



Hoe ondersteun je regenboogouderen?

Lhbtq+ ouderen, ook wel regenboogouderen genoemd, zijn opgegroeid in een tijd waarin seksuele, gender- en seksediversiteit minder zichtbaar en geaccepteerd was. Schaamte komt nog veel voor onder ouderen. Soms gaan ouderen als ze aangewezen zijn op zorg, opnieuw de kast in. Regenboogouderen willen – net als anderen – zorg, ondersteuning of begeleiding in een veilige sfeer met respect voor hun leefstijl en identiteit. Lees hoe je als professional of vrijwilliger deze ouderen zo goed mogelijk kan ondersteunen.



10 tips voor ondersteuning



- Ga ervan uit dat er in jouw organisatie of wijk lhbtqi+ bewoners zijn, ook al denk je van niet.
- Vraag altijd op neutrale wijze naar iemands (mogelijke) relatie of partner. Vraag niet 'Bent u getrouwd (geweest)?' of 'Wie was uw man c.q. vrouw?'. Maar vraag 'Wie is/was uw partner?' of 'Wie is/was/zijn de belangrijkste persoon/personen in uw leven?'
- Stel de huidige genderidentiteit voorop, niet het geslacht dat iemand bij de geboorte toegewezen heeft gekregen.
- Realiseer je dat bij veel ouderen een taboe heerst rondom het onderwerp en mensen geleerd hebben hun seksuele oriëntatie, sekse of genderidentiteit verborgen te houden.
- Ga discreet, vertrouwelijk en respectvol om met de informatie over lhbtqi+ personen.
- Bespreek met de persoon zelf of er toestemming is om aan anderen te vertellen dat iemand lhbtqi+ is.
- Signaleer onaangename of onveilige situaties van lhbtqi+ personen in je organisatie of wijk. Wees alert op grappen en schakel zo nodig bij onveiligheid deskundigheid in.
- Lhbtqi+ zijn is maar één onderdeel van iemands identiteit: regenboogouderen verschillen in enkele opzichten van niet-lhbtqi+ ouderen: zij hebben of hadden meestal een andere levensloop, een andere maatschappelijke positie en een ander sociaal netwerk.
- Ken mogelijke risico's voor regenboogouderen. Er is meer kans op depressiviteit, psychische problemen, eenzaamheid en middelengebruik.
- Ken het lokale of regionale netwerk (Roze salons, COC-afdelingen, Roze 50+ ambassadeurs, organisaties voor transgender personen en lokale welzijnsorganisaties).

Wat je beter niet kunt doen



Er vanuit gaan dat regenboogouderen zich welkom en veilig voelen en dat zij dezelfde behoeften hebben als andere ouderen. Hun specifieke leefstijl en wensen worden dan niet onderkend. Voor veel lhbtqi+ personen is het ondersteunen van hun identiteit, eigenheid en zelfgevoel belangrijk. Realiseer je wel dat niet iedere regenboogoudere de behoefte heeft om het over diens lhbtqi+ identiteit te hebben. Maak het onderwerp bespreekbaar, maar geef ook de ruimte om het er niet over te hebben. Volg daarin de oudere.

10 tips voor lhbtqia+ vriendelijke zorg en ondersteuning in jouw organisatie



- Creëer met elkaar een cultuur met respect voor diversiteit.
- Stel als organisatie duidelijke afspraken op: iedereen is welkom, discriminatie wordt niet getolereerd en van medewerkers wordt respectvol gedrag verwacht.
- Laat in je communicatie zien dat de organisatie een veilige plek wil zijn voor iedereen. Gebruik bijvoorbeeld ook foto's van twee mannen, twee vrouwen of transgender ouderen in communicatiemateriaal.
- Besef dat medebewoners en medewerkers vaak onbekend zijn met seksuele, sekse- en genderdiversiteit. Dit kan leiden tot vooroordelen, geroddel en uitsluiting.
- Maak seksuele, sekse- en genderdiversiteit bespreekbaar: organiseer een voorlichtings- of dialoogbijeenkomst of nodig een Roze 50+ ambassadeur of (COC-)voorlichter uit.
- Organiseer trainingen voor medewerkers en vrijwilligers in diversiteit, waarbij specifieke aandacht is voor seksuele, sekse- en genderdiversiteit.
- Zet bijvoorbeeld de toolkit 50+ in en bied de gratis online training Hoe ondersteun je lhbt-ouderen bij hulpvragen? aan.
- Faciliteer ontmoeting tussen regenboogouderen in een kwetsbare positie. Werk hierbij samen met organisaties zoals Roze 50+.
- Zorg dat het activiteiten aanbod van de organisatie en de wijk aansluit op de behoefte van regenboogouderen.
- Laat regenboogouderen zelf meedenken over hoe de zorg en ondersteuning in de organisatie beter bij hen kan aansluiten.
- Wees alert op wat er tussen bewoners speelt. Sluiten bewoners een medebewoner buiten omdat die lhbtqia+ is? Een bewoner aanspreken op discriminerend gedrag is vaak voldoende om het te stoppen.



Wist je dat...

- Ongeveer 18 procent van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder lesbisch, homoseksueel, bi+, transgender, intersekse, queer, of asexueel is?
- Er in Nederland meer dan 675.000 regenboogouderen zijn?
- Ongeveer 1 op de 150 mensen transgender is?
- Bewoners minder gemakkelijk over hun seksuele oriëntatie praten als je er automatisch vanuit gaat dat ze hetero zijn?
- Regenboogouderen minder vaak op steun van familie kunnen rekenen?
- Veel regenboogouderen eenzaamheid ervaren omdat zij zich niet herkennen in reguliere ouderenactiviteiten?
- De groep regenboogouderen heel divers is, met onder andere ouderen van kleur die te maken kunnen krijgen met meerdere vormen van discriminatie?
- Uit onderzoek blijkt dat lhbtqi+ personen niet worden 'gezien' door de meeste medewerkers of vrijwilligers in de zorg? Ze denken er eenvoudig niet aan.
- Regenboogouderen soms opnieuw de druk ervaren om 'terug in de kast te gaan' als ze zorg nodig hebben?
- Het 'uitkomen voor wie je bent' en spanning rondom acceptatie, het behoren tot een minderheid of te maken krijgen met pesten of discriminerend gedrag zowel psychische als sociale gevolgen heeft, vaak ook op langere en op latere termijn?
- Inmiddels meer dan 120 organisaties een Roze Lopercertificaat hebben voor lhbtvriendelijke zorg?



Websites

- [Roze50+ Nederland - De belangenorganisatie voor lhbt+ senioren](#)
- [De Roze Loper voor uw organisatie - RozeZorg.nl](#)
- [Diversiteit en inclusie in de zorg](#)
- [Lhbtqi+ emancipatie | Movisie](#)
- [Transgender ouderen: tips beleidsmedewerkers - Transgender Netwerk](#)

Auteur: Niels van Kleef

Met dank aan: Nick Gentsidis

Eindredactie: Marijne Tesser

Datum: augustus 2025

movisie.nl/lhbtqi

Online trainingen

- [Online training: Hoe ondersteun je LHBT-ouderen bij hulpvragen? | Movisie](#)
- [Online training: Hoe ondersteun je lhbt+ cliënten bij hulpvragen? | Movisie](#)
- [Online training: Hoe ondersteun je transgender cliënten bij hulpvragen? | Movisie](#)



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door financiering van het ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap