

# Dubbel Divers.

## Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

### 3 Leefstijlen

*‘Alexander, doe me eens een plezier en geef me de uitnodiging voor de ouderavond, wil je? Hans wil ook gaan en hij moet de datum opschrijven.’*

*Alexander staart zijn vader geschrokken aan. ‘Hè, nee pap. Waarom moet Hans mee?’*

*‘We wonen nu vijf jaar samen. Hans is als een tweede vader voor je, toch?’*

*‘Ja, maar kan je toch niet beter met mama gaan? Dat is toch veel beter?’*

*‘Lieverd, het is vandaag de dag heel normaal om homo te zijn. Je ziet mama maar om de week en de dagelijkse dingen, je huiswerk en alles wat met jou te maken heeft, daar zorgen Hans en ik voor. Of niet soms? Het wordt toch wel tijd dat ze op je school te weten komen dat Hans net zo verantwoordelijk is voor jou. Ook hij kan een briefje voor school schrijven of met je leraren praten over jou. In principe doet hij meer voor je dan ik. Ik ga Hans niet verstoppen. Ik wil niet doen alsof hij niet mijn partner is.’*

*‘Ja, dat begrijp ik wel. Maar dat hoeft toch niet iedereen te weten. Ik heb al genoeg stress in mijn leven zonder dit. Je denkt altijd dat de hele wereld homoseksualiteit accepteert, omdat Hans en jij toevallig duizenden lesbische vrouwen en homoseksuele mannen kennen. Nou, dit thema is bij mij op school niet bespreekbaar. Ik zie de leraar al voor me, met zijn hatelijke blik en met zo’n spottend lachje. Maar natuurlijk is hij enorm tolerant,’ kreunt Alexander.*

*‘Overdrijf je niet een beetje, Alexander?’ Zijn vader kijkt hem aan. ‘Laat het maar aan Hans en mij over. Het wordt hoog tijd dat er een eind komt aan dat gezeik.’*

*‘Oké, dan graaf ik mijn graf alvast. Hans heeft de uitnodiging voor de ouderavond trouwens op het prikbord gehangen,’ zucht Alexander.*

Vervolg onder Deel 2 en 3

# Het kader

## Ten eerste

Er zijn veel beelden van lesbische, homoseksuele en biseksuele leefstijlen, maar vele staan bol van de vooroordelen. Negatieve stereotypen over homoseksuele mannen, biseksuelen en lesbische vrouwen zijn nog steeds op traditionele meningen over sekse en seksualiteit gebaseerd. Een dergelijke stereotype is bijvoorbeeld het beeld van de homo die niet in staat is een langdurige relatie te hebben. Biseksuelen gelden als bigamisten die een losbandig seksueel leven leiden, en lesbische vrouwen als radicale feministen die door mannen gefrustreerd zijn. Veel traditionele religies in Europa beschouwen een homoseksuele of lesbische voorkeur als zondig. Sommigen denken dat het een leefstijl is waartoe je verleid kan worden en die op een verslaving lijkt.

Veel van deze negatieve stereotypen zijn gebaseerd op een vertekend en bevooroordeeld idee over de lesbische en homogemeenschap. Tegenstanders van bepaalde leefstijlen hebben de neiging selectief enkele extreme, volgens hen 'schandalige', eigenschappen op de voorgrond te plaatsen, terwijl zij de positieve aspecten vergeten of ontkennen.

## Basisinformatie

Voor lesbische vrouwen, homo- en biseksuelen is het verschil tussen hun homoseksuele gevoelens enerzijds en een homo-, lesbische of biseksuele leefstijl anderzijds belangrijk: leefstijlen kan men kiezen, gevoelens en seksuele voorkeur niet. Leefstijl slaat op de manier waarop iemand zijn of haar leven wenst te leiden. Een leefstijl kan aspecten van identiteit, seksualiteit, relaties, werk, huisvesting en dergelijke omvatten, maar het is een individuele aangelegenheid die niet persé geldt voor een bepaalde groep mensen.

In de Europese Unie hebben lesbische vrouwen en homoseksuele mannen veel verschillende leefstijlen ontwikkeld. Voor sommigen is het aspect van antidiscriminatie doorslaggevend. Door zich te organiseren, symbolen te dragen en gelijke rechten te eisen, besteden zij veel aandacht aan het activistische aspect van hun leven. Voor anderen kunnen sociale contacten, romantiek en seks veel belangrijkere aspecten zijn. Zij hebben een subcultuur van ontmoetingspunten en organisaties ontwikkeld die speciaal op deze behoeften zijn afgestemd.

Veel mensen delen het verlangen naar een duurzame, 'romantische' en monogame relatie. Het is niet zo, als een tiener lesbisch of homo is, dat een dergelijke relatie niet mogelijk is. Hedendaagse samenlevingen, met hun sociale en economische mobiliteit, bieden meer dan vroeger, diversiteit en vrijheid voor het individu om zijn of haar eigenheid te uiten. Die grotere diversiteit aan identiteiten vereist een grote mate van wederzijdse tolerantie, acceptatie en flexibiliteit onder mensen.

Doordat de tolerantie ten opzichte van homoseksualiteit toeneemt, worden lesbische vrouwen en homoseksuele mannen niet meer gedwongen om hun homoseksualiteit te verbergen binnen een heteroseksueel huwelijk of een traditioneel gezin, zoals dat vroeger het geval was. Als gevolg daarvan zijn er steeds meer lesbische vrouwen en homoseksuele mannen die duurzame relaties hebben en kinderen opvoeden. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen die in dergelijke omgevingen opgroeien, geen gebrek aan warmte of rolmodellen hebben. Deze kinderen lijden echter wel als de wet de relatie tussen de ouders bemoeilijkt. Dit is bijvoorbeeld het geval de staat het lesbische vrouwen en homoseksuele mannen moeilijk maakt om kinderen te adopteren of het voogdijschap te krijgen. Of als homoseksuele leefstijlen door mensen, die er een andere leefstijl op nahouden, discriminerend worden behandeld.

## **Wat betekent dit voor mij?**

Zowel voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen als voor heteroseksuelen zou een meer gelijke behandeling van diverse leefstijlen voordelen opleveren. Dat geldt niet alleen voor homo- of lesbische leefstijlen, maar ook voor leefstijlaspecten die te maken hebben met sekse, culturele achtergrond en ander sociale verschillen zoals leeftijd, handicap en religie. Het is belangrijk dat staten en instellingen in hun wetten en bepalingen rekening houden met een grote verscheidenheid aan leefstijlen. Denk er eens over na hoe uw organisatie en de mensen om u heen omgaan met uiteenlopende leefstijlen. Is er bijvoorbeeld gelijke behandeling van mannen en vrouwen, voor stellen en individuen in sollicitatieprocedures, bijscholingen en andere richtlijnen op het werk?

De hulpverlening moet tieners helpen om hun gevoelens en behoeften te onderzoeken. U kunt ze aanmoedigen om hun eigen leefstijl te ontwikkelen. Het onderwijs moet een overzicht van verschillende leefstijlen bieden en versterkte beeldvorming aan de kaak stellen. Het onderwijs moet tieners immers aanmoedigen om hun eigen keuzes te maken.

## Sta even stil bij

Het moet uzelf, en ook jongeren duidelijk zijn dat omgang met verschillen niet altijd eenvoudig is. Goed omgaan met verschillen leer je niet van vandaag op morgen. Neem dus de tijd en laat de jongeren de ruimte om nieuwe ideeën te verwerken.

