



Handreiking:  
Een inclusief sportteam:  
samen aan de slag!

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
Wat betekent lhbti+ .....	4
Hoofdstuk 1: Stand van zaken lhbti+ in de sport/sportteams .....	5
Hoofdstuk 2: De rol van de trainer .....	6
Hoofdstuk 3 Handelingskader van de trainer .....	7
Hoofdstuk 4 Praktische tools .....	8
4.1 Vragen wat de lhbti+ sporters prettig vinden .....	8
4.2 Gesprek aan het begin van het seizoen .....	8
4.3 Flexibel met kledingvoorschriften omgaan .....	8
4.4 Genderneutrale toiletten en individuele omkleed- en douchemogelijkheden faciliteren ....	9
4.5 Een vertrouwenspersoon binnen de sportorganisatie instellen .....	9
Verder lezen .....	10
Bronnenlijst .....	11
Colofon .....	12

# Inleiding

In 2023 heeft Vizier samen met de Radboud Universiteit onderzoek gedaan naar het welzijn van de lhbt+-gemeenschap in Gelderland en Overijssel. In dit onderzoek kwam naar voren dat veel lhbt+-personen wel willen sporten, maar dit niet doen vanwege hun identiteit (Hasselt et al., 2023). Om ervoor te zorgen dat deze groep personen zich weer comfortabel voelt in sportomgevingen wordt er in deze handreiking een aanpak voor trainers van sportteams aangeboden. In deze handleiding worden er handvaten gegeven die trainers van een sportteam kunnen gebruiken om problemen die lhbt+-personen ervaren tijdens het sporten bespreekbaar te maken.

De handleiding focust zich op trainers die training geven aan sportteams. Dit kunnen teamsporten zijn, maar de handleiding heeft ook betrekking op andere samenstellingen van sporters. Dit kan bijvoorbeeld ook een hardloegroep zijn. Er is voor deze focus gekozen omdat ruim een op de drie respondenten van de welzijnsmonitor denkt dat er geen of weinig positieve aandacht wordt besteed aan de acceptatie van lhbt+ op de vereniging (Hasselt et al., 2023). We beginnen bij de sportteams, deze sporters zijn namelijk tot elkaar aangewezen in de sport en moeten op elkaar vertrouwen (KWD Sport, 2020). Hier is een comfortabele sfeer dus van groot belang.

In dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van deskresearch. De cijfers uit het onderzoek zijn gebaseerd op de lhbt+ welzijnsmonitor van Gelderland en Overijssel die Vizier en de Radboud Universiteit in 2023 gepubliceerd hebben. Deze informatie wordt aangevuld met bronnen die via het internet verzameld zijn.

# Wat betekent lhbti+

Lhbti+ is een verzamelnaam voor iedereen die niet hetero of cisgender is (seksuele vorming, 2023). De volgende definities zijn afkomstig van de LHBTIQA+ welzijnsmonitor 2023 (Hasselt et al., 2023):

**Seksuele voorkeur** gaat over tot wie iemand zich, in termen van gender, (seksueel) aangetrokken voelt. Voorbeelden van seksuele voorkeur zijn:

- **Lesbisch:** iemand voelt zich uitsluitend aangetrokken tot personen van hetzelfde gender (vrouw op vrouw).
- **Homoseksueel:** iemand voelt zich uitsluitend aangetrokken tot personen van hetzelfde gender (man op man).
- **Biseksueel:** iemand voelt zich aangetrokken tot zowel mannen als vrouwen. Sommige biseksuelen sluiten ook andere genderidentiteiten niet uit.
- **Heteroseksueel:** iemand voelt zich uitsluitend aangetrokken tot het andere gender (man tot vrouw, vrouw tot man).

**Genderidentiteit** gaat over hoe iemand zich identificeert. Dat kan als man, vrouw, allebei, geen van beide, iets tussen man en vrouw in, of juist iets buiten dit spectrum. Voorbeelden van genderidentiteit zijn:

- **Cisgender:** dit is een term waarmee mensen worden aangeduid van wie de genderidentiteit overeenkomt met het biologische geslacht waarmee zij geboren zijn.
- **Transgender:** transgender personen zijn mensen die zich niet thuis voelen in het geslacht dat ze toegewezen hebben gekregen bij hun geboorte. 'Man' of 'vrouw' is voor hen niet vanzelfsprekend, te beperkend, of komt niet overeen met hun identiteit of lichamelijke situatie.
- **Non-binair:** een genderidentiteit die niet past binnen een van twee hokjes vrouw of man. Non-binaire personen geven vaak, maar niet altijd, de voorkeur aan genderneutrale voornaamwoorden zoals hen/hun of die/diens.

