest verkeerd begrepen woorden. Genderfluïde is vaak een concept dat enigszins overlapt met de betekenis van de term non-binair, en zelfs met het woord trans. Laten we dit verduidelijken.

Deze term verwijst naar **een persoon die zich identificeert met meerdere genderidentiteiten** (bijvoorbeeld zowel mannelijk als vrouwelijk), die afwisselen, zich vermengen of verschuiven afhankelijk van verschillende mogelijke interne of externe factoren.

Non-binair: een woord met vele betekenissen, een zogenaamde overkoepelende term. Non-binair verwijst naar een persoon die zich niet identificeert met de twee canonieke en binaire geslachten: mannelijk en vrouwelijk. Een non-binair persoon kan agender zijn, wat betekent dat hij of zij zich niet verbonden voelt met een bepaald geslacht. Maar hij of zij kan ook genderfluïde zijn, wat betekent dat hij of zij zich niet uitsluitend tot één geslacht rekent, maar tot meerdere geslachten, misschien alleen in bepaalde aspecten en in specifieke situaties of contexten.

Voor alle duidelijkheid: alle genderfluïde mensen zijn non-binair, maar niet alle non-binaire mensen zijn genderfluïde.

Zoals het woord zelf al aangeeft, staat het concept non-binair **in tegenstelling tot genderbinarisme**, met alle bijbehorende sociale normen en conventies. Ten slotte kan het woord non-binair tot op zekere hoogte door elkaar worden gebruikt met genderqueer. Maar we zullen later, bij de bespreking van seksuele geaardheid, meer ingaan op dat sleutelwoord, queer.



Trans, transgenders, transgender, transgenderisme: nog een groep woorden of overkoepelende termen die, misschien meer dan andere in het LGBTIQA+-lexicon, een bredere betekenis hebben gekregen. Om het eenvoudig te houden, wordt het woord trans of transgender tegenwoordig gebruikt om te verwijzen naar **mensen wier genderidentiteit niet overeenkomt of aansluit bij de gender die hen bij de geboorte is toegewezen op basis van hun geslacht of geslachtskenmerken.**

Transpersonen kunnen ervoor kiezen om zichzelf op verschillende manieren te bevestigen, afhankelijk van hun behoeften, wensen en persoonlijke keuzes. Sommige transpersonen willen bijvoorbeeld hun identiteit wettelijk wijzigen, te beginnen met hun voornaam. Hiervoor moeten alle documenten via officiële instanties worden aangepast, wat nu in alle EU-landen mogelijk is.

Lange tijd was het echter noodzakelijk om tal van stappen te doorlopen en zelfs een geslachtsveranderende operatie te ondergaan om de status wettelijk te wijzigen^[13].

Andere transgenders willen misschien een pad volgen dat uiteindelijk ook hun anatomie verandert, door middel van verschillende chirurgische ingrepen, altijd in combinatie met hormoontherapie en therapeutische ondersteuning.

Weer anderen kiezen ervoor om bepaalde operaties wel te ondergaan, maar andere niet. Ze kunnen bijvoorbeeld kiezen voor een borstvergroting om een borstkas te creëren, maar niet voor een vaginoplastie. Of in het geval van transmannen (FTM) kunnen ze kiezen voor een borstamputatie en een hysterectomie om de borsten en baarmoeder te verwijderen, maar niet voor een falloplastie.

13. In Italië is het sinds 2015 mogelijk om je identiteitsnaam en geslacht te wijzigen zonder dat je daarvoor een operatie hoeft te ondergaan, dankzij arrest nr. 15138/15 van het Hof van Cassatie.





Jamie Raines, content creator die al jaren content promoot over transervaringen, relaties en geestelijke gezondheid.

De factoren die deze keuzes bepalen, zijn net zo talrijk als transgenders zelf, hun wensen, hun behoeften en hun eisen. Het land waar iemand woont, heeft zeker ook een grote invloed: in sommige landen zijn hormonale en chirurgische ingrepen bijvoorbeeld gratis en worden ze vergoed door de nationale gezondheidszorg, zoals in Italië, hoewel er nog steeds een 'diagnose van genderdysforie' vereist is, wat wijst op een gemedicaliseerde en pathologiserende kijk op transgenderisme. Ten slotte kunnen **sommige transgenders ervoor kiezen om geen enkele behandeling te ondergaan, noch hormonaal, chirurgisch of juridisch, maar in plaats daarvan op andere manieren voor zichzelf opkomen.**

Het gaat er niet om deze verschillende mogelijke vormen van transgenderisme als een 'hiërarchie' te zien: iemand die meer ingrepen ondergaat, is niet 'transer' dan iemand die dat niet doet. Zoals we al hebben geschreven, is de term 'trans' eerder een overkoepelende term waaronder veel mensen veiligheid en bevestiging vinden, elk met hun eigen levenservaring en persoonlijke verhaal.



De term trans wordt vaak vergezeld door de afkortingen **ftm** en **mtf**: in het Engels female to male en male to female, waarmee het geslacht wordt aangeduid dat bij de geboorte aan de transpersoon is toegewezen (bijvoorbeeld vrouw) en het geslacht waarnaar de transitie plaatsvindt (bijvoorbeeld man, vandaar vrouw naar man).

Enkele belangrijke verduidelijkingen: het brede scala aan betekenissen dat aan het sleutelwoord trans wordt toegekend, betekent dat een transpersoon al dan niet binnen het binaire gendersysteem wil vallen. Het is zeker waar dat veel transpersonen een transitie ondergaan van man naar vrouw of van vrouw naar man – vandaar de eerder genoemde afkortingen mtf en ftm. **Maar veel transpersonen maken niet zozeer een transitie door naar een vooraf bepaald geslacht, maar willen zich eerder bevrijden van het geslacht dat hen is toegewezen, omdat ze dat als ongeschikt voor zichzelf ervaren.** Een transpersoon kan non-binair zijn, of genderfluïde, of zelfs agender, dat wil zeggen zonder een specifiek geslacht.

Ten slotte verwijst de overkoepelende term trans, zoals gezegd, meestal, zo niet uitsluitend, naar genderidentiteiten, zelfbevestigingen en transities. Er is geen direct of lineair verband met seksuele geaardheid en, meer in het algemeen, met emotionele, romantische of relationele geaardheid. Een transvrouw – dus een mtf-persoon die een geslachtsverandering ondergaat – kan heteroseksueel zijn en zich aangetrokken voelen tot mannen. Of ze kan homoseksueel, lesbisch, queer of panseksueel zijn.



Interseksualiteit: mensen die vanaf hun geboorte een anatomie hebben die niet uitsluitend als mannelijk of vrouwelijk kan worden geclassificeerd en die over het algemeen kenmerken en elementen van beide categorieën vertonen. **Het is dus een biologisch, anatomisch kenmerk en geen kenmerk van geslacht of seksuele geaardheid.** Er zijn tientallen klinisch geregistreerde en gedocumenteerde vormen van interseksualiteit. Het is dan ook enigszins simplistisch om over 'interseksualiteit' te spreken alsof het om één enkele, uniforme categorie gaat. Het is veeleer een overkoepelende term die vele mogelijke situaties en ervaringen omvat. Lange tijd – en nog steeds – worden interseksuele pasgeborenen onderworpen aan 'corrigerende' chirurgische ingrepen, waarbij bepaalde anatomische kenmerken bij de geboorte worden verwijderd ten gunste van andere. Veel interseksuele mensen zijn zich niet eens bewust van hun toestand en identificeren zich over het algemeen als cisgender omdat ze vanaf hun geboorte een mannelijke of vrouwelijke identiteit hebben gekregen.

Voornaamwoorden, gekozen naam, dode naam, schwa, asterisk en neutrale vormen: laten we deze belangrijke termen en concepten samen verkennen, want ze zijn sterk met elkaar verbonden, ook al lijken ze op het eerste gezicht totaal verschillend. Laten we beginnen met dode naam, een Engelse term die verwijst naar de geboortenaam van een persoon die zich daar niet langer mee identificeert (letterlijk: dode naam).

LGBTIQA+-personen kunnen besluiten deze te veranderen in een gekozen naam. Dit kan op verschillende manieren gebeuren: iemand die zich niet prettig voelt bij de naam die bij de geboorte is toegekend, kan zichzelf bevestigen en zijn of haar leeftijdsgenoten of gemeenschap vragen om de gekozen naam te gebruiken, zelfs zonder een wettelijke of registratietransitie te ondergaan.



Ook omdat de dode naam niet exclusief is voor transgenders: een non-binair persoon kan zich, net als vele anderen, niet identificeren met zijn of haar oorspronkelijke naam en kan een andere naam willen die beter bij hem of haar past. **Gekozen voornaamwoorden dienen hetzelfde doel.** De mogelijkheid om jezelf te bevestigen door een verandering van voornaamwoorden is, om de hierboven genoemde contextuele redenen, wijdverbreider en in zekere zin flexibeler in het Engels. Zo is het mogelijk om they/them/their te gebruiken in plaats van de binaire she/her/her en he/him/his, aangezien they nu algemeen wordt beschouwd als een neutraal en niet-binair voornaamwoord. Veel anderen kiezen ervoor om alternatieve voornaamwoorden (ze, xe, fer) te gebruiken, opnieuw als een manier om hun genderidentiteit te bevestigen, erkenning te zoeken en uiteindelijk de voorstelling door het mannelijke/vrouwelijke binarisme te verwerpen. In een taal als het Italiaans, die sterk gecodificeerd is en gebaseerd is op woorduitgangen (-a/e, -o/i, bekend als vrouwelijke en mannelijke uitgangen), is het gebruik van “alternatieve” voornaamwoorden ongebruikelijk en niet altijd haalbaar. Juist om deze reden, om schriftelijke communicatie zo inclusief mogelijk te maken, wordt al lang het asterisk (*) of de schwa (ə) gebruikt om een woord niet langer noodzakelijkerwijs mannelijk of vrouwelijk te maken, maar potentieel neutraal, waardoor ook degenen die niet binnen de binaire gendercategorieën vallen, worden opgenomen.

Waarom zou je in het Italiaans *avvocato*, *avvocati*, *avvocata* (de laatste is een vrouwelijke vorm die vaak wordt afgewezen, ondanks dat deze grammaticaal correct is) schrijven, en niet *avvocatə* – een neutrale vorm die niet alleen verwijst naar personen die zich identificeren met het mannelijke of vrouwelijke geslacht, maar ook naar personen die hetzelfde werk doen en trans of non-binair zijn?



Ons doel is om voorlichting te geven – om bekendheid met deze woorden, gebruiken en concepten te bevorderen – door een zo groot mogelijk publiek te bereiken, **zonder in te gaan op de discussie over wat juist of fout is**. In Italië (net als in veel andere landen met vergelijkbare taaltradities, zoals Frankrijk en Spanje) is het gebruik van het sterretje of de schwa door veel mensen, instellingen en taalacademies sterk bekritiseerd. Tot slot is het echter belangrijk om het standpunt van de **Accademia della Crusca** – de belangrijkste autoriteit op het gebied van de Italiaanse taal – in herinnering te brengen, die, in tegenstelling tot wat men zou verwachten, het gebruik van deze “alternatieve” vormen niet volledig heeft afgewezen^[14].

Samenvattend en vereenvoudigend is inderdaad herhaald dat het Italiaans slechts twee geslachten erkent, net zoals het slechts twee grammaticale getallen (enkelvoud en meervoud) erkent, en dat het willekeurige gebruik van bepaalde symbolen op zich niet correct is en moet worden heroverwogen. **Dezelfde Accademia heeft echter benadrukt dat er in bepaalde communicatieve contexten – bijvoorbeeld in geschreven taal en vooral online – geen reden is om een symbool te demoniseren, laat staan het verlangen om ook maar een beetje inclusiever te zijn en zich zo te voelen.**

14. <https://accademiadellacrusca.it/it/consulenza/un-asterisco-sul-genere/4018>



*“Toch, ondanks al deze verschillen, als we bedenken dat het grafische gebruik van het sterretje vooral voorkomt in geschreven of overgedragen communicatie die uitsluitend bedoeld is om stil te lezen en die wordt gebruikt in privé-, professionele of vakbondscontexten binnen homogene groepen (...), kan het in dergelijke contexten (...) worden beschouwd als een eenvoudig alternatief voor de eerder genoemde schuine streep [een ander symbool van taalkundige inclusiviteit, noot van de redacteur], **met als bijkomend voordeel dat ook niet-binaire personen wordeninbegrepen**. Naar onze mening is het asterisk echter niet geschikt voor gebruik in juridische teksten, openbare bekendmakingen of communicatie, waar het voor veel lezers verwarring of misverstanden kan veroorzaken, en nog minder in teksten die bedoeld zijn om hardop te worden voorgelezen”.*

Aangezien de Accademia della Crusca de belangrijkste regelgevende en normaliserende instantie voor de Italiaanse taal is en haar standpunt gebaseerd was op het belang van consistentie tussen spelling en uitspraak – een onderscheidend kenmerk van het Italiaans – is haar standpunt over het gebruik van het asterisk uiteindelijk veel inclusiever gebleken dan men zou denken.

In dit handboek, net als in alle teksten en materialen van **Pitch Perfect**, wordt de schwa in het Italiaans gebruikt wanneer het niet mogelijk is om zinnen met een neutraal onderwerp te construeren. In het geval van woorden die geen onderscheid maken tussen mannelijke en vrouwelijke vormen, hebben we ervoor gekozen om geen speciale tekens te gebruiken. Soms gebruiken we zinsdelen, wat een uitstekende manier is om dit probleem te ‘omzeilen’. Waar mogelijk gebruiken we ook meervoudsvormen of andere constructies in het Italiaans die, wanneer ze naar personen verwijzen, geen beroep doen op het binaire geslacht. In het Engels gebruiken we uitsluitend de neutrale voornaamwoorden they/them/their en onpersoonlijke formuleringen wanneer we verwijzen naar personen of onderwerpen, ongeacht of deze LGBTIQA+ zijn of niet.



Seksuele geaardheid en de belangrijkste termen

Seksuele, emotionele en relationele oriëntaties, oriëntatie:

dit zijn de woorden – of sleutelbegrippen – die in zekere zin alle termen in dit hoofdstuk omvatten. **Oriëntatie** verwijst naar de seksuele aantrekkingskracht die iemand voor een ander voelt. Eenvoudig gezegd: tot wie iemand zich aangetrokken voelt en wat iemand verkiest. Over het algemeen spreken we van seksuele oriëntatie omdat het gaat om seksualiteit, seksuele aantrekkingskracht, verlangens en neigingen. We hebben echter altijd ook relationele en emotionele aspecten meegenomen, omdat iemands aantrekkingskracht of neiging vaak niet alleen betrekking heeft op seks, maar ook op het hele gebied van emoties en interpersoonlijke relaties.

Het is ook belangrijk om op te merken dat iemand zijn of haar oriëntatie en voorkeuren kan bevestigen, ongeacht zijn of haar persoonlijke ervaringen. Er zijn veel manieren waarop iemand zijn of haar oriëntatie kan uiten, en alle sleutelbegrippen die deze voorkeuren of neigingen beschrijven, zijn in zekere zin vereenvoudigingen.

Sinds enige tijd wordt seksuele geaardheid beschouwd als een continuüm, een spectrum. Wat betekent dat? Het betekent dat we seksuele geaardheid zien als een soort kleurenschaal, een lang pad of een lange weg. Aan het ene uiteinde plaatsen we heteroseksualiteit en aan het andere uiteinde homoseksualiteit (homo of lesbisch zijn). Daartussenin bevinden zich veel tussenliggende punten die in de loop van iemands leven kunnen verschuiven. Er zijn ook andere ‘punten’ langs deze denkbeeldige weg, iets buiten maar nog steeds onderdeel van de reis: mensen die geen specifieke voorkeur hebben voor seksualiteit in het algemeen (aseksualiteit).





De Stonewall-rellen, het eerste moment waarop opkwam voor de rechten van homoseksuelen en lesbiennes, New York, 1969

Lesbisch, lesbisme: een persoon die zich identificeert als vrouw (bijvoorbeeld een cisvrouw of transvrouw) en die zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelt tot andere vrouwen, meestal uitsluitend.

Homo, homoseksueel, mannelijke homoseksualiteit: het woord homo, dat uit het Engels komt, heeft een rijke geschiedenis die eeuwen teruggaat. Oorspronkelijk betekende de term vrolijk, blij, en van daaruit, in bredere zin, excentriek of non-conformistisch. Al geruime tijd wordt het woord 'gay' gebruikt om mensen aan te duiden die zich identificeren als mannen (cis-mannen, transmannen) en die zich uitsluitend seksueel en emotioneel aangetrokken voelen tot andere mannen. **Het woord 'gay' wordt soms ook gebruikt als synoniem voor 'lesbisch', verwijzend naar vrouwen (bijvoorbeeld 'gay woman' als synoniem voor 'lesbian woman').**

Biseksualiteit, biseksueel, bi: een persoon die seksuele en emotionele aantrekkingskracht voelt voor mensen van hetzelfde geslacht als zichzelf of van een ander geslacht. Over het algemeen worden de termen biseksueel en biseksualiteit gebruikt om te verwijzen naar mensen die zich identificeren als man of vrouw en die zich aangetrokken voelen tot zowel vrouwen als mannen. **Biseksualiteit kan vele vormen aannemen, afhankelijk van wat de biseksuele persoon voelt en ervaart.**



Co-funded by
the European Union

Heteroseksueel, heteroseksualiteit, hetero: heteroseksualiteit verwijst naar de seksuele en romantische aantrekkingskracht van een persoon die zich identificeert als man of vrouw tot het andere geslacht.

Pansexualiteit, panseksueel: de verduidelijking met betrekking tot biseksualiteit – die in zekere zin altijd verwijst naar een mannelijke/vrouwelijke genderbinariteit (het woord ‘bi’ in biseksualiteit duidt immers op een dualistisch, binair perspectief) – helpt ons om het te onderscheiden van pansexualiteit. **Deze term, die iets recenter is dan de andere termen die tot nu toe zijn besproken, verwijst naar de aantrekkingskracht die een persoon voelt voor andere mensen, ongeacht hun genderidentiteit en ongeacht zijn of haar eigen gender.**

Asexualiteit, aseksueel, aromantisch: mensen die geen seksuele en/of romantische aantrekkingskracht voelen voor anderen, ongeacht hun geslacht. Een persoon kan aseksueel zijn, wat betekent dat hij of zij zich niet fysiek aangetrokken voelt tot iemand in het bijzonder en niet neigt naar seksualiteit, maar toch een romantische of relationele neiging, voorkeur of interesse kan hebben. Het omgekeerde is ook waar: een aromantisch persoon, dat wil zeggen iemand die geen romantische interesse heeft in emotionele relaties, kan nog steeds interesse hebben in seksualiteit (bijvoorbeeld een aromantische homoseksuele persoon, of een aseksuele heteroseksuele persoon die verlangen heeft naar of een relatie heeft met iemand van het andere geslacht, maar zonder fysieke intimiteit of interesse in lichamelijkeheid).





De queer-vlag, die enigszins verschilt van de meer gangbare 'regenboogvlag'.

Queer: een woord dat de afgelopen decennia vele betekenissen en waarden heeft gekregen. Oorspronkelijk was het Engelse woord queer in wezen **een belediging**. Letterlijk betekent het vreemd, afwijkend, excentriek – nog steeds met een negatieve connotatie. Het woord queer begon echter in twee belangrijke contexten te worden gebruikt: de eerste is academisch onderzoek, dat rond de jaren 1980 begon met het onderzoeken van SOGIESC-kwesties. Dit leidde tot de ontwikkeling van wat nu **Queer Studies** wordt genoemd – analyses die nog steeds tot doel hebben commentaar te geven op, inzicht te verschaffen in en te onderzoeken wat seksuele (en gender)identiteit is en hoe deze wordt geconstrueerd, waarbij de sociale, culturele en politieke functies ervan worden geanalyseerd. De tweede context is het burgerrechtenactivisme voor homoseksuele, lesbische en transgenders. Veel activisten, aanvankelijk in de Verenigde Staten en later in Europa, begonnen het bijvoeglijk naamwoord queer te gebruiken om zichzelf te beschrijven, waarbij ze een belediging 'terugwonnen', zich eigen maakten, de betekenis ervan omdraaiden en er een sterke, uitdagende, ontwrichtende slogan van maakten. Tegenwoordig wordt de term queer gebruikt als een aanvullende overkoepelende term die in zekere zin vele mogelijke seksuele geaardheden en seksuele en/of genderidentiteiten omvat. **Alles wat buiten de norm valt – in wezen alles wat anders is dan heteroseksualiteit en het binaire gender.** In vergelijking met andere sleutelbegrippen heeft queer nog steeds een zekere 'politieke' lading, met een **betekenis van verzet en bevestiging**.



Co-funded by
the European Union

Polyamorie, polyamoreus, monogamie, ethische non-monogamie: Polyamorie, polyamoreus, monogamie, ethische non-monogamie: dit zijn sleutelwoorden en concepten die niet zozeer betrekking hebben op seksuele geaardheid, maar meer op het **domein van relaties**, emotionele banden en zeker ook seksualiteit. De termen polyamorie en polyamoreus verwijzen naar mensen die geen relatie of band met slechts één persoon willen, maar mogelijk met meerdere mensen – met ieders toestemming.

We zijn gewend te denken dat relaties, genegenheid en aantrekkingskracht noodzakelijkerwijs tussen twee mensen moeten bestaan, op een min of meer stabiele manier, en misschien zelfs formeel erkend (huwelijk, geregistreerd partnerschap, samenlevingscontract). Sommige mensen voelen echter dezelfde emoties voor meer dan één persoon tegelijk en willen relaties aangaan met meerdere mensen. Polyamorie werkt natuurlijk alleen als alle betrokkenen polyamoreus zijn – het zou onethisch zijn als het in het geheim zou gebeuren (en polyamoreuze mensen zijn de eersten om dit te benadrukken!).

Dit brengt ons direct bij monogamie en het tegenovergestelde daarvan, ethische non-monogamie. **Wat is monogamie?** Het is het relationele model dat de meesten van ons als vanzelfsprekend beschouwen: twee mensen die een relatie hebben, misschien getrouwd zijn of samenwonen, en die geen andere relaties buiten het paar hebben (en ook niet zouden moeten hebben).

Aan de andere kant zijn er koppels die zich niet in dit model herkennen: ze wonen misschien samen, hebben kinderen, zijn zelfs getrouwd, maar willen ook andere relaties van verschillende aard en intensiteit onderhouden, met de volledige instemming en steun van hun partner, die idealiter hetzelfde wil. In wezen gaat het om een open en consensueel koppel (vandaar de term 'ethisch').

Opmerking: alle polyamoreuze relaties zijn per definitie ethisch niet-monogaam. Maar niet alle mensen die geïnteresseerd zijn in dit relationele model zijn polyamoreus. Het kan een koppel zijn dat volgens hun eigen regels incidentele ontmoetingen met anderen toestaat – episodisch en niet continu – met toestemming van de partner.



Andere woorden, andere basisbegrippen

Homofobie, bifobie, transfobie, homobitransfobie, homofoob, transfobisch, geïnternaliseerde homofobie: dit zijn woorden die alle negatieve attitudes, vooroordelen, discriminatie, haat en misdaden tegen LGBTIQ+-personen beschrijven. Over het algemeen wordt het woord homofobie gebruikt als overkoepelende term om alle andere termen samen te vatten. Als we er goed over nadenken, is het eigenlijk een nogal ongepaste en onnauwkeurige term. Het woord fobie is een synoniem voor angst of vrees. Arachnophobia, een woord van Griekse oorsprong net als homofobie, betekent angst voor spinnen. Agorafobie is een overkoepelende term die verschillende vormen van angst en sociaal ongemak beschrijft, soms pathologisch, waarvoor klinische en therapeutische ondersteuning nodig is. **Homofobie letterlijk zeggen betekent angst hebben voor homoseksualiteit.** Homobitransfobie zou dan angst voor homoseksualiteit, transseksualiteit, biseksualiteit betekenen – en dus voor homoseksuele, biseksuele, transgender personen, enzovoort.

Angst voor wat?

De geschiedenis van de term is interessant en laat zien hoe het gebied van SOGIESC tot voor enkele decennia geleden echt een mijnenveld was. Simpel gezegd begon deze term rond het midden van de 20e eeuw in de Verenigde Staten op te duiken in verschillende studies naar menselijk gedrag, die voornamelijk door psychiaters werden uitgevoerd.

Vanaf de jaren zestig begon het woord homofobie op grote schaal te circuleren en werd het gebruikt om elke mogelijke uiting van haat, ongemak of intolerantie jegens alles wat niet heteroseksueel was, te beschrijven.



Co-funded by
the European Union

Het woord is ook gebruikt om bepaalde personen die zich schuldig hebben gemaakt aan haatmisdrijven tegen homoseksuelen mannen en transgenders te verklaren en vaak ook te verdedigen. Dit gebeurde in een aantal moordzaken in de Verenigde Staten, waarin advocaten de verdachten verdedigden die een homoseksuele man hadden vermoord, vaak op bijzonder wrede wijze. Volgens de verdediging vond de misdaad plaats omdat de man, die uiteindelijk schuldig werd bevonden, naar verluidt in de greep was van een fobie, een homoseksuele paniek (dat wil zeggen, overweldigd door de angst dat het slachtoffer “hem zou versieren” en “zijn heteroseksualiteit in gevaar zou brengen”)^[15]. Vandaag de dag, na vele burgerrechtenstrijd en de erkenning van LGBTIQ+-personen, heeft het woord homofobie niet langer deze betekenis van “verzachtende omstandigheid”, maar wordt het nog steeds gebruikt als een beschrijvende term voor alles wat zich op verschillende manieren tegen LGBTIQ+-personen keert.

En geïnternaliseerde homobitransfobie? We leven allemaal in gemeenschappen en contexten die helaas vaak worden gekenmerkt door homofobie. Hetzelfde geldt voor LGBTIQ+-personen: we zijn er volledig aan gewend om gedragingen, eigenschappen en identiteiten die afwijken van de norm te beschouwen, waar te nemen en te interpreteren als iets verkeerd of zelfs afwijkend. Of men nu vindt dat dit gecorrigeerd moet worden of niet, het idee van verschil is in ieder geval diep geworteld in ons allemaal, zonder uitzondering. Geïnternaliseerde homobitransfobie verwijst daarom naar de tegenstrijdige gevoelens, het ongemak of de volledige afwijzing en ontkenning die LGBTIQ+-personen ervaren ten opzichte van hun eigen gaardheid, eigenschappen of verlangens.

15. De moord op Scott Amedure, een moordproces dat in 1995 plaatsvond, eindigde met de veroordeling van Jonathan Schmitz, die schuldig werd bevonden en tot 25-50 jaar gevangenisstraf werd veroordeeld. De ‘homopaniek’-verdediging werd echter ook gebruikt in andere processen, bijvoorbeeld in het proces voor de moord op Matthew Shepard, een jonge homoseksuele man, door enkele van zijn leeftijdsgenoten in 1999, en meer recentelijk in het proces voor de moord op Gwen Araujo, een jonge transvrouw, in 2005. In geen van deze gevallen slaagde de verdediging er echter in om dit als een echte verzachtende omstandigheid aan te voeren.



Heteronormativiteit, cisnormativiteit, heteroseksisme: deze sleutelbegrippen hebben meer te maken met onze cultuur, onze samenleving, onze manier van kijken en uiteindelijk met de aanname dat andere mensen op een bepaalde manier zijn. Laten we, voordat we een uitleg geven, eerst een paar voorbeelden bekijken:

Heb je al een vriendin?

Met slim werken zal zijn vrouw blij zijn dat hij dichterbij is.

... Maar misschien heeft die persoon niet alleen geen vriendin, maar wil hij er ook geen. Misschien heeft hij geen vrouw, identificeert hij zich als een cisgender man en heeft hij een partner – een homoseksuele relatie.

De termen **heteronormativiteit** of **cisnormativiteit**, die in wezen synoniemen zijn, verwijzen naar het wereldbeeld, de cultuur of het perspectief van veel mensen die ervan uitgaan dat heteroseksualiteit en cisgenderidentiteiten in wezen de enige geldige uitingen van seksualiteit en gender zijn. Alles wat 'anders' is, valt dus buiten deze norm, buiten dit kader. Het monogame koppel wordt op zijn beurt beschouwd als het enige 'aanvaardbare' of vanzelfsprekende relatiemodel.

Dit betekent niet dat iemand die, om het zo te zeggen, gewend is aan een heteronormatieve visie of opvatting van de samenleving, homofob, intolerant of iets dergelijks is.

Het gaat vaak meer om wat we allemaal in feite gewend zijn geraakt – wat ons van kinds af aan is geleerd en voorgeleefd.



Co-funded by
the European Union

Als we erover nadenken, zijn de sprookjes die de meesten van ons kennen heteroseksueel. Tot voor enkele decennia geleden kwamen in elke film, televisie- of radioprogramma heteroseksuele mensen, heteroseksuele relaties, strikt binaire identiteiten en monogame koppels voor. Elke 'uitzondering' was in feite een uitzondering – iets vreemds, misschien zelfs lachwekkends. Onze families zijn meestal heteroseksueel, net als die van onze grootouders. Als je niet in aanraking komt met iets anders, geen onderwijs krijgt in inclusiviteit, in het erkennen en waarderen van verschillen, is het logisch dat je niet over de middelen of de taal beschikt om je iets anders voor te stellen of te beschrijven.

Dit is precies wat heteronormativiteit is: het idee dat het heteroseksuele, binaire, monogame model het enige mogelijke culturele en sociale model is (of was, tot de bevrijdingsbewegingen en de strijd voor de rechten en erkenning van LGBTIQ+-mensen), de enige geldige vorm van expressie voor mensen. **Het woord heteroseksisme heeft dezelfde betekenis, maar met een meer discriminerende nuance:** een werkplek die bijvoorbeeld openlijk discrimineert tegen alles wat niet heteroseksueel en cisgender is, is heteroseksistisch.

Misgender, misgenderisme: simpel gezegd, het niet respecteren van de genderidentiteit van LGBTIQ+-personen. Als je bijvoorbeeld weet dat een collega non-binair is en je kent zijn of haar voornaamwoorden en gekozen naam, maar je kiest er – bewust of onbewust – voor om deze niet te gebruiken, dan bega je misgendering. Een fout maken en je excuses aanbieden is acceptabel – dat kan gebeuren. Je kunt bijvoorbeeld een verkeerd voornaamwoord gebruiken. Maar als je dat met opzet doet, dan is dat niet oké. Dat is regelrechte discriminatie en een echt gewelddadige daad die in bepaalde rechtsstelsels zelfs strafbaar is.



Coming out, outing, uit de kast komen: twee woorden die vaak door elkaar worden gehaald: **coming out** en **outing**. Het komt nog steeds vaak voor – zelfs in de media – dat mensen outing gebruiken als synoniem voor coming out, maar ze betekenen eigenlijk heel iets anders.