Als docent kunt u uw eigen mening over de verscheidenheid van leefstijlen en over het thema homo- of biseksualiteit eens onder de loep nemen. Ongeveer 70% van uw invloed in de les heeft een directe relatie met uw persoonlijkheid. Als u met uw leerlingen een verscheidenheid van leefstijlen behandelt maar tegelijkertijd laat doorschemeren dat u die leefstijlen afwijst, dan zullen de jongeren u niet serieus nemen. Stel bij uzelf de volgende vragen:

- Hoe staat u tegenover verschillen in het algemeen?
- Welke leefstijlen bevallen u? Aan welke leefstijlen geeft u de voorkeur? Waarom is dat?
- Waar liggen uw grenzen? Waar zou dat aan kunnen liggen?
- Wat is uw mening over mensen die uw leefstijl afkeuren? Hoe wilt u door hen worden behandeld?
- Hoe staat u tegenover de verscheidenheid van lesbische, homo- en biseksuelen leefstijlen?

Als volgende stap kunt u zich erop voorbereiden naar de gevoelens en meningen van uw leerlingen te luisteren. De hierboven opgesomde vragen zijn ook voor hen interessant. Vraag uzelf van tevoren af welke antwoorden jongeren zouden kunnen geven voordat u met een discussie begint.

- Wat zullen de jongeren denken?
- Hoe zullen zij op het thema diversiteit reageren?
- Hoe zullen zij zich voelen als u het thema met ze behandelt – zullen zij zich op hun gemak, onzeker of bedreigd voelen?

## Tips en methodieken

### Normaliteit definiëren

**Doel:** De relativiteit van de begrippen ‘normaal’ en ‘abnormaal’, ‘in-group’ en ‘out-group’ duidelijk maken, en de gevaren bespreken van het iemand behandelen als ‘buitenstaander’.

**Methode:** Verzamel een reeks van afbeeldingen van verschillende mannen en vrouwen. Vraag aan de leerlingen de beelden in een volgorde van ‘normaal’ tot ‘anders’ te leggen. Bespreek waar de grens tussen normaal en abnormaal ligt (in de regel legt iedereen deze grens op een andere plaats). Bespreek waarom de grens voor iedereen op een andere plaats ligt. Leid de discussie van de jongeren in de richting van een definitie van ‘normaal’, ‘abnormaal’ en ‘anders’.

Leg de begrippen ‘in-group’, ‘out-group’, ‘insider’ en ‘outsider’ uit. Deze termen zijn allemaal subjectief. Als wij discussiëren wie ‘insider’ is en wie tot de ‘in-group’ hoort, sluiten wij automatisch anderen uit. Bespreek de werking van de uitsluiting en hoe we respectvol met verschillen kunnen omgaan, met inbegrip van verschillen in seksuele voorkeur.

**Let op:** Deze oefening is geschikt voor jongeren die in staat zijn hun eigen standpunt te relativeren en voor jongeren die gewend zijn om vanuit een individueel standpunt te argumenteren. Jongeren die in ‘collectivistische’ culturen opgegroeid zijn, zullen moeite hebben met deze oefening en om de reactie van anderen te observeren. Om dit tegen te gaan, kunt u de discussie beter op verschillende groepen of culturele meningen richten.

### Integratie van diversiteit

**Doel:** Lesbische, homo- en biseksuele thema's in reguliere vakken integreren.

**Methode:** Probeer binnen uw vak (wiskunde, geschiedenis, aardrijkskunde, talen, maatschappijleer, seksuele en gezondheidsvoorlichting) voorbeelden van lesbische, homo- en biseksuele leefstijlen in de normale lessen te integreren. In een wiskundeoefening kunt u het voorbeeld van twee vrouwen gebruiken die samenleven en die het aantal tegels moeten berekenen die ze nodig hebben om hun badkamer op te knappen. Vermeld, voor zover mogelijk, homoseksuele figuren uit de geschiedenis of culturele voorbeelden van lesbische, homo- en biseksuele leefstijlen (zie ook de routekaart ‘Geschiedenis en cultuur’).

In gezondheidskunde kunt u op positieve en negatieve aspecten van de ontwikkeling van de identiteit en het gevoel voor zelfwaarde ingaan en als voorbeeld bespreken hoe lesbische meisjes en homoseksuele jongens zich met vragen over coming out bezighouden.

