Handleiding

Een ontmoetingsgroep voor LHBTIQ+

met een (licht) verstandelijke beperking



Hoe maak je er een **groot succes** van?

COC
LFB
Vilans
KENNISPLEIN gehandicaptensector

Inhoudsopgave

1.	Over de handleiding	3
2.	De ontmoetingsgroep verder toegelicht	4
3.	Ruimte en toegankelijkheid	6
4.	Activiteiten organiseren	7
5.	Bezoekers	10
6.	Vrijwilligers	12
7.	Omgang in de ontmoetingsgroep	14
8.	Communicatie	15
9.	Privacy	18
10.	Financiën	19
11.	Samenwerken met anderen	20
12.	Zonder Stempel	21

1. Over de handleiding

Lesbische vrouwen, homomannen, biseksuelen, transgenders, intersekse personen en Queer (LHBTIQ+) met een (licht) verstandelijke beperking geven aan dat zij veel steun ervaren door een ontmoetingsgroep.

Een ontmoetingsgroep helpt in het ontmoeten van nieuwe vrienden, een mogelijke partner en kan je helpen bij goede voorlichting. Zonder Stempel zet zich in voor het oprichten en onderhouden van ontmoetingsgroepen. Met dit document helpen wij jou om ook een ontmoetingsgroep op te richten. Waar moet je rekening mee houden? En wat zijn handige tips? En hoe zorg je er voor dat een ontmoetingsgroep een blijvend succes wordt?

Hoe gebruik je dit document?
Het document bestaat uit verschillende hoofdstukken. Elk hoofdstuk geeft je antwoord op een vraag. Je vindt er praktische informatie, handige hulpmiddelen en ervaringen die je helpen zelf een ontmoetingsgroep op te richten.

Let op: dit document is een verzameling van tools en websites die we gevonden hebben. Heb je suggesties of toevoegingen? Neem dan contact met ons op door te mailen naar zonderstempel@coc.nl.

Contactpersonen

Myrthe van der Meeren
Telefoon: 06-53837056
e-mail: m.vandermeeren@vilans.nl
Website: www.kennispleingehandicaptensector.nl

Manon Linschoten
Telefoon: 06 10728334
e-mail: mlinschoten@coc.nl
Website: www.zonderstempel.nl

2. De ontmoetingsgroep verder toegelicht

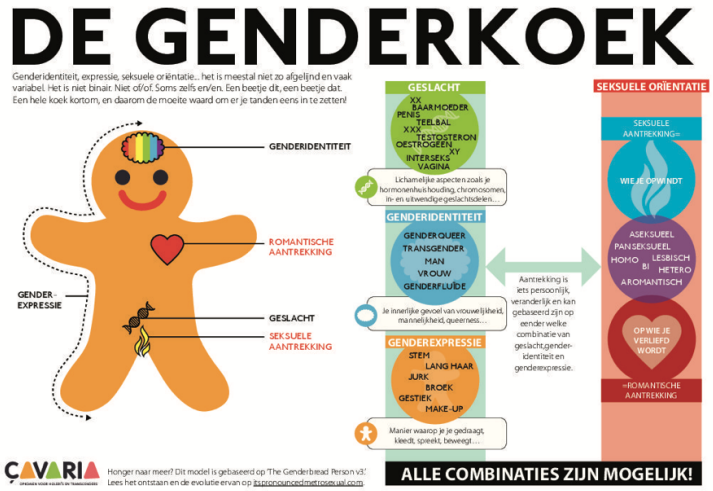
Feiten & cijfers

In Nederland zijn er 2,3 miljoen mensen met een IQ lager dan 85 en daarvan is ongeveer 6% LHBTI. LHBTI, , staat voor lesbische vrouwen, homomannen, biseksuelen en transgender- personen LHB heeft te maken met seksuele voorkeur, de T met identiteit.

Transgender gebruiken we als een parapluterm voor transmannen (bij de geboorte toegewezen als vrouw. geboren met een vrouwen lichaam) en transvrouwen (bij de geboorte toegewezen als man of geboren met een mannenlichaam), zowel mensen die wel of geen lichamelijke geslachtsverandering willen. Lees meer over Transgender identiteit. Via deze link vind je meer informatie over Transgender identiteit en LVB.

De LHBT afkorting kan uitgebreid worden met de I, van intersekse. De term intersekse wordt gebruikt voor mensen die geboren zijn met een lichaam dat niet geheel man of vrouw is. Klik hier voor meer informatie over intersekse.

De Genderkoek geeft aan dat elke persoon weer anders is. De combinatie van de ingrediënten van de Genderkoek maken je L, H, B, T of I.
Dit filmpje over de Astronaut geeft ook een duidelijke uitleg.



LHBTI's met een LVB geven aan dat ze tegen de volgende punten aanlopen:

- Ervaren weinig ondersteuning,
- Gebrek aan seksuele voorlichting op maat,
- Minder experimenteer ruimte dan andere jongeren. Deze factor speelt mee bij het ontdekken van je seksuele oriëntatie,
- Moeilijkheden met het vinden van een partner,
- Veel negatieve seksuele ervaringen,
- Negatieve opmerkingen en discriminatie.

Bovenstaande punten hebben met name te maken met seksuele diversiteit, dus de LHB.