Coming out verwijst naar het persoonlijke proces waarbij iemand zijn of haar LGBTIQA+-identiteit aan anderen onthult. In de mainstreamcultuur – denk bijvoorbeeld aan films – wordt het klassieke coming-outmoment vaak afgebeeld als een moment waarop iemand zijn of haar ouders of familie vertelt: “Ik ben homo”, “Ik ben trans”. Maar in werkelijkheid is coming out geen enkel moment, maar een continu proces.

In tegenstelling tot hoe de media – van welke aard dan ook – het moment van coming-out hebben afgebeeld, zullen **we, als we er even bij stilstaan, beseffen dat het eigenlijk een proces is, een openheid die letterlijk nooit eindigt**. Je familie weet misschien dat je trans bent. Ze steunen je en staan achter je. Maar hoogstwaarschijnlijk zul je – als je dat wilt, als de situatie daarom vraagt – in de loop van je leven nog vele andere coming-outs moeten doorstaan: op je werk, met verschillende vriendengroepen, in de sportschool, met kennissen en andere mensen die je onvermijdelijk tegenkomt. Hoe vaak raken we niet in een informeel gesprek met kennissen? Hoe vaak wordt het persoonlijke een gespreksonderwerp?

Ik kan niet wachten tot de vakantie – mijn man heeft al een heerlijke reis geboekt!

Een typische zin die iemand terloops zou kunnen zeggen, bijvoorbeeld in een wachtkamer, bij de accountant, op een advocatenkantoor of op een gewone werkplek.



**Co-funded by
the European Union**

Als iemand antwoordt: “Ik ook! Mijn partner heeft een geweldige zomervakantie gepland – we gaan naar het strand”, en die persoon presenteert zich als een man, cis of trans, dan wordt die simpele zin op zichzelf al een coming-out – een nieuwe daad van zelfonthulling. In feite houdt coming-out letterlijk nooit op.

Dit benadrukt de complexiteit van de term, die vaak wordt gezien als een enkel, emotioneel geladen moment. In werkelijkheid kan coming-out plaatsvinden – of hebben plaatsgevonden – in bepaalde contexten of met bepaalde mensen, maar niet in andere. Iemand kan zich vrij voelen om zich binnen zijn of haar familie te uiten, maar kan uit angst voor repercussies zijn of haar identiteit of geaardheid op het werk willen – of moeten – verbergen.

Het woord ‘kast’ wordt vaak gebruikt om mensen te beschrijven die weten dat ze LGBTIQA+ zijn, maar dit voor zichzelf houden en niet uit de kast komen – vandaar de metafoor ‘in de kast zitten’.

Outing is echter iets heel anders. Dit woord verwijst naar het moment waarop een derde partij iets over een ander – met name over hun genderidentiteit of seksuele of relationele geaardheid – aan anderen onthult.

**Wist je dat? Francesco, van de
administratie... is homo! ... Zijn collega
vertelde het me – ze had het opgemerkt
toen ze hem een keer aan de telefoon
hoorde...**



**Co-funded by
the European Union**

Outing kan vele vormen aannemen en, afhankelijk van de situatie, met uiteenlopende bedoelingen worden uitgevoerd – van naïef tot kwaadaardig. Denk maar aan publieke outings die bedoeld zijn om de reputatie van publieke figuren te schaden. In elk geval blijft outing, als de persoon wiens informatie wordt gedeeld daar geen toestemming voor heeft gegeven, een daad van geweld en een schending van de privacy.



Stanze private is de Italiaanse vertaling van *Epistemology of the Closet* (1990), een fundamentele tekst binnen de queer theory, geschreven door Eve Kosofsky Sedgwick. In dit essay onderzoekt Sedgwick hoe de moderne westerse cultuur is opgebouwd rond de tegenstelling homoseksueel/heteroseksueel, een binaire structuur die diep doorwerkt in andere fundamentele tegenstellingen zoals man/vrouw, publiek/privé, weten/ongeleterdheid en gezond/ziek. Aan de hand van literaire en filosofische analyses laat Sedgwick zien hoe seksualiteit wordt gereguleerd en verhuld via taal, literatuur en sociale normen. Daarmee onthult ze dat de “kast” niet slechts een privéruimte is, maar een centrale epistemologische conditie binnen de moderne cultuur.

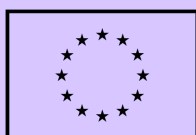
Sedgwick, E. K., *Epistemology of the Closet*, University of California Press, 1990.



Co-funded by
the European Union

bel me met mijn naam

oefeningen en richtlijnen



**Co-funded by
the European Union**

Zoals in het vorige hoofdstuk is benadrukt, worden homoseksuele, lesbische, biseksuele, transseksuele, interseksuele en queer personen dagelijks geconfronteerd met verschillende vormen van discriminatie en leed, en dragen zij de last van een sociaal en cultureel stigma dat, vooral in verschillende EU-landen, nog lang niet verdwenen is. **Hoewel er niet veel documenten of rapporten over dit onderwerp beschikbaar zijn, lijkt het gebruik – of het ontbreken daarvan – van inclusieve communicatie door mensen die individuele ondersteuning en luisteren tot hun beroep (of roeping, zelfs op vrijwillige basis) hebben gemaakt, de belangrijkste factor te zijn die niet alleen bepalend is voor het succes van de relatie tussen de “professional” en de LGBTIQA+- “cliënt”, maar zelfs al eerder de mogelijkheid voor LGBTIQA+-personen om hun aanvankelijke angsten te overwinnen, zich open te stellen en toegang te krijgen tot de verschillende ondersteunings- en begeleidingsdiensten die zij nodig achten.**

Dit betekent dat, nog voordat men vertrouwd raakt met specifieke en gespecialiseerde methoden – die op zich zeker nuttig zijn – zoals affirmatieve counseling of het ontwikkelen van vaardigheden in andere ondersteunings- en luisterbenaderingen die gericht zijn op het waarborgen van de zelfbevestiging van LGBTIQA+-personen, er eerst een fundamentele, transversale competentie nodig is: niet professioneel, maar communicatief en in de praktijk ook emotioneel en maatschappelijk. Deze fundamentele competentie moet voorafgaan aan en richting geven aan meer praktische en breed methodologische vaardigheden.

Laten we eens kijken naar enkele concrete voorbeelden vanuit het perspectief van een counselor die werkzaam is op het hoofdkantoor van een non-profitorganisatie, die een ruimte (wat wij een setting noemen) heeft ingericht voor het luisteren naar en begeleiden van externe gebruikers en cliënten, een of meerdere keren per week.



Co-funded by
the European Union

Het is niet vanzelfsprekend dat cliënten, gebruikers – of patiënten, een term die nog steeds medische connotaties heeft – die gebruikmaken van een dergelijke dienst, die we een luisterbalie zouden kunnen noemen, LGBTIQA+-personen zijn. Dat kan wel zo zijn, maar het is net zo goed mogelijk dat ze dat niet zijn. Als psychologen of counselors echter aannemen dat al hun cliënten heteroseksueel, cisgender en op basis van hun anatomie mannelijk of vrouwelijk zijn, zonder hun taalgebruik of omgeving impliciet LGBTIQA+-vriendelijk te maken, kunnen de resultaten alleen maar negatief zijn.

In het geval van cliënten of gebruikers die inderdaad LGBTIQA+, zijn, voelen zij zich misschien niet meteen op hun gemak. Als zij willen praten over kwesties die verband houden met hun seksuele geaardheid of genderidentiteit – bijvoorbeeld om steun en begeleiding te zoeken bij het omgaan met moeilijke situaties thuis of op het werk – zouden zij zich opnieuw moeten outen, met het risico dat zij niet terechtkomen in een omgeving of bij een professional die open, voorbereid en inclusief is op dit gebied. Het is ook mogelijk dat LGBTIQA+-personen nog niet uit de kast zijn gekomen: in dergelijke gevallen kan het nog moeilijker en traumatischer zijn om zichzelf te onthullen.

Ook in het geval van LGBTIQA+-cliënten of -gebruikers, kunnen zij terughoudend blijven om zelf gebruik te maken van de diensten of om hulp of ondersteuning te zoeken, omdat zij zelfs luister- en begeleidingsruimtes als potentieel vijandig beschouwen – of op zijn minst niet expliciet openstaan voor SOGIESC-gerelateerde kwesties.



Hoe zit het met helpdesks die specifiek bedoeld zijn voor LGBTIQA+-personen en die ondersteuning en begeleiding bieden op het gebied van seksuele geaardheid, genderidentiteit, gezinsbemiddeling en nog veel meer?

Dankzij het werk van vele activisten voor de rechten van homoseksuelen, lesbiennes, transgenders, interseksuele personen en queer mensen zijn er veel centra – meestal particulier en zonder winstoogmerk, vooral in Italië, maar ook in Nederland en veel andere EU-landen – die zich hebben ‘uitgerust’ en in de loop der tijd luister- en adviesdiensten hebben opgezet die gespecialiseerde individuele ondersteuning bieden. Met de hulp van deskundigen bieden deze centra bijvoorbeeld juridische bijstand, begeleiding en mentorschap, psychotherapie of medische ondersteuning. Ze staan open voor onder meer jonge en volwassen LGBTIQA+-personen, LGBTIQA+-asielzoekers, verwarde ouders, transgenders in transitie en slachtoffers van discriminatie en geweld.

Hoewel het werk van activisten en organisaties die opkomen voor de rechten van LGBTIQA+-personen uiterst belangrijk is – zonder hen zouden we hier niet zijn! – is het niet vanzelfsprekend dat iemand die ondersteuning en begeleiding zoekt, zich ook tot hen kan of wil wenden, om verschillende redenen: misschien zijn ze nog niet uit de kast gekomen (en willen ze dat ook niet). Misschien willen ze niet gezien worden op “zulke plaatsen”, of, eenvoudiger gezegd, wonen ze in gebieden waar dit soort LGBTIQA+-verenigingen niet bestaan of over weinig middelen beschikken: verschillende minder progressieve EU-landen, plattelands- of perifere gebieden, voorsteden.



**Co-funded by
the European Union**

Bovenal is het een separatistische denkwijze om te denken dat steun voor LGBTIQA+-personen uitsluitend de verantwoordelijkheid is van degenen die zich in zekere zin uitsluitend inzetten voor hun rechten. Dit druist in tegen de Europese beginselen en doelstellingen van inclusie, bevordering van diversiteit en het wegnemen van belemmeringen die de toegang tot onderwijs en persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheden, alsmede tot zorgdiensten en initiatieven ter bevordering van het individuele en sociale welzijn voor iedereen en door iedereen in de weg staan.

Eenvoudiger gezegd: het is waarschijnlijker dat een LGBTIQA+-persoon om verschillende redenen, die niet alleen verband houden met SOGIESC-kwesties, naar het dichtstbijzijnde luister- en ondersteuningscentrum gaat. Tijdens de relationele en luisteractiviteiten kunnen dergelijke onderwerpen dan aan de orde komen en worden besproken – of ook niet. Het belangrijkste is dat de LGBTIQA+-persoon zich vanaf het begin veilig en vrij voelt om over zichzelf te praten, zonder dat hij of zij daarvoor “uit de kast hoeft te komen” of zijn of haar anders-zijn hoeft te “verklaren”, en zonder het risico te lopen op counselors, begeleiders of psychologen die geen bondgenoten zijn of onvoldoende zijn voorbereid.

Verbale en non-verbale communicatie is van fundamenteel belang, vanaf de allereerste contacten, om de omgeving en de begeleidingsaanpak zo in te richten dat men bereid is om in te spelen op behoeften of verzoeken die verband houden met het SOGIESC-spectrum. Er zijn niet veel rapporten die specifiek gericht zijn op de effecten en impact van taal, communicatie en stemgebruik, waarbij ook rekening wordt gehouden met non-verbale elementen, zoals hoe men de omgeving inricht en, waarom niet, meubileert – of het nu gaat om een vergaderruimte waar leraren leerlingen ontvangen, een luisterbalie bij een non-profitorganisatie of een openbaar gezondheidscentrum.



Er is een bijzonder gebrek aan rapporten die uitsluitend gericht zijn op EU-landen. Als we echter kijken naar culturele tradities die in zekere mate dicht bij de onze staan, zoals die in de Verenigde Staten, Australië en Nieuw-Zeeland, waar activiteiten die vergelijkbaar zijn met die van **Pitch Perfect** iets vaker voorkomen, zijn de verzamelde gegevens zowel alarmerend als bemoedigend. Uit een onderzoek van de **Australische regering in 2021**^[16], waarin getuigenissen werden verzameld van ongeveer 200 LGBTIQA+-personen van verschillende leeftijden, voornamelijk jongeren, bleek dat in contexten waar inclusieve communicatie ontbrak – vooral van docenten en leraren – meer dan de helft van de respondenten (54% om precies te zijn) aangaf moeite te hebben met concentreren in de klas en over het algemeen slechter presteerde, zowel wat cijfers als aanwezigheid betreft. Ongeveer 30 % van de respondenten gaf aan negatieve effecten te ondervinden van communicatie, taalgebruik of omgevingen die niet impliciet inclusief waren, met name met betrekking tot luisteren, begeleiding en geestelijke gezondheidszorg. Deze moeilijkheden kwamen niet zozeer naar voren in de interactie met docenten en opleiders, maar meer met psychologen, counselors, begeleiders en maatschappelijk werkers. **Omgekeerd leidde de aanwezigheid van inclusieve signalen – zelfs zeer eenvoudige – tot een exponentiële verbetering van de prestaties, de aanwezigheid en het ervaren welzijn.**

16. Australian Human Rights Commission, 2021.



**Co-funded by
the European Union**

We hebben al een zeer belangrijk aspect van de communicatieve vaardigheden die in **Pitch Perfect** worden gepromoot, benadrukt: ze zijn niet uitsluitend taalkundig. **Een eerste niveau van inclusiviteit en competentie is zeker verbaal en mondeling van aard:** dergelijke vaardigheden kunnen worden beoordeeld door na te gaan in hoeverre mensen die werkzaam zijn in de counseling, het onderwijs of de psychologie vertrouwd zijn met LGBTIQA+-terminologie en -taal. **Inclusieve communicatie is echter ook schriftelijk en verbaal, en hoeft niet noodzakelijkerwijs hardop te worden uitgesproken.** In dit geval kan het niveau van inclusiviteit worden gemeten door te kijken naar hoe – en met welke woordkeuze – materialen zoals brochures in wachtkamers of op de bureaus van counselors en psychologen zijn opgesteld, maar ook naar posters aan de muren, boeken of andere bronnen die in een luisterruimte op de planken staan, enzovoort.

Ten slotte is inclusieve communicatie ook visueel en materieel van aard: eenvoudige inrichtingselementen, spelletjes of hulpmiddelen die in de ruimte beschikbaar zijn, kunstwerken, posters – alles wat, zowel expliciet als impliciet, iemands werkomgeving bepaalt. Als men een LGBTIQA+-inclusief communicatiemodel omarmt en toepast, zal de kans dat men in contact komt met meer LGBTIQA+-personen aanzienlijk toenemen. Meer cliënten of dienstgebruikers zullen zich vrij voelen om zich open te stellen en hun verhaal te delen, en zullen ervoor kiezen om kwesties met betrekking tot hun geaardheid of identiteit aan te kaarten zonder dat ze zich genooddaakt voelen om uit de kast te komen, maar zich op een directere en zelfverzekerde manier zullen profileren. **Ze zullen niet in de eerste plaats de behoefte voelen om de competentie – of vooral de openheid – van de counselor, opvoeder of psycholoog op dit gebied te beoordelen.** Het zal vanzelfsprekend zijn dat ze met iemand praten die open-minded, deskundig en voldoende toegerust is op dit gebied.

Hoe worden deze vaardigheden dan verworven?



Co-funded by
the European Union

We kunnen de vaardigheden die nodig zijn voor LGBTIQA+-inclusieve counseling in twee soorten onderscheiden:

Methodologisch of benaderingsgericht:

In dit geval hebben we het over **niet-professionaliserende en methodologische vaardigheden**, waaronder ook het gebruik van relationele hulpmiddelen, oefeningen, therapeutische modellen (in het geval van psychologen en psychotherapeuten) of ondersteunings- en begeleidingstechnieken (in het geval van counselors en docenten). Zoals we zullen zien in het hoofdstuk **Methodologieën**, zijn de meest effectieve vaardigheden in dit verband voor het omgaan met LGBTIQA+-cliënten of -gebruikers die welke zijn geworteld in bevestigende benaderingen.

Simpel gezegd: mensen die werkzaam zijn in counseling, maar ook in bijles, onderwijs en sociaal-educatieve begeleiding, zijn zich niet alleen bewust van de verscheidenheid en diversiteit van seksuele en romantische geaardheid en genderdiversiteit, maar begrijpen vooral dat deze aspecten of eigenschappen bij ieder van ons horen. Inhoudelijk gezien is er geen verschil tussen de ene geaardheid (bijvoorbeeld heteroseksueel) en de andere (bijvoorbeeld homoseksueel). Dit zijn eigenschappen die niet gemedicaliseerd mogen worden – dat wil zeggen, ze mogen niet worden behandeld als ‘elementen’ om een diagnose te stellen, te problematiseren of aan een bepaald probleem toe te schrijven – maar op een constructieve en egalitaire manier moeten worden benaderd, net als de vele andere componenten van onze identiteit.



Co-funded by
the European Union

Taalkundig en communicatief:

In dit geval zijn dit de vaardigheden die het meest aan bod komen in **Pitch Perfect**. Ze zijn ook informeel van aard: voor counselors, opvoeders en psychologen betekent dit dat ze vertrouwd zijn met en comfortabel omgaan met LGBTIQA+-terminologie, en dat ze genderneutraal taalgebruik hanteren, zodat cliënten of gebruikers zichzelf in hun eigen woorden kunnen benoemen en beschrijven, en dat ze hun keuzes en voorkeuren kunnen volgen en respecteren. **Het betekent ook dat je er niet vanuit gaat dat cliënten of gebruikers cisgender zijn**, maar juist neutraal praat over onderwerpen als seksualiteit, partners, familie of het emotionele leven.



Co-funded by
the European Union

Richtlijnen en voorbeelden voor meer inclusieve en bevestigende communicatie

Nu we een duidelijker beeld hebben van de transversale, communicatieve en relationele vaardigheden die aan bod komen in **Pitch Perfect** – mede dankzij de bovenstaande woordenlijst – gaan we kijken naar enkele concrete voorbeelden, te beginnen met modellen voor inclusieve verbale, mondelinge en schriftelijke communicatie:

Voorbeelden van informele vragen en interacties

Hallo, voordat we elkaar beter leren kennen, hoe heet je?

Door een vraag als deze op een rustige en gemoedelijke toon te stellen, creëer je vanaf het begin een positieve en inclusieve relatie. Een LGBTIQA+-cliënt of -gebruiker voelt zich misschien op zijn gemak om zijn of haar gekozen naam te delen, als die anders is dan de wettelijke naam, zonder daarover na te hoeven denken of uit te leggen wat die naam betekent. Als cliënten of gebruikers geen gekozen naam of voornaamwoorden hebben, kunnen ze toch de goede luistervaardigheden en het aanpassingsvermogen van de hulpverlener waarderen. Iemand naar zijn of haar naam vragen, zelfs als u die al weet (bijvoorbeeld omdat u een afspraak via de telefoon hebt gemaakt), is een klein maar belangrijk gebaar van inclusiviteit.

Hallo, je heet Francesca, toch? Is dit je eerste keer in het centrum?

Een vraag als deze, hoewel goed bedoeld, ontnemt de gebruiker de mogelijkheid om zichzelf een naam te geven. Voor een LGBTIQA+-persoon die mogelijk een gekozen naam en mogelijk een overleden naam heeft, kan dit er onmiddellijk toe leiden dat hij of zij zich minder veilig en comfortabel voelt, of dat hij of zij aan de hulpverlener of psycholoog moet uitleggen wat dat betekent, inclusief zijn of haar voornaamwoorden, met het risico op misverstanden of ongemak.



Laten we het eens hebben over je liefdesleven. Heb je een relatie / een partner?

In sommige vreemde talen kunnen sprekers inclusiever zijn, bijvoorbeeld door neutrale geslachtsvormen te gebruiken of termen die niet direct overeenkomen met de categorieën 'mannelijk' of 'vrouwelijk'. In het Engels is het tegenwoordig bijvoorbeeld gebruikelijk om naar iemands partner te verwijzen als 'significant other'. In het Italiaans is dit iets complexer, omdat zelfs ogenschijnlijk neutrale woorden vaak nog steeds een mannelijk of vrouwelijk geslacht hebben. We kunnen echter nog steeds termen kiezen die het beste bij ons doel passen: woorden als 'partner' of 'persona' geven aan dat we geen aannames doen over de seksuele geaardheid van de ander, zonder dat we daarvoor al te lange, ingewikkelde of onnatuurlijke uitdrukkingen hoeven te gebruiken.

Laten we het eens hebben over je liefdesleven. Heb je een vriend/vriendin? Ben je getrouwd?

Een vraag als deze stellen betekent dat je iemands seksuele geaardheid afleidt op basis van uiterlijke kenmerken: als de persoon tegenover ons er vrouwelijk uit ziet, wordt vaak aangenomen dat het een cisvrouw is – en dus heteroseksueel. Het veronderstelt ook dat iemand interesse heeft in seksualiteit en relaties (asexuele mensen bestaan ook!). In dergelijke gevallen kunnen LGBTIQa+-cliënten en -gebruikers ervoor kiezen om te liegen of informatie over zichzelf achter te houden, simpelweg om te voorkomen dat ze opnieuw uit de kast moeten komen, zich blootstellen aan een mogelijk oordeel van de counselor of psycholoog, of moeten uitleggen wat hun geaardheid is of betekent.



**Wat doen je ouders voor de kost? / Wat doen de mensen die voor je zorgen?
Wie zijn de mensen die voor je zorgen?**

De gezinscontext is een zeer delicate kwestie en vaak een van de meest besproken onderwerpen in counseling, vooral bij jonge LGBTIQA+-personen. Maar zelfs voor oudere cliënten of gebruikers is het gezin vaak een complex onderwerp. Het is vaak binnen het gezin dat een gevoel van acceptatie wordt opgebouwd – of, omgekeerd, dat discriminatie en afwijzing beginnen. Door naar de gezinscontext te verwijzen met neutrale termen die niet uitgaan van het bestaan van een heteroseksueel gezin, kan een duidelijke boodschap worden afgegeven aan LGBTIQA+-personen: dat de counselingomgeving inclusief en competent is, een ‘veilige ruimte’ waar ze kunnen praten over hun relatie met hun familie. En in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is het woord ‘ouder’ hier volkomen geschikt.

**Wat doen je moeder en vader?
Wie zorgt er thuis meer voor je, je moeder of je vader?**

Naast het overbrengen van het idee dat de spreker – namelijk de counselor of psycholoog – iemand is die impliciet ervan uitgaat dat het gezin gebaseerd moet zijn op een heteroseksueel relatiemodel (vader:moeder, dat wil zeggen man:vrouw), kan een vraag als deze cliënten of gebruikers in een lastige positie brengen als ze bijvoorbeeld geen ouders hebben, om verschillende redenen afstand hebben genomen van hun biologische of oorspronkelijke familie, of worden verzorgd en ondersteund door andere personen. Ook in dit geval is het doel van inclusieve communicatie, afgezien van de LGBTIQA+-dimensie en SOGIESC-gerelateerde onderwerpen, om te voorkomen dat iemand zijn of haar stem wordt ontnomen, evenals het vermogen om zichzelf te benoemen en te bevestigen.



**Heb je een nieuwe liefde?
Een meisje, zeg je? Voel je je
beter bij haar dan bij X?**

Wanneer cliënten of gebruikers zich openstellen en iets over zichzelf, hun seksuele geaardheid of hun genderidentiteit beginnen te vertellen, moeten counselors of psychologen in staat zijn om met gemak verschillende communicatieve situaties te hanteren. Net zoals het ongepast is om aan te nemen dat iemand heteroseksueel is, is het evenmin inclusief om homoseksualiteit als een uniforme geaardheid te beschouwen. Veel mensen zijn biseksueel of panseksueel, of hebben nog geen volledig beeld van hun eigen geaardheid. Anderen identificeren zich als onderdeel van een spectrum of continuüm zonder strikte scheidslijnen of scheidingen. Het doel is om met zelfvertrouwen en vlotheid om te kunnen gaan met situaties die veranderlijk zijn en zich nog ontwikkelen.

**Heb je een nieuwe
romantische interesse? Een
meisje? Maar vond je
jongens vroeger niet leuk?**

Biseksualiteit bestaat, net als panseksualiteit. Seksuele geaardheid is, net als genderidentiteit, geen 'vaste' of 'onveranderlijke' eigenschap, maar moet worden gezien als een spectrum met twee tegenovergestelde 'polen' (zoals heteroseksualiteit en homoseksualiteit), maar ook veel nuances daartussenin. Als je verbaasd of onzeker reageert op iets dat niet past in een binaire logica (man:vrouw, of hetero:homo), kan dat LGBTIQA+-personen het gevoel geven dat er iets mis is met hen – dat ze niet volledig homo zijn, niet volledig hetero. Kortom, dat ze niet op hun plaats zijn, zelfs niet binnen de LGBTIQA+-gemeenschap.



Op basis van deze praktische voorbeelden kunnen enkele algemene richtlijnen worden opgesteld om de communicatie en het taalgebruik op een meer open, inclusieve en aandachtige manier vorm te geven, rekening houdend met de behoeften van LGBTIQA+-personen. Deze omvatten:

Communiceren op een gastvrije en impliciet LGBTIQA+-vriendelijke manier: dit betekent dat je woordkeuzes gebruikt die iedereen op hun gemak kunnen stellen. Je kunt bijvoorbeeld, waar mogelijk, sterk vrouwelijke of mannelijke vormen vermijden, of woorden met **een sterke culturele en sociale connotatie** (zoals moeder, vader), wanneer er veel gelijkwaardige en algemeen gebruikte synoniemen zijn, zoals ouder of ouderfiguur

De woordenlijst kennen en zich informeren: dit soort taalkennis is niet alleen belangrijk om te voorkomen dat men “onvoorbereid wordt betrappt”. Het betekent ook dat men vertrouwd raakt met onderwerpen en kwesties die tijdens de opleiding of het beroepsleven misschien niet aan bod zijn gekomen. Dit betekent dat men, beginnend bij de taal, vertrouwd kan raken met een enorme wereld en met een veelheid aan mensen die vaak behoefte hebben aan specifieke, competente en **niet-generaliserende ondersteuning en luisterdiensten**.

Inclusiviteit niet alleen door woorden overbrengen: door op je bureau, in je kantoor of bijvoorbeeld aan de muur een eenvoudige sticker, enkele vertelspelletjes, boeken of ander materiaal te plaatsen dat expliciet aangeeft dat de ruimte LGBTIQA+-vriendelijk is, kun je vanaf het begin, nog voordat je jezelf hebt voorgesteld, een bevestigende en gastvrije relatie en dialoog tot stand brengen.



Weet welke ondersteunings- en luisterdiensten er voor LGBTIQA+'ers zijn: kortom, doe je huiswerk! Niet iedereen die zich bezighoudt met counseling of ondersteunend werk hoeft per se een expert te worden in bevestigende benaderingen of SOGIESC-gerelateerde kwesties. Er zijn veel verschillende oriëntaties, specialisaties en methoden. Tegelijkertijd is het essentieel om op de hoogte te blijven en te weten wie ervoor heeft gekozen om specifiek, en vaak uitsluitend, op dit gebied te werken. Op die manier kunnen LGBTIQA+-cliënten of -gebruikers worden doorverwezen naar gerenommeerde en meer ervaren organisaties, die wellicht gerichtere ondersteuning kunnen bieden.

Geef klanten en gebruikers het woord en volg hun voorbeeld: dit is de belangrijkste richtlijn. Nadat u op een zo inclusief mogelijke manier een relatie en dialoog hebt opgebouwd, is het aan de persoon tegenover u om zich uit te drukken en het adviesgesprek te sturen in de richting van de taalkeuzes, thema's en benaderingen die het beste bij hem of haar passen. Zij bepalen zelf hun naam, hun voornaamwoorden en, meer in het algemeen, hun communicatieve en expressieve code.

We kunnen andere richtlijnen of suggesties opstellen, die nog iets praktischer zijn en beter aansluiten bij alledaagse situaties:

Fouten maken: fouten maken is normaal. Als de hulpverleners of psychologen echter een open en inclusieve omgeving en communicatie hebben weten te creëren, volstaat het om oprecht excuses aan te bieden, zonder de fout te bagatelliseren, en vervolgens de sessie voort te zetten. Cliënten en gebruikers zullen dit zeker begrijpen en misschien zelfs advies geven om soortgelijke fouten in de toekomst te voorkomen.



**Co-funded by
the European Union**

Voornaamwoorden: gekozen voornaamwoorden worden steeds meer een vast onderdeel van de communicatie in Engelssprekende landen. De Engelse taal maakt, net als veel andere talen, een eenvoudiger gebruik van neutrale vormen mogelijk (bijvoorbeeld they/them/their in plaats van she/her/his of he/his/him). In Romaanse talen, waaronder het Italiaans, is dit iets moeilijker, vooral in de omgangstaal. Dat gezegd hebbende, is het volkomen normaal om niet te weten hoe klanten of gebruikers aangesproken of aangeduid willen worden, en daarom is het volkomen normaal om dit aan hen te vragen. Het is belangrijk om deze vragen op een bevestigende en inclusieve manier te stellen. Bijvoorbeeld: “Hoe heet u?” of, hoewel iets minder gebruikelijk in het Italiaans, “Welke voornaamwoorden gebruikt u?” Vragen als “Hoe moet ik u noemen?”, die een soort verplichting impliceren, of “Heeft u speciale voornaamwoorden?”, die iets vreemds of afwijkends kunnen suggereren, moeten worden vermeden in contexten waar men verwacht te communiceren met de LGBTIQA+-gemeenschap.

De derde persoon: inclusieve communicatie en taalgebruik houden niet op bij één-op-één gesprekken met LGBTIQA+-personen. In het algemeen moet inclusief taalgebruik de norm zijn wanneer we het hebben over mensen die niet aanwezig zijn, die we niet kennen of slechts oppervlakkig kennen. Vooral voor counselors en psychologen hangt deze richtlijn nauw samen met het thema privacy. Als er een counselinggesprek plaatsvindt met een LGBTIQA+-persoon die geen toestemming heeft gegeven om over zijn of haar genderidentiteit of seksuele geaardheid te praten of informatie hierover vrij te geven, mogen dergelijke onderwerpen niet aan derden worden vermeld, zelfs niet in algemene of anonieme vorm. Aan de andere kant kan de LGBTIQA+-persoon hier heel open over zijn en op natuurlijke wijze toestemming hebben gegeven. In dat geval is het mogelijk om, met inachtneming van de vertrouwelijkheid en anonimiteit, de casus met anderen te bespreken, zoals collega's of andere professionals (om bepaalde kwesties samen te onderzoeken, een nieuwe methode uit te proberen, feedback te krijgen van iemand met meer ervaring, enzovoort).