**Let op:** Deze vorm van integratie is slechts mogelijk als uw school homoseksualiteit – in zekere mate – al accepteert. Anders zal het in de klas tot onrust leiden als u dergelijke voorbeelden aanhaalt. Er is dan eerst een specifieke discussie nodig. In de regel moeten de grootste vooroordelen eerst uit de weg geruimd worden, voordat u homoseksualiteit als ‘alledaags’ voorbeeld kunt gebruiken.

## Oefening met etiketten

**Doel:** De werking van stereotypen onderzoeken en aan de weet komen hoe etikettering stereotype gedrag versterkt.

**Methode:** Plak een etiket met een gegeneraliseerde beschrijving (bijvoorbeeld 'lui', 'gevoelig', 'slim', 'eigenwijs') op de rug van elke deelnemer. De dragers van het etiket mogen niet weten wat er op het etiket staat. De jongeren kunnen de etiketten van de andere personen zien, maar mogen hen niet vertellen wat er staat. Alle deelnemers moeten nu in tweetallen een eenvoudige gemeenschappelijke taak uitvoeren (bijvoorbeeld een recept kiezen en een maaltijd koken. Ze moeten beslissen wie de aankopen doet, wie moet koken, wie moet afwassen, enzovoorts). Tijdens deze oefening moeten ze op elkaar reageren alsof ze 'zijn' zoals het etiket op hun rug, zonder dat ze elkaar vertellen wat op de rug staat. Beëindig de oefening na een paar minuten en bespreek wat er gebeurde en wat men voelde. Doorgaans zijn de deelnemers zeer gefrustreerd. In de loop van de samenwerking gaan velen zich onwillekeurig in overeenstemming met hun etiket te gedragen, vooral als de ander hen consequent zo benadert. Zo functioneren stereotypen. Breid de discussie uit naar de etiketten lesbisch, homo- en biseksueel.

**Let op:** Deze oefening functioneert het beste bij wat oudere groepen waar de jongeren elkaar kennen en vertrouwen. Bij nieuwe groepen bestaat het risico op respectloosheid of ongewilde beledigingen. Plak geen negatieve stereotypen op jongeren die al relatief buitengesloten zijn.

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen uit het deel hulpverlening!

### **Hoe ver moet ik gaan als ik in de les andere standpunten dan mijn eigen overbreng?**

U moet niet alle andere standpunten willen overbrengen – dat is trouwens onmogelijk – maar het is belangrijk de belangrijkste sociale discussies en standpunten over thema's als seksualiteit en homoseksualiteit te kennen. U hebt het recht om uw eigen mening te uiten zolang de jongeren ook de mogelijkheid hebben hun eigen mening te geven.

### **Hoe ga ik om met tegenstrijdige standpunten over diversiteit in mijn klas?**

Gebruik uiteenlopende standpunten als een welkome opstap voor discussies. De basisregel is: 'alle meningen mogen, zolang men ze met respect voor anderen uit en ze op serieuze wijze verdedigt.' Vraag de leerlingen hun posities te bekijken en uit te leggen. Stimuleer de interesse voor andere standpunten.

### **Hoe ga ik met ouders om die verwachten dat de school hun favoriete leefstijl vertegenwoordigt?**

U moet ouders uitleggen dat het de taak van de school is alle jongeren respectvolle omgangsvormen te leren. Daarbij gaat het ook om de manier waarop we met diversiteit omgaan. Vraag de ouders hoe ze hun kinderen respect bijbrengen en leg de ouders uw methodes en de daarachter liggende doelen uit.