In de afkorting lhbti+ staat de l voor **intersekse**. Dit verwijst naar mensen die geboren zijn met zowel mannelijke en vrouwelijke geslachtskenmerken. In Nederland is ongeveer 1 op de 200 mensen geboren met een vorm van intersekse.

De + staat voor alle seksuele voorkeuren en genderidentiteiten, los van heteroseksueel en cisgender, die niet direct in de afkorting benoemd worden.

# Hoofdstuk 1 Stand van zaken lhbt+ in de sport

Uit de lhbt+ welzijnsmonitor van Gelderland en Overijssel blijkt dat **11 procent van de respondenten het gevoel heeft niet zichzelf te kunnen zijn bij hun vereniging**. Dit percentage ligt hoger bij transgender personen (18 procent) en non-binaire personen (14 procent). Ook 15 procent van lesbische respondenten geeft aan het gevoel te hebben niet zichzelf te kunnen zijn (Hasselt et al., 2023).

De respondenten laten weten dat er een aantal dingen zijn waar ze tegenaan lopen bij het sporten in teamverband. Zo wordt er bijvoorbeeld **gescholden met termen als 'homo' of 'pot'** tijdens wedstrijden wat zij vervelend vinden. Ook lieten de respondenten weten dat er sprake was van haantjesgedrag en machogedrag wat zij als vervelend ervaarden. Daarnaast geeft een groot deel van de lhbt+ respondenten aan zich onprettig voelen bij het gezamenlijk omkleden op de vereniging. De op gender gescheiden kleedruimten, bedoeld om ongewenste intimiteiten tussen heteropersonen te voorkomen, creëren een onprettige sfeer voor lhbt+ personen. Ze worden scheef aangekeken door teamgenoten, of ervaren ongemak in de keuze van kleedkamer vanwege hun transgender of non-binaire identiteit (Hasselt et al., 2023). Dit heeft allemaal een negatief effect op de sportervaring van lhbt+-personen

Volgens Movisie heeft voor veel lhbt+-personen hun identiteit invloed op de keuze van de soort sport, en waar ze deze uitoefenen. Lhbt+ personen kiezen vaker individuele sporten en vermijden sommige lhbt+-personen sporten waar een machocultuur heerst. **Transgender en non-binaire personen vermijden sporten die een strikte genderscheiding of kledingvoorschriften aanhouden, of stoppen met sporten als ze in transitie gaan** (Movisie, 2023). Voor transgender personen is er een extra drempel. Zij willen soms van sportteam veranderen zodra ze in sociale transitie gaan, maar hierin is een sportvereniging niet altijd faciliterend (Hasselt et al., 2023).

Uit cijfers van de welzijnsmonitor blijkt dat van de respondenten die niet sporten, voor ongeveer 16 procent van respondenten hun lhbt+ identiteit daarin een rol speelt. Het percentage bij transgender personen ligt nog veel hoger, met ruim 50 procent (Hasselt et al., 2023). Verschillende respondenten geven ook aan dat ze wel willen sporten, maar dit niet doen vanwege hun identiteit.

Het niet sporten van deze groep is problematisch. Sporten is gezond, voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. De mentale gezondheid van lhbt+ personen is over het algemeen al slechter en sport zou hier een belangrijke rol in kunnen spelen. Ook zijn sportverenigingen een eenvoudige manier om sociaal netwerk op te bouwen voor veel Nederlanders. Als lhbt+ personen zich niet welkom voelen in sportomgevingen, missen zij ook deze netwerk impuls.

## Hoofdstuk 2 De rol van de trainer

De rol van de trainer/coach is belangrijk in het creëren van een goed en veilig sportklimaat. Volgens 'alles over sport' scheidt een effectieve trainer een positieve omgeving voor sporters. Dat doet een trainer door oog te hebben voor zijn spelers, op sportief en persoonlijk vlak. Een trainer hoort te zorgen voor plezier en zelfvertrouwen (Westerhof, 2019).