Onderscheid tussen voorkeur en keuze: we moeten vermijden om te spreken over ‘voorkeuren’, bijvoorbeeld wanneer we verwijzen naar de voornaamwoorden en namen die verschillende LGBTIQA+-personen voor zichzelf willen gebruiken. Verwijzen naar ‘voorkeursvoornaamwoorden’ of ‘namen die ze leuker vinden’ is een aanzienlijke bagatellisering. Het gaat hier niet om een simpele keuze, maar om wie de persoon voelt dat hij of zij is – **zijn of haar identiteit**. Gebruik gewoon de termen ‘naam’ of ‘voornaamwoord’, zonder bijvoeglijke naamwoorden of kwalificaties toe te voegen. Het is nog steeds beter om te verwijzen naar ‘gekozen naam’ of ‘gekozen voornaamwoorden’.

Scheiding tussen openbaar en privé: sommige LGBTIQA+-personen willen zichzelf openlijk in het openbaar profileren, zelfs wanneer ze met mensen omgaan die ze niet of nauwelijks kennen, bijvoorbeeld wanneer ze naar een kantoor gaan, een dienst gebruiken of in soortgelijke situaties. Anderen willen wel hun eigen naam noemen en met een gekozen naam of voornaamwoord worden aangesproken, maar doen dat alleen in bepaalde contexten: met vrienden, binnen de familie of in specifieke ruimtes die als “beschermd” en “veilig” worden beschouwd.

Het doel van mensen die in de counseling werken, is juist om hun omgeving tot een van deze ‘ruimtes’ te maken, door de timing, methoden en begeleiding van cliënten of gebruikers te respecteren.

Dit kan betekenen dat binnen de één-op-één-relatie bepaalde lexicale keuzes, namen en voornaamwoorden kunnen worden gebruikt, terwijl in externe contexten andere vormen kunnen worden gebruikt. Het respecteren van de privacy en de specifieke behoeften van cliënten en gebruikers betekent ook dat men zich kan aanpassen — en bij twijfel respectvol kan navragen.



Schrijf op een inclusieve manier: communicatie is niet alleen verbaal en niet beperkt tot wat er tijdens counselinggesprekken of aan een luister- en ondersteuningsbalie gebeurt of wordt gezegd. Als u iets moet invullen – vooral bureaucratische documenten, presentielijsten of iets dergelijks – probeer dan dezelfde principes te hanteren als bij inclusieve mondelinge communicatie. Dit is vaak een zeer belangrijke kwestie, vooral voor trans-, non-binaire en intersekse personen (maar niet alleen voor hen).

Vermijd indien mogelijk het noteren van hun vroegere naam en stimuleer binnen je organisatie (een onderwijscentrum, een instelling, een vereniging, een openbare of particuliere zorginstelling) het gebruik van gekozen namen en voornaamwoorden in officiële documenten. Let echter altijd op privacy en toestemming: die LGBTIQA+-persoon heeft zich misschien tijdens individuele counseling tegenover jou open opgesteld, maar wil misschien niet dat anderen – vooral mensen in bepaalde functies – op de hoogte zijn van zijn of haar genderidentiteit of seksuele geaardheid.

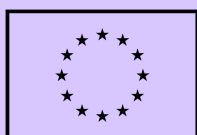
Vraag het altijd!



**Co-funded by
the European Union**

woorden in overgang

interseksualiteit en transgenderisme



Co-funded by
the European Union

woorden zijn belangrijk

... En ook heel veel.

Taal is veel meer dan alleen een middel dat mensen gebruiken om te communiceren, te begrijpen en zich verstaanbaar te maken. **Taal is wat ons altijd in staat heeft gesteld om de werkelijkheid te lezen en te interpreteren, en weerspiegelt onze cultuur en onze ideologieën.** Wanneer we iemand of iets benoemen of ernaar verwijzen, leggen we in feite een hele reeks aannames, soms zelfs vooroordelen, op. Wat we doen als we spreken, zelfs impliciet, is alles in specifieke hokjes en categorieën 'indelen', die grotendeels vooraf bepaald zijn door onze cultuur, door wat ons is geleerd en door onze vooroordelen. De aandacht voor taal als bondgenoot in de strijd voor LGBTIQA+-inclusie of als een van de belangrijkste instrumenten van onderdrukking en discriminatie is een relatief recente ontwikkeling, zowel voor degenen die taal vanuit een wetenschappelijk en academisch perspectief bestuderen als voor activisten, groeperingen en burgerrechtenorganisaties. Het is echter ook waar dat deze belangstelling de laatste jaren is toegenomen, vooral met betrekking tot transgenders en interseksuele personen. De manier waarop deze personen taal gebruiken om zichzelf te beschrijven, te bevestigen en te erkennen, wordt nu steeds vaker aan de orde gesteld door mensen die zich bezighouden met LGBTIQA+-inclusie en SOGIESC-gerelateerde kwesties, en wel om twee belangrijke redenen:



Co-funded by
the European Union

Ten eerste, vanwege een lagere mate van bekendheid – zelfs onder professionals – met genderidentiteit, transgenderkwesties en queer identiteitsbevestiging, in vergelijking met het bredere en meer algemeen erkende gebied van seksuele geaardheid, om verschillende redenen.

De meest voor de hand liggende reden is ongetwijfeld de grotere zichtbaarheid, ook in de media, van homoseksuele, lesbische, biseksuele en panseksuele mensen in de afgelopen decennia, in vergelijking met transgender- en interseksuele personen.

Het is ook te wijten aan de meer gevestigde – en tot op zekere hoogte beter bekende – geschiedenis van burgerrechtenstrijd en de **homobevrijding**^[17] en, in zekere zin, de grotere begrijpelijkheid van deze concepten, zelfs voor mensen die zelden te maken hebben met SOGIESC-gerelateerde kwesties.

17. De term 'homobevrijdingsbeweging', tegenwoordig ook wel 'LGBT-bevrijdingsbeweging' of 'homoseksuele bevrijdingsbeweging' genoemd, verwijst naar de sociale en politieke inspanningen van talrijke collectieven, burgergroeperingen en verschillende publieke figuren die vanaf de jaren zestig en zeventig, eerst in de Verenigde Staten en Europa, geleidelijk hebben geleid tot het verkrijgen van burgerrechten, erkenning en meer gelijkheid voor homoseksuele personen. De geboorte van de bevrijdingsbeweging valt traditioneel samen met de zogenaamde "Stonewall-rellen", die op 27 juni 1969 in New York plaatsvonden. Toen de lokale politie een inval deed in een café genaamd "Stonewall" om de mensen daar opnieuw te ontruimen, besloot de LGBTIQA+-gemeenschap in New York voor het eerst weerstand te bieden en haar stem te laten horen. Sindsdien worden de Stonewall-rellen op 27 juni in vele delen van de wereld herdacht: de algemeen bekende "Gay Prides", of gewoon "Pride", die kleur geven aan onze steden (hoewel helaas niet allemaal...) en een stem geven aan de LGBTIQA+-gemeenschap en ons eraan herinneren dat er zelfs vandaag de dag – en vooral in veel delen van de wereld – nog steeds zeer sterke en gewelddadige vormen van discriminatie bestaan.



Ten tweede, omdat discriminatie, intolerantie en geweld tegen transgenders en interseksuele personen eerder toenemen dan afnemen. **Transgenders worden over het algemeen nog meer blootgesteld aan haatmisdrijven en verschillende vormen van marginalisering en uitsluiting.** Zelfs de taal die transgenders zelf gebruiken – en de taal die wij gebruiken om naar hen te verwijzen – is potentieel nog onderdrukkender dan die welke wordt gebruikt in verband met seksualiteit, die nog lang niet echt wordt aanvaard, gevierd of begrepen.

Op het gebied van transgender- en interseks-identiteiten blijft er iets bestaan dat, na decennia van activisme en belangenbehartiging, gedeeltelijk is afgenomen in vergelijking met seksuele geaardheid (met inachtneming van enkele recente en tragische uitzonderingen): **medicalisering**. Dat wil zeggen het gebruik van termen, concepten en perspectieven die in wezen klinisch, medisch of diagnostisch zijn en die – zelfs impliciet – het onderwerp als een pathologie framen wanneer ze verwijzen naar, beschrijven of analyseren van transgender- of interseks-ervaringen. Trans- en interseks personen vormen hierop geen uitzondering: zij worden zelf, vaak impliciet, ertoe gebracht zichzelf op de een of andere manier te beschrijven en te bevestigen door middel van medische taal en klinische terminologie.

Om deze redenen is er meer educatieve en culturele bewustwording nodig bij het behandelen van SOGIESC-gerelateerde onderwerpen, met name met betrekking tot de “T”, de “I” en de “Q” in onze afkorting.

En juist om deze reden is een heel hoofdstuk van het handboek van **Pitch Perfect** gewijd aan deze thema's, aan de strijd en specifieke vormen van discriminatie waarmee trans- en interseksuele personen worden geconfronteerd, met als doel bij te dragen aan de vermenigvuldiging en verspreiding van mogelijkheden voor bewustwording en vertrouwdsheid, vooral voor degenen die dagelijks werkzaam zijn in de zorg, de hulpverlening en de begeleiding.



Transgenderidentiteit is, in vergelijking met andere SOGIESC-gerelateerde onderwerpen, ook vanuit taalkundig en communicatief perspectief een kwestie die van counselors, docenten of mensen die betrokken zijn bij onderwijs en onderwijsondersteuning in zekere zin meer vaardigheden en vertrouwdheid vereist. **Transgenderidentiteit daagt onze vooroordelen op een dieper niveau uit, niet alleen wat betreft wat genderidentiteit is, maar ook wat betreft de taal die we gebruiken en de woordkeuzes die we maken zonder erbij stil te staan.** Transpersonen zelf zijn hier niet van vrijgesteld: impliciet, en opnieuw zonder erbij stil te staan, hebben transpersonen de neiging om zichzelf te beschrijven en te bevestigen met behulp van dezelfde taal die hen discrimineert, medicaliseert en uitsluit van wat als de 'norm' wordt beschouwd.

Er zijn niet veel studies of richtlijnen over dit onderwerp.

Kort gezegd, zonder in te gaan op gespecialiseerd en academisch onderzoek – dat zeker belangrijk is, maar vaak te theoretisch vanuit het oogpunt van counseling en van degenen die dit in de praktijk brengen, die zich in meer alledaagse en, in vergelijking met de academische wereld, concretere situaties bevinden – begon de aandacht voor taal en transgenderidentiteit ongeveer dertig jaar geleden, aan het begin van het nieuwe millennium, toe te nemen. Het was namelijk in die periode – nog niet zo lang geleden – dat mensen in het brede publiek, op scholen en in verschillende sociale en maatschappelijke contexten vertrouwd raakten met de sleutelbegrippen gender en identiteit.

We begonnen allemaal, in zekere mate, na te denken over wat gender bijvoorbeeld is in relatie tot biologisch geslacht.



**Co-funded by
the European Union**

En in het algemeen begonnen we te leren dat zaken als genderidentiteiten in feite **culturele constructies** zijn – en dus ook aan verandering onderhevig – die worden gevormd door historische periodes, de samenleving en haar evolutie, de geografische context en vele andere factoren. Het idee dat taal een belangrijk element is – zo niet het belangrijkste – voor het ‘classificeren’ van dingen en, in het geval van genderidentiteiten, voor het daadwerkelijk realiseren of in praktijk brengen ervan, wordt steeds meer erkend, zelfs door mensen die niet strikt professioneel op dit gebied werkzaam zijn.

Terugkomend op transgenderidentiteit en de behoeften en eisen van transgenders: taal is wat hen altijd in staat heeft gesteld hun gender op te bouwen, uit te drukken en te beleven, zelfs voordat ze bijvoorbeeld actie ondernamen op hun lichaam.

Transpersonen gebruiken taal dus op innovatieve manieren voor zelfbevestiging, anders dan wat men zou verwachten (bijvoorbeeld door hun voornaamwoorden te veranderen of een gekozen naam aan te nemen), ook al putten ze onvermijdelijk nog steeds uit ‘wat de taal te bieden heeft’.



**Co-funded by
the European Union**

Als het bijvoorbeeld in het Engels gemakkelijker is om jezelf op een neutrale, niet-geslachtsgebonden manier een naam te geven, dan is het Italiaans, zoals we hebben gezien, nog steeds niet goed toegerust op dit gebied, en grijpen mensen vaker terug op de gebruikelijke mannelijke en vrouwelijke vormen. Maar misschien nog wel meer dan academisch onderzoek, studies en essays over dit onderwerp – die de afgelopen decennia niettemin steeds bekender zijn geworden – is er veel gedaan en wordt er nog steeds veel gedaan door de media en vooral het internet. Platforms als **Twitter** (nu **X**), **Reddit**, **Twitch**, **YouTube** en, eerder, film en televisie hebben op een zowel positieve als negatieve manier aanzienlijk bijgedragen aan twee dingen:

Het eerste, ongetwijfeld positieve, is de toename van de zichtbaarheid, de mogelijkheden tot zelfbevestiging en de erkenning van transgenders – hun uitdagingen, obstakels en behoeften – waardoor een publiek dat anders weinig met deze onderwerpen in aanraking zou zijn gekomen, hiervan op de hoogte wordt gebracht.

Het tweede, enigszins negatieve of in ieder geval complexere, aspect is dat transgenders via de zelfde kanalen – vaak met behulp van dezelfde taal die hen discrimineert en uitsluit, zoals strikt binaire taal die een onderscheid maakt tussen mannelijk en vrouwelijk – in zekere zin bepaalde vooroordelen en ideologieën bij het grote publiek hebben versterkt. **Medische taal is bijvoorbeeld steeds gangbaarder geworden**, met termen als genderdysforie, geslachtsverandering, therapie en hertoewijzing die steeds bekender klinken. Zoals reeds vermeld, wordt er ook veel gebruik gemaakt van binaire categorieën. Kortom, iets wat in het algemeen zou moeten worden aangevochten in naam van een meer inclusieve culturele benadering, is uiteindelijk mainstream geworden.



Laten we er even over nadenken: het is waar dat transgenders tegenwoordig meer zichtbaar zijn, bijvoorbeeld in films, op televisie of in andere media. Aan de andere kant worden ze nog steeds vaak afgebeeld door een lens die we heteronormatief zijn gaan noemen en, met name in het geval van transgenderidentiteit, vanuit een medisch of pathologisch perspectief, ongeacht de – min of meer goede – bedoelingen achter de afbeelding zelf.

In zeer populaire tv-series met een groot publiek, zoals ***Orange is the New Black***, ***The Chilling Adventures of Sabrina***, ***Transparent*** of ***The Umbrella Academy***, worden transgenderpersonages – zeker met de beste bedoelingen van de makers – nog steeds vaak op een binaire manier afgebeeld, vaak sterk gereguleerd en gemedicaliseerd. Deze verhalen kaderen het onderwerp vaak in met behulp van het concept (en de bijbehorende taal) van **het ‘verkeerde lichaam’ dat gecorrigeerd moet worden**, om maar één voorbeeld te noemen. Het is zelfs vandaag de dag nog zeldzaam om representaties of communicatiemodellen tegen te komen waar we iets van kunnen leren – zowel als kijkers als als transpersonen die vaak ‘gedwongen’ worden om taal te gebruiken zoals die is, die vaak niet inclusief en zeker zeer heteronormatief is – die verder gaan dan het idee dat transgenderidentiteit noodzakelijkerwijs een overgang is van man naar vrouw of van vrouw naar man. Of nogmaals, als iets dat moet worden gediagnosticeerd, geaccepteerd en ondersteund om een verkeerd lichaam te corrigeren, zodat het eindelijk het juiste lichaam kan worden.

Met andere woorden, het blijft moeilijk om de juiste woorden te vinden – laat staan te gebruiken – om transgenderidentiteit te beschrijven voor wat het werkelijk is: **een van de vele mogelijke uitingen van genderidentiteit, die voortdurend in ontwikkeling is, die niet mannelijk of vrouwelijk is, niet binair, en die niet in vaste categorieën, ideologieën, stereotypen of vooroordelen hoeft te worden gepropt.**



Co-funded by
the European Union

Medische taal is zonder twijfel het moeilijkste aspect om te overwinnen bij het bereiken van echte taalkundige inclusie van transgenders, en vanuit het perspectief van mensen die werkzaam zijn in counseling, psychologie, bijles, onderwijs en maatschappelijk werk is deze uitdaging nog groter.

Hormoontherapie, transitie, corrigerende chirurgie, geslachtsveranderende operatie, geslachtsverandering, dysforie, diagnose – al deze woorden vormen in zekere zin ons (negatieve, verkeerde) beeld van transgenderidentiteit. En helaas brengt dit ons in verband met transgenders zelf, die nog steeds gedwongen worden om hun ervaringen te vertellen, te beschrijven en te bevestigen met dezelfde woorden die hen als patiënten afschilderen. Dit betekent dat, zelfs met de beste bedoelingen en in de meest ondersteunende omgevingen, het idee van de transpersoon als iemand die behandeld moet worden, die een behandeling ondergaat, wordt versterkt – waardoor transgenderidentiteit wordt geassocieerd met een aandoening, een psychologische en/of fysieke gezondheidstoestand, in plaats van simpelweg als de uitdrukking van een identiteit die, wat volkomen natuurlijk is, misschien niet overeenkomt met of past in het concept van genderbinarisme.



**Co-funded by
the European Union**

Interseksualiteit

Laten we het nu hebben over intersekse-identiteit, waarbij we nader ingaan op een ander SOGIESC-gerelateerd onderwerp dat, net als transidentiteit, minder bekend is, minder goed wordt begrepen en vaker verkeerd wordt geïnterpreteerd dan bijvoorbeeld seksuele geaardheid.

In onze woordenlijst hebben we al uitgelegd wat interseksualiteit inhoudt: een biologische eigenschap die intersekse personen vanaf hun geboorte kenmerkt. Intersekse personen zijn mensen die geboren zijn met bepaalde geslachtschromosomen, uitwendige geslachtsorganen en inwendige voortplantingsorganen die niet overeenkomen met de anatomie van mannen of vrouwen. Een intersekse persoon kan bijvoorbeeld een 'discrepantie' vertonen tussen de uitwendige geslachtsorganen, de chromosomale kenmerken en/of de geslachtsklieren.

Het doel van deze diepgaande analyse is om ons te helpen het fundamentele verschil te begrijpen tussen transgenderidentiteit en intersekse-identiteit – twee fenomenen die vaak met elkaar worden verward en over het algemeen minder bekend en minder vertegenwoordigd zijn, ook in de media, vooral in vergelijking met homoseksuele, lesbische en biseksuele gemeenschappen en individuen, dat wil zeggen uitingen van diverse en mogelijke seksuele geaardheden buiten heteroseksualiteit.

Natuurlijk kunnen interseksuele personen zich in de loop van hun leven ook als transgender identificeren. We hebben echter begrepen dat transgenderidentiteit het fenomeen is dat onze vooroordelen, vooringenomenheden en stereotypen met betrekking tot genderidentiteit, binarisme, mannelijkheid en vrouwelijkheid enzovoort het meest direct "uitdaagt".



Co-funded by
the European Union

Transgenderidentiteit heeft dus betrekking op het gender en niet zozeer op het anatomische of biologische uitgangspunt, om het zo te zeggen.

Intersekse-identiteit verwijst daarentegen specifiek naar de mogelijkheid dat bepaalde anatomische en fysieke kenmerken (chromosomale, gonadale, hormonale, genitale) vanaf de geboorte zodanig aanwezig zijn dat het voor ouders of medisch personeel op basis van een cultureel kader dat een sterk onderscheid maakt tussen vrouwelijke en mannelijke anatomie, niet mogelijk is om met zekerheid te bepalen of de pasgeborene een jongen of een meisje is.

Zelfs in de meest recente handboeken en studies worden nog steeds termen als anomalie, divergentie of soortgelijke synoniemen gebruikt om intersekse-identiteit te definiëren. Het verdient echter de voorkeur om termen te gebruiken die zoveel mogelijk suggereren dat de intersekse-anatomie op de een of andere manier “fout” is. In ieder geval is het belangrijk dat mensen die werkzaam zijn in counseling, onderwijs, begeleiding of sociaal-educatieve ondersteuning, wanneer zij in contact komen met intersekse personen, hen het voortouw laten nemen bij het uiten van zichzelf en hun aanwijzingen volgen met betrekking tot de taal en terminologie die zij het meest geschikt vinden.

Intersekse identiteit is geen veelvoorkomend verschijnsel, maar ook niet bijzonder zeldzaam: de geschatte incidentie lijkt ongeveer 1 op 4.000 tot 4.500 mensen te zijn.



**Co-funded by
the European Union**

De kwestie van intersekse-identiteit is niet alleen anatomisch of biologisch, maar – zoals alles wat met SOGIESC-onderwerpen te maken heeft – ook diep cultureel en historisch.

Zelfs vandaag de dag kan medisch personeel bij de geboorte van een intersekse persoon bepaalde chirurgische of farmacologische behandelingen voorstellen om de ‘afwijkingen te corrigeren’, waardoor de pasgeborene wordt toegewezen aan een van de twee biologische geslachten (en, volgens afspraak, aan een van de twee traditionele genderidentiteiten): mannelijk of vrouwelijk. Dit gebeurt doorgaans volgens de **“best mogelijke uitkomst”-benadering**, wat betekent dat op basis van de overheersende kenmerken van de intersekse persoon wordt besloten om de “afwijkingen te elimineren”.

In werkelijkheid hebben veel intersekse personen bij de geboorte echter geen chirurgische ingrepen of medische behandelingen nodig: ze zijn gezond, alles functioneert naar behoren en eventuele ingrepen kunnen gewoon worden uitgesteld, zodat de keuze aan de personen zelf kan worden overgelaten – die bij de geboorte natuurlijk nog niet in staat zijn om autonome beslissingen te nemen over hun eigen lichaam of identiteit.

Terugkomend op taal, communicatie en onze onderwijsrichtlijnen, kunnen we dus twee interpretatiemodellen vergelijken – zowel voor transgenderidentiteit als voor intersekse-identiteit – om te leren hoe we, vooral in een begeleidingscontext, onderscheid kunnen maken tussen medicalisering en inclusie:



**Co-funded by
the European Union**

Intersekse-identiteit is een anatomische mogelijkheid. Sommige mensen zijn interseksueel, en het komt zelfs niet zo zeldzaam voor. Het is in ieder geval een individuele eigenschap die niet noodzakelijkerwijs gecorrigeerd hoeft te worden en altijd per geval bekeken moet worden.

Intersekse identiteit is een afwijking, een misvorming, die noodzakelijkerwijs behandeld en gecorrigeerd moet worden. Deze persoon lijdt ongetwijfeld enorm, net als zijn of haar familie.

Ben je interseksueel? Hoe heb je je tot nu toe gevoeld over dit aspect van jezelf? Wil je erover praten?

Volg het voorbeeld – de belangrijkste communicatietip, niet alleen voor intersekse personen, maar voor alle LGBTIQA+-mensen in het algemeen. Intersekse-identiteit komt niet alleen vaker voor dan men zou denken, maar is bovenal individueel, wat betekent dat het niet kan worden gegeneraliseerd. Intersekse zijn kan worden ervaren als iets ‘belangrijks’ of niet, als iets traumatisch of niet, enzovoort. Geef de mensen met wie je praat altijd de ruimte en de kans om zichzelf te definiëren, en volg daarna hun voorbeeld.

Ben je interseksueel? Dat moet echt een uitdaging zijn. En hoe heeft je familie het opgenomen? Heb je behandelingen ondergaan? Hoe identificeer je jezelf, als man of als vrouw?

Verbazing impliceert altijd de perceptie van iets ‘vreemds’ of ‘bizar’. Indringende vragen stellen, uitgaan van een traumatische ervaring, alles reduceren tot onze binaire concepten van man en vrouw, van mannelijk en vrouwelijk, of het gesprek onmiddellijk naar een medisch kader verschuiven, kan in alle opzichten worden beschouwd als een vorm van geweld en discriminatie.



**Co-funded by
the European Union**

Identificeer je je met een specifiek geslacht? Heb je de kans gehad om je eigen pad te kiezen?

In een setting als counseling is het normaal om vragen te stellen, en interesse tonen is dat nog meer. Door neutraal taalgebruik te kiezen en vooral zinnen te gebruiken die de persoon tegenover ons het gevoel geven dat hij of zij zelf de regie heeft, creëren we een rustige en idealiter open vorm van communicatie. Het belangrijkste is dat communicatieve vaardigheid en natuurlijk taalgebruik de intersekse persoon laten merken dat hij of zij met iemand praat die daadwerkelijk competent is, iemand die het onderwerp begrijpt en niet overrompeld wordt.

Ben je hierdoor gepest of gediscrimineerd? Heb je therapieën of operaties ondergaan? Welke eigenschappen heb je? Nou, alles bij elkaar genomen zie je eruit als een vrouw – ik had het nooit geraden!

Een intersekse persoon die zichzelf als zodanig identificeert, kan volgens onze perceptie 'een vrouw' of 'een man' lijken. Er zijn verschillende vormen van intersekse-identiteit mogelijk. Door echter de nadruk te blijven leggen op de eigen binaire opvatting en voortdurend te proberen alles te reduceren tot de norm die 'mannen' en 'vrouwen' tegenover elkaar plaatst, wordt het gevoel van vervreemding, ongemak en soms zelfs echt lijden bij intersekse personen alleen maar versterkt.



Transgenderidentiteit is een overkoepelende term die wordt gebruikt om te verwijzen naar mensen die zich niet identificeren met het geslacht dat hen is toegewezen, dat wil zeggen het geslacht dat hen bij de geboorte is opgelegd op basis van hun anatomische kenmerken.

Transgenderisme impliceert een transitie, maar net zoals er veel transpersonen zijn, zijn er ook veel vormen van transgenderidentiteit.

Transgenderidentiteit is geboren zijn in het verkeerde lichaam. Wanneer een man zich een vrouw voelt en een vrouw wil worden. Om dit te bereiken, moet de transpersoon verschillende medische en chirurgische behandelingen ondergaan om eruit te zien zoals hij of zij werkelijk is.

Identificeer je jezelf als transgender? Nu we het er toch over hebben, kun je me vertellen welke voornaamwoorden je gebruikt en hoe je graag aangesproken wilt worden? Mijn excuses bij voorbaat als ik in het begin fouten maak.

Een communicatieve aanpak als deze zou counselors en docenten in staat stellen om hun begrip van transgenderidentiteit over te brengen zoals het werkelijk is: diverse en mogelijke uitingen van gender, en verschillende mogelijke transitiepaden die niet rigide gecategoriseerd moeten worden, maar die uiteindelijk betrekking hebben op de levenservaring en behoeften van het individu.

Ben je trans? Dus je was vroeger een vrouw/man? Ben je momenteel bezig met een transitie, of heb je die al achter de rug?

Zoals we hebben gezien, houdt transgenderidentiteit vaak in dat de 'regels' die ons begrip van genderidentiteit bepalen, worden 'gewijzigd'. Het benadrukken van dit feit – zelfs in een luisterende en ondersteunende omgeving – helpt transgenders echter niet om het besef te ontwikkelen dat het niet duidelijk identificeren met een specifiek gender niet iets is dat 'gerepareerd' moet worden, noch iets dat noodzakelijkerwijs weer binnen binaire categorieën moet worden ondergebracht.



**Co-funded by
the European Union**

Transgenderidentiteit is geen pathologie, ziekte of iets dat genezen moet worden (zelfs niet met de beste bedoelingen). Het is een mogelijke uitdrukking van identiteit en gender. Hoewel veel van onze gemeenschappen, wetten en gezondheidszorgsystemen transgenderidentiteit nog steeds beschrijven met medische terminologie, wordt het steeds belangrijker om dergelijke taal te vermijden en, waar mogelijk, transgenders te ondersteunen bij het bevrijden van medische taal wanneer ze over zichzelf spreken. Transgenderidentiteit is een reis en een uitdrukking van identiteit, en het betekent niet 'een verkeerd lichaam corrigeren', want er is niets verkeerd – noch voor, noch na.

Transgenderidentiteit is het gevoel dat je niet in je eigen lichaam thuishoort. Het is daarom een term die alle wegen beschrijft die mensen die zich zo voelen moeten bewandelen om gelukkig te zijn en zich echt zichzelf te voelen. Transgenderidentiteit is een vorm van ongemak, een soort lijden, dat met specifieke therapieën en operaties moet worden behandeld. Het uiteindelijke doel van transitie is immers geslachtsverandering, zodat transgenders hun 'echte' lichaam kunnen krijgen.



Co-funded by
the European Union

Hoe heb je ervoor gekozen om je identiteit te bevestigen? Heb je het gevoel dat je nu of misschien later een bepaald pad wilt volgen?

Het belangrijkste aspect is om transgenderidentiteit op een zo breed mogelijke manier te begrijpen. Dit betekent dat je goed moet letten op bijvoorbeeld je woordkeuze en alles wat zou kunnen duiden op een 'overgang' van punt A naar punt B, alsof er geen andere letters bestaan. Een andere belangrijke overweging is om zoveel mogelijk termen te vermijden die verwijzen naar de medische wereld.

Maar wat als de transpersoon zelf die termen gebruikt, zoals diagnose, dysforie of andere? In dat geval kunnen hulpverleners het onderwerp op een inclusieve manier benaderen door alternatieve woorden, nieuwe perspectieven en andere manieren om transgenderidentiteit te begrijpen aan te reiken. Het achterhalen van de geschiedenis van deze woorden kan bijvoorbeeld een nuttige manier zijn om te laten zien hoe veel van deze termen in verschillende culturele tradities steeds meer achterhaald raken.

Heb je je altijd zo gevoeld? Ik kan me je lijden alleen maar voorstellen – het moet zo moeilijk zijn om het gevoel te hebben dat je in het verkeerde lichaam zit. Ben je al in therapie, heb je al plannen voor je transitie?

Zelfs met de beste bedoelingen leidt deze benadering van transgenderidentiteit – als een 'probleem' dat kan en moet worden aangepakt, gecorrigeerd en behandeld – alleen maar tot het in stand houden van verschillende stereotypen.

Het eerste stereotype is het idee dat er slechts twee genderidentiteiten bestaan, mannelijk en vrouwelijk, die beide rechtstreeks verband houden met het biologische geslacht. Als gevolg daarvan moet of zou alles of iedereen die zich niet 'op zijn gemak voelt' een transitie van het ene geslacht naar het andere moeten ondergaan.

Het tweede stereotype – beter gezegd een vooroordeel of ronduit onjuist – is de overtuiging dat dit soort 'ongemak', dat niet door alle transgenders wordt ervaren, een pathologie is die medisch moet worden behandeld, door middel van chirurgie of psychiatrie.



**Co-funded by
the European Union**

Deze suggesties en voorbeelden vormen de afsluiting van het hoofdstuk dat grotendeels gewijd is aan taal en communicatie met LGBTIQA+-personen. Voordat we verdergaan met de methodologie – waarin dezelfde thema's vanuit een ander perspectief worden belicht en verdere voorbeelden en modellen voor communicatie, onderwijs en begeleiding worden gegeven, altijd in relatie tot LGBTIQA+-personen – is het nuttig om alle tot nu toe gepresenteerde concepten samen te vatten in een algemene gids. Deze kan dienen als referentie voor counselors, psychologen en docenten bij hun bemiddelings- en luisteractiviteiten.