*‘Goedemorgen allemaal,’ groet mevrouw Steiner de klas en laat haar blik over de hoofden van de leerlingen gaan. Alexander wiebelt onrustig heen en weer op zijn stoel. Als zijn blik die van de docente ontmoet, verstijft Alex helemaal.*

*‘Goed,’ begint de docente en trommelt met haar vingers op het bureau. ‘Alexander, kun je ons eens over je twee vaders vertellen en hoe je daarmee omgaat?’*

*Tweeëndertig paar ogen zuigen zich aan Alex vast.*

*‘Ik kan er goed mee omgaan,’ wurmt Alex naar buiten en zijn stem krast als een raaf.*

*‘Wat betekent dat, twee vaders?’ vraagt Kathrin, die nooit weet wanneer ze beter haar mond kan houden.*

*‘Alex?’ De docente verhoogt haar stem en kijkt hem uitdagend aan.*

*‘Wat dat betekent?’ Plots is Alex woedend. Hij kijkt zijn klasgenoten recht in de ogen.*

*‘Mijn vader is homo. Hij houdt van een andere man. Daarom heb ik twee vaders en één moeder.’ Hij wil dat zijn stem trots klinkt, maar in werkelijkheid trilt zijn stem verdacht.*

*‘Dat is pervers,’ vliegt Erkan op. ‘Walgelijk. Als ik jou was zou ik mij in een donker hoekje verstoppen en hopen dat ik weer normaal word in plaats van ermee te koop te lopen. Gatver.’*

*‘Mijn vader is normaal,’ zegt Alexander zacht.*

*‘Zijn er hierover nog andere meningen?’ Mevrouw Steiner kijkt zoekend rond.*

*‘Je kunt je daartegen laten behandelen,’ zegt Kathrin.*

*‘Mijn vader hoeft zich niet te laten behandelen,’ sist Alexander. ‘Er is niks mis met hem. En met Hans ook niet. Mensen zoals jullie, die dat niet willen accepteren, hebben eerder een therapie nodig.’*

*‘Wat mot je?!’ Erkan staat dreigend op. ‘Wat krijgen we nou? Kom hier, lul, dan zal ik je laten zien wie hier normaal is en wie niet. Je bent waarschijnlijk zelf een vuile flikker.’*

*Hij pakt Alex hard bij de schouders beet en schudt hem door elkaar. Niemand zegt wat.*

*Mevrouw Steiner haalt haar hand door haar haren, maar blijft voor de rest als stijf op haar plaats staan, er vormen zich zweetparels op haar voorhoofd.*

*Koray staat doodsbлек op. ‘Sorry,’ mompelt hij. ‘Ik voel me niet goed.’*

*‘Vies ventje,’ sist Erkan hem toe en spuwt minachtend tussen Koray en Alex op de grond.*

*‘Nog één pervers woord en je bent dood, man,’ waarschuwt Erkan Alexander, voordat hij hem een flinke stoot geeft. Dat Alex niet op de grond valt, is puur geluk.*

*‘Zo gaat dat niet, Erkan,’ zegt de docente hulpeloos. ‘Bied Alexander je excuses aan, en jij, Koray, ga weer zitten.’*

*‘Ik ga toch niet een perverseling om vergiffenis vragen?’ hoont Erkan. ‘Laat hij zich tegenover mij maar verontschuldigen, mevrouw Steiner.’*

*‘Homoseksualiteit is tegenwoordig heel normaal,’ stamelt mevrouw Steiner. ‘De vader van Alexander kan er niks aan doen dat hij zo geworden is.’*

*‘Ik ga nou, dat is voldoende mevrouw Steiner,’ fluistert Alexander. Voordat mevrouw Steiner ook maar iets kan zeggen, is hij de klas uit.*

Vervolg onder Deel 3



*‘Wat fijn dat ik zo snel een afspraak kon maken.’ Mevrouw Steiner kijkt verlegen naar haar schoenen.*

*‘Mevrouw Steiner, volgens mij heeft Alexander het nogal moeilijk in zijn klas. Heeft u nog nooit over homoseksualiteit in uw klas gesproken?’*

*‘Dat hoort niet bij het leerplan,’ verdedigt mevrouw Steiner zich met een bijna koppige gelaatsuitdrukking.*

*‘Ja, jammer genoeg,’ geeft de vertrouwenspersoon, meneer Wyler, toe. ‘Afgesproken dan. Ik kom volgende week naar uw les.’*