Het centrum veilige sport Nederland van het NOC\*NSF<sup>1</sup> heeft richtlijnen opgesteld voor trainers om een veilige sportomgeving te creëren. Deze dragen ook bij aan het creëren van een veilige omgeving voor lhbt+ personen om te sporten. De richtlijnen zijn als volgt:

- **Zorg voor een veilige omgeving.** Schep een omgeving en sfeer waarin sociale veiligheid gewaarborgd is en ook zo wordt ervaren. Hou je aan de veiligheidsnormen en -eisen.
- **Ken en handel naar de regels en richtlijnen.** Zorg dat je op de hoogte bent van de regels en richtlijnen en pas ze ook toe. Stel ook je sporters in staat om er meer over te weten te komen.
- **Respecteer het privéleven van de sporter.** Dring niet verder binnen in het privéleven van sporters dan noodzakelijk. Ga met respect om met de sporter en met de ruimtes waarin de sporters zich bevinden, zoals kleedkamers, douches of hotelkamers.
- **Tast niemand in zijn waarde aan.** Onthou je van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedrag. Maak geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken. Sluit niemand buiten en wees tolerant.

---

<sup>1</sup> Het NOC\*NSF is de organisatie voortgekomen uit het Nederlands Olympisch Comité en de Nederlandse Sport Federatie. De organisatie telt 95 aangesloten sportorganisaties die op hun beurt 24.000 sportverenigingen vertegenwoordigen. Veilig sporten is het meldpunt en kenniscentrum van het NOC\*NSF waar veiligheid binnen sportomgevingen centraal staat.

## Hoofdstuk 3 Handelingskader van de trainer

Een trainer heeft veel invloed op diens team. Maar een trainer is niet bevoegd en verantwoordelijk om alle problematiek aan te kunnen pakken of op te kunnen lossen. Als we de richtlijnen van het NOC\*NSF toetsen op het handelingskader van een trainer betekent dit het volgende handelingsperspectief:

- Een trainer kan zorgen voor een veilige omgeving door het hier actie over te hebben met een team. De trainer kan bijvoorbeeld gedragsregels opstellen. Een trainer kan daarnaast niet het gedrag of de gedachtegang van de teamleden veranderen. Wel kan de trainer ingrijpen wanneer de sporters zich niet aan de afgesproken regels houden.
- Een trainer kan, zoals de richtlijn zegt, handelen naar regels en richtlijnen. Maar de trainer kan deze regels die vanuit de bond bepaald zijn niet veranderen. De trainer zal zich aan deze regels en richtlijnen moeten houden, ook als deze ten nadele zijn van een sporter, denk aan regels met betrekking tot teamindeling of sportkleding aan de hand van gender. Wel kan een trainer hier advies over geven aan de sporter. De sporter kan dan vervolgens dispensatie aanvragen<sup>2</sup> (Temmerman et al., 2023).
- Een trainer moet en kan altijd het privéleven van de sporter respecteren. Een trainer kan doorvragen als er vermoedens zijn dat het niet goed met die persoon gaat. Als de sporter niets over diens privéleven wil zeggen, moet de trainer dat accepteren.
- Ook moet een trainer altijd iemands eigen waarden respecteren. Een trainer kan rekening houden met iemands voorkeuren en dit op een respectvolle manier bespreken met het team als de persoon in kwestie dat wil.

Een trainer heeft veel invloed in een team. Zo ligt, zoals de richtlijn van het NOC\*NSF aangeeft, de veilige omgeving van het team in handen van de trainer. Maar er zijn dus ook enkele dingen waar een trainer geen of weinig invloed op heeft. Een trainer kan ondanks dit wel een ondersteunende rol spelen in

---

<sup>2</sup> Dispensatie wordt gebruikt om aan te geven dat een speler of team toestemming heeft om van bepaalde regels of voorschriften af te wijken. Dit komt bijvoorbeeld voor bij transgender personen die graag willen wisselen van team als zij in transitie gaan, maar van wie hun juridisch geslacht (nog) niet is gewijzigd. In dat geval moeten ze dispensatie aanvragen bij de bond.