Counselors met een opleiding in SOGIESC-onderwerpen moeten...:

Weet dat genderidentiteit niet noodzakelijkerwijs verband houdt met anatomie of biologische sekse.

Weet dat seksuele, romantische en relationele geaardheid niet verband houdt met genderidentiteit, noch met anatomie of biologische sekse.

Weet dat genderidentiteiten, net als seksuele geaardheid, beter kunnen worden omschreven als een spectrum – een breed scala aan mogelijkheden – en niet kunnen worden gereduceerd tot 'tegenovergestelde' of 'binaire' paren: mannelijk/vrouwelijk, heteroseksueel/homoseksueel, enzovoort.

Weet dat zelfs anatomie en biologisch geslacht in werkelijkheid op een spectrum kunnen bestaan en niet beperkt zijn tot het binaire man/vrouw: er bestaan intersekse personen!

Weet dat binarisme – of het nu gaat om gender, anatomie of seksuele geaardheid – een schadelijke invloed kan hebben op veel LGBTIQA+-personen: een transpersoon hoeft zich niet te identificeren met het gender en/of het biologische geslacht dat hem of haar bij de geboorte is toegewezen, maar dat betekent niet dat hij of zij zich noodzakelijkerwijs moet identificeren met het 'tegenovergestelde' gender of geslacht. Een intersekse persoon wil misschien niet 'passen' in een van de twee traditionele biologische geslachten, mannelijk of vrouwelijk.



**Co-funded by
the European Union**

Wees u bewust van transseksualiteit en interseksevariëaties: hun voorkomen, kenmerken en de verschillende mogelijke uitingen. Het belangrijkste is dat ze weten dat de twee termen niet noodzakelijk veel gemeen hebben en naar twee heel verschillende dingen verwijzen.

Bij het werken met trans- of interseksuele personen moeten **zij het gebruik van sterk medisch getinte termen of taal vermijden**. Zelfs wanneer trans- of interseksuele personen zelf dergelijke termen gebruiken om hun eigen ervaring of lichaam te beschrijven, moeten zij voorzichtig worden begeleid naar terminologie die niet de associatie oproept met ziekte, pathologie, misvorming of afwijking.

Ze moeten weten hoe ze indien nodig netwerken kunnen opbouwen, bijvoorbeeld met medisch personeel, sociale diensten, advocaten en juristen, maar ook met maatschappelijke groeperingen, verenigingen en andere organisaties die zich inzetten voor de bevordering en bescherming van de burgerrechten van LGBTIQA+'ers.

Ze moeten altijd de aanwijzingen van hun LGBTIQA+-cliënten of -gebruikers opvolgen: van namen tot voornaamwoorden en of bepaalde kwesties al dan niet direct aan de orde moeten worden gesteld.

Ze moeten hun cliënten en gebruikers om advies, suggesties en aanwijzingen vragen zonder bang te zijn dat ze onvoorbereid overkomen.

Ze moeten zich vrij voelen om fouten te maken: het gebruik van een verkeerd voornaamwoord, een onvoldoende inclusieve term of een uitdrukking die binair denken weerspiegelt – dat kan gebeuren, en dat is niet erg. Het gaat erom dat je altijd nadenkt over wat je communiceert, de nuances begrijpt en je aanpast voor de toekomst.



Zij moeten, in geval van counseling en gezinsbemiddeling, ondersteuning bieden aan ouders bij de geboorte van een interseks kind of wanneer een kind vanaf jonge leeftijd “genderdivers” gedrag vertoont. Ze moeten gezinnen begeleiden bij het verwerven van kennis over het onderwerp en het ontwikkelen van een inclusieve visie, maar ze moeten het gebruik van farmacologische of chirurgische therapieën ontmoedigen – zowel in gevallen van interseksualiteit als bij een mogelijke transgenderidentiteit – totdat de persoon in staat is om zelfstandig en vooral bewust keuzes te maken, wat doorgaans pas veel later in het leven gebeurt.

Zij moeten zich ervan bewust zijn dat homoseksuele, lesbische, queer, trans-, interseksuele, panseksuele en non-binaire personen – alle personen die zich niet identificeren met de genderidentiteit “man” of “vrouw”, noch met de anatomie of het biologische geslacht dat hun bij de geboorte is toegewezen – in vergelijking met cisgender personen aanzienlijk meer blootstaan aan discriminatie, pesten, verbaal en fysiek geweld, mishandeling en, helaas, nog veel meer.

Ze moeten weten dat onder LGBTIQ+-personen de incidentie van depressieve symptomen, klinische angst en suïcidale neigingen aanzienlijk hoger is dan bij cisgender personen. Ze moeten zich daarom grondig informeren over dit onderwerp, elk geval afzonderlijk beoordelen en voortdurend op de hoogte blijven.



Ze moeten zich ervan bewust zijn dat er, vooral in Europa, niet veel onderzoek, beschikbare gegevens of ander nuttig materiaal over dit onderwerp beschikbaar is. Ze moeten daarom ook weten hoe ze groepen, commissies, verenigingen of overheidsinstanties kunnen vinden en benaderen die zich op verschillende manieren in heel Europa inzetten voor de inclusie van LGBTIQ+-personen in alle sociale en culturele domeinen.

Ze moeten weten dat er ook binnen de LGBTIQ+-gemeenschap zelf veel vormen van discriminatie, marginalisering en uitsluiting voorkomen. Met name trans- en interseksuele personen – en kinky individuen – worden al lang uitgesloten van strijd voor burgerrechten, zoals die door homoseksuele en lesbische mensen wordt gevoerd.

Gezien hun rol als luisterend oor en begeleider moeten ze zich echt kunnen profileren als bondgenoten van iedereen.

Ally counselors moeten niet alleen met anderen werken, maar ook aan zichzelf, waarbij ze altijd in gedachten houden wie ze zijn en hoe dit onvermijdelijk hun manier van denken en kijken naar de wereld beïnvloedt en vormt – vooral als ze geen specifieke opleiding of training op dit gebied hebben gevolgd.



**Co-funded by
the European Union**

Daarom moeten echt verbonden counselors weten dat...

Iemands eigen gender en seksuele geaardheid beïnvloeden niet alleen hoe iemand de wereld om zich heen ziet en beschrijft – inclusief andere mensen – maar ook hoe succesvol zijn of haar werk op het gebied van ondersteuning, luisteren en begeleiding van LGBTIQA+-personen zal zijn.

Alles wat kan helpen om een inclusieve omgeving te creëren, kan en moet worden gebruikt: een eenvoudige poster, een boek op het bureau, een bepaalde uitdrukking die bij de kennismaking wordt gebruikt in plaats van een andere. Kleine gebaren zijn bepalend voor een inclusieve begeleidingsomgeving.

LGBTIQA+-personen worden niet uitsluitend bepaald door hun eigenschappen of identiteitskenmerken. Als LGBTIQA+-cliënten of -gebruikers niet uitgebreid willen praten over SOGIESC-gerelateerde onderwerpen of aspecten en ondersteuning of begeleiding zoeken op een ander gebied, is het de plicht van counselors en begeleiders om dat te respecteren. Dit betekent echter niet dat ze minder inclusief moeten zijn in hun taalgebruik of communicatie.



**Co-funded by
the European Union**

En tot slot moeten ze zich ook afvragen...

“Heb ik mezelf ooit afgevraagd waarom, of sinds wanneer, de LGBTIQA+-mensen die naar mij en mijn diensten komen, zich als zodanig zijn gaan identificeren? En ik, die mezelf misschien identificeer als cis en heteroseksueel – heb ik ooit even stilgestaan bij de vraag of het in mijn geval ooit nodig was om ‘uit de kast te komen’, om over mijn seksualiteit en mijn emotionele leven te praten?”

“Heb ik ooit gedacht dat LGBTIQA+ zijn en je zo voelen een privéaangelegenheid is? Dat het uiteindelijk niet echt grote gevolgen heeft, zeker niet in Europa? Dat er uiteindelijk niet zo'n sterke behoefte is om zichtbaar te zijn, om uit de kast te komen, om mee te lopen in een Pride?”

“Wat vind ik echt van een homoseksueel of lesbisch koppel? En van het huwelijk tussen hen, of een geregistreerd partnerschap?”

“Wat vind ik echt, zelfs in mijn privéleven, van mensen die ervoor kiezen om geen monogame relatie te hebben?”

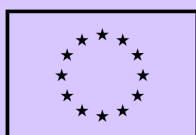
“Hoe comfortabel zou ik me voelen om met een relatief jong persoon, misschien 16-18 jaar oud, te praten over SOGIESC-onderwerpen?”

“En als ik kinderen heb, heb ik dan ooit met hen over deze onderwerpen gesproken? En als het antwoord nee is, hoe zou ik me daarbij voelen?”



Methodologieën

Actief luisteren en bevestigende praktijken



Co-funded by
the European Union

Een van de doelstellingen van **Pitch Perfect** is het verstrekken van methodologische richtlijnen voor de inclusie van LGBTIQA+'ers – zowel in communicatie als daarbuiten – voor counselors, psychologen, docenten en anderen die werkzaam zijn in het onderwijs en de onderwijsondersteuning, met name voor degenen die werken met gezinnen, jongvolwassenen of zelfs ouderen die mogelijk LGBTIQA+ zijn of hulp en ondersteuning zoeken bij SOGIESC-gerelateerde kwesties.

Bijvoorbeeld ouders die zich gedesoriënteerd voelen en LGBTIQA+-kinderen hebben, of jonge LGBTIQA+-volwassenen die worstelen met zelfbevestiging, te maken hebben met geweld of pesten, of moeite hebben met het begrijpen en uiten van hun genderidentiteit of seksuele geaardheid.

De partnerorganisaties, **Close in the Distance** en **Stichting Art. 1**, hebben nagedacht over hoe bepaalde **methodologische modellen** toegankelijk en overdraagbaar kunnen worden gemaakt. Deze modellen zijn zeer nuttig voor het omgaan met LGBTIQA+-personen en met mensen die begeleiding zoeken op het gebied van SOGIESC, maar kunnen soms te gespecialiseerd zijn, basiskennis vereisen of zelfs een goede professionele achtergrond, zoals een opleiding in de psychologie.

Maar zoals we hebben gezien, zijn niet alle hulpverleners psychologen, niet alle hulpverleners psychotherapeuten en bovenal hebben niet alle mensen die LGBTIQA+-personen ondersteunen, opleiden en begeleiden deze specifieke achtergrond: ze kunnen werkzaam zijn in het onderwijs, als bijlesdocent, facilitator of individueel of gezinsbemiddelaar. Ze kunnen betrokken zijn bij sociaal-educatieve activiteiten en nog veel meer.



**Co-funded by
the European Union**

Twee dingen waren echter vanaf het begin duidelijk voor **Close in the Distance** en **Stichting Art. 1**:

Ten eerste is het begeleiden en ondersteunen van LGBTIQA+-personen geen activiteit die exclusief is voorbehouden aan één beroepsgroep – en dat zal gelukkig ook nooit zo zijn!

Ten tweede dat deze **methodologische modellen**, ook al lijken ze misschien ‘technisch’ of overdreven geprofessionaliseerd, in feite zeer overdraagbare vaardigheden zijn – of beter gezegd: niet-professionele competenties – die alle volwassenen zouden kunnen en moeten ontwikkelen om LGBTIQA+-onderwerpen en -personen beter te integreren in onze gemeenschappen en samenlevingen.

We hebben de methodologische richtlijnen onderverdeeld in drie delen of secties:

Bevestigende counseling

Dat wil zeggen, een model of methodologie voor inclusieve dialoog en luisteren, aangepast van wat bekend staat als affirmatieve therapie^[18], een therapeutisch model dat specifiek wordt gebruikt in psychotherapie om LGBTIQA+-personen te ondersteunen. Affirmative counseling heeft veel belangrijke concepten en voorbeelden uit de affirmatieve therapie herwerkt en eruit gehaald, waarbij de meer expliciet ‘klinische’ elementen zijn verwijderd en nieuwe zijn toegevoegd, zodat ook mensen die werkzaam zijn in het onderwijs, facilitering, bemiddeling en begeleiding deze aanpak kunnen toepassen – een aanpak die op zichzelf zeer nuttig en effectief is, vooral in relatie tot de thema's en doelgroepen van **Pitch Perfect**.

18. Harvey, R., Murphy, M. J., Bigner, J. J., & Wetchler, J. L., Handbook of LGBTQ-affirmative couple and family therapy, 2^a ed., Routledge, 2022.

Cumming-Potvin, W. M., LGBTQI+ allies in education, advocacy, activism, and participatory collaborative research, Routledge, 2022.



Culturele competentie

Dat wil zeggen, een veel meer transversale, niet-professionele en universele methodologie of benadering, die kan worden opgevat als de praktische en holistische tegenhanger van affirmatieve counseling. Simpel gezegd, benaderingen die gericht zijn op culturele competentie hebben tot doel mensen op te leiden en te trainen door middel van praktische voorbeelden, concrete kennis en hulpmiddelen, en veel minder theorie, zodat individuen in staat zijn om zelfverzekerd en effectief te handelen, te begrijpen en zich te bewegen in culturele contexten en situaties die voor hen “vreemd” of “anders” aanvoelen dan wat ze gewend zijn.

In ons geval betekent dit dat je in staat bent om te handelen, te begrijpen, te luisteren naar en begeleiding te bieden aan een LGBTIQA+-persoon, zelfs als je geen deel uitmaakt van die gemeenschap en zelfs als je geen activist of iets dergelijks bent geweest, door een reeks kennis, vaardigheden en hulpmiddelen te verwerven (vaak zeer praktisch en minimaal ‘theoretisch’) die nuttig zijn voor dat doel.

Vanuit het perspectief van **Pitch Perfect** en haar partnerorganisaties is culturele competentie een centrale en zeer prioritaire methodologie of benadering, die de basis vormt van alle acties en projecten die gericht zijn op de inclusie van LGBTIQA+-cultuur en -individueen in onze gemeenschappen en samenlevingen.

Gamecultuur en creativiteit

Deze methodologie of aanpak – ook in dit geval meer instrumentaal en fundamenteel van aard dan bevestigende counseling – ligt **Close in the Distance** en **Stichting Art. 1** om voor de hand liggende redenen na aan het hart!



Co-funded by
the European Union

Close in the Distance is een vereniging die kennis en bewustwording over SOGIESC-onderwerpen bevordert en actief gebruikmaakt van instrumenten zoals **EduGaming**^[19] en **Videogame Education** om inclusieve competenties en culturele verandering te stimuleren en te verspreiden, waarbij zij voornamelijk actief is op het gebied van digitaal sociaal werk^[20]. **Stichting Art. 1** is een stichting die zich inzet voor de bevordering van LGBTIQA+-rechten en een inclusieve cultuur door middel van kunst – van film tot podcasts en storytelling – en al jaren creativiteit gebruikt als zowel drijfveer als motor voor verandering.

Het gebruik van gamecultuur, educatieve instrumenten en creatieve, niet-formele en informele methoden van begeleiding en facilitering om culturele en sociale groei, bredere sociale inclusie en de ontwikkeling van specifieke competenties te bevorderen, sluit het best aan bij de missie en de werkwijze van de twee partnerorganisaties.

Kort gezegd houdt deze methodologie het gebruik van deze speelse instrumenten in via een niet-formele en informele aanpak om mensen te helpen niet alleen kennis of informatie te verwerven, maar ook nieuwe gedragsmodellen, manieren om zich assertief en positief uit te drukken en te bevestigen, zichzelf beter te begrijpen en hun algehele welzijn te verbeteren.

Dit deel over de methodologie sluit aan bij het tweede product van **Pitch Perfect**: het **geïllustreerde kaartspel**. Het deel wordt daarom afgesloten met een reeks praktische oefeningen om dit kaartspel effectief te gebruiken in elke counselingomgeving om SOGIESC-gerelateerde onderwerpen te verkennen met cliënten en gebruikers, zowel LGBTIQA+ als niet-LGBTIQA+.

19. EduGaming is een educatieve benadering die gebruikmaakt van games – met name videogames en online games (maar niet uitsluitend) – om specifieke transversale vaardigheden te bevorderen, met name op het gebied van inclusie, persoonlijke groei, de ontwikkeling van empathie, een gevoel van empowerment en eigenwaarde.

20. Het gebruik van digitale tools en digitale cultuur voor activiteiten op het gebied van animatie en onderwijs. Van het gebruik van online platforms en sociale media om gebruikers te bereiken en te betrekken, tot het promoten van specifieke segmenten van de digitale cultuur (zoals videogames) om via niet-formele methoden inclusie, burgerbewustzijn en nog veel meer te bevorderen. Meer hierover vindt u hier: www.closeinthedistance.com.



**Co-funded by
the European Union**

Affirmative Counseling: Wat is het?



Carl Rogers (1902–1987), een humanistisch psycholoog, ontwikkelde cliëntgerichte therapie en introduceerde bevestigende praktijken gebaseerd op empathisch luisteren en het waarderen van persoonlijke ervaringen.

Affirmative counseling is, zoals gezegd, de aanpassing van bepaalde methoden en benaderingen uit de affirmatieve therapie – een expliciet psychotherapeutische oriëntatie die al tientallen jaren wordt beschouwd als de aangewezen aanpak voor het behandelen van identiteitsgerelateerde en SOGIESC-onderwerpen bij cliënten en gebruikers.

Affirmative counseling gaat dus verder dan het strikt professionele en gespecialiseerde domein van psychotherapeuten, zodat **de principes, benaderingen en voorbeelden van affirmatieve therapie kunnen worden aangepast, overgedragen en gebruikt door mensen die geen clinici zijn, maar bijvoorbeeld werkzaam zijn in het onderwijs, bijles, begeleiding, luisteren of advies.**

Zoals we zullen zien, is deze verbreding van de affirmatieve therapie in sommige culturele tradities al enige tijd aan de gang, juist omdat deze methodologie in de praktijk niet inherent 'klinisch' is. Ze is gemakkelijk aan te passen en blijkt een uitstekend hulpmiddel te zijn voor iedereen die op verschillende manieren in contact komt met LGBTIQ+-personen: van opvoeders of begeleiders tot, waarom niet, ouders, maatschappelijk werkers en vele anderen.



Co-funded by
the European Union

Affirmative therapie is in feite gewoon een benadering die het juiste gewicht – en ook een positieve waarde – toekent aan alles wat niet-cisgenderidentiteiten en niet-heteroseksuele geaardheden definieert en vormt. Naast het erkennen, waarderen en positief bevestigen van deze identiteiten en onderwerpen, erkent deze methodologie ook alle vormen van geweld en discriminatie waarmee LGBTIQA+-personen in hun leven en ervaringen te maken kunnen krijgen, en kent zij hieraan het nodige belang toe.

Deze benadering is dus gebaseerd op de erkenning dat de kenmerken die de genderidentiteit en/of seksuele geaardheid van een persoon vormen, van groot belang zijn voor wie die persoon als geheel is, net zoals de mogelijke trauma's of moeilijkheden die hij of zij als gevolg van zijn of haar genderidentiteit of seksuele geaardheid heeft meegemaakt, ook van belang zijn.

Ten slotte biedt de bevestigende methodologie verschillende benaderingen om deze identiteiten te begrijpen, te waarderen en te valideren, vooral wanneer de LGBTIQA+-gebruiker hierover nog onzeker of bang is. Bovendien houdt deze methodologie – en dat is een heel belangrijk punt! – **aanzienlijk zelfwerk** in: ze helpt therapeuten, counselors en begeleiders om hun eigen genderidentiteit en seksuele geaardheid te erkennen en in zekere zin te 'problematiseren', door ze het juiste gewicht te geven en te erkennen hoe deze aspecten hun praktijk, hun werk en hun relatie met LGBTIQA+-personen – of het nu patiënten, gebruikers of cliënten zijn – beïnvloeden.

Hoewel het doel van dit hoofdstuk is om affirmatieve counselingvaardigheden en -methodieken – ook aan de hand van praktische voorbeelden – over te dragen en over te brengen aan al onze doelgroepen, die in veel gevallen geen psychotherapeuten zijn, is het belangrijk om eerst een stap terug te doen en te begrijpen wat deze benadering inhoudt en waar ze is ontwikkeld, aangezien ze, zoals we al hebben gezegd, is ontstaan als een klinische en therapeutische praktijk.



**Co-funded by
the European Union**

Aan de basis van dit alles ligt de Rogerian-oriëntatie, ook wel bekend als de Rogerian-benadering, dat wil zeggen de verzameling ideeën, modellen en theorieën die zijn ontwikkeld door Carl Rogers, een Amerikaanse psychotherapeut die rond de jaren veertig en door middel van verschillende publicaties naast zijn klinische werk een sleutelrol heeft gespeeld bij de oprichting van wat bekend staat als **persoonsgerichte psychotherapie**. Deze benadering wordt ook wel **humanistische psychotherapie, cliëntgerichte therapie** en, in zijn vroegste vorm, **niet-directieve therapie** genoemd. Simpel gezegd is de kernaannname dat ieder mens niet alleen het vermogen tot zelfbevestiging bezit, maar ook een aangeboren en positieve neiging tot zelfactualisatie.

We zijn dus allemaal van nature geneigd om op een harmonieuze manier te groeien en ons te ontwikkelen; we streven allemaal naar zelfactualisatie en ons eigen welzijn, dat volgens deze benadering in de eerste plaats voortkomt uit de volledige acceptatie van onszelf, onze waarden, onze identiteit en alles wat daarbij hoort.

Ongemak, problemen en ontevredenheid ontstaan wanneer iemand zich gedwongen voelt zich aan te passen aan of bepaalde 'ongepaste' waarden, modellen of gedragingen te internaliseren die buiten hemzelf liggen (bijvoorbeeld vanuit de samenleving of gemeenschappen waartoe hij behoort) en die niet in overeenstemming zijn met zijn eigen systemen, percepties of verlangens; kortom, met zijn weg naar zelfactualisatie en zelfbevestiging.

Deze humanistische en bevestigende benadering is, zoals de naam al aangeeft, gericht op de cliënt, omdat het gaat om hun subjectiviteit, dat wil zeggen hoe cliënten, patiënten of gebruikers de wereld om hen heen waarnemen en ervaren. In die zin doet de interpretatie van de professional er niet toe, alleen de geleefde ervaring van de cliënt.



Volgens deze methodologische benadering mogen psychotherapeuten het analytische proces niet sturen, beïnvloeden of manieren suggereren om zichzelf of de omgeving te interpreteren. Ze moeten juist luisteren en faciliteren, en beschikken over de middelen om anderen – met name mensen in moeilijkheden – te begeleiden naar volledige zelfacceptatie, zelfbevestiging en zelfactualisatie, door hen te helpen zichzelf onafhankelijk te ontdekken en waarderen.

Uit deze eerste algemene richtlijnen kunnen twee dingen gemakkelijk worden afgeleid:

Dat deze benadering, die oorspronkelijk klinisch of therapeutisch was – en dus in zekere zin het domein van psychotherapeuten –, **zich door de rol die zij hen toekent (zoals gezegd, meer gekenmerkt door luisteren en begeleiden) al snel heeft ontwikkeld tot een reeks holistische en transversale vaardigheden**. Ze is daarmee ver buiten de strikt therapeutische context getreden en sindsdien overgenomen en verspreid onder mensen die werkzaam zijn in sociale sectoren, het onderwijs, sociaal-educatieve activiteiten en counseling in bredere zin.

Door de focus op cliënten en gebruikers, in combinatie met het principe van zelfactualisatie, zelfontdekking en zelfacceptatie – en de afwezigheid van medisch jargon en benaderingen – is de affirmatieve therapeutische praktijk de standaardaanpak geworden voor SOGIESC-gerelateerde kwesties en voor LGBTIQA+-personen. Deze personen hebben vaak geen behoefte aan interpretatie of klinische ondersteuning, maar eerder aan een omgeving waarin ze in de eerste plaats zichzelf kunnen ontdekken en accepteren; een ruimte waar ze het gewicht van discriminatie, geweld en uitsluiting kunnen verwerken; en bovenal een ruimte waar ze een begeleidende persoon kunnen vinden die attent, goed voorbereid, empathisch en proactief is.



Er zijn verschillende belangrijke punten in de bevestigende of Rogerian benadering – in de eerste plaats de feitelijke ‘stellingen’ of aannames die voor het eerst werden gepubliceerd in het boek *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*, in 1951^[21]:

Elk individu bestaat in een wereld van ervaringen waarvan hij het middelpunt is.

Het organisme reageert op het veld zoals het wordt waargenomen en ervaren. Deze waarneming is de werkelijkheid voor het individu.

Het organisme heeft één fundamentele neiging en streven: het actualiseren, in stand houden en verbeteren van de ervaring van het organisme.

Het gedrag van het organisme is fundamenteel gericht op het bereiken van doelen die worden gezien als een verbetering van de groei van het organisme.

Gedrag is in feite de totale inspanning van het organisme om zijn behoeften te bevredigen zoals die worden ervaren in het waargenomen veld.

Emotioneel gedrag is in wezen de ervaringsgerichte waardering van een te verwachten gedrag en de daarmee gepaard gaande emotionele reacties.

De ervaringen van het individu kunnen worden gesymboliseerd, waargenomen en georganiseerd in relatie tot het zelf.

Ervaringen die niet in overeenstemming zijn met de structuur van het zelf kunnen als bedreigend worden ervaren.

Naarmate de bedreiging voor het zelf afneemt, kunnen eerder ontkende ervaringen worden waargenomen en gesymboliseerd.

Elk individu neemt het fenomenale veld waar en reageert daarop als een georganiseerd geheel.

Het zelf is een georganiseerd en consistent conceptueel patroon van waarnemingen en waarden in relatie tot het ‘ik’ of ‘mij’.

21. Rogers, C. R., *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*, Houghton Mifflin, Boston, 1951.



Het zelf is een product van interactie tussen het organisme en de omgeving – met name de sociale omgeving – en een voortschrijdende differentiatie van het ervaringsveld.

Gedrag is over het algemeen in overeenstemming met het zelf.

Gedrag kan in sommige gevallen worden gezien als het resultaat van een neiging om het organisme in stand te houden en te verbeteren.

Veranderingen in de structuur van het zelf treden meestal op wanneer het organisme nieuwe ervaringen kan assimileren zonder vervorming of ontkenning.

Wanneer het individu al zijn zintuiglijke en viscerale ervaringen in het zelf waarneemt en accepteert, is de kans groter dat het een grotere overeenstemming bereikt tussen het waargenomen zelf en de ervaring.

Een individu kan zelfredzamer worden en een positief zelfbeeld ontwikkelen door onvoorwaardelijke acceptatie van anderen.

Een grotere overeenstemming tussen het waargenomen zelf en de ervaring kan leiden tot een realistischer en effectiever functioneren.

De volledige acceptatie van ervaringen in het zelf leidt tot een grotere openheid voor ervaringen, meer zelfvertrouwen en een groter vermogen om in het hier en nu te leven.

Deze 19 stellingen, die vandaag de dag nog steeds relevant zijn, kunnen niettemin gedeeltelijk worden vereenvoudigd en aangepast, waarbij enigszins wordt afgestapt van strikt klinische activiteiten en vooral van een benadering die nog steeds enigszins te theoretisch is.



Co-funded by
the European Union

Vereenvoudigend gezegd is affirmatieve therapie, en dus ook affirmatieve counseling, gebaseerd op het feit dat:

Ieder mens streeft naar zelfverwezenlijking, naar het positief tot uitdrukking brengen van zijn volledige potentieel. Volgens deze benadering vormt deze 'neiging' de drijvende kracht, de belangrijkste motor achter al het menselijk gedrag.

Wat telt, is de geleefde ervaring, de subjectiviteit. Wat de therapeut denkt, gelooft of suggereert, is niet van groot belang: wat echt telt, is hoe de persoon – de cliënt of gebruiker – zichzelf en de wereld om zich heen waarneemt.

Men moet de persoonlijkheid en de subjectiviteit van de persoon die voor ons staat – degene die tegen ons spreekt en zich blootgeeft – volledig en onvoorwaardelijk accepteren.

Volgens de bevestigende benadering is er geen ruimte voor vooroordelen of vooringenomenheid, en meer in het algemeen geen ruimte voor therapeuten die alternatieve manieren van kijken of waarnemen willen suggereren. Zoals we al hebben gezien, betekent dit dat het misschien juist is om te spreken van faciliteren, begeleiden, educatieve ondersteuning of mentorschap in plaats van therapie.

Empathie en authenticiteit zijn de sleutelwoorden in de dialoog tussen therapeut en cliënt.

Door zich aan deze principes te houden, kunnen counselors, therapeuten, docenten en maatschappelijk werkers individuen helpen zichzelf te bevestigen, zelfactualisatie te bereiken en zichzelf op een positieve en proactieve manier te leren kennen. Ze kunnen individuen ook ondersteunen bij het verminderen van het leed dat ze kunnen voelen wanneer hun identiteit niet lijkt te stroken met een 'ideale identiteit', of die nu intern is (zoals een identiteitsmodel dat door de cliënt als 'beter' of wenselijker wordt beschouwd) of extern (zoals een identiteitsmodel dat door de samenleving wordt opgelegd of gesuggereerd).



**Co-funded by
the European Union**

Ze zullen uiteindelijk **actief luisteren**, zelfanalyse faciliteren en niet de weg wijzen, maar zich laten leiden door wat de gebruiker voor zichzelf wenst, waarbij ze voornamelijk in het hier en nu werken – het verleden is belangrijk, maar het is niet alles, vooral niet wanneer het doel zelfactualisatie in het heden en de toekomst is.

De nadruk op de persoon, op geleefde ervaringen en subjectiviteit, op luisteren en begeleiden – in plaats van ‘leiden’, ‘sturen’ en nog minder ‘genezen’ of ‘diagnosticeren’ – heeft geleid tot een toenemend gebruik van de bevestigende benadering bij gebruikers en cliënten die behoefte hadden en nog steeds hebben aan het verkennen, begrijpen, waarderen en vieren van hun genderidentiteit en hun seksuele, emotionele en relationele geaardheid, binnen een veilige omgeving zonder oordeel.

Laten we eens kijken naar een praktisch voorbeeld:

Counselors die een bevestigende benadering hanteren en werken met LGBTIQA+-gebruikers en -cliënten, kunnen beginnen met hen te helpen hun seksuele, emotionele en relationele geaardheid te begrijpen, samen met hun genderidentiteit. Dit houdt in dat ze de eigen percepties van de cliënt rond belangrijke termen en kwesties zoals **homoseksualiteit, transgenderidentiteiten, fluïde en queer identiteiten** onderzoeken.

Vervolgens kunnen ze helpen de positieve aspecten te benadrukken van alles wat anders of niet-normatief lijkt of als zodanig wordt ervaren, door begrippen als **heteronormativiteit** en **heteroseksisme** te introduceren en positieve voorbeelden en best practices aan te reiken.