*In de klas heerst totale stilte. ‘Ik ben blij om vandaag bij jullie te zijn. Ik wil jullie niet met getallen vervelen, maar zonder getallen gaat het helaas niet. Sorry. Bij mij hoeven jullie echter niet mee te schrijven,’ grapt Wyler, en enkele jongens en meisjes grijnzen terug.*

*‘Ongeveer een op de tien jongeren is homoseksueel. Even kijken, dat zouden in jullie klas ongeveer drie leerlingen zijn. Stel je voor dat je daar niet over kunt praten, dat je het altijd moet verbergen, omdat je bang bent om buitengesloten te worden.’ Wyler kijkt de klas in. ‘Sommigen van jullie weten vast wel hoe het voelt om buitengesloten te worden omdat je anders bent, niet?’*

*‘Maar je hoeft er toch ook mee te koop te lopen,’ mompelt Erkan.*

*‘Mensen zijn verschillend,’ zegt Wyler. ‘Natuurlijk zijn er homo’s en lesbo’s die het vrij uitdragen – die ervoor gevochten hebben om te mogen trouwen en om voor hun kinderen te mogen zorgen. Er zijn ook homoseksuelen die aan niemand vertellen wat zij voelen. Sommige trouwen met een partner van het andere geslacht en leven hun gevoelens voor hetzelfde geslacht alleen heimelijk uit. Er zijn lesbische vrouwen en homoseksuele mannen die in woongroepen leven, sommigen wonen samen zonder te trouwen, anderen trouwen en nog anderen willen alleen wonen, ook als ze een relatie hebben.*

*Het is echt niet zo anders als bij de heteroseksuelen.’*

*‘Het belangrijkste is dat twee mensen van elkaar houden. Daar komt het toch op neer,’ zegt Alexander zachtjes.*

*‘Een mooie afsluiting van dit lesuur,’ mengt mevrouw Steiner zich in het gesprek.*

*‘Als iemand met me wil praten, ik laat mijn telefoonnummer hier achter,’ zegt meneer Wyler.*

*Op de speelplaats draait meneer Wyler zich nog eens om. ‘Hé, jij was net toch in die klas?’*

*Koray knikt. ‘Bedankt, meneer Wyler. Ik ben misschien één van de drie. Ik zou graag eens een afspraak met u maken.’*

*‘Doe dat,’ zegt meneer Wyler.*

Einde

# Hulpverlening

## Sta even stil bij

Als u aan lesbische, homo- en biseksuele jongeren of hun familie advies geeft, moet u uw eigen meningen over verschillende leefstijlen kennen. Iedereen geeft de voorkeur aan een bepaalde leefstijl en iedereen vindt dat andere leefstijlen minder passend zijn. Als u zich niet bewust bent van uw eigen standpunten op dat punt, dan zult u niet in staat zijn om aan lesbische, homo- en biseksuele jongeren advies te geven, zonder daarbij bepaalde leefstijlen onbewust te veroordelen. Om meer bewust te zijn van uw eigen houding over de verscheidenheid aan leefstijlen, kunt u over de volgende vragen nadenken:

- Aan welke leefstijl geeft u persoonlijk de voorkeur?
- Hebt u deze leefstijl zelf gekozen of waren er factoren die u ertoe hebben aangezet deze weg te bewandelen?
- Waarom hebt u deze bepaalde leefstijl voor uzelf gekozen?
- Wie wijst uw leefstijl af? Hoe gaat u daarmee om?
- Welke leefstijlen kunt u gemakkelijk respecteren? Welke niet? Waarom is dat?
- Hoe is uw algemene houding over de grote variatie in leefstijlen? Komt dat overeen met de vragen die lesbische, homo- en biseksuele jongeren hebben? Indien niet, waar liggen dan de verschillen?
- Weet u genoeg over lesbische, homo- en biseksuele tieners in andere culturen? (Dat is belangrijk omdat een cliënt die in een fundamentalistische cultuur opgegroeid is, volkomen anders tegenover homoseksualiteit zal staan dan een cliënt met een meer liberale achtergrond).