## Hoofdstuk 4 Praktische tools

Aangezien er een deel van de lhbti+-personen minder of niet sport door een gebrek aan ervaren acceptatie en veiligheid, is het van groot belang dat hier binnen een sportteam aandacht aan besteed wordt (Hasselt et al., 2023). Daarom wordt er in dit hoofdstuk aandacht besteed aan tools die kunnen helpen om lhbti+ als thema bespreekbaar te maken. Ook zijn er een aantal tools waarmee het veiligheidsgevoel van de sporters vergroot wordt. Hou bij deze tools rekening met de richtlijnen die in hoofdstuk 2 aan bod komen.

### 1.1 Vragen wat de lhbti+ sporters prettig vinden

Lhbti+ sporters hebben verschillende ervaringen en wensen als het aankomt op hun identiteit, en hoe ze hierover communiceren naar de buitenwereld. Daarom is het voor de sporters prettig als ze kunnen aangeven bij een trainer waar ze behoefte aan hebben. Een trainer kan dit gesprek zelf aangaan met een sporter. Vragen die hier gesteld kunnen worden zijn:

*Hoe word je graag aangesproken?*

*Voel je je altijd op je gemak in het team?*

*Wil je een gesprek met het team voeren over lhbti+?*

*Wat kan ik als trainer voor je betekenen?*

### 1.2 Gesprek aan het begin van het seizoen

Een trainer/coach kan eenvoudig beginnen aan het begin van een seizoen met een kort gesprek met het team over lhbti+ thematiek. Dit kan dan ook samengepakt worden met een groter gesprek over veiligheid tijdens het sporten en omgangregels. Het is namelijk prettig om te weten hoe het team tegenover dit onderwerp staat. Maak het onderwerp op deze manier bespreekbaar. De trainer zal het gesprek moeten leiden. Het is afhankelijk van de openheid en belangstelling van de sporters hoe het gesprek verloopt.

### 1.3 Opstellen van regels als het niet goed gaat

Mocht er binnen een team sprake zijn van schelden met woorden als pot of flikker, buitensluiten van een lhbti+ teamlid, of negatieve opmerkingen over lhbti+ teamleden kan hier allereerst een gesprek over worden aangegaan met het team. Mocht dit de situatie niet veranderen, heeft een trainer de mogelijkheid om regels op te stellen voor of samen met het team.

### 1.4 Flexibel met kledingvoorschriften omgaan

Vaak is er bij sporten in teamverband bepaalde kleding voorgeschreven. Het komt voor dat sporters zich niet prettig voelen in de voorgeschreven kleding. Vraag de sporters wat zij prettig vinden en probeer samen naar een oplossing te zoeken. Ondersteun hen ook in contact met het bestuur mocht daar sprake van zijn. In de sociale transitieperiode van transgender personen wordt vaak gekozen om te stoppen met teamsport (Transgender Netwerk et al., 2021). Dit is daarom juist het moment om als trainer iemand te ondersteunen en welkom laten voelen.



### 1.5 Genderneutrale toiletten en individuele omkleed- en douchemogelijkheden faciliteren

Er zijn mensen voor wie samen douchen en aangewezen man/vrouw toiletten veel stress oplevert. Vooral bij mensen die transgender zijn of identificeren als non-binair speelt dit (Hasselt et al., 2023). Denk bijvoorbeeld aan een transgender man die niet geaccepteerd wordt door het team waardoor hij voor een ongemakkelijke situatie komt te staan tijdens het douchen. Deze problemen zouden opgelost kunnen worden door genderneutrale toiletten en individuele omkleed- en douchemogelijkheden te faciliteren. Hoewel een trainer waarschijnlijk geen invloed heeft in aanpassingen van de faciliteiten van de sportvereniging, kan een trainer wel met de persoon in kwestie in gesprek gaan en tijdelijk bijvoorbeeld een lege kleedkamer aanwijzen voor de persoon in kwestie. Ook kan een trainer bij een bestuur of bond aangeven dat er een wens ligt voor een genderneutrale omkleedruimte.

### 1.6 Een vertrouwenspersoon binnen de sportorganisatie instellen

Uit onderzoek blijkt dat uit alle deelidentiteiten van de lhbti+ groep personen zijn die behoefte hebben aan een vertrouwenspersoon op een sportvereniging (Hasselt et al., 2023). Zorg er daarom voor dat er een vertrouwenspersoon is binnen de sportorganisatie die beschikbaar is voor haar sporters. Dit is niet enkel prettig voor lhbti+ personen, maar voor alle sporters. Als trainer is het belangrijk om sporters ook te informeren over het bestaan van deze vertrouwenspersoon.