Co-funded by
the European Union

In wezen zouden zij op een zeer praktische en assertieve manier de groei van empowerment, zelfrespect en, in feite, de competentie van LGBTIQA+-personen kunnen bevorderen, met name met betrekking tot hun geaardheid en identiteit.

Vaak wordt er zelfs van uitgegaan dat LGBTIQA+-personen al op de hoogte zijn van deze zaken of hierover zijn voorgelicht, alsof alleen zij weten wat het betekent om homoseksueel te zijn.

Niets is minder waar: LGBTIQA+ zijn betekent niet automatisch dat je jezelf echt kent, begrijpt, laat staan waardeert en de cultuur van verschillen omarmt. LGBTIQA+ personen kunnen een vertekend beeld hebben van deze onderwerpen of zich simpelweg niet bewust zijn van bepaalde kwesties of ervaringen.

Bovenal kunnen ze een enigszins negatief beeld hebben van hun eigen genderidentiteit of geaardheid en juist daarom counseling zoeken als een manier of hulpmiddel voor zelfbevestiging en groei, om bewustwording te verkrijgen en een gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen.

Terugkomend op het bevestigende model en beginnend met het verkennen van de meer praktische aspecten ervan – met name in relatie tot SOGIESC-thema's – bevorderen therapeuten en klinici over het algemeen een traject van (her)ontdekking van de genderidentiteit en/of seksuele en relationele geaardheid van de cliënt of gebruiker door middel van een reeks **fasen**:



**Co-funded by
the European Union**

De eerste fase

De eerste fase – die niet noodzakelijkerwijs door iedereen wordt ervaren – wordt vaak gekenmerkt door verwarring, onzekerheid en angst met betrekking tot deze aspecten van iemands identiteit. Cliënten en gebruikers kunnen in een situatie terechtkomen waarin ze niet weten wie ze zijn of wat ze voor zichzelf willen. Ze kunnen om verschillende redenen bang zijn voor hun eigen verlangens of identiteit: geïnternaliseerde homo-bi-transfobie, het behoren tot vijandige gemeenschappen of families, of het hebben van verkeerde opvattingen en percepties over wat het betekent om homo, lesbisch, queer of trans te zijn. Tijdens deze eerste fase bieden counselors en begeleiders zichzelf aan als aandachtige, empathische luisteraars. Ze gaan in dialoog en verzamelen wat cliënten en gebruikers denken en voelen, hoe ze zichzelf en de wereld om hen heen zien, samen met hun overtuigingen – die vaak misvattingen en soms vooroordelen of stereotypen bevatten.

De tweede fase

De tweede fase is de fase van vergelijkingen – jezelf bekijken en vergelijken met andere identiteiten en geaardheden. Cliënten en gebruikers kunnen zich gaan realiseren dat er iets ‘anders’ aan hen is in vergelijking met een bepaalde ‘norm’. In een wereld die grotendeels heteroseksueel, monogaam en cisgender is, kunnen degenen die niet in dat model passen, hun eigen identiteit vergelijken met die van anderen – soms op problematische of verontrustende manieren.

Het zou beter zijn als ik heteroseksueel was – mijn ouders zouden zoveel gelukkiger zijn...

Als ik een vaste vriendin had, zou ik me meer geaccepteerd voelen in de samenleving, zou ik me minder misplaatst voelen...



**Co-funded by
the European Union**

In de tweede fase zetten counselors en begeleiders hun luister- en begeleidingswerk voort, maar wanneer ze met dit soort vergelijkingen worden geconfronteerd, moeten ze voorzichtig **alternatieve, positieve vergelijkingen** introduceren. Het doel is om andere manieren van kijken voor te stellen – nooit op te leggen – die genderidentiteiten en seksuele of emotionele geaardheden die buiten de ‘norm’ vallen, in een positiever daglicht stellen.

Als je heteroseksueel was, denk je dan dat je emoties of gedachten zomaar ineens zouden veranderen?

Je zou je minder misplaatst voelen, dat is zeker. Maar stel je voor dat je in een omgeving bent waar de meeste mensen geen relatie hebben, misschien zijn ze polyamoreus. Als je erover nadenkt, is het dan niet waar je bent het echte probleem, en niet wat je voor jezelf wilt?



Co-funded by
the European Union

De derde fase

De derde fase, waarin LGBTIQA+-cliënten en -gebruikers vaak terechtkomen, is de fase van tolerantie, of misschien beter omschreven als onverschilligheid. Mensen voelen zich misschien niet langer verward of gedesoriënteerd en vergelijken zichzelf niet meer zo vaak met anderen, maar ze zien hun genderidentiteit of geaardheid nog steeds als iets dat alleen maar getolereerd moet worden: iets dat niet zal veranderen of verdwijnen, maar ook iets dat niet benadrukt of gevierd moet worden.

Zo is het voor mij ook gegaan. Ik heb er vrede mee.

Dit gevoel, dit gedragspatroon, dit perspectief of deze overtuiging komt heel vaak voor bij LGBTIQA+-personen. In deze fase moeten counselors en begeleiders absoluut doorgaan met hun dialooggerichte en luisterende aanpak, maar ze moeten ook voorzichtig beginnen met het begeleiden, zonder te sturen, van cliënten en gebruikers naar het besef dat hun identiteit iets is om te vieren, niet alleen om te accepteren. Dit kan worden ondersteund door voorbeelden en doordachte, bevestigende communicatiestrategieën:

Weet je nog dat je me vertelde over je ontmoeting met X? Ik herinner me dat je blij was, echt blij. Was dat zo?

Als je zegt dat je je homoseksualiteit alleen maar tolereert, dat je er gewoon vrede mee hebt... hoe verklaar je dan al die vreugde die je voelde?



Co-funded by
the European Union

De vierde fase

Deze fase is er een van begrip en zelfanalyse – de eerste echte stap naar het in een positief daglicht stellen van iemands identiteit en, bovenal, naar het uitstippelen van een pad naar empowerment. Het is een fase waarin een grotere aanwezigheid en betrokkenheid van counselors en begeleiders waardevol is. Op dit punt kunnen zij met meer zelfvertrouwen positieve identiteitsmodellen introduceren – modellen die allesbehalve ‘de norm’ zijn, maar die wel als bevredigend en bevestigend worden gepresenteerd. Dit kunnen relationele modellen zijn die verschillen van het heteroseksuele, monogame paar, maar die toch als geldig en verrijkend worden voorgesteld. Cliënten helpen begrijpen wie ze zijn en wat ze voor zichzelf willen, betekent ook hen helpen beseffen dat deze eigenschappen volkomen goed zijn – niet iets om te verbergen of slechts ‘te tolereren’.

De vijfde fase

De vijfde fase is de fase van viering en bevestiging – wat we ook wel de fase van trots zouden kunnen noemen, een sleutelwoord in de geschiedenis van de LGBTIQ+-bevrijdings- en burgerrechtenbeweging. Het is de fase waarin cliënten en gebruikers, mede dankzij counseling, zich volledig bewust zijn van wie ze zijn en wat ze voor zichzelf willen, groeien in zelfbewustzijn en eigenwaarde, en een echt gevoel van empowerment hebben ontwikkeld. Ze komen tot het inzicht dat hun identiteit uniek en onherhaalbaar is, en iets om te vieren, te koesteren en te verdedigen.

Vanuit een individueel en subjectief perspectief weerspiegelt deze fase wat de Pride-evenementen elke zomer, rond 27 juni, in onze steden vertegenwoordigen. Er is een reden waarom ze Pride Parades worden genoemd, en er is een reden waarom ze vrolijk, kleurrijk en ja, soms zelfs overdreven zijn – omdat het uitdagen van normen en het vieren van je eigen anders-zijn helaas nog steeds een zeer moedige daad is. En zoals alle moedige daden verdient het om zichtbaar te zijn.



**Co-funded by
the European Union**

De zesde fase

De zesde en laatste fase is in feite de voltooiing van deze reis: de fase van echte zelfbevestiging.

In zekere zin markeert deze fase **het einde van een bevestigend begeleidingsproces**. Het weerspiegelt niet alleen het succes van de persoon die heeft geluisterd en steun heeft geboden, maar vooral ook van de persoon die zichzelf in vraag heeft gesteld, openlijk heeft gesproken, risico's heeft genomen, heeft geleerd en is gegroeid – en uiteindelijk heeft geleerd zijn of haar identiteit te waarderen en ten volle te omarmen.

Het doel van counselors die de bevestigende methodologie volgen, is daarom het creëren en tot stand brengen van een omgeving – en zowel verbale als non-verbale communicatie, inkomend en uitgaand – die het mogelijk maakt dat deze zes fasen zich ontvouwen en vorm krijgen, waarbij echter in gedachten moet worden gehouden dat binnen dit model of deze benadering de cliënten of gebruikers zelf verantwoordelijk zijn voor het succes van de reis – zij zijn de echte hoofdrolspelers van hun eigen positieve transformatie.



Co-funded by
the European Union

Zoals we al beginnen te begrijpen, zijn bevestigende benaderingen niet iets heel specifiek, strikt professioneel of klinisch van aard. Ze vertegenwoordigen veeleer een **methodologie** die is ontstaan uit de toepassing – en in zekere zin de vermenging – van verschillende ideeën, perspectieven en fundamentele competenties die we **soft skills** zouden kunnen noemen. Deze omvatten elementen zoals **actief luisteren en dialoog, culturele competentie** (die we straks zullen bespreken), **empathie** en het vermogen om zich te laten leiden door de direct betrokkenen.

Het doel is niet om iemand het recht te geven om te spreken, maar om een omgeving te creëren waarin iedereen zich vrij voelt om die ruimte in te nemen – om voor zichzelf te spreken, op zijn of haar eigen manier.

En hoewel het waar is dat bij de bevestigende methode degenen die zich bezighouden met counseling en facilitering de dialoog niet leiden of 'sturen', is het evenzeer waar dat van hen wordt verwacht dat zij – op een zachte en informele manier – ingrijpen om positieve voorbeelden en assertieve rolmodellen aan te reiken.

Enkele voorbeelden?

Aan het begin van een sessie een praatje maken – een recente gebeurtenis, een nieuwsbericht of een culturele verwijzing noemen die subtiel maar duidelijk aangeeft dat de omgeving, en met name de aanwezige begeleider, LGBTIQA+-vriendelijk is. Een omgeving waar genderidentiteiten – wat die ook mogen zijn – onvoorwaardelijk en positief worden aanvaard, net als alle seksuele en relationele geaardheden en de uitingen daarvan.

Door deze ogenschijnlijk eenvoudige, informele momenten wordt een diepere boodschap overgebracht: dit is een veilige plek.

Alleen in een dergelijke omgeving kan een proces echt beginnen, een proces dat gericht is op het opbouwen van eigenwaarde en een sterk gevoel van empowerment voor LGBTIQA+-personen.



Co-funded by
the European Union

Het doel van het bevestigende model is in feite om een relatie van empathie en wederzijds begrip tussen counselor en cliënt tot stand te brengen. Vervolgens wordt de cliënt op een eenvoudige en toegankelijke manier geholpen om de kernproposities te ontdekken die ten grondslag liggen aan het pad naar zelfactualisatie. De counselor begeleidt de cliënt door de zes fasen, om uiteindelijk te komen tot een gedeelde visie op identiteit die positief en empowerend is en gericht op welzijn. Dit omvat vaak de ontwikkeling van een hernieuwd gevoel van eigenwaarde en het verwerven van nieuwe kennis en vaardigheden – middelen die kunnen helpen bij het ontmantelen van stereotypen, vooroordelen of beperkende overtuigingen met betrekking tot gender of seksuele geaardheid. De bevestigende methodologie zelf is daarom niet iets dat strak gecodificeerd, geprofessionaliseerd of vastgelegd is in een vaste 'handleiding' of gedefinieerde praktijk. Het belangrijkste is, zoals benadrukt door verschillende belangrijke auteurs die LGBTIQA+-affirmatieve counseling hebben bestudeerd, waaronder Moradi (2018)^[22], dat een sterke basis in culturele en communicatieve competentie rond LGBTIQA+- en SOGIESC-onderwerpen essentieel is voordat men zich echt kan bezighouden met affirmatief luisteren en faciliteren. Met andere woorden, bekend zijn met het bevestigende model, getraind zijn in de humanistische en Rogerian benadering, weten hoe je de rol van mentor of adviseur moet aannemen in plaats van die van psycholoog of therapeut, en voorbeelden en wegen naar zelfactualisatie en zelfbevestiging kunnen suggereren – niets van dit alles heeft zin als je geen **basisopleiding op het gebied van cultuur en communicatie** met betrekking tot LGBTIQA+-kwesties hebt genoten.

Als de omgeving niet zichtbaar inclusief is, als de hulpverlener de uitdagingen, barrières en discriminatie waarmee LGBTIQA+-mensen worden geconfronteerd niet echt begrijpt, dan ontbreekt de basis voor effectieve bevestigende hulpverlening.

22. Moradi, B., Engaging in LGBQ+ affirmative psychotherapies with all clients: Defining themes and practices, Routledge, New York, 2018.



**Co-funded by
the European Union**

Van bevestigende therapie naar bevestigend onderwijs:

Laten we leren hoe we ons kunnen inzetten voor een goed doel

De bevestigende methodologie, hoewel breed van opzet, werd lange tijd beschouwd als het domein van psychologen en, meer specifiek, psychotherapeuten. Zoals we echter al hebben gezien, zijn de benaderingen en instrumenten ervan gelukkig verre van klinisch van aard. Om deze reden is er de afgelopen twintig jaar – of iets minder in het geval van EU-landen – steeds meer discussie ontstaan over **bevestigend maatschappelijk werk en bevestigend onderwijs met LGBTIQA+-personen**. Deze methoden kunnen zeer effectief worden toegepast in tal van andere contexten en settings – zoals begeleiding, bijles, onderwijs en luisteren – die ver buiten de grenzen van de psychotherapie vallen, met zijn eigen regels, codes en, op de een of andere manier, bepaalde voorwaarden.

Simpel gezegd kunnen psychologen en psychotherapeuten bevestigende modellen en benaderingen hanteren om LGBTIQA+-personen, hun leeftijdsgenoten en hun families te ondersteunen, waarbij ze zelfs, althans tijdelijk, afstand kunnen nemen van een strikt “klinisch” perspectief. Tegelijkertijd kunnen professionals die werkzaam zijn in het onderwijs, de opleiding, de sociaal-educatieve begeleiding, de bijles en de begeleiding gebruikmaken van dezelfde instrumenten, met dit verschil dat deze tweede groep, waaronder counselors, deze methodologie niet (zelfs als ze dat zouden willen) kan combineren met meer expliciet therapeutische benaderingen.



Co-funded by
the European Union

Maar afgezien van deze verschillen is het bij deze benadering niet zozeer van belang wie deze toepast, maar hoe degenen die LGBTIQA+-personen steunen, zich tot hen verhouden – en, meer in het algemeen, tot SOGIESC-onderwerpen. In bevestigend onderwijs – misschien nog wel meer dan in bevestigende therapie – zijn de sleutelwoorden: **vieren, waarderen, opkomen** en **bevorderen**.

Wat betekent dit?

Het betekent dat assertief zijn niet – zelfs niet in de verste verte – betekent dat je niet homo-, bi- of transfoob bent.

Terugkomend op de fasen die we eerder hebben geschetst, is het niet voldoende om de genderidentiteiten en/of seksuele, emotionele en relationele oriëntaties van cliënten en gebruikers te tolereren of te accepteren. Het is essentieel om deze identiteiten en kenmerken volledig en oprecht te bevestigen – als even geldige, goede en positieve uitingen van menselijke diversiteit als die welke als onderdeel van de ‘norm’ worden beschouwd.

Het doel van bevestigend onderwijs is niet alleen om LGBTIQA+-personen ertoe te brengen hun identiteit te erkennen of te accepteren, maar ook om deze met trots te vieren en **hun zogenaamde verschil te omarmen**. Dit betekent vaak dat diepgewortelde problemen zoals geïnternaliseerde homofobie moeten worden aangepakt.

Terwijl bevestigende therapie over het algemeen een klinische dialoog tussen therapeut en cliënt blijft, vindt bevestigend onderwijs – of bevestigend maatschappelijk werk, bevestigende begeleiding – plaats in allerlei verschillende settings, vaak veel informeler (denk aan sportomgevingen, speelomgevingen, buurthuizen, enzovoort). Het wordt uitgevoerd door personen met verschillende achtergronden en vaardigheden, die zich inzetten voor het creëren van inclusieve, empowerende ruimtes.



**Co-funded by
the European Union**

En juist deze diversiteit is op zichzelf – en potentieel – een groot voordeel:

In vergelijking met therapeuten zijn mensen die werkzaam zijn in het onderwijs of bijles geven vaak meer geneigd om zich op de volgende aspecten te richten wanneer ze in dialoog gaan en luisteren naar LGBTIQA+-cliënten en -gebruikers:

De omgeving, het werk en de sociale en maatschappelijke dimensie: mensen die betrokken zijn bij begeleiding en facilitering zijn over het algemeen meer geneigd om praktische aspecten aan te kaarten en te bespreken – de alledaagse momenten en situaties die ons leven en onze ervaringen vormen. Niet dat deze onderwerpen uit de therapie worden geweerd – integendeel! – maar educatieve activiteiten, vooral niet-formele en informele, hebben de neiging om het hier en nu explicieter voorop te stellen. Ze behandelen vaak kwesties als discriminatie, homofobie, geweld en pesten op een meer directe en concrete manier, waarbij ze de juiste aandacht besteden aan de omgeving van LGBTIQA+-personen – een omgeving die zowel ondersteunend als vijandig kan zijn.

Hoe gaat het op je werk? Ben je daar uit de kast gekomen? Waren er gevolgen, of negeert iedereen het gewoon?

En thuis? Praat je er nu meer over, of is het nog steeds een taboe-onderwerp?

Empowerment in praktische situaties, of hoe je het beste uit je diversiteit kunt halen: mensen die werkzaam zijn in het onderwijs en de bemiddeling zijn over het algemeen meer gewend om verschillende methodieken, oefeningen en praktijken te gebruiken in hun omgang met cliënten en gebruikers, of deze nu LGBTIQA+ zijn of niet.



Co-funded by
the European Union

Een van die benaderingen – specifiek met betrekking tot SOGIESC-thema's – richt zich op het leren hoe je je 'diversiteit' in je voordeel kunt gebruiken. Tijdens een rollenspel kan bijvoorbeeld worden onderzocht hoe je kunt omgaan met coming-out. Dit kan LGBTIQA+-personen laten zien dat dit moment, hoewel het potentieel traumatisch of pijnlijk kan zijn, ook een krachtig 'instrument' kan zijn waarover zij beschikken. Jij bent degene die beslist of en met wie je dit deel van jezelf wilt delen. In zekere zin ben jij, door een omgekeerde dynamiek, degene die beoordeelt of iemand deze informatie waard is – en niet andersom.

Anderen beoordelen is nooit ideaal, maar voor mensen die gewend zijn om beoordeeld te worden en de last van discriminatie en kritische blikken dragen, kan het uitoefenen van dit soort zeggenschap een krachtig moment van zelfbeschikking en individuele empowerment betekenen.

Grotere culturele competentie: counselors, docenten en opvoeders hebben, gezien de context waarin ze werken, mogelijk een sterkere fundamentele en culturele competentie op het gebied van SOGIESC-onderwerpen, juist omdat ze in contact staan met een brede en diverse wereld (of dat zou in ieder geval het doel moeten zijn van iedereen die in het onderwijs werkt). Net zoals het werken met personen met een migratie- of etnische achtergrond bepaalde culturele en transversale vaardigheden vereist, en net zoals het werken met groepen die het risico lopen op uitsluiting of in een achterstandsituatie verkeren (zoals verschillende vormen van (on)beperking) specifieke competenties vereist, geldt hetzelfde voor het werken met LGBTIQA+-personen in het onderwijs: Het is in de eerste plaats essentieel om jezelf te scholen en training te volgen – op een praktische, concrete en ja, zelfs enigszins theoretische manier.

Het is belangrijk om deel te nemen aan activiteiten en evenementen zoals Pride. Het is belangrijk om met eigen ogen te zien en te leren wat LGBTIQA+-gemeenschappen werkelijk zijn in het dagelijks leven.



**Co-funded by
the European Union**

Zelfs voor counselors met een onderwijs- of sociale achtergrond – en voor mensen die bijles geven – is het mogelijk om een aantal algemene richtlijnen op te stellen om jezelf echt als bevestigend te kunnen omschrijven:

Ga er niet vanuit dat klanten en gebruikers heteroseksueel, monogaam of cisgender zijn.

Ben je sportleraar? Ga er niet vanuit dat jouw sport ‘typisch mannelijk’ is. Het is gewoon een sport. Lijkt jouw team of groep te bestaan uit mensen die allemaal cisgender zijn? Ga er niet vanuit dat ze zich allemaal identificeren als man of vrouw, dat ze allemaal heteroseksueel zijn of dat ze allemaal een traditionele relatie met iemand van het andere geslacht willen. Ga er niet vanuit dat transgenderidentiteiten niet bestaan.

Homofobie, de maatschappij en gemeenschappen zijn vaak het probleem, niet de geaardheid of genderidentiteit van mensen.

Bevorder actief een inclusieve visie op de gemeenschap en de samenleving, een visie die alle mogelijke identiteitsuitingen en kenmerken met vertrouwen verwelkomt en waardeert, ongeacht je eigen geaardheid of identiteit.

Als in juni de veelbesproken LGBTIQA+ Pride Month begint, praat er dan over. Leg op een positieve manier uit wat het is. Breng het met overtuiging en vreugde ter sprake.



**Co-funded by
the European Union**

Werk nauw samen met LGBTIQA+-personen die mogelijk niet alleen te maken hebben met een vijandige omgeving, maar ook met hun eigen geïnternaliseerde homo-bi-transfobie.

Wees goed op de hoogte van wat dit betekent en begrijp wat coming-out werkelijk inhoudt. Zoals eerder vermeld, probeer anderen waar nodig voor te lichten om hun perspectief te veranderen en coming-out te zien als een daad van kracht en moed. Doe dit echter altijd met volledig respect voor de emoties en wensen van de LGBTIQA+-persoon.

Geef geen labels, diagnoses of verklaringen aan bepaalde moeilijkheden waarmee iemand te maken kan hebben, zoals een laag zelfbeeld, slechte schoolprestaties of slechte prestaties op het werk, beperkte sociale vaardigheden of het risico op schooluitval, en breng deze niet in verband met hun seksuele geaardheid of genderidentiteit.

Nogmaals: als identiteit überhaupt een rol speelt, ligt het probleem niet in de identiteit zelf, maar in de omgeving – de homofobe of transfobe gemeenschap – en niet in de persoon.



**Co-funded by
the European Union**

Laten we nu eens kijken naar enkele negatieve punten – een soort omgekeerd vademecum:

Heb je in je werk als docent, begeleider of tutor ooit grappen over seksuele geaardheid of genderidentiteit laten passeren?

Vind je dat alles wat buiten de cisgender-, heteroseksuele en monogame normen valt op de een of andere manier zondig is, iets dat bestraft moet worden – of op zijn minst verborgen moet blijven, omdat het hooguit een privéaangelegenheid is?

Denkt u dat andere seksuele geaardheden dan heteroseksualiteit terug te voeren zijn op een oorzaak, een trigger?

Geloof u dat homoseksualiteit, queer seksualiteit of polyamorie inherent riskanter gedrag is dan heteroseksualiteit – in wezen afwijkend?

Denkt u dat relaties tussen mensen die geen traditioneel man/vrouw-koppel vormen, vaker van korte duur of minder stabiel zijn?

Ga je ervan uit dat biseksuele mensen gewoon in de war zijn en dat biseksualiteit slechts een fase is op weg naar homoseksualiteit?

Vind je dat niet-cisgender ouders ongeschikt zijn om kinderen op te voeden?

Geloof u dat transgender zijn alleen maar betekent dat je kleding of accessoires van 'het andere geslacht' draagt?



Als je één of meer van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, is dat een duidelijk teken dat er een diepgaand en voortdurend proces van heropvoeding op het gebied van inclusie nodig is. Het belangrijkste is dat je nog niet klaar bent om op een zinvolle manier met LGBTIQA+-personen te werken of om te gaan, of dat nu op een school, in een onderwijscentrum, in een begeleidingsinstantie, in een sportvereniging of in een jeugd- of cultuurcentrum voor volwassenen is.

De risico's in dergelijke gevallen zijn groot – en komen allemaal op het conto van LGBTIQA+-personen: het vasthouden aan deze overtuigingen, zelfs onbewust, kan leiden tot pogingen om iemands identiteit te 'repareren', medicaliseren of corrigeren, tot discriminatie of tot een verergering van het ongemak en leed dat zij mogelijk al ervaren. En dit kan zelfs met de beste bedoelingen gebeuren – en uiteindelijk veel meer kwaad dan goed doen.

Dit is echter niet per definitie een mislukking of iets onomkeerbaars. De kracht van de **culturele competentiebenadering** – die we samen met bevestigend onderwijs en counseling zullen onderzoeken – is dat bevestigend, inclusief en een echte bondgenoot zijn van LGBTIQA+-personen iets is dat kan en moet worden geleerd.

Het omgaan met de LGBTIQA+-wereld, -cultuur, -gemeenschappen en -individueen verschilt immers niet fundamenteel van het omgaan met andere sociale groepen, gemeenschappen of achtergronden.

Elk van deze contexten vereist specifieke competenties, breed opgezet onderwijs en transversale training. Het zou nogal problematisch zijn als cliënten en gebruikers opgezadeld zouden worden met de taak om degenen die hen moeten ondersteunen en begeleiden voor te lichten, bijvoorbeeld door uit te leggen wat een bepaald woord betekent, waar een specifiek concept naar verwijst of wat een bepaalde identiteit inhoudt.



Aan de andere kant is het zeker waar dat we niet kunnen verwachten dat iedereen die betrokken is bij counseling, begeleiding of facilitering vanaf het begin alles weet.

Daarom kunnen we een aantal essentiële stappen schetsen om assertief te leren worden, waarbij we in gedachten houden dat dit een proces is dat zowel geleidelijk als continu verloopt. Het is niet iets dat ooit echt 'eindigt', omdat het een voortdurende inzet voor groei en zelfreflectie vereist van counselors en docenten – een proces dat fouten en tegenslagen kan omvatten.

Allereerst, is het belangrijk om, nog voordat je je met de LGBTIQA+-wereld gaat bezighouden, **na te denken over je eigen seksualiteit en genderidentiteit**. Alleen door je eigen positie – die je misschien altijd als vanzelfsprekend hebt beschouwd – goed te begrijpen, kun je een positieve relatie opbouwen met mensen met een andere identiteit, andere perspectieven en andere levenservaringen. Het belangrijkste is dat je gaat begrijpen dat jouw identiteit slechts één van de vele mogelijke uitingen is – niet de enige en ook niet de beste. In die zin hebben mensen die zich bezighouden met counseling de verantwoordelijkheid om hun eigen identiteit te onderzoeken en zich op hun gemak te voelen om er bijvoorbeeld openlijk over te praten. Het zou nogal hypocriet zijn om met LGBTIQA+-personen te praten over seksuele geaardheid, genderidentiteit of relatiemodellen, terwijl je ervan uitgaat dat je eigen identiteit niet alleen 'probleemloos' is, maar ook volledig privé en taboe.

Ten tweede, maak je eigen identiteit een actief en geïntegreerd onderdeel van de dialoog met LGBTIQA+-personen. Hoe vaak wordt er in hulp-, begeleidings- of bijlescontexten aangenomen dat alleen de ervaringen van de cliënt het onderwerp van gesprek zijn, en niet die van de hulpverlener? Niets staat verder af van de geest van bevestigende praktijk. Alleen in een echt open en gelijkwaardige uitwisseling kan wederzijds vertrouwen worden opgebouwd, samen met een omgeving die diverse identiteiten en ervaringen oprecht erkent, valideert en waardeert. Dit voorkomt dat het idee wordt versterkt dat alles wat niet cis, non-binair of niet-heteroseksueel is, iets is dat moet worden geanalyseerd, bestudeerd of 'besproken', terwijl cisheteronormativiteit de stilzwijgende, onbetwiste norm is.



**Co-funded by
the European Union**

Ten derde, sta oprecht open voor een inclusieve dialoog en verschillen. Naast een solide basis van culturele kennis is het essentieel om alles wat als een 'levensstijl' kan worden omschreven te respecteren en te bevestigen: van kledingkeuzes tot persoonlijke verlangens, van voornaamwoorden tot relatiemodellen.

Het is heel goed mogelijk dat iemand die in de counseling werkt, zelfs privé niet volledig de 'levensstijl' van LGBTIQA+-personen deelt. Veel LGBTIQA+-personen hebben bijvoorbeeld een monogame relatie, maar veel anderen hebben dat niet en hebben ook geen interesse in dat model.

Het is moeilijk om interne vooroordelen of aannames te overwinnen, maar een eerste stap kan zijn om jezelf af te vragen: **Delen of waarderen de LGBTIQA+-personen die zich tot mij wenden mijn levensstijl? Vinden ze die goed, geldig, gelijkwaardig aan die van hen?**

Gezien het doel van counseling en begeleiding is het waarschijnlijk dat sommige LGBTIQA+-personen specifiek op zoek zijn naar ondersteuning bij het veilig verkennen van andere levensstijlen of verschillende uitingen van hun identiteit en emotionele leven. Degenen die counseling bieden, moeten bereid zijn om dat soort begeleiding te bieden. Als ze daar nog niet klaar voor zijn, moeten ze cliënten kunnen doorverwijzen naar collega's die op dat gebied beter toegerust zijn.

Tot slot, schaam je niet: we hebben uitgebreid gesproken over gevoelens van ongemak, schaamte en de last van discriminatie en haat – dingen die LGBTIQA+-personen vaak ervaren. Maar degenen die in de counseling werken – vooral degenen die net begonnen zijn aan een traject naar inclusie, culturele competentie en het verwerven van bevestigende vaardigheden en praktijken – hoeven zich niet te schamen of bang te zijn om toe te geven dat ze nog niet helemaal klaar zijn. Erkennen waar je staat in je eigen leerproces is geen zwakte. Integendeel, het is een teken van integriteit, openheid en de bereidheid om te groeien – allemaal essentiële eigenschappen voor iedereen die zich inzet voor echt bevestigend werk.



Net zoals individuen tijd nodig hebben om zichzelf te ontplooien, hebben docenten en begeleiders ook tijd nodig – om te leren, uit hun comfortzone te stappen en te oefenen.

Erkennen dat er nog een lange weg te gaan is en dat men misschien nog niet klaar is om iedereen te begeleiden of naar iedereen te luisteren, getuigt van grote competentie en een oprechte neiging tot inclusie.

Het is veel beter om LGBTIQA+-personen door te verwijzen naar andere centra of professionals dan te proberen ‘bevestigend’ te zijn zonder echt te hebben geleerd hoe je identiteits-, seksuele en relationele uitingen die afwijken van de norm kunt vieren, waarderen en omarmen als iets volledig positiefs en zelfs creatiefs.