Denk eraan dat er vele mogelijkheden zijn om een tevreden leven te leiden. Sommige leefstijlen zijn misschien volledig nieuw voor u, dus kijk niet raar op als uw cliënten originele benaderingen hebben.

# Hulpverlening

## Tips en methodieken

We geven eerst wat aandachtspunten over de verscheidenheid van de leefstijlen van lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren waarmee de hulpverlener rekening moet houden:

- Het ontbreekt lesbische, homo- en biseksuele jongeren aan positieve rolmodellen. Daardoor voelen ze zich soms onzeker over homoseksuele leefstijlen.
- Het kan een positieve uitdaging zijn om als tiener lesbische, homo- of biseksuele gevoelens te hebben. Als jonge mensen niet aan de rolmodellen van een hetero-normativiteit beantwoorden, moeten zij hun leefstijl ter discussie stellen. Misschien merken zij dat lesbische of homoseksuele leefstijlen deels aantrekkelijk meer persoonlijke vrijheid bieden dan een voorgeschreven 'heteroseksueel' rolpatroon.
- Lesbische, homo- en biseksuele tieners zoeken vaak naar rolpatronen die bij ze passen. Dit kan ook tot (tijdelijk) stereotiep lesbisch of homoseksueel gedrag leiden.
- Laat uw cliënt merken dat er geen objectieve beoordeling van leefstijlen bestaat. Het is belangrijk dat u uw cliënt erop wijst dat hun eigen gevoel van geluk en tevredenheid het doorslaggevend criterium voor hun leefstijl moet zijn.
- Informeer naar lokale zelfhulpgroepen waar mensen met soortgelijke leefstijlen elkaar ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen.
- Veel lesbische, homo- en biseksuele jongeren vrezen dat ze geen familie zullen hebben zoals heteroseksuelen. Dat gevoel is vaak met ontevredenheid over hun huidige leven verbonden. Velen veranderen van mening als ze ontdekken dat ze op hun manier met een 'eigen keuzefamilie' ook heel gelukkig kunnen worden.

### Twee stoelen

Doel: Interne behoeften en externe verwachtingen, en de spanningen tussen die twee onderzoeken.

Methode: Plaats twee stoelen tegenover elkaar. Eén stoel symboliseert de externe verwachtingen, de andere stoel staat voor de innerlijke behoeften. De cliënt zit eerst op de ene stoel en dan op de andere en hij/zij probeert alleen die gevoelens op te roepen die bij de desbetreffende stoel horen. Hoe voelt hij/zij zich op de verschillende stoelen? Wat zou hij/zij tegen de persoon op de andere stoel willen zeggen?

Let op: Of u zich goed voelt bij uw leefstijl hangt vaak van de verwachtingen van uw omgeving af en of u al dan niet probeert aan de verwachtingen te voldoen (dat geldt in het bijzonder voor lesbische, homo- of biseksuele tieners).

### De spiegel

Doel: Zelfbeelden onderzoeken.

Methode: De cliënt moet zijn/haar ogen sluiten en zich voorstellen dat hij/zij zichzelf in de spiegel ziet. Wat zou hij/zij aan de leefstijl van deze persoon bekritisieren? Wat zou hij/zij bewonderen?

Let op: Deze methode werkt op twee niveaus. Men kan zich concentreren op het fysieke uiterlijk van de cliënt (dat zullen de meeste jongeren eerst doen), of men kan naar eigenschappen, innerlijke gevoelens en het gedrag verwijzen die voor de omgang met het thema leefstijl van belang zijn. Deze methode werkt goed als u erop let dat de cliënt zichzelf als een tweede persoon bekijkt die tegenover hem/haar staat.

## **De goede fee**

Doel: Onbewuste of onderdrukte behoeften en toekomstfantasieën onderzoeken.

Methode: De cliënt moet zich voorstellen dat een goede fee naar hem/haar komt en hem/haar vraagt hoe hij/zij wenst te leven. Hoe voelt dat aan? Wat weerhoudt uw cliënt ervan om daadwerkelijk zo te leven?