## Verder lezen

[https://nocnsf.nl/media/6903/handreiking\\_genderensekseindesport\\_online.pdf](https://nocnsf.nl/media/6903/handreiking_genderensekseindesport_online.pdf)

Handreiking sekse en genderdiversiteit van het NOC\*NSF. Bevat veel informatie over hoe een sportvereniging juist om kan gaan met transgender en non-binaire personen.

<https://www.movisie.nl/publicatie/naar-gelijk-speelveld-lhbtq-sporters>

Publicatie van Movisie met concrete tips voor sportverenigingen om voor lhbt+ personen te faciliteren. Beschrijft ook duidelijk aan welke regels sportverenigingen zich moeten houden.

## Bronnenlijst

Hasselt, M., Spierings, N., van Hilten-Rutten, E., & de Koning, O. (2023). *Welzijnsmonitor LHBTIQA+ 2023 Gelderland en Overijssel. Geraadpleegd op 19 november 2023, van*

<https://vizieroost.nl/publicaties/welzijnsmonitor-lhbtiga-2023-gelderland-en-overijssel/>

Seksuele vorming. (2023, 7 augustus). *Lhbt+*. Geraadpleegd op 19 november 2023, van

<https://seksuelevorming.nl/onderwerpen/lhbtplus/#:~:text=Lhbt%2B%20staat%20voor%20lesbisch%2C%20homo,sekse%20man%20%C3%B3%20vrouw%20is.>

Movisie. (2023, 11 oktober). *Naar een gelijk speelveld voor lhbt+ sporters*. Geraadpleegd op 20

november 2023, van <https://www.movisie.nl/publicatie/naar-gelijk-speelveld-lhbtiga-sporters>

NOC\*NSF. (z.d.). Gedragscode voor trainers/coaches en begeleiders- Centrum Veilige Sport Nederland. Geraadpleegd op 20 november 2023, van

<https://centrumveiligensport.nl/preventie/gedragscodes/gedragscode-voor-trainerscoaches-en-begeleiders>

KWD Sport. (2020, 31 augustus). *Teamsport versus individuele sport*. Geraadpleegd op 19 november

2023, van <https://www.kwd.nl/blog/teamsport-versus-individuele-sport.html#:~:text=Waar%20je%20bij%20teamsporten%20op,det%20mensen%20teamsporten%20leu-ker%20vinden.>

Temmerman, S., Ekvall, Å., De Leeuw, B., & Meeuwssen, S. (2023). *Handreiking gender- en seksediverse personen*. NOC\*NSF. Geraadpleegd op 20 november 2023, van

[https://nocnsf.nl/media/6903/handreiking\\_genderensekseindesport\\_online.pdf](https://nocnsf.nl/media/6903/handreiking_genderensekseindesport_online.pdf)

Transgender Netwerk, Mulier instituut, Alliantie gelijkspelen, Cremers, R., & Elling, A. (2019).

Sportdeelname en ervaringen van transgender personen. In Transgendernetwerk.nl. Geraadpleegd op

19 februari 2024, van [https://www.transgendernetwerk.nl/wp-](https://www.transgendernetwerk.nl/wp-content/uploads/2023/02/Sportdeelname-en-ervaringen-transgender-personen-.pdf)

[content/uploads/2023/02/Sportdeelname-en-ervaringen-transgender-personen-.pdf](https://www.transgendernetwerk.nl/wp-content/uploads/2023/02/Sportdeelname-en-ervaringen-transgender-personen-.pdf)

Westerhof, W. (2019, 21 november). *Cruciale rol voor trainers en coaches*. Allesoversport.nl.

Geraadpleegd op 20 november 2023, van <https://www.allesoversport.nl/thema/vitale-sportsector/cruciale-rol-voor-trainers-en-coaches/>

# Colofon

**Auteur:**

Iris Hagedoren

**Redactie:**

Ruth Wiertsema

**Opdrachtgever:**

Vizier

**Publicatiedatum:**

20-2-2024

**Contact:**

Antidiscriminatievoorziening Vizier

Arend Noorduijnstraat 15

6512 BK Nijmegen

085 073 4600

[info@vizieroost.nl](mailto:info@vizieroost.nl)