We leven immers in een wereld waar een dominant model van jongs af aan wordt aangeleerd en geabsorbeerd: net zoals in televisie, film en literatuur de overgrote meerderheid van de representaties cisgender, monogaam en heteroseksueel is, **geldt hetzelfde voor onze onderwijs- en beroepsopleidingen.** Onderwerpen als zelfontplooiing, methoden en technieken voor persoonlijke groei en modellen voor relationele en gezinsbemiddeling zijn allemaal standaard gebaseerd op een heteroseksueel – en vaak heteroseksistisch – kader.

Gezien het feit dat het pas sinds kort, dankzij een lange – en nog steeds voortdurende – strijd voor de rechten en erkenning van LGBTIQA+-personen, alternatieve modellen en culturen beginnen op te komen, is het volkomen normaal om mensen die werkzaam zijn in counseling, begeleiding en onderwijs de tijd te geven om zich toe te rusten, te leren en – het allerbelangrijkste – fouten te maken tijdens hun eigen groeiproces en empowerment.

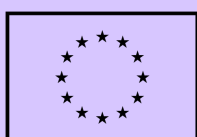


**Co-funded by
the European Union**

Oefeningen
en

voorbeelden

Het bevestigende
perspectief



Co-funded by
the European Union

Dit gedeelte is bedoeld om praktische ideeën en modellen aan te reiken, met als doel de ontwikkeling van vaardigheden op het gebied van affirmatieve educatie te bevorderen.

Om deze reden is een reeks **oefeningen en narratieve kaders** ontwikkeld om counselors, opvoeders, psychologen, docenten en maatschappelijk werkers te helpen begrijpen – in concrete, praktische termen – wat een bevestigend perspectief is en hoe dit in de praktijk tot uiting moet komen.

De eerste twee zijn praktische oefeningen voor counselors, opvoeders en docenten, die meer gericht zijn op zelfanalyse en zelfontdekking. Zoals eerder besproken, zijn dit essentiële voorwaarden om echt bondgenoten van LGBTIQA+-personen te worden. Deze oefeningen helpen de lezer om zijn of haar eigen identiteit en **positie** op het gebied van gender en seksuele geaardheid te analyseren en te begrijpen hoe deze factoren van invloed zijn op zijn of haar werk met gebruikers, cliënten en leerlingen.

Na de twee oefeningen volgen **vier communicatie- en bevestigende praktijkmodellen op basis van situaties uit het echte leven** en gericht op verschillende SOGIESC-thema's. Deze zijn bedoeld om op een eenvoudige en aanpasbare manier te illustreren hoe effectieve inclusieve benaderingen en perspectieven eruit kunnen zien, en bieden nuttige hulpmiddelen die kunnen worden toegepast en geïnternaliseerd door counselors, psychologen, docenten, opvoeders en maatschappelijk werkers.



Eerste oefening

Titel: Vragen niet, zeggen niet, zwijgen

Duur: een hele dag

Benodigdheden: notitieblok, smartphone om aantekeningen te maken, of papier en pen

Doelstellingen: vertrouwd raken met heteronormativiteit en relationele normen, stille en non-verbale vormen van discriminatie herkennen en kritisch nadenken over de eigen gender- of seksuele identiteit.

Opmerkingen: Deze oefening is in de eerste plaats bedoeld voor counselors, docenten, opvoeders en maatschappelijk werkers **die zich identificeren als cisgender en heteroseksueel** en die mogelijk nog nooit diepgaand hebben nagedacht over of onderzoek hebben gedaan naar hun eigen genderidentiteit of seksuele, emotionele of relationele geaardheid.

Instructies en uitleg: Op het eerste gezicht lijkt deze oefening misschien wat lang, maar het is geen doorsnee workshop. Het vereist **veel kleine inspanningen en aandacht** verspreid over de dag, terwijl u uw gebruikelijke taken en verantwoordelijkheden zonder onderbrekingen of pauzes blijft uitvoeren.

Idealiter wordt deze oefening gedaan op een normale werkdag met interacties en gesprekken met andere mensen, zoals vrienden, collega's of familieleden. Kortom, **een gewone dag**.

Begeleiders en docenten maken 'gewoon' een paar aantekeningen of notities, bijvoorbeeld met de standaard app 'Notities' die op vrijwel elke smartphone of tablet beschikbaar is. Als die niet beschikbaar is, kunnen aantekeningen ook op een paar post-its of in een notitieboekje worden gemaakt.

Het belangrijkste bij de voorbereiding is dat je een paar basisregels en richtlijnen volgt en je daar bewust aan houdt, en dat je echt je best doet om geen fouten te maken.



Co-funded by
the European Union

Oefening:

Sta op, pak je spullen en maak je klaar voor je dag – of je nu naar kantoor gaat of naar een andere plek waar je je werk doet in counseling, onderwijs of begeleiding.

Laat je dag gewoon zijn gang gaan. Voer je taken uit, of die nu te maken hebben met familie, vrienden, cliënten, gebruikers of collega's.

De enige regel of richtlijn die je in gedachten moet houden – vanaf het allereerste begin van je dag – is dat je **ten koste van alles vermijdt om te praten over je genderidentiteit, je seksuele geaardheid of je relaties**. Dit betekent dat je niets zegt als 'mijn vrouw wacht op me', 'ik heb vanavond plannen met mijn man' of 'sorry, mijn zoon belt me'. Het betekent ook dat je niet antwoordt of afleidt als een gesprek op die onderwerpen komt, en dat je dingen zoals trouwringen vermijdt.

Als je foto's of voorwerpen hebt die impliciet je relatiestatus of seksuele geaardheid kunnen onthullen, zelfs iets eenvoudigs als een telefoonachtergrond die iemand in een oogopslag kan zien, moet je die verwijderen of verbergen. Als de persoon met wie je een relatie hebt je belt, neem dan het gesprek privé aan.

Let gedurende de dag niet alleen op hoe vaak deze uitdaging je rechtstreeks raakt, maar ook hoe vaak de mensen om je heen terloops of openlijk verwijzingen maken naar dingen, mensen of situaties die impliciet of expliciet iets zeggen over hun relatiestatus, seksuele geaardheid of genderidentiteit.

Tel aan het eind van de dag deze momenten, maak de balans op en denk na.



Resultaten en reflecties:

Het doel van een oefening als deze is tweeledig: het gaat er niet alleen om jezelf in de schoenen te verplaatsen van degenen die gedwongen worden te zwijgen, niet te spreken, niets te delen over hun identiteit, geaardheid of relatiestatus, maar ook om op een analytische en reflectieve manier direct te ervaren hoe impliciet en wijdverbreid de heteroseksuele cultuur is, en daarmee hoe diepgeworteld heteronormativiteit is – en in sommige gevallen zelfs heteroseksisme.

Aan het einde van de dag moet je jezelf afvragen: in hoeverre en op welke manieren moest je je dagelijkse gewoontes in de praktijk veranderen?

Laten we teruggaan naar het voorbeeld van het opstaan en naar een andere kamer gaan om een telefoontje van je partner te beantwoorden, bijvoorbeeld tijdens je lunchpauze. En nog belangrijker: hoe vaak heb je gedurende de dag expliciete uitingen van heteroseksualiteit om je heen gezien, gehoord of opgemerkt? Uitingen van mannelijke/vrouwelijke relaties, cisgenderidentiteiten en relationele modellen die uitsluitend op koppels zijn gebaseerd?

Aangezien dit soort voorzorgsmaatregelen voor veel LGBTIQ+-mensen in verschillende contexten de norm zijn – vooral als ze nog niet uit de kast zijn gekomen (en zelfs dan hangt het ervan af: iemand kan wel uit de kast zijn bij vrienden en familie, maar niet op het werk, op school, op de universiteit, in de sportschool, enzovoort...) – **hoe voel je je dan? Hoe voelt het om te beseffen dat je gedrag en identiteit geen speciale aandacht of verhuiling vereisen, dat ze als vanzelfsprekend worden beschouwd, terwijl dat voor anderen niet het geval is?**



Co-funded by
the European Union

Tweede oefening

Titel: *Een omgekeerde wereld: in de schoenen van iemand anders*

Duur: 1 uur

Benodigheden: notitieblok, smartphone om aantekeningen te maken, of papier en pen.

Doelstellingen: vertrouwd raken met heteroseksisme; het concept van heteroseksueel privilege begrijpen; zich bezighouden met fysieke, verbale en juridische vormen van discriminatie.

Opmerkingen: Deze oefening is ook in de eerste plaats bedoeld voor counselors, docenten, opvoeders en maatschappelijk werkers die zich identificeren als cisgender en heteroseksueel – mensen die mogelijk een monogame relatie hebben, getrouwd zijn en kinderen hebben of van plan zijn om kinderen te krijgen.

Instructies en uitleg: In tegenstelling tot de eerste oefening, die vooral gericht is op het vertrouwd raken met heteronormativiteit en het concept van stille, vaak onzichtbare discriminatie, waarbij deelnemers wordt gevraagd om alledaagse situaties uit het echte leven te observeren en te noteren, vereist deze tweede oefening een meer gerichte en fantasierijke inspanning. **Dat gezegd hebbende, wordt u niet gevraagd om u iets fantasierijks of iets dat niet in het echte leven bestaat voor te stellen. Integendeel, het bestaat absoluut, alleen niet voor heteroseksuele mensen.**



**Co-funded by
the European Union**

Oefening:

Neem pen en papier en stel je voor dat je in een 'omgekeerde wereld' leeft. Alles om je heen – stil, zonder veel ophef – is niet alleen overwegend homoseksueel, maar ook sterk gericht op transgenderidentiteiten. Alternatieve relatiemodellen, buiten het monogame paar, zijn de norm, niet de uitzondering. Er zijn veel stabiele koppels met kinderen, maar net zoveel relaties en interpersoonlijke banden die andere vormen aannemen. Iedereen geniet volledige burgerlijke en wettelijke bescherming, ongeacht hun gezinsstructuur. En hoe zit het met kinderen? In deze wereld is er een andere benadering van het gezin en de opvoeding van de jongste leden van de samenleving. Het standaard gezinsmodel is het homoseksuele paar met kinderen.

Bovendien keuren **allerlei instellingen heteroseksualiteit openlijk af**. De dominante religie beschouwt het in wezen als een zonde, als iets 'fouts'. In de meest verzoenende versie wordt gezegd dat heteroseksualiteit niet je schuld is, maar dat je er niet naar moet handelen. Cisvrouwen die zich aangetrokken voelen tot cis mannen – en vice versa – krijgen te horen: je bent zo geboren, ja, maar je moet niet zo leven. Het aangaan van heteroseksuele relaties wordt gezien als een ernstige morele tekortkoming.

In andere landen is de houding nog harder: heteroseksualiteit kan je gevangenisstraf opleveren – of, in extreme gevallen, de doodstraf.

Stel je nu eens voor dat je een cisgender man of vrouw bent die in deze wereld leeft. Je bent heteroseksueel. Je voelt je aangetrokken tot het 'andere' geslacht en wilt graag een stabiele relatie – misschien zelfs kinderen. Je hebt geprobeerd 'anders' te zijn, je aan te passen, maar je kunt niet veranderen wie je bent. Diep van binnen weet je dat je cis-identiteit en je aantrekkingskracht tot een partner van het andere geslacht echt bij je horen.

Gezien het klimaat waarin je werkt, doe je er alles aan om te voorkomen dat je uit de kast komt. Hoewel sommige mensen toleranter lijken ten opzichte van heteroseksualiteit, is het over het algemeen veiliger om geen risico te nemen.



De laatste tijd valt het je op dat er in verschillende films en tv-series steeds meer heteroseksuele personages en verhaallijnen voorkomen. Maar telkens als dat gebeurt, volgt er al snel een negatieve reactie: krantenkoppen zijn vaak vijandig en beschuldigen de media ervan een agenda te hebben of kijkers te indoctrineren. Er is groeiende bezorgdheid over de boodschap die aan kinderen wordt meegegeven, die anders vreedzaam worden begeleid naar homoseksuele, queer of panseksuele identiteiten en gedragingen. Dezelfde reactie doet zich elk jaar voor wanneer heteroseksuele mensen marcheren om hun trots te tonen. Cis-mannen kleden zich op een overdreven manier, waarbij ze een bepaald beeld van mannelijkheid benadrukken – met werkpakken, smokings, baarden en korte, militaristische kapsels. Cis-vrouwen? Nog meer. Zij pronken met hun zogenaamde genderidentiteit met torenhoge hakken, laag uitgesneden topjes en opvallende avondjurken. In een wereld waar niet-binaire kledingvoorschriften de norm zijn – bijna een regel – wordt dit soort expressie vaak gezien als een **provocatie**.

Resultaten en reflecties:

Stel je dit scenario voor en beantwoord schriftelijk de volgende vragen: Als je in een samenleving leeft waarin je besluit je gewoontes of kenmerken niet te veranderen, hoe en in welke mate zou je dan benadeeld worden? Wat zou je concreet moeten aanpassen in je dagelijks leven om problemen te vermijden? Wie of wat zou in de praktijk de grootste hindernis vormen (personen, instellingen)? En tot slot: hoe zou je je daarbij voelen?

Door hierover na te denken, reflecteer je op fundamentele concepten die belangrijk zijn voor het ontwikkelen van culturele competentie en gepaste benaderingen voor het omgaan met LGBTIQ+-personen en SOGIESC-gerelateerde thema's (seksuele oriëntatie, genderidentiteit/-expressie en geslachtskenmerken).

Specifieker gaat het om heteroseksisme en het idee van heteroseksueel privilege. Heb je er ooit bij stilgestaan dat je simpelweg bevoorrecht bent omdat je cis en heteroseksueel bent? Of echt nagedacht over wat het betekent om geïnternaliseerde homo-, bi- of transfobie te begrijpen?



**Co-funded by
the European Union**

Laten we nu verder gaan met enkele modellen en voorbeelden van affirmatieve counselingpraktijken, aan de hand van enkele 'casussen' of luistersituaties die verband houden met SOGIESC en waarbij LGBTIQA+-personen betrokken zijn.

Eerste voorbeeld

"Ik ben iets ouder dan twintig. Ik identificeer mezelf als vrouw, cis, heteroseksueel. Tenminste, dat dacht ik tot voor kort. Alle ervaringen die ik tot nu toe heb gehad, waren met cis mannen. Ik heb zelfs een paar relaties gehad, waarvan één vrij serieus – die duurde een paar jaar.

Onlangs heb ik echter iemand anders ontmoet. Zij identificeert zich ook als meisje – kortom, een cisvrouw. Eerlijk gezegd weet ik niet of zij zich identificeert als lesbisch; we hebben het er niet over gehad. Nu ik erover nadenk, heb ik mezelf ook nog niet geout. Ik heb niet bepaald gezegd: 'Ik ben hetero en ik val op jongens!'.

We leerden elkaar beetje bij beetje kennen op de universiteit. We wisselden wat briefjes uit, praatten wat en begonnen toen samen uit te gaan, alleen wij tweeën. In het begin voelde het allemaal vrij normaal, gewoon een vriendin. Maar naarmate de dagen verstreken, merkte ik dat ik haar een beetje anders begon te zien.

Ik begon dingen aan haar op te merken die ik normaal gesproken niet opmerk bij mijn andere vriendinnen. Ik vond haar gezicht mooi. Ik merkte dingen op zoals haar stem, sommige dingen die ze zei, de manier waarop ze met andere mensen praatte. Kortom, ik merkte leuke dingen aan haar op, net zoals ik vroeger leuke dingen opmerkte aan de jongens met wie ik uitging. Ook fysiek.



**Co-funded by
the European Union**

Uiteindelijk... op een avond, hebben we elkaar gekust. En vanaf dat moment begonnen we elkaar vaker te zien. Als ik er nu op terugkijk, waren sommige daarvan echte afspraakjes. Na een paar weken vertelde ze me heel natuurlijk dat ze me leuk vond, heel erg zelfs. En ik zei hetzelfde.

Bijna zonder dat ik het doorhad, vond ik een vrouw leuk, ging ik met haar om en voelde ik me goed bij haar.

Maar als iemand me zou vragen, zou ik nog steeds zeggen dat ik op mannen val. Het is niet zo dat mijn aantrekkingskracht tot mannen plotseling is veranderd of verdwenen.

En dan... hoe vertel ik het aan anderen? Allereerst aan mijn familie. Kun je je voorstellen dat ik tegen mijn ouders zeg: "Dit is mijn vriendin"? Ze zijn redelijk ruimdenkend, dat is waar, maar ik probeer me ook in hun situatie te verplaatsen. Ze hebben mijn vorige vriendjes ontmoet, ze weten dat ik op mannen val. Hoe zouden ze reageren? Het zou een enorme schok zijn.

En ja, ze zijn ruimdenkend, maar als er iets in het nieuws is, of roddels over iemand die ze kennen... Eerlijk gezegd weet ik niet wat ze zouden doen als het om hun enige dochter ging.

Ik ga niet liegen: als ik met haar ben, bijvoorbeeld als we naar de bioscoop of een café gaan, voel ik me erg ongemakkelijk als we elkaars hand vasthouden, elkaar aanraken of kussen.

Tot nu toe is er nog niets gebeurd, geen enkele blik of discriminatie. Het is meer iets in mijzelf, een soort schaamte, een gevoel dat het verkeerd is..."

Counselors die de bevestigende benadering hanteren, moeten...:



**Co-funded by
the European Union**

Luister eerst en vooral. Gezien het verhaal is het mogelijk dat de cliënt biseksueel is. Volgens het zesfasenmodel bevindt ze zich waarschijnlijk in **fase 1: verwarring**. Volgens de **'hier en nu'**-methode is het echter niet nodig om het gesprek te sturen naar waarom of hoe ze zich aangetrokken en genegen is gaan voelen tot iemand van hetzelfde geslacht. Het is prima zoals het is. In dit geval zou de rol van bevestigende counseling in de eerste plaats zijn om biseksualiteit te normaliseren – op een directe, rustige en bewuste manier. Dit betekent dat je sensationele taal moet vermijden en niet meteen labels moet plakken zoals: "Dus je bent biseksueel!", "Je ontdekt dat je biseksueel bent!" – Nee. Het zou beter zijn om het onderwerp op een andere manier te benaderen, rekening houdend met de huidige verwarring van de cliënt. Bijvoorbeeld: "Weet je, het is gewoon zo dat we hier niet echt over praten, vanwege alle normen en conventies waarin we elke dag leven. Heb je er ooit aan gedacht dat seksualiteit en emoties uiteindelijk gewoon deel uitmaken van een groter geheel – een continuüm, een spectrum? En dat er veel mogelijkheden zijn? Als je erover nadenkt, is het dan niet een beetje vreemd om zo absoluut te zeggen dat we ons altijd en alleen tot één soort persoon aangetrokken voelen, ongeacht wat er gebeurt?"

Het doel is om biseksualiteit als een geldige gaardheid te bevestigen en te vieren – assertief en zonder aarzeling. Vermijd woorden als "fase", "nieuwsgierigheid" of bijvoeglijke naamwoorden als 'tijdelijk' of "gewoon een ervaring".

Het is vooral niet de taak van de counseling om te definiëren of te bepalen of de cliënt zich nu aangetrokken voelt tot mensen van hetzelfde geslacht of dezelfde sekse. De focus moet blijven liggen op de emoties en ervaringen die de cliënt op dit moment heeft met die specifieke persoon, hier en nu. Wat betreft de zorgen over haar familie en het tonen van affectie in het openbaar, zou het nuttig zijn om belangrijke termen en concepten te introduceren, zoals geïnternaliseerde homofobie en heteronormativiteit. Cliënten die zich een beetje verloren of gedesoriënteerd voelen, zijn misschien niet bekend met deze termen. Van daaruit kunt u een gezamenlijke reis door de zes fasen beginnen, altijd geleid door de bereidheid van de cliënt en gebaseerd op de principes van vertrouwelijkheid en respect.



Tweede voorbeeld

"Ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot jongens zoals ik. Dat ik homo ben, heb ik altijd geweten. En eerlijk gezegd heb ik me daar nooit echt verkeerd of misplaatst door gevoeld. Ik val op jongens zoals ik, en ik ben homo. Punt uit.

Maar... mijn familie is voor mij altijd een echte tragedie geweest. Ik heb het ze natuurlijk nooit verteld – dat zou een ramp zijn geweest. En trouwens, er is sowieso niet veel communicatie in mijn familie.

Maar toen ik ongeveer 13 of 14 was, kwam mijn moeder erachter. En niet op een erg tactvolle manier: ze pakte stiekem mijn telefoon en zag dat ik berichten had gestuurd – laten we zeggen intieme of liefdevolle berichten – naar een vriend van mij, met wie ik een soort tienerliefde had. Eerste kusjes, dat soort dingen. We gingen samen naar school, zagen elkaar 's middags om te studeren of hingen buiten rond. Niets bijzonders.

Toen mijn moeder erachter kwam, brak, zoals ik al zei, de hel los. Ze vertelde het aan mijn vader, die soms zelfs gewelddadig werd. Ze namen mijn telefoon en mijn computer in beslag – alles. Ik mocht niet meer uitgaan. Het was zomer en ik moest elke dag thuis blijven met hen.

Uiteindelijk kon ik er niet meer tegen. Rond het begin van het schooljaar vertelde ik hen dat het voorbij was. Dat het maar een fase was en dat ik inderdaad meisjes leuk vond. Toen lieten ze me met rust.

Oh, en we zijn zelfs naar een psycholoog geweest die mijn ouders tot rede probeerde te brengen. Ik weet nog wat ze zeiden: 'Als we ervan uitgaan dat homoseksualiteit geen probleem is, kunnen we als gezin samenwerken om het te accepteren.' Mijn ouders waren beledigd en we zijn nooit meer teruggegaan.

Hoe dan ook, ik heb geen goede herinneringen aan die psycholoog. Ik had het al moeilijk genoeg en dan hoorde ik een vreemde woorden gebruiken als probleem en accepteren...



Uiteindelijk ben ik volwassen geworden, heb ik mijn studie afgerond en afstand genomen van mijn ouders, die ik nu misschien één keer per jaar zie, voor ongeveer een uur, tijdens de kerstvakantie. Ik ben naar een andere stad verhuisd en ik denk niet dat de situatie zal veranderen, en dat is prima.

Ik ben ook een geregistreerd partnerschap aangegaan met mijn vriend, met wie ik al vele jaren samen ben. Mijn ouders waren er niet bij. Ze werden zelfs niet eens overwogen.

Al met al beschouw ik mezelf als gelukkig en maak ik me niet meer zo druk om deze kwestie, of in ieder geval niet meer zo veel als vroeger. Maar ik realiseer me wel dat ik zelfs nu nog steeds liever niet zeg dat ik homo ben.

Als ik het kan vermijden, doe ik dat, vooral op mijn werk. Niemand weet dat ik homo ben. Misschien vermoeden ze het wel, omdat ik nooit over vrouwen praat. Iedereen zegt altijd dingen als “mijn vrouw dit”, “mijn man dat”. Ik houd me gewoon op de achtergrond.

Of ze het vermoeden of niet, maakt me niet echt uit – het is niet alsof ik me verstop... maar nogmaals, als ik het kan vermijden, vooral in het openbaar en in formele situaties, zeg ik het over het algemeen niet”.

Counselors die de bevestigende benadering hanteren, moeten...:

Wees je allereerst bewust van wat coming-out is. En wat outing is. En begrijp het belangrijke ethische verschil tussen beide termen, die vaak als synoniemen worden aangezien of door elkaar worden gebruikt.

Volgens bevestigende methoden en benaderingen moet de focus liggen op de huidige feiten, ervaringen en gevoelens: uw cliënt, een homoseksuele man en een cisgender man, zegt dat hij over het algemeen gelukkig is. Natuurlijk heeft hij een familieachtergrond die – zelfs als we de meest verzoenende bewoordingen gebruiken – op zijn minst traumatisch is. In feite is dit iemand die concreet geweld heeft meegemaakt.

Als we nogmaals naar het zesfasenmodel kijken, lijkt het erop dat de cliënt zich in **fase 4** bevindt, mogelijk **fase 5** – ergens tussen **tolerantie**, **acceptatie** en misschien al gedeeltelijk **viering**, hoewel alleen in bepaalde contexten die, om zo te zeggen, beschermd en privé zijn.



Dit communicatieve en situationele voorbeeld helpt ons duidelijk te begrijpen dat de fasen een nuttig hulpmiddel zijn voor oriëntatie, maar dat ze zeker niet van elkaar gescheiden zijn door rigide, vastomlijnde of onoverkomelijke grenzen.

Een eerste stap in dit geval zou kunnen zijn het promoten van coming-out als een vrijwillige, assertieve daad van eigen verantwoordelijkheid en empowerment. De cliënt is gewend om terughoudend te zijn en lijkt deze passiviteit zelfs als zijn standaardgedrag te ervaren. Hij verbergt zich omdat hij dat gewend is, omdat hij vindt dat “het zo beter is”.

Affirmatieve hulpverleners zouden een andere manier moeten voorstellen om coming-out te begrijpen, namelijk als een vrijwillige keuze, waarbij de focus wordt verlegd van het zelf naar anderen. Het is niet jij, als homoseksueel, die zich moet verbergen – anderen moeten bewijzen dat ze het waard zijn om informatie over jou te krijgen.

Ten tweede zou het, volgens de richtlijnen van de bevestigende methode, gepast zijn om meer mogelijkheden te creëren voor de waardering en viering van de homoseksuele identiteit: stel evenementen, activiteiten en plaatsen voor waar je cliënt zich vrij kan uiten, alleen of met anderen.

Promoot actief en concreet goede praktijken, positieve voorbeelden van socialisatie en viering. Moedig hem aan om een LGBTIQA+-filmfestival bij te wonen, LGBTIQA+-vriendelijke cafés te bezoeken en contact te leggen met positieve, assertieve en empowerende LGBTIQA+-identiteitsmodellen.

Wat de familie betreft, volg het voorbeeld van je cliënt: wil hij erover praten – ja of nee?

Zo niet, breng het dan niet ter sprake. Zo ja, en als je merkt dat je cliënt oprecht verder wil gaan dan het hier en nu, stel dan een andere aanpak voor.

Aarzel niet om een andere professional aan te bevelen, bijvoorbeeld iemand met expertise op het gebied van SOGIESC en gezinsbemiddeling, als je het gevoel hebt dat je zelf nog niet voldoende toegerust bent voor dit werk.



Derde voorbeeld

“Ik heet Francesca en vraag bijvoorbeeld aan sommige vrienden om vrouwelijke voornaamwoorden voor mij te gebruiken. In het onderwijscentrum voel ik me vrijer om de kleding te dragen die ik mooi vind... Ik gebruik vaak make-up, nagellak, dat soort dingen. Thuis absoluut niet. Ik neem altijd extra kleren mee, make-upremover, alles. Voor hen – voor mijn ouders – maar ook voor de leraren ben ik nog steeds Marco. Dat vind ik echt niet leuk, maar ik kan er voorlopig niets aan doen. Ik ben niet onafhankelijk. In de toekomst, als ik dat kan, hoop ik mijn geslacht definitief te veranderen. Ja, mijn geslacht veranderen, alle operaties ondergaan. Ik heb me altijd een vrouw gevoeld. Altijd, zolang ik me kan herinneren. Ik weet dat het genderdysforie heet – zo wordt de situatie van mensen zoals ik, transgenders, omschreven. Ik vertel je dit omdat ik graag zou willen weten of ik hier tenminste mijn naam kan kiezen, of je misschien in je documenten Francesca kunt schrijven... en niet Marco”.

Begeleiders die de bevestigende benadering volgen, moeten...:

Wees assertief en definieer spontaan wat op dit moment de doelstellingen van de counseling zouden kunnen zijn. “Hallo Francesca, leuk je te ontmoeten, mijn naam is ...”. Vermijd het gebruik van zinnen of woorden als “Dus je geeft de voorkeur aan” of “Maak je geen zorgen, ik zal je altijd noemen zoals je me zegt ...”. Ook al zijn de bedoelingen goed, het gebruik van deze woorden – en dit soort dialogen – impliceert altijd het idee van keuze, van voorkeur, van iets dat iets anders vervangt. Ten tweede, aangezien het hier gaat om de uitdrukking en manifestatie van transgenderisme, moeten beoefenaars van bevestigende counseling woorden, termen en verwijzingen identificeren die verband houden met de cultuur van medicalisering. Zoals we hebben gezien, is het helemaal niet ongebruikelijk dat transgenders zelf dezelfde termen gebruiken om te verwijzen naar hun pad, naar hun identiteit. In dergelijke gevallen is het absoluut legitiem en wenselijk dat de counselors zelf andere uitdrukkingen, andere woorden, andere begrippen en een ander idee van transidentiteit voorstellen en promoten.



**Co-funded by
the European Union**

En hier en nu? Alles bij elkaar genomen lijkt er, behalve luisteren en ondersteuning bieden, niet veel praktisch te doen te zijn. De cliënt is niet onafhankelijk, volgt nog een opleiding en wordt geconfronteerd met tal van obstakels. Er is echter één ding dat zeker kan worden gedaan: **maak van de counselingomgeving een extra ruimte voor de zelfbevestiging van uw cliënt.** Vergroot de mogelijkheden voor je cliënt om te handelen, zichzelf te benoemen en zich volledig, authentiek en rustig te realiseren. Breid de ruimtes en tijden voor zelfrealisatie uit en help netwerken op te bouwen, zodat de plek waar je bent een ruimte wordt waar bijvoorbeeld andere transgenders en andere bondgenoten kunnen worden ontmoet. Indien nodig, een plek waar je cliënt in contact kan komen met andere professionals die haar in de toekomst kunnen begeleiden bij haar transitie, bijvoorbeeld op anatomisch of juridisch vlak.

Vierde voorbeeld

“Mijn moeder is geobsedeerd door relaties. Ik denk dat ze het liefst wil dat ik een vriend, een man, een echtgenoot vind. En dat ik kinderen krijg. Je hebt geen idee hoe vaak ze met me praat over kleinkinderen en zegt dat ze ouder wordt. Mijn vader doet dat ook, en mijn grootouders. Als ik wat langere relaties had, waren ze dolgelukkig. Ze dachten dat ik op het punt stond te trouwen. Ik zeg niet dat ik dat niet wil... maar sinds ik me tot andere mensen aangetrokken voel, heb ik nooit gedacht dat ik met slechts één persoon exclusief zou kunnen of willen zijn. Begrijp me niet verkeerd... Ik heb echt van mijn partners gehouden, maar ik heb mezelf nooit afgesloten voor de mogelijkheid van andere relaties tegelijkertijd. Ik bedoel, zelfs zonder er veel over na te denken, denk ik dat ik polyamoreus ben. Natuurlijk is dat niet iets wat ik thuis kan zeggen – ze zouden niet eens weten wat het betekent. Of op mijn werk zouden ze denken dat ik gek ben, of gewoon raar, ontrouw, pervers”.