Let op: Het is belangrijk te controleren of de angsten van uw cliënt met de realiteit overeenstemmen. Maar ook als dit niet het geval is, moet u de angsten serieus nemen, anders voelt uw cliënt zich niet begrepen.

# Hulpverlening

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen bij het onderwijsdeel!

### **Hoe kan ik vermijden dat ik leefstijlen veroordeel waar ik persoonlijk niks mee heb?**

In de meeste situaties veroordelen we andere leefstijlen omdat we ons niet kunnen voorstellen wat zich in werkelijkheid achter de beelden van deze leefstijlen verbergt. Misschien moet u zich meer in sommige leefstijlen verdiepen. U hoeft zich niet aan andere leefstijlen aan te passen. Sommige mensen vinden uw manier van leven wellicht ook vreemd. Het is volkomen natuurlijk dat u de voorkeur geeft aan de ene leefstijl boven de andere en dat ze voor u niet gelijkwaardig zijn. Maar wees u ervan bewust dat uw eigen houding tegenover leefstijlen vooral met uw eigen leefstijl overeen komt en dat iemand anders daar heel anders over kan denken.

### **Hoe ga ik met een cliënt om die ongelukkig is over zijn/haar homoseksuele leefstijl?**

Veel mensen die ongelukkig zijn met hun homoseksuele leefstijl hebben niet de gelegenheid gehad om zelf te kiezen voor een echt eigen leefstijl en zo'n eigen keuze als een persoonlijk alternatief te ervaren. Zij moeten weten dat er niet slechts één enkele homoseksuele leefstijl bestaat. Vertel ze over de diversiteit aan leefstijlen en over de verschillende wegen naar een gelukkig leven, die mogelijk zijn zonder in stereotypen te vervallen.

### **Hoe kan ik cliënten helpen andere mensen te vinden met dezelfde leefstijl?**

Er zijn vele zelfhulpgroepen in bijna elke grotere stad die nagenoeg alle verschillende leefstijlen vertegenwoordigen. Neem contact met ze op om meer informatie over ze te krijgen.

### **Hoe kan ik de cliënt over alle die leefstijlen vertellen, als ik die zelf niet ken?**

Het is niet noodzakelijk dat u alle verschillende leefstijlen kent. Het zijn er zoveel dat het praktisch onmogelijk is. Het is aan uw cliënt om erachter te komen wat hij/zij prettig vindt. Steun de persoon in zijn of haar zoektocht. Het is voldoende als u uw cliënt vertelt dat er veel meer leefwijzen zijn dan de traditionele familie met twee kinderen en een hond. En dat er veel mogelijkheden zijn om een gelukkig leven te hebben.

“M’n moeder woont met haar tweede man samen, maar is niet met hem getrouwd. M’n zus en haar man hebben twee kinderen. M’n broer is vrijgezel. En vier weken geleden heb ik m’n eerste vriendinnetje leren kennen. Wat voor leven wil ik zelf graag?”

empowerment  
lifestyle services



**Colofon**

Dubbel Divers.  
Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

**Uitgegeven door**

Ministerie voor Gezondheid, Sociale Zaken, Vrouwen en Familie, van de deelstaat Noordrijn-Westfalen, D-40219 Düsseldorf

**Internetversie**

[www.diversity-in-europe.org](http://www.diversity-in-europe.org)

**Auteurs**

Pascal Belling, Flora Bolter, Peter Dankmeijer, Martin Enders, Margherita Graglia, Karen Kraan, Stefan Timmermanns, Wolfgang Wilhelm

**Verhalen**

Adriana Stern

**Evaluatie**

Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck (Rutgers Nisso Groep)

Alle rechten van deze publicatie zijn voorbehouden. Overnemen of hergebruiken, geheel of gedeeltelijk, alleen toegestaan met bronvermelding.

Tot stand gekomen met behulp van het actieprogramma van de Europese Gemeenschap ter bestrijding van discriminatie.

Düsseldorf, Augustus 2004