Begeleiders die de bevestigende benadering volgen, moeten...:

Houd er rekening mee dat relaties en dialogen met LGBTIQA+-personen en rond SOGIESC-onderwerpen **niet ophouden bij genderidentiteit en seksuele geaardheid**. Vaak gaan mensen er, soms zelfs wat naïef, van uit dat deze onderwerpen alleen over identiteiten gaan, over individuen als geïsoleerde personen. Pas sinds kort wordt er, zelfs binnen de LGBTIQA+-wereld, gesproken over **relationele en emotionele geaardheid**. Net zoals heteroseksisme alles onderdrukt en discrimineert wat niet heteroseksueel is, en net zoals genderbinarisme trans- en queer-kenmerken en -uitingen discrimineert, gebeurt hetzelfde – als we erover nadenken – met iedereen die zich niet identificeert met, verlangt naar of ‘traditionele’ relaties wil. **Dit is een vorm van dubbele discriminatie: polyamoreuze mensen worden bijvoorbeeld vaak gediscrimineerd en uitgesloten, zelfs binnen de LGBTIQA+-gemeenschap.**

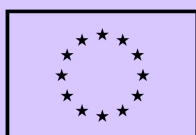
Dit voorbeeld suggereert ook dat bepaalde mensen hun fase van zelfrealisatie al vreedzaam achter zich hebben gelaten: ze zijn niet langer in de war, ze voelen zich niet verkeerd, ze tolereren hun eigenschappen niet alleen, maar accepteren ze ook met plezier. Wat moet of kan een bevestigende hulpverlener in deze gevallen dan doen? Het antwoord is simpel: help hen als bondgenoot om hun identiteit te vieren en te versterken. Wees bevestigend en maak, vooral in deze situaties, duidelijk dat je het gewicht van discriminatie begrijpt en je er terdege van bewust bent, ook op het gebied van relaties: *“Natuurlijk. Als je om je heen kijkt, is niet alleen alles hetero, maar ook alles in paren. Als je erover nadenkt, is dat een culturele conventie, een norm, net als heteroseksualiteit of het binaire gendersysteem.”* Je kunt oprecht nieuwsgierig zijn, je kunt vragen stellen, zolang het doel maar is om de aanwezigheid van een inclusieve omgeving te bevestigen: *“Mag ik je iets vragen? Ik kan me voorstellen dat het moeilijk moet zijn om partners te vinden die, laten we zeggen, vanaf het begin dezelfde ideeën over relaties hebben als jij. Of misschien niet? Ik vraag het omdat ik zelf niet polyamoreus ben en nog nooit een partner heb gehad die dat was... voor zover ik weet”.*



Co-funded by
the European Union

culturele competentie

**een methodologische
verdieping**



**Co-funded by
the European Union**

Culturele competentie, als methodologie of benadering, is al vaak genoemd in deze handleiding, juist omdat het, tussen alle informatie en richtlijnen in Pitch Perfect, kan worden gezien als een soort basis – meer praktisch dan theoretisch – voor het benaderen van en vertrouwd raken met inclusieve counseling en facilitering met en voor LGBTIQA+-mensen.

Is culturele competentie een methodologie? Ja en nee.

Hoewel we het hebben opgenomen in het hoofdstuk over methodologische benaderingen, kan culturele competentie in werkelijkheid beter worden begrepen als een instrument – **een echte toolbox** die voortdurend in ontwikkeling is – dat de methodologie ondersteunt die in **Pitch Perfect** wordt gepromoot, namelijk de praktijk van bevestigende counseling, luisteren en begeleiding. Hetzelfde geldt voor het laatste, diepgaande hoofdstuk, dat over gamecultuur en creativiteit gaat. Deze zijn meer middelen waarmee het gemakkelijker – en effectiever – wordt om bevestigend te werken met LGBTIQA+-mensen, of het nu gaat om cliënten, gebruikers of anderen.



Co-funded by
the European Union

Het eerste deel van onze handleiding kan zelfs worden beschouwd als een bijdrage aan het vergroten van de culturele competentie van onze doelgroepen: **overzichten en woordenlijsten zijn een belangrijk hulpmiddel om vertrouwd te raken met bepaalde onderwerpen, vooral wanneer deze betrekking hebben op specifieke categorieën mensen, soorten behoeften, enzovoort.** Maar zoals we zullen zien, is dit slechts een eerste stap om echt te kunnen spreken van culturele competentie in de context van LGBTIQA+-kwesties. Bovendien zou het wat simplistisch zijn om dit methodologische hulpmiddel te beperken tot een reeks feiten of begrippen die passief moeten worden opgenomen en verworven. Laten we stap voor stap te werk gaan.

Het concept van culturele competentie waarnaar in **Pitch Perfect** wordt verwezen, is een praktische benadering op het gebied van onderwijs, begeleiding, counseling en tutoring, maar ook in de psychologische dienstverlening, die de laatste jaren steeds meer in lijn is gebracht met affirmatieve benaderingen – ook wel bekend als gebruikers- of persoonsgerichte benaderingen, zoals we hebben gezien.

Sommigen zijn van mening dat culturele competentie in wezen een instrument is, een onderwijstraject, een reeks vaardigheden en kennis die in zekere zin een voorwaarde vormt voor bevestigende benaderingen. Anderen zien culturele competentie daarentegen als een methode op zich, die in feite gelijkwaardig is aan bijvoorbeeld bevestigende counseling. Deze discussie, die vooral wordt gevoerd door psychologen, onderzoekers, academici, enzovoort, houdt ons niet zo bezig.

Wat ons daarentegen wel interesseert, is concreet begrijpen wat er wordt bedoeld met LGBTIQA+-culturele competentie: wat het wel en niet is, wat voldoende is en wat niet.

Bovenal willen we weten wat er nodig is om deze competentie te verwerven en welke verbeteringen, groei en zachte vaardigheden deze culturele competentie kan bieden aan mensen die LGBTIQA+-personen ondersteunen, naar hen luisteren en hen begeleiden.



Co-funded by
the European Union

In vergelijking met affirmatieve counseling, die – zoals we hebben gezien – een iets langere en meer ‘vooraanstaande’ geschiedenis heeft, aangezien het in wezen een aanpassing is van therapeutische benaderingen en methodologieën (de zogenaamde oriëntaties) die ook in sociale en educatieve contexten worden toegepast, is culturele competentie als benadering voor mensen die met anderen werken veel geleidelijker en recenter ontstaan, pas in de jaren 1990-2000. Belangrijker nog is dat deze sleutelterm pas sinds ongeveer 2010 deel uitmaakt van het instrumentarium van mensen die werkzaam zijn in het onderwijs, de begeleiding, de counseling en de psychologische ondersteuning.

Is culturele competentie als methodologie specifiek ontstaan en ontwikkeld met het oog op en ter ondersteuning van LGBTIQA+-personen? Het antwoord is nee. Ook hier gaat het vooral om een aanpassing, een uitbreiding van de oorspronkelijke betekenis.

Het eerste domein dat een specifieke en praktische vorm van culturele competentie vereiste van maatschappelijk werkers (en medisch personeel) in het onderwijs, de opleiding, de begeleiding en ook in de sectoren lichamelijke en geestelijke gezondheidszorg, was dat van de **etnische diversiteit**. Deze behoefte vloeide voort uit de ongelijke behandeling die mensen met een dergelijke achtergrond ondervonden – en nog steeds ondervinden – op scholen, in opleidings- of opleidingscentra, in persoonlijke dienstverlening en in sociale en gezondheidszorgsystemen.

Ook in dit geval was taal het uitgangspunt. Tegen het einde van de jaren negentig erkenden medisch personeel, docenten, psychologen en psychiaters eindelijk dat taalbarrières – en culturele barrières die verder gaan dan taal – het grootste obstakel vormden voor het leveren van adequate diensten en ondersteuning die echt beantwoordden aan de behoeften van gebruikers en cliënten met een etnische of migratieachtergrond.



Eerst in de Verenigde Staten en vervolgens in verschillende EU-landen groeide de aandacht voor dit aspect, samen met de ontwikkeling van min of meer formele (of informele) programma's gericht op het versterken van de culturele competentie van professionals die op verschillende manieren werken met gebruikers met uiteenlopende behoeften en achtergronden.

Van taal tot gewoonten of overtuigingen, en zelfs tot bepaalde biometrische kenmerken die uniek zijn voor bepaalde etnische groepen:

Sommige takken – zoals interculturele geneeskunde, transculturele individuele begeleiding en cultuurgevoelige psychologie – begonnen te erkennen dat hun benaderingen, protocollen en sleutelbegrippen grotendeels gebaseerd waren op een idee van de patiënt, gebruiker of cliënt als blank, valide en, zouden we ook kunnen zeggen, cisgender, met gewoonten (van eetgewoonten tot sociaal gedrag) die in wezen overeenkwamen met **westerse culturele tradities**. Zelfs de pioniers op het gebied van culturele competentie in persoonlijke en met name gezondheidszorgdiensten – onder wie Kleinman^[23], – erkenden, vooral toen er meer cursussen en richtlijnen verschenen, het bestaan van structurele beperkingen en bepaalde risico's en volledig negatieve resultaten die ver afstonden van de oorspronkelijke bedoeling: het bieden van echt authentieke, gevoelige, competente en inclusieve persoonsgerichte zorg. In de eerste plaats zou het onrealistisch zijn te verwachten dat alle betrokken professionals – counselors, psychologen, maatschappelijk en medisch personeel, docenten, maatschappelijk werkers, enzovoort – vertrouwd raken met en vaardig worden in het omgaan met de behoeften en specifieke kenmerken van elke mogelijke vorm van identiteit, achtergrond of ander soort diversiteit.

23. Kohrt, B. A., & Mendenhall, E. (eds.), Culture, medicine, psychiatry, and wisdom: Honoring Arthur Kleinman, Springer, New York, 2023.



**Co-funded by
the European Union**

Zoals we al hebben gezegd, is culturele competentie oorspronkelijk ontwikkeld als een methodologie in reactie op etnische en taalkundige diversiteit en migratieachtergronden – contexten die van nature moeilijk te generaliseren zijn. Competent zijn binnen één specifiek cultureel perspectief betekent niet dat je ook competent bent in een ander perspectief. Als we vervolgens bedenken dat culturele competentie zich heeft uitgebreid tot bijvoorbeeld de behoeften en specifieke kenmerken van Roma of LGBTIQ+-personen, wordt het duidelijk hoe moeilijk het is om al deze ‘verschillen’ onder de knie te krijgen.

Ten tweede bestaat het risico van stereotypering. Door cliënten, gebruikers of patiënten in de eerste plaats te behandelen als ‘mensen die culturele verschillen hebben of uiten’, bestaat het gevaar dat ze niet worden gezien als unieke individuen met unieke behoeften, maar als ‘subjecten van verschil’. Dit kan er ook toe leiden dat alles wat ‘niet werkt’ bij een persoon wordt toegeschreven aan specifieke aspecten van zijn of haar identiteit: emotionele kwetsbaarheid kan bijvoorbeeld onmiddellijk in verband worden gebracht met genderidentiteit of met ervaringen van discriminatie op grond van etnische afkomst. Soms kan dit waar zijn, maar vaak ook niet; het kan voortkomen uit de dynamiek binnen het gezin of andere oorzaken hebben.

Juist om deze problemen aan te pakken, is de benadering van culturele competentie in de afgelopen drie tot vier decennia vereenvoudigd en samengevat in een aantal zeer algemene richtlijnen. Deze richtlijnen werden eerst toegepast in de gezondheidszorg en de zogenaamde interculturele geneeskunde^[24], en veel recenter in domeinen die dicht bij het onze liggen: counseling, onderwijs, sociale promotie, opleiding, enzovoort. **Laten we deze basisprincipes op een eenvoudige manier samenvatten: respecteer in de eerste plaats de manier waarop mensen hun eigen leed, behoeften of ziekten erkennen of ermee omgaan.**

24. Fowkes, W. C., A teaching framework for cross-cultural health care—Application in family practice, in *The Western Journal of Medicine*, vol. 139, n. 6, 1983, pp. 934-938.



In die zin zijn er ook overtuigingen die niet noodzakelijkerwijs verwijzen naar iets ‘mystieks’ of ‘magisch’.

Laten we een voorbeeld nemen: *“Ik denk dat ik vooral homo ben omdat ik tijdens mijn jeugd geen sterke mannelijke figuur heb gehad... mijn vader was altijd weg en toen is hij weggegaan. Ik ben opgevoed door mijn moeder en mijn grootmoeder”*. Een aanname die even onwaar is als wijdverbreid. Volgens de methodologie van culturele competentie moet deze overtuiging worden gerespecteerd – niet afgewezen of belachelijk gemaakt.

Ten tweede moet rekening worden gehouden met de hele psychosociale context, zelfs wanneer het gaat om trauma's, duidelijke nood of pathologie.

Ten derde moet de hulpverlener of professional duidelijk uitleggen welke weg of behandeling hij het meest geschikt acht om aan de behoefte, ziekte of ongemak van de gebruiker tegemoet te komen, en daarover ook onderhandelen met de gebruiker.

Dit is dus in wezen een toolkit met benaderingen die nuttig is, maar inherent algemeen en nog steeds sterk beïnvloed door zijn oorsprong: de geneeskunde en ziekenhuisdiensten, waaronder de geestelijke gezondheidszorg.

Wat ons echter allemaal te doen staat, is het codificeren van nog een andere methodologie die – toen en nu – **de gebruiker en zijn stem centraal** stelt en ernaar streeft om problemen en leed te zien door zijn ogen, niet door de ogen van de kliniek, die vaak verankerd is in vooroordelen, theoretische kaders en ‘voorgeschreven vooroordelen’.

Als uw cliënt nee zegt, dat hij zich niet op een bepaalde manier voelt, dat hij eigenlijk een andere behoefte heeft, dring dan niet aan op uw eigen aannames!

De oorsprong van deze aanpak is ook belangrijk om de specifieke kenmerken ervan te begrijpen: de Verenigde Staten, met hun diepe en vaak conflictueuze etnische diversiteit, en het begrip ‘privilege’, dat bijvoorbeeld kenmerkend is voor counselors, maatschappelijk werkers en medisch en ziekenhuispersoneel.



**Co-funded by
the European Union**

Wat voor ons vandaag de dag het belangrijkste is, vooral voor LGBTIQA+-mensen, is dat culturele competentie de afgelopen twintig jaar in zekere zin is versmolten met bevestigende counselingbenaderingen, waardoor deze zijn verrijkt met veel nieuwe perspectieven, sleutelbegrippen en richtlijnen. Van een holistische kijk op de sociaal-culturele context van de gebruiker tot hun actieve betrokkenheid, van het belang van communicatie tot de centrale rol van cliënten bij het bepalen wie ze zijn, wat ze willen en waar ze mee worstelen.

Bovenal begon culturele competentie vanaf ongeveer de jaren 1990 en 2000 ook binnen onze EU-landen te evolueren. Het begon steeds meer groepen te omvatten die het risico liepen op discriminatie – niet alleen op etnische basis (van verschillende vormen van (on)bekwaamheid tot SOGIESC-gerelateerde onderwerpen, bijvoorbeeld) – en werd niet alleen relevant voor degenen die strikt genomen in de gezondheidszorg werkten, maar ook voor degenen die werkzaam waren in de gemeenschap, sociale diensten, onderwijs en opleiding.

Ten slotte begon het begrip “cultuur” niet alleen taalkundige, etnische of strikt “culturele” diversiteit te omvatten, maar ook de vooroordelen, stereotypen en aannames die we helaas allemaal hebben ten opzichte van bepaalde groepen mensen.

Al deze inspanningen waren – en zijn nog steeds – nodig omdat duidelijk werd dat anders zijn vaak betekent dat je minder goede en minder adequate diensten, ondersteuning, begeleiding, zorg en aandacht krijgt dan cliënten of gebruikers die gemakkelijker “binnen de norm” vallen – voornamelijk vanwege een gebrek aan bekendheid met verschillen bij degenen die deze diensten zouden moeten verlenen (of het nu gaat om counseling, onderwijs en empowerment, psychologische ondersteuning, enz.



Co-funded by
the European Union

Laten we wat praktischer worden.

Wat betekent het bijvoorbeeld om een cultureel competente counselor of tutor te zijn?

Simpel gezegd betekent het dat je je ervan bewust bent dat je een zeer belangrijke dienst verleent en dat je weet hoe je:

De verschillende en mogelijke vormen van diversiteit waardeert.

De eigen cultuur en de eigen positie binnen het sociale systeem waarderen en in de juiste context plaatsen.

Erkennen hoe belangrijk culturen en verschillen zijn, zelfs in contexten die van nature al inclusief en responsief zouden moeten zijn: gezondheidszorg, onderwijs, scholing.

Soft skills en holistische, transversale competenties ontwikkelen en verwerven om de werkelijkheid te kunnen zien door de ogen van mensen die anders zijn.

En ze weten ook dat:

De kwaliteit van de dienst die zij leveren, afhangt van hun fundamentele competentie op het gebied van inclusie en diversiteit, maar ook van hun algemene houding en hun vertrouwddheid en gemak met wat niet als “de norm” wordt beschouwd.

Dat de gebruiker, en niemand anders, centraal staat in elke educatieve, begeleidende of faciliterende dienst, enzovoort.

Dat de effectiviteit van de geleverde dienst afhangt van het vermogen en de bereidheid om een competente en constructieve dialoog aan te gaan met gebruikers en klanten, en om een gemeenschappelijke basis te vinden.



**Co-funded by
the European Union**

Terugkomend op ons onderwerp, helpt dit overzicht van wat culturele competentie is en hoe de methodologie is ontstaan ons te begrijpen hoe vergelijkbaar verschillende verschillen zijn als het gaat om het bepalen van het risico op uitsluiting, marginalisering en discriminatie. De noodzaak om culturele competentie te ontwikkelen ontstond oorspronkelijk om de slechte kwaliteit en beperkte toegankelijkheid van persoonlijke diensten voor personen met een etnische of migratieachtergrond aan te pakken.

Zijn LGBTIQA+-personen in dit opzicht, zelfs decennia later, echt zo anders? Helaas niet. Zoals we al meerdere keren hebben geschreven, maakt deze groep minder vaak gebruik van diensten zoals counseling, ondersteuning of individuele begeleiding dan cisgender en heteroseksuele mensen. Bovendien is de ontevredenheid over deze diensten aanzienlijk hoger, waarbij velen het gebrek aan culturele competentie van counselors, psychologen en docenten als belangrijkste reden noemen om deze trajecten te staken^[25].

Echter, rekening houdend met de praktische oriëntatie van de middelen van **Pitch Perfect**, laten we eens kijken hoe culturele competentie eruitziet in relatie tot SOGIESC-onderwerpen en LGBTIQA+-mensen – voor counselors en alle andere begunstigden van het project – en hoe deze aanvullende benaderingen of praktische en methodologische inzichten de praktijk van affirmatieve counseling verbeteren (of daarvan verschillen), die nog steeds het meest gevestigde en in veel opzichten het meest effectieve instrument is voor het bieden van echt participatieve en inclusieve luister- en begeleidingsdiensten op het gebied van genderidentiteit, geslachtskenmerken en seksuele geaardheid.

25. Reisner, S. L., Jadwin-Cakmak, L., Hughto, J. M. W., Martinez, M., Salomon, L., & Keuroghlian, A. S., "Characterizing the impact of COVID-19 on the mental health and well-being of transgender and gender diverse people: A community-engaged exploratory study", in *LGBT Health*, vol. 8, n. 2, 2021, pp. 85-93.

Simeonov, D. R., Steele, L. S., & Ross, L. E., "Perceived barriers to mental health services and supports for LGB people: A community-based research study", in *Health & Social Care in the Community*, vol. 23, n. 1, 2015, pp. 108-118.



**Co-funded by
the European Union**

Hoe verrijken het perspectief en de benadering van culturele competentie dan de positieve praktijk? Hoe vullen ze de hiaten op?

Ze verhogen het praktische niveau en verminderen het soms te abstracte en theoretische karakter van trajecten die uitsluitend gericht zijn op bevestigende counseling.

Sommige studies, waaronder die van Graham uit 2012^[26], hebben aangetoond dat het volgen van lessen, cursussen, webinars of andere opleidingen over bevestigende counseling en LGBTIQA+-onderwerpen niet volledig volstaat, niet alleen vanwege een gebrek aan basiskennis over dit soort verschillen, maar ook vanwege het ontbreken van praktische, concrete, menselijke en alledaagse voorbeelden.

Ze bieden alternatieve en aanvullende empowermenttrajecten, met name in de vorm van meer participatieve, interactieve workshops, waar de LGBTIQA+-cultuur, de belangrijkste termen en de geschiedenis ervan samen worden verkend, zonder gebruik te maken van complexe theoretische systemen.

Ze betrekken LGBTIQA+-personen zelf – evenals hun verschillen en culturele referenties – explicieter bij de opleiding van counselors, docenten, psychologen en maatschappelijk werkers, en moedigen hen aan om met LGBTIQA+-personen te werken, met hen te praten en rechtstreeks van hen te leren.

Ten slotte erkennen ze de kracht van kleine dingen – alledaagse gebaren.

26. Graham, R., Berkowitz, B., Blum, R., Bockting, W., Garofalo, R., & Saewyc, E., The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding, National Academies Press, Washington, 2012.



Co-funded by
the European Union

Het is in feite grotendeels te danken aan benaderingen die gericht zijn op culturele competentie dat er sterk de nadruk is komen te liggen op alternatieve manieren om LGBTIQA+-mensen op een oprechte manier te betrekken – door middel van praktische, visuele, transversale, echt niet-professionele en gemakkelijk toegankelijke vaardigheden. Daaronder vallen vooral vaardigheden op het gebied van taal, communicatie en visuele signalen: posters, flyers, spelletjes, kaarten en kleine informatiebrochures over SOGIESC-onderwerpen, die vaak beter dan veel woorden of theorieën duidelijk maken dat de omgeving een veilige ruimte is die vertrouwen wekt.

Het gebruik van inclusieve taal – woorden die bewust en expliciet neutraal zijn en de voorkeuren van gebruikers en cliënten respecteren – is **vooral een bijdrage van de methodologie van culturele competentie. Hierdoor kon affirmatieve counseling explicieter en in de dagelijkse praktijk inspelen op de behoefte aan zelfbevestiging van veel LGBTIQA+-personen.**

Zonder het belang van theorie te onderschatten, wordt rustige, neutrale en inclusieve communicatie – evenals gemak en openheid bij het bespreken van bepaalde onderwerpen zoals queer seksualiteit, transgenderervaringen in al hun nuances en complexiteit, interseks realiteiten en relationele oriëntaties – nu erkend als de sleutel tot het daadwerkelijk voorkomen van discriminatie, uitsluiting of vervreemding van LGBTIQA+-personen van luister-, begeleidings- en mentoringsdiensten, waardoor zij zich begrepen en welkom voelen zonder vooroordelen of stereotypen.



Deze inspanningen en benaderingen erkennen het belang van de dagelijkse ervaringen en vaardigheden van degenen die deze diensten verlenen. Ze erkennen bijvoorbeeld dat kennis van, betrokkenheid bij en tijd doorbrengen in LGBTIQA+-ruimtes en -gemeenschappen vaak meer kan betekenen dan professionaliserende cursussen – die enigszins steriel kunnen zijn – **waar inclusie wordt behandeld als een onderwerp dat moet worden geleerd, in plaats van iets dat moet worden ervaren,** gevoeld en begrepen op een empathische en participatieve manier.

LGBTIQA+-mensen kennen, met hen werken en met hen praten betekent vaak dat je een echt gevoel krijgt van wat bijvoorbeeld uit de kast komen eigenlijk inhoudt – iets dat veel complexer is dan alleen maar ‘jezelf bekendmaken’. Tijd doorbrengen met transgenders – vrienden, familieleden of kennissen – kan helpen om direct te begrijpen hoe groot de discriminatie en uitsluiting is, zelfs binnen LGBTIQA+-gemeenschappen zelf.

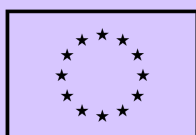
In wezen benadrukken cultureel competente benaderingen het belang van directe blootstelling om echte ervaringen, vaardigheden, emoties, zelfvertrouwen en vertrouwdheid met SOGIESC-onderwerpen op te bouwen.

Deze benaderingen hebben ook bijgedragen aan het vergroten en vermenigvuldigen van mogelijkheden voor het opbouwen van vaardigheden door het aanbieden van middelen die veel praktischer en direct toepasbaar zijn, zonder psychologen, counselors, docenten en maatschappelijk werkers – die vaak al het risico lopen op een burn-out – te overbelasten. Ze erkennen dat transversale empowermentinspanningen vaak ondergeschikt worden gemaakt aan strikte prioriteiten op het gebied van bijscholing en omscholing, al was het maar door tijdgebrek.



**creativiteit
en**

gamecultuur
**een alternatieve manier
om
bevestigend te zijn**



**Co-funded by
the European Union**

Communicatie, non-verbale taal, visuele signalen, posters en flyers, maar ook gadgets, spelletjes, symbolen en alledaagse voorwerpen.

In deze handleiding, maar ook in alle andere bronnen en activiteiten van **Pitch Perfect**, worden deze hulpmiddelen en elementen op veel plaatsen behandeld, besproken en genoemd. Dat komt omdat **Pitch Perfect**, net als de organisaties erachter, sterk gelooft in de kracht van dagelijkse gebaren en aandacht – dingen die op het eerste gezicht misschien als accessoires lijken, maar die, vooral in de context van sociale en culturele inclusie, vaak een veel **grotere overtuigingskracht en educatieve kracht** hebben dan theoretische benaderingen of zeer academische focusgroepen. Dit geldt met name voor counselors, docenten, psychologen, opvoeders en maatschappelijk werkers, die helaas vaak niet over de middelen, tijd of capaciteit beschikken om een dergelijke formele opleiding te volgen.

Deze handleiding heeft dezelfde methodologische structuur als Pitch Perfect: een omgekeerde trechterstructuur, beginnend met bredere, dialogische, op workshops gebaseerde en participatieve middelen en activiteiten om gezamenlijk de onderwerpen van LGBTIQA+-inclusieve communicatie te verkennen, en vervolgens overgaand naar een meer gecondenseerde, praktische en tastbare methode: onze 25 geïllustreerde speelkaarten, ontworpen en gemaakt door onze projectpartners.

Deze 25 kaarten vormen een echte kit, **geïnspireerd door de cultuur van bordspellen en rollenspellen** – het soort dat vaak gezelligheid brengt tijdens avonden met vrienden en familie. De kaarten van **Pitch Perfect** geven, zoals we zullen zien, belangrijke termen en alledaagse situaties weer die verband houden met LGBTIQA+ en SOGIESC-thema's, van scènes van discriminatie tot momenten van inclusie, zelfbevestiging en solidariteit. Ze bevatten ook belangrijke termen uit onze LGBTIQA+-woordenlijst – woorden als queer, genderfluïde en meer – met als doel bovenal directheid en het overbrengen van betekenis op een andere, kleurrijke en speelse manier.



Co-funded by
the European Union

Wat is hun impact, hun relevantie? En nog belangrijker, hoe worden ze gebruikt? Waarom hebben we ervoor gekozen om zoveel moeite te steken in een speels product? Laten we het stap voor stap bekijken:

Ten eerste, is deze kit vanaf het begin bedoeld als **creatieve stimulans** voor counselors en begeleiders, zodat zij op een **transversale en informele manier** met cliënten en gebruikers in gesprek kunnen gaan over belangrijke concepten en terminologie uit de LGBTIQA+- en SOGIESC-wereld. Tijdens een sessie kan de gebruiker worden uitgenodigd om vrij en spontaan door de kit te bladeren, waardoor een dialoog en uitwisseling over onderwerpen als genderidentiteit, seksuele of relationele geaardheid op gang kan komen. Deze dialoog is bewust rustig en speels gehouden, met behulp van afbeeldingen en illustraties, dat wil zeggen elementen die het mogelijk maken om dergelijke onderwerpen op een natuurlijke manier aan te kaarten zonder in een starre of frontale benadering te vervallen, waarbij de ‘professional’ aan de ene kant van het bureau zit, op afstand, en de cliënt als een onderwerp dat moet worden geanalyseerd of bestudeerd, samen met bepaalde onderwerpen of sleutelwoorden, alsof het om een casestudy gaat.

Ten tweede, is de geïllustreerde kaartenset van **Pitch Perfect** ontworpen en geproduceerd om volledig te behoren tot de categorie van visuele tekens van LGBTIQA+-inclusie – een type hulpmiddel dat we uitgebreid hebben geanalyseerd in eerdere hoofdstukken, zoals die gewijd zijn aan de bevestigende methodologie en, in het bijzonder, aan culturele competentie. Voordat we de Pitch Perfect-kit in detail beschrijven en becommentariëren – de inhoud en het gebruik ervan (die zijn opgenomen in de bijlage, samen met oefeningen en praktische richtlijnen voor het gebruik ervan in counseling, facilitering of educatieve begeleidingssessies) – gaan we nu nader in op wat deze tekens zijn en wat hun relevantie is. We geven ook een kort overzicht van het gebruik van **speelse en creatieve benaderingen op het gebied van culturele inclusie** – een methodologie die meer praktisch dan theoretisch is en die steeds meer ingang vindt in sociale promotie vanwege haar grote voordelen: haar directheid, haar toegankelijkheid en het feit dat ze in eerste instantie geen specifieke of professionele vaardigheden vereist.



**Co-funded by
the European Union**

visuele signalen voor een expliciet inclusieve omgeving

Sommige mensen die dagelijks werken met leerlingen of cliënten die begeleiding en ondersteuning nodig hebben – of ze nu LGBTIQA+ zijn of niet, zoals helpdeskmedewerkers, families, ouders of verzorgers – **denken misschien dat het expliciete gebruik en tonen van visuele tekens, bevestigend materiaal en inclusieve verwijzingen naar SOGIESC-onderwerpen negatieve effecten kan hebben en uiteindelijk hun goede bedoelingen kan ondermijnen.**

Een concreet voorbeeld: het versieren van een ruimte met posters met een LGBTIQA+-thema, een korte woordenlijst of flyers over pesten en discriminatie van LGBTIQA+'ers kan om verschillende redenen als contraproductief worden beschouwd.

Ten eerste kunnen dergelijke uitingen ertoe leiden dat sommigen SOGIESC-onderwerpen – en LGBTIQA+-mensen zelf – interpreteren als een aparte categorie, een totaal andere wereld. Als we erover nadenken, is dit een kritiek die vaak wordt geuit door delen van het publiek – zowel in Europa als wereldwijd – op Pride-optochten, die worden gezien als overdreven of, bovenal, als een viering van een gemeenschap die, als ze echt inclusie zou willen, haar anders-zijn helemaal niet zou hoeven te benadrukken of te vieren.

Ten tweede kunnen deze visuele signalen en expliciete settings leiden tot de perceptie dat seksualiteit en gender uiterst relevant zijn, zelfs als dat niet het geval is. Met andere woorden, ze kunnen seksualiteit en gender framen als een probleem, of simpelweg als onderwerpen die moeten worden aangepakt, zelfs als daar geen duidelijke reden voor is.



Dit soort kritiek is gebaseerd op de veronderstelling dat als seksuele geaardheid, relationele en emotionele geaardheid of genderidentiteiten en -kenmerken echt belangrijk of relevant zijn voor gebruikers of cliënten, **het aan hen is om dit ter sprake te brengen** – waarbij ze zich veilig en geaccepteerd moeten voelen, zelfs zonder het gebruik van accessoires of hulpmiddelen. Kortom, **zelfs als er geen duidelijke signalen zijn die erop wijzen dat ze zich in een bevestigende omgeving bevinden.**

Een andere onderliggende aanname – in wezen een wijdverbreid cliché – is dat gebruikers en **cliënten geaccepteerd en gehoord moeten worden om wie ze zijn**, en dat een basiskennis van bevestigende methodologie, samen met een zekere mate van culturele competentie, meer dan voldoende is om ervoor te zorgen dat de omgeving een veilige ruimte is en dat de aanwezige counselors, psychologen of docenten meer dan voldoende voorbereid zijn op deze zaken.

Maar is dat echt zo?

Laten we een stap terug doen. Zoals we al meerdere keren hebben gezegd, zijn counseling – evenals bijles, begeleiding of onderwijsondersteuning – in de eerste plaats diensten die in sommige gevallen grenzen aan geestelijke gezondheidszorg, ook al zijn ze niet gemedicaliseerd of strikt geprofessionaliseerd.

We doen een beroep op deze diensten wanneer we behoefte hebben om met iemand te praten, begeleiding en richting te krijgen, of bredere ondersteuning te zoeken. In het geval van LGBTIQA+-personen weten we ook dat de toegang tot dit soort diensten helaas aanzienlijk lager is dan die van cisgender en heteroseksuele mensen.

Er zijn veel barrières en evenveel obstakels; in veel contexten is het moeilijk om in contact te komen of netwerken op te bouwen met professionals die niet alleen bereid zijn om te luisteren, maar ook in staat zijn om SOGIESC-onderwerpen op een juiste, competente en bevestigende manier aan te pakken.



Co-funded by
the European Union

Is het, gezien dit alles, echt een slechte zaak – iets wat mogelijk contraproductief is – om je omgeving, je luisterruimte, expliciet en zichtbaar inclusief te maken voor LGBTIQ+-mensen?

Een ruimte die gemakkelijk – zelfs van een afstand – herkenbaar is als een plek waar dit soort gebruikers welkom zijn, en die bovenal, van dichtbij, SOGIESC-onderwerpen **normaliseert** door ze – zelfs impliciet (bijvoorbeeld met een kaartenset die nonchalant op tafel ligt...) – tot een mogelijk gespreks- en reflectieonderwerp te maken, indien gewenst.

Visuele signalen – de zogenaamde accessoires, die zo centraal staan in culturele competentie – kunnen zelfs al relevant zijn voordat een luister-, advies- of begeleidingsproces begint. In de vaak al te bekende ervaring van gedesoriënteerde gebruikers en cliënten kunnen deze elementen helpen om hun vertrouwen te vergroten en hen in de eerste plaats aan te moedigen om die helpdesk of omgeving te benaderen.

Visuele signalen moeten vooral worden gezien als subtiele elementen of aanwijzingen.

LGBTIQ+-gebruikers en -klanten willen misschien helemaal niet over hun identiteit of geaardheid praten, maar over iets heel anders. Tegelijkertijd kunnen cisgender en heteroseksuele personen deze onderwerpen willen verkennen om verschillende persoonlijke redenen: nieuwsgierigheid, twijfels, onzekerheden.

Als seksualiteit en gender een spectrum zijn – een dagelijkse en subjectieve onderhandeling – zou het nogal simplistisch zijn om te denken dat dit alleen voor LGBTIQ+-mensen geldt!



Co-funded by
the European Union

Deze tekens dienen op een subtiele manier om impliciet maar informeel aan te geven dat de persoon die de dienst aanbiedt geen aannames doet – en dat de omgeving zelf niet heteronormatief is, maar juist verschillen en diversiteit erkent en waardeert.

Uiteindelijk doet het plaatsen van een regenboogvlag op uw website, het aanbrengen van een visuele of bevestigende hint in een gemeenschappelijke ruimte of het ophangen van een poster over een aankomend SOGIESC- of LGBTIQA+-gerelateerd evenement (een conferentie, filmfestival, boekpresentatie) veel meer goed dan kwaad. Het belangrijkste is dat het een directe en toegankelijke manier is voor de dienstverlener om vertrouwd te raken met een bepaald onderwerp: **culturele competentie wordt geleidelijk verworven, door dagelijkse praktijkervaring**, niet alleen door theoretische training.

Kiezen voor het drukken van een flyer over interseksidentiteiten betekent bijvoorbeeld niet alleen dat je kiest voor inclusieve communicatie, maar ook dat je zelf meer vertrouwd raakt met dat onderwerp, vooral als het niet iets is waar je veel vanaf weet.

Het betekent ook dat je je persoonlijke proces van het verwerven van culturele competentie omzet in **een gebaar dat naar buiten reikt** – naar andere potentiële gebruikers en cliënten, inclusief cis-personen – die door de inspanningen en zorg van de hulpverlener zelf ook cultureel bewustzijn kunnen verwerven.

Ten slotte is er nog de hardnekkige kwestie van **pathologisering** – het idee dat een visueel teken met betrekking tot LGBTIQA+-thema's zou kunnen suggereren dat deze personen een aparte categorie vormen, die speciale of aparte diensten nodig hebben, waardoor het beeld wordt versterkt dat zij “anders” zijn en dat de ruimte in zekere zin ‘voorbereid’ of “gespecialiseerd” is om met hen om te gaan.



**Co-funded by
the European Union**

Nou, dat is precies het punt. Afgezien van **pathologisering** en separatistische logica – die op zich al zeer contraproductief zijn en volledig in strijd met de Europese cultuur van inclusie – is het niettemin absoluut noodzakelijk om cultureel en methodologisch competent te zijn om SOGIESC-onderwerpen aan te pakken en LGBTIQA+-personen in al hun complexiteit te ondersteunen, begeleiden en naar hen te luisteren.

Dit is duidelijk aangetoond in deze handleiding en in de reeks workshops die tijdens **Pitch Perfect** zijn gehouden, in nauwe samenwerking met begunstigen en doelgroepen.

Een visueel teken stelt een LGBTIQA+-persoon in staat om de stress te vermijden die vaak – en bijna altijd – aanwezig is in sociale werk, persoonlijke dienstverlening of geestelijke gezondheidszorg. **In wezen kan het visuele teken het coming-outproces – dat nooit echt eindigt – minder traumatisch maken, of zelfs helemaal overbodig, iets dat niet nodig is en ook niet verwacht wordt. Is dat echt iets wat we als onbelangrijk moeten beschouwen?**

En waar zijn games voor?

Laten we ons een gewone begeleidingssituatie voorstellen – een concreet moment. Een ouder komt vol twijfels naar een luister- en ondersteuningsdienst. Onlangs is hun bijna volwassen kind uit de kast gekomen als transgender en wordt het gepest op school. Het is hun laatste jaar, ze zijn al meerderjarig en ze kunnen niet wachten tot de school voorbij is. Ze hebben gevraagd dat mensen hun gekozen naam gaan gebruiken, niet hun oude naam. Hoewel ze zeggen dat ze gelukkig zijn, voelen ze zich vaak overweldigd door angst en hebben ze moeite met slapen. De ouder zegt blij te zijn dat het gesprek thuis al heeft plaatsgevonden, maar weet niet goed hoe hij of zij zich moet gedragen en begrijpt niet helemaal wat transgender identiteit inhoudt. Hij of zij haalt termen door elkaar, is in de war en heeft behoefte aan begeleiding, steun en advies. Stel je nu voor dat de hulpverlener of begeleider, naast praten en advies geven, voorstelt dat de ouder naar huis gaat en samen een uurtje een bepaald spel speelt – iets eenvoudigs, het maakt niet uit wat.



**Co-funded by
the European Union**

Het kan bijvoorbeeld een digitaal of online spel zijn, of een meer traditioneel bordspel – eigenlijk kan het van alles zijn. Stel je nu voor dat de hulpverlener aan het einde van de sessie de ouder een klein hulpmiddel aanbiedt: een kaartspel, een verzameling geïllustreerde verhalen of zelfs een paar filmaanbevelingen – misschien animatiefilms – en hen aanmoedigt om deze thuis samen te ontdekken of te bekijken. Stel je nu eens de uitdrukking op het gezicht en de emoties voor, zowel van de ouder als van het kind, wanneer ze er later thuis over praten:

“... ze hebben me dit ook gegeven en gezegd dat we het samen konden bekijken, zonder druk. Ze hebben zelfs een paar activiteiten voorgesteld, een paar spelletjes, gewoon dingen die we samen leuk zouden kunnen doen voor de volgende sessie”.

Zelfs op het eerste gezicht is dit scenario duidelijk anders dan een meer standaard thuiskomst en een eenvoudige samenvatting van de counseling sessie. Zelfs op het eerste gezicht is dit scenario duidelijk anders dan een meer standaard thuiskomst en een eenvoudige samenvatting van de counseling sessie. Laten we nu een stap verder gaan: stel je voor dat in dezelfde setting niet alleen de ouder aanwezig is, maar ook de jonge transpersoon – vanaf de allereerste sessie. Stel je hun emotionele en cognitieve reactie voor wanneer ze een kaartenset op het bureau van de counselor zien liggen, samen met een paar andere voorwerpen die duidelijk verwijzen naar de LGBTIQA+-cultuur en -gemeenschappen. Stel je voor dat de jongere vanaf die eerste sessie wordt uitgenodigd om enkele van deze voorwerpen te bekijken – een moment van pauze of spel dat in het gesprek wordt ingevoegd terwijl ze praten over hoe ze zich voelen in verschillende situaties of contexten (op het werk, op school, op de universiteit, enz.).

De emotionele reactie zal zeker anders zijn dan die bij een meer traditionele counseling sessie, die uitsluitend gebaseerd is op dialoog, verbale communicatie en de empathie die geleidelijk ontstaat (of zou moeten ontstaan) tussen counselor en cliënt.



**Co-funded by
the European Union**

Onderzoek en studies op dit gebied hebben al lang aangetoond dat het gebruik van games – en meer in het algemeen, speelse intermezzo's – aanzienlijk helpt **om symptomen van angst en depressie te verminderen**, waardoor het veel gemakkelijker wordt om vertrouwen en een rustige omgeving te creëren waarin mensen zich sneller en gemakkelijker welkom en beschermd voelen^[27].

Het gebruik, de verspreiding en zelfs de volledig informele of incidentele toepassing van deze hulpmiddelen, producten of intermezzo's – zoals het geval is met de kaarten van **Pitch Perfect** – zijn niet zozeer een methodologie als wel **een dagelijkse praktijk met talloze mogelijke toepassingen**.

Van digitale games, zowel commerciële als serieuze, die kunnen worden aanbevolen of zelfs samen door de hulpverlener en cliënt kunnen worden gespeeld, tot meer analoge, tafelspellen of creatieve minigames: de mogelijkheden van speelse benaderingen zijn breed en potentieel eindeloos. In het geval van LGBTIQ+-personen en een bevestigende, cultureel competente counselingomgeving kan het gebruik, de suggestie en de verspreiding van dit soort materiaal meerdere functies tegelijk vervullen:

als visueel teken, een aanwijzing voor culturele competentie, vergelijkbaar met elk ander product dat expliciet verwijst naar LGBTIQ+-onderwerpen, -taal of -gemeenschappen

als instrument op zich, dat verder gaat dan louter representatie (een categorie die thematische posters, flyers of een regenboogvlag kan omvatten...)

27. Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M., Frampton, C., Fleming, T., & Lucassen, M. F. G., "The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: Randomised controlled non-inferiority trial", 2012.



Deze benadering wordt al tientallen jaren aangeduid als gamecultuur of game-educatie, hoewel deze term beter kan worden opgevat als een overkoepelend begrip – zeer breed – dat verschillende mogelijke activiteiten omvat, en niet moet worden verward met **gamificatie**.

Gamificatie verwijst in feite vooral naar een aanpak – die ook op de werkplek wordt gebruikt – waarbij niet-speelse activiteiten (een teamproject in een bedrijf, een verkoopcampagne...) worden gepresenteerd als games, met beloningen en andere kleine incentives. Punten, ranglijsten, stickers en avatars voor werknemers, enzovoort. Het doel van deze aanpak is, eenvoudig gezegd, om een bepaalde activiteit boeiender, minder formeel en hopelijk leuker te maken, met als uiteindelijk doel een beetje gezonde competitie en, indirect, een hogere productiviteit.

Gamificatie, in zijn oorspronkelijke betekenis – zeer populair in de Europese en Amerikaanse bedrijfscultuur van de jaren 80 – is om verschillende redenen niet erg interessant voor ons.

Gamificatie, in de oorspronkelijke betekenis van het woord – erg populair in de Europese en Amerikaanse bedrijfscultuur van de jaren 80 – is om verschillende redenen niet erg interessant voor ons. Ten eerste is gamificatie, ondanks de populariteit van de term, zelfs in educatieve en sociale context, ontstaan als – en in wezen gebleven – **een model, een praktijk, een activiteit die diep geworteld is in de wereld van het bedrijfsleven, werk en productie**.

Ten tweede hebben **echte games, opnieuw in tegenstelling tot wat men zou verwachten, heel weinig te maken met gamification!**

Het is eerder een gebruik van het spel als metafoor, als symbool, om iets anders te zeggen – en te doen of te produceren.

In het geval van **Pitch Perfect**, net als in andere trajecten die gericht zijn op de niet-professionele empowerment van mensen die op verschillende manieren met anderen werken, kunnen en worden echte games expliciet gebruikt – juist vanwege hun grote vermogen om empathie, emotionele reacties, betrokkenheid, vertrouwen en zelfrespect op te wekken. **Het is in wezen iets heel anders.**



Het gebruik van games – of ze nu complex of eenvoudig, digitaal of analoog, traditioneel of hedendaags zijn – staat methodologisch gezien veel dichterbij **activisme**^[28], dat wil zeggen het als individu of gemeenschap uiting geven aan protesten, eisen en strijd (burgerrechten voor LGBTIQA+-personen zijn hiervan een goed voorbeeld), **niet door middel van demonstraties en bijeenkomsten, maar via de kunsten** – van muziek tot theater en vooral beeldende kunst. Dit is een vorm van sociale kunst, tegenwoordig vaak volledig digitaal en online, die niet bedoeld is om gewaardeerd te worden om zijn esthetische waarde, maar om zijn **expressieve kracht**, om de boodschap die hij overbrengt en om zijn doelstellingen.

Iemand de mogelijkheid geven om zich uit te drukken via kunst – zelfs geïmproviseerd en volledig amateuristisch – is een benadering, een activiteit die heel dicht aan het gebruik van games ligt om vaardigheden, bewustzijn of gewoon positieve emoties en sensaties te verwerven. En niets houdt games en een beetje kunst tegen om samen te komen, zoals in het geval van onze geïllustreerde speelkaarten.

Zoals te zien is, zijn er niet alleen veel soorten games met educatieve, emotionele en empathiebevorderende doelen, maar ook verschillende speelse benaderingen – in wezen verschillende manieren om met dit gebied van educatieve cultuur en sociale promotie om te gaan en er gebruik van te maken.

28. “Artivisme” of “sociale kunst” verwijst naar het gebruik van kunst – in welke vorm dan ook – om een boodschap met maatschappelijke waarde en impact over te brengen en om mensen vertrouwd te maken met bepaalde maatschappelijke kwesties.

Een typisch voorbeeld van artivisme is gemeenschapsgerichte en participatieve kunst, zelfs wanneer deze spontaan of geïmproviseerd is, of burgerworkshops die gericht zijn op het creëren van een artistiek product met het doel van maatschappelijk protest of belangenbehartiging.



**Co-funded by
the European Union**

Ten eerste als een autonome activiteit, die op zichzelf relevant is, dat wil zeggen als **inhoud**: in dit geval speelt het spel, wat dat ook moge zijn, een centrale rol. Het wordt een vorm van leren door te doen, of beter gezegd, leren door te spelen. Als we naar concrete voorbeelden kijken, kan dit een moment zijn waarop de geïllustreerde speelkaarten van **Pitch Perfect** direct worden gebruikt, waarbij de begeleider en de gebruikers samen een mogelijk verhaal, een scenario, een situatie bedenken, compleet met hoofdpersoon(en), settings en verschillende karaktereigenschappen. Of het spel kan worden gebruikt als bron van informatie, iets waaruit sleutelbegrippen, onderwerpen en concepten kunnen worden gehaald.

Of het kan functioneren als **een aanwijzing, accessoire of hulpmiddel**: een veel informelere, subtielere en transversale vorm van gebruik, die daarom niet minder effectief of nuttig is. In dit geval wordt het spel, zoals al gesuggereerd, **een visuele aanwijzing**, een materieel object dat suggereert dat de omgeving waarin men zich bevindt van een bepaald type is, en dat veel indirecte inzichten biedt in de persoon tegenover ons. Op de een of andere manier hebben alle mogelijke toepassingen van deze speelse hulpmiddelen met elkaar gemeen dat ze altijd **een niet-formele of informele benadering** impliceren: ze bieden de mogelijkheid om indirect informatie te verwerven, ze maken het communicatieve moment luchtiger en ze maken het mogelijk om complexe onderwerpen aan te kaarten via intermezzo's en niet-formele sessies die als puur recreatief worden gepresenteerd.

Bij counselingactiviteiten met LGBTIQA+-personen – vooral in het begin, wanneer de dialoog tussen counselor en gebruikers nog maar net op gang komt – biedt de aanwezigheid en het gebruik van deze intermezzo's de kans om het niveau van empathie, nabijheid en openheid te verhogen, voornamelijk via non-verbale middelen, waardoor een sterkere basis wordt gelegd voor een authentieker en, hopelijk, effectiever traject van begeleiding en facilitering op middellange en lange termijn.





bijlage

Pitch Perfect's speelkaarten



**Co-funded by
the European Union**

spelen kaarten

Een van de belangrijkste doelstellingen en resultaten van **Pitch Perfect** zijn de **geïllustreerde speelkaarten**, die een synthese vormen van zowel het workshopproces dat tijdens het project heeft plaatsgevonden als de belangrijkste onderwijs- en werkmethodieken die het dichtst aansluiten bij **Close in the Distance** en **Stichting Art. 1**, zowel binnen als buiten de context van het project.

Creativiteit, narratieve benaderingen, culturele competentie, bevestigende praktijken, activisme en gamecultuur waren dan ook de belangrijkste referentiepunten bij de ontwikkeling van dit instrument.

Het doel was om de belangrijkste inhoud en taal met betrekking tot LGBTIQ+-inclusie te verzamelen en te vertalen in een zo eenvoudig, toegankelijk en concreet mogelijke vorm, zodat deze beschikbaar zou zijn voor mensen die werkzaam zijn in het onderwijs, de sociale sector, de begeleiding en de psychologische ondersteuning.

Het kaartspel heet **Queer Quest** en bevat 25 **korte verhalende scènes** in de vorm van vragen, korte scenario's en open vragen ter reflectie.

Door een tegelijkertijd verhalende en symbolische benadering bieden de kaarten een visuele en verbale vertaling van enkele van de meest centrale en gevoelige thema's met betrekking tot de LGBTIQ+-cultuur – van genderidentiteit tot seksuele geaardheid, van inclusieve communicatiepraktijken tot het bredere vraagstuk van discriminatie, zowel op micro- als macroniveau.



Co-funded by
the European Union

De kaarten zijn voornamelijk ontwikkeld door middel van uitwisselingen tussen de medewerkers van het project en de begunstigden, met name tijdens drie focusgroepen onder leiding van **Stichting Art. 1**. Alle kaarten bieden een aanleiding tot reflectie, een open vraag, een mogelijkheid om een verhaal te vertellen, en zijn geschikt voor **zowel individuele als groeps gesprekken**. Het is een uitnodiging om toegang te krijgen tot verhalen, ervaringen en gedachten die vaak impliciet blijven, onuitgesproken of ondervertegenwoordigd zijn in de omgevingen die ons het meest vertrouwd zijn, van bijles tot educatieve of psychologische begeleiding.

De kracht van dit instrument ligt in het vermogen om belangrijke concepten met betrekking tot verschillen, ervaringen van uitsluiting of erkenning, en de schoonheid van pluraliteit en evoluerende taal zichtbaar en deelbaar te maken. De verhalende vragen op de geïllustreerde speelkaarten raken aan belangrijke thema's zoals **zelfontdekking, uit de kast komen**, verhalen vertellen en dialoog, maar ook aan onderwerpen als **gekozen voornaamwoorden, microagressies**, het concept van **gekozen familie**, en meer. De toon is bewust neutraal en direct, zodat iedereen op een volledig niet-invasieve manier met de kaarten kan werken, zelfs bij complexe onderwerpen die een sterke emotionele of persoonlijke lading kunnen hebben.

Het kaartspel is in de eerste plaats ontworpen om mee te spelen en is niet alleen gekozen vanwege de reeds erkende effectiviteit in veel counseling-, permanente educatie- en bijlesmethoden, maar ook vanwege de waarde als **visuele cue**: de eenvoudige aanwezigheid ervan op ons bureau of in onze omgeving kan helpen om perspectieven te verschuiven, reflectie op gang te brengen en een gevoel van herkenning en begrip te bevorderen. In die zin zijn de speelkaarten niet alleen een hulpmiddel om transversale, fundamentele en inclusieve vaardigheden van counselors, opvoeders en docenten te versterken, maar dragen ze ook bij aan de reeds veelbesproken culturele en visuele competentie die, alleen al door hun aanwezigheid, echt een verschil kan maken voor een groot aantal LGBTIQA+-cliënten, gebruikers en leerlingen.



Om het gebruik van de kaarten te vereenvoudigen en concreter te illustreren, hebben we tijdens de meest recente open workshops van **Pitch Perfect** samen met onze begunstigen **vijf soorten oefeningen** ontwikkeld die gemakkelijk kunnen worden overgenomen door nieuwe docenten, opvoeders, psychologen en maatschappelijk werkers in heel Europa en daarbuiten.

Eerste oefening

Titel: *Cirkelverhalen*

Type en duur: Groepsactiviteit (4 of meer deelnemers), 1 uur

Kaarten: 1 per persoon (willekeurig getrokken)

Doelstellingen: ontwikkeling van empathie, zelfbewustzijn en andere emotionele intelligentievaardigheden; versterking van actief luisteren en het vermogen om met anderen om te gaan; versterking van emotionele veiligheid binnen de werkgroep; vertrouwd raken met elementen van culturele competentie met betrekking tot LGBTIQA+-onderwerpen.

Beschrijving: De begeleider (docent, opvoeder, psycholoog) begint de groepsdiscussie door de deelnemers in een kring te plaatsen, in een rustige ruimte met een informele, speelse sfeer. Het kan nuttig zijn om te beginnen met een korte introductie en uitleg, om het algemene doel van de activiteit te verduidelijken, bijvoorbeeld het creëren van een gelegenheid om verhalen, gedachten en emoties te delen die verband houden met identiteit, of met relaties en het gevoel van verbondenheid – of juist het gebrek daaraan – met een gemeenschap.

In het midden van de cirkel wordt het **Queer Quest**-kaartspel gelegd. Om de beurt trekt elke deelnemer willekeurig een kaart en leest hardop de vraag voor die op de achterkant staat. De begeleider kan vervolgens iedereen vragen even individueel na te denken over de vraag of het verhaal, en hen aanmoedigen om herinneringen, emoties of gedachten op te halen die de kaart bij hen oproept.

Degenen die zich daar prettig bij voelen, kunnen hun antwoord of ervaring met de groep delen.



**Co-funded by
the European Union**

Aanbevolen kaarten:

Wat zijn jouw voornaamwoorden? Waarom is het belangrijk om ze te vragen en te gebruiken?

Kun je je het moment herinneren dat je besepte dat één woord je kon omarmen of juist kon kwetsen?

Hoe zou jij het concept genderfluiditeit uitleggen?

Het is niet nodig dat iedereen spreekt of volledig antwoordt: het belangrijkste is dat de ruimte open, gastvrij en niet-oordelend blijft, zodat iedereen zich vrij voelt om te delen wat hij of zij gepast vindt.

Tweede oefening

Titel: Maak je eigen kaart

Type en duur: individuele of kleine groepsactiviteit, 30 minuten

Kaarten: 1 per persoon, vrij te kiezen

Objectives: reflectie en associatie stimuleren; expressieve en zelfverhalende vaardigheden versterken; het eigen identiteitsconcept verkennen en bevragen; het geïllustreerde kaartspel gebruiken als voorbeeld van materiële en visuele cultuur; direct experimenteren met methoden zoals spontaan activisme.

Beschrijving: de facilitator laat alle deelnemers kort het geïllustreerde kaartspel zien en legt uit dat elke kaart een concept of een verhaal bevat dat verband houdt met identiteit. De facilitator (ook in een één-op-één-sessie) nodigt vervolgens iedereen uit om zich een eigen kaart voor te stellen en, indien gewenst, deze te maken. Deze kaart kan de vorm aannemen van een eenvoudige vraag of zin, of zelfs een kleine tekening, een gestileerde afbeelding, enzovoort.

Het doel is om elementen uit de eigen levenservaring, twijfels of directe ontmoetingen samen te vatten. De facilitator kan ook voorstellen om een bestaande kaart uit het kaartspel van

Pitch Perfect te herinterpreteren.



**Co-funded by
the European Union**

Aanbevolen kaarten:

Wat betekent 'diversiteit' voor jou? En hoe zit het met 'normaliteit'?

Hoe zou jij het concept van een 'gekozen familie' omschrijven? Waarom is dit zo belangrijk voor de LGBTIQA+-gemeenschap?

Wat is de oorsprong en betekenis van de regenboog Pride-vlag? Zijn er andere vlaggen?

Derde oefening

Titel: Vooroordelen en stereotypen over LGBTIQA+-onderwerpen

Type en duur: in tweetallen, kleine groep, 45 minuten

Kaarten: 1 per tweetal, getrokken door de facilitator

Doelstellingen: dialoog en kritisch bewustzijn onder deelnemers bevorderen; discussie- en debatvaardigheden stimuleren en versterken; stereotypen, aannames en vooroordelen collectief en weloverwogen ontmantelen, met name die welke verband houden met minder bekende SOGIESC-onderwerpen.

Beschrijving: de facilitator van de kleine groepssessie vormt de duo's of vraagt de deelnemers een partner te kiezen (de facilitator kan ook deel uitmaken van een duo). Vervolgens worden de kaarten uit het kaartspel geselecteerd die het meest expliciet betrekking hebben op veelvoorkomende stereotypen in verband met SOGIESC, en worden deze uitgedeeld. De facilitator vraagt de deelnemers de kaart samen hardop voor te lezen. Elk duo bespreekt de vraag en kan ook aantekeningen maken op een blad met de titels 'Wat ik weet' en 'Wat ik heb geleerd'.

Tot slot kunnen de deelnemers een misverstand delen dat zij hebben gehad of gehoord over een van de besproken onderwerpen, en kan het duo nadenken over eventuele verschillen of discrepanties in denken die tijdens de uitwisseling naar voren zijn gekomen.



**Co-funded by
the European Union**

Aanbevolen kaarten:

Wat betekent 'aseksualiteit'?

Wat betekent het om non-binair of genderqueer te zijn?

Wat betekent het om intersekse te zijn en waarom is representatie belangrijk?

Wat is deadnaming en hoe kun je dit vermijden?

Vierde oefening

Titel: *Verschillende rollen: een empathisch rollenspel*

Type en duur: individueel of in kleine groepen, 1 uur

Kaarten: 1 per deelnemer, getrokken door de facilitator

Doelstellingen: kritisch denken, empathie en het vermogen om zich in te leven in praktijksituaties trainen; inkomende en uitgaande communicatieve vaardigheden versterken; actief luisteren verbeteren; vertrouwd raken met niet-formele onderwijspraktijken; het vermogen om zich in anderen te verplaatsen ontwikkelen bij de deelnemers.

Beschrijving: de facilitator trekt bepaalde kaarten uit het kaartspel, bij voorkeur uit de onderstaande aanbevolen kaarten. Tegelijkertijd krijgt elke deelnemer (ook als er maar één deelnemer is in een individuele sessie) een relevante 'rol' toegewezen, bijvoorbeeld: tutor, counselor, werkgever, zorgverlener, enzovoort.

De facilitator deelt vervolgens een kaart uit met een ethische, culturele of discussievraag en vraagt de deelnemers om te reageren vanuit het perspectief van de rol die ze hebben gekregen. Aan het einde van de oefening worden de deelnemers begeleid bij een collectieve reflectie over veelvoorkomende, alledaagse of nieuwsgelerateerde situaties, waarbij altijd wordt geprobeerd om het 'probleem' te benaderen vanuit het perspectief van de oorspronkelijk toegewezen verantwoordelijke rollen.



**Co-funded by
the European Union**

Aanbevolen kaarten:

Wat kun je doen als je ziet dat iemand gepest of lastiggevallen wordt vanwege zijn of haar genderidentiteit of seksuele geaardheid?

Waarom is het gebruiken van iemands correcte naam en voornaamwoorden een teken van respect?

Wat betekent het als iemand 'microagressies' ervaart? Kun je een voorbeeld geven?

Vijfde oefening

Titel: *Verbinden, luisteren, delen*

Type en duur: groepsactiviteit (8-10 deelnemers), 1 uur

Kaarten: alle kaarten, gekozen door de deelnemers

Doelstellingen: de verbondenheid en empathie binnen de groep versterken; het besef van het verband tussen identiteit, gender en geaardheid bevorderen; kritisch denken, zelfreflectie en vertelvaardigheden stimuleren; de culturele competentie van de deelnemers op het gebied van SOGIESC-onderwerpen vergroten; een actieve en gelijkwaardige dialoog bevorderen.

Beschrijving: de facilitator presenteert kort het geïllustreerde kaartspel van **Pitch Perfect** en legt vervolgens alle kaarten op een tafel of op de grond, afhankelijk van de gekozen methode. Het wordt aanbevolen om de verhalende kant van de meer introspectieve kaarten te laten zien, maar ook een paar kaarten met de illustratie naar boven te leggen om creatieve gedachten en associaties te stimuleren.

De deelnemers worden vervolgens uitgenodigd om verschillende kaarten met elkaar te verbinden en een kort verhaal te bedenken – persoonlijk of fantasie – dat ze met de rest van de groep kunnen delen. De facilitator moedigt de deelnemers aan om na te denken over het soort verhaal dat is ontstaan en over mogelijke verbanden tussen de verschillende ervaringen die zijn gedeeld.



Co-funded by
the European Union

Kun je je het moment herinneren dat je besepte dat één woord je kon omarmen of juist kon kwetsen?



Co-funded by
the European Union

Close in the Distance

Palermo, Milaan, Online

in samenwerking met

Stichting Art. 1

Amsterdam, Nederland

Deze handleiding wordt verspreid onder de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

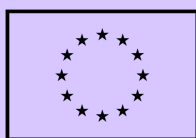
licentie.[**creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0**](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

©2025 – Close in the Distance, Stichting art.1



**Co-funded by
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



**Co-funded by
the European Union**