Voor de transgendergroep (niet specifiek met een LVB) merken we dat zij ook nog tegen andere zaken aanlopen, zoals:

- Weinig mensen in de directe omgeving met de zelfde gevoelens, waarmee zij hun ervaringen kunnen delen,
- Minder experimenteerruimte met make up en kleding,
- Meer ervaringen met fysiek geweld en pesten.

Een ontmoetingsgroep kan hen hierbij ondersteunen. Het is goed om aan deze punten extra aandacht te besteden.

Wat is het doel van een ontmoetingsgroep?

Het doel van de ontmoetingsgroep is om gelijkgestemden te ontmoeten in een veilige omgeving. Samen met anderen activiteiten ondernemen draagt bij aan het ontstaan van vriendschappen en relaties en zorgt voor een vertrouwde omgeving als je een vraag hebt die je ergens anders niet durft te stellen. In een ontmoetingsgroep kun je experimenteren, krijg je voorlichting en kun je eventueel een partner treffen. Voor veel mensen met een beperking is het een te grote stap om een reguliere groep te bezoeken. De ontmoetingsgroepen zijn hiervoor een goed alternatief.

> Peter: “Mijn wens voor de toekomst is Homo-vrienden waar ik leuke dingen mee kan doen”.

Hoe is de ontmoetingsgroep ontstaan?

In 1998 ontstond op verschillende plaatsen het idee om ontmoetingsbijeenkomsten voor LHBTI’s met een verstandelijke beperking te organiseren. Deze ontmoetings-groepen vallen onder COC’s label Zonder Stempel. Er zijn op dit moment 22 plaatsen waar regelmatig bijeenkomsten gehouden worden met zo’n 30 deelnemers per keer. 16 van deze 20 groepen worden gefaciliteerd door een COC lid vereniging en 6 worden georganiseerd door zorgorganisaties, vaak in samenwerking met COC. De ontmoetingsgroepen worden begeleid door vrijwilligers, met en zonder een beperking.

Op dit kaartje zie je de verschillende ontmoetingsgroepen in Nederland (2023):



3. Ruimte en toegankelijkheid

Waar organiseer je een ontmoetingsgroep?

Een geschikte ruimte voor een ontmoetingsgroep is toegankelijk, goed bereikbaar met het openbaar vervoer en bij voorkeur in het centrum. Iedere plek heeft voor- en nadelen. Een caféachtige omgeving met voorzieningen en eventueel bediening is waarschijnlijk sfeervoller maar ook duurder dan een ruimte bij een zorgorganisatie of in een buurthuis van de gemeente. Zelf eten en drinken inkopen is goedkoper, maar vraagt ook meer organisatie van de vrijwilligers.

Er zijn een aantal punten waar je op kunt letten als je een ruimte zoekt voor je ontmoetingsgroep.

- Liever een caféachtige ruimte of een huiskamer dan een zaaltje
- Bij voorkeur in het centrum
- Goed bereikbaar met openbaar vervoer



Hoe houd je rekening met toegankelijkheid?

Belangrijk is dat de ruimte toegankelijk is voor iedereen die slecht ter been is of in een rolstoel zit. Bij voorkeur is de ruimte bereikbaar zonder trappen of met behulp van een goede lift. Een goed bereikbaar toilet is ook belangrijk.

Wanneer organiseer je een bijeenkomst?

De dag en het tijdstip waarop de bijeenkomst georganiseerd wordt is vrij te kiezen. Hieronder een paar tips:

- **Wanneer zijn er andere ontmoetingsgroepen in de regio?**

  Deelnemers bezoeken vaak meerdere cafés dus door een andere dag te kiezen zorg je dat bezoekers niet hoeven te kiezen tussen twee cafés.

- **Zorg voor regelmaat.**

  Door een ontmoetingsgroep iedere maand op dezelfde dag en op hetzelfde tijdstip te organiseren zorg je voor bekendheid en is er makkelijker rekening mee te houden. Ook bij het maken van reclame is dit gemakkelijk.

- **Week of weekend?**

  In het weekend hoeven mensen niet te werken en zijn hierdoor misschien meer uitgerust of hebben meer tijd. Maar in het weekend zijn locaties misschien duurder of hebben bezoekers en vrijwilligers misschien ook andere verplichtingen. Hetzelfde geldt voor de begintijd en de duur van de ontmoetingsgroep. Misschien heb je al bezoekers en vrijwilligers op het oog? Wat vinden zij fijn?

4. Activiteiten organiseren

Voor veel bezoekers is het ontmoeten van nieuwe mensen en het vinden van een relatie de belangrijkste reden om een café te bezoeken. Een leuke activiteit of lekkere muziek zorgt er voor dat de sfeer er goed in komt. Een rustig moment zonder muziek of programma maakt het daarentegen mogelijk om elkaar vragen te stellen over bijvoorbeeld vakanties of werk zodat je elkaar ook beter leert kennen. Hoe stel je een aantrekkelijk programma op? Hieronder geven we inspiratie.

Aan welke activiteiten kun je denken?

De activiteiten die de ontmoetingsgroepen ondernemen kunnen heel divers zijn. Je kunt een serieus onderwerp aan bod laten komen, zoals pesten, een informatiebijeenkomst van bijvoorbeeld de GGD over seksualiteit en veilig vrijen, een bijeenkomst over genderidentiteit. Maar er zijn ook vrolijke en luchtige activiteiten, zoals knutselen, een filmmiddag, een gezellige discomiddag of gezellig met elkaar (uit)eten. Optredens (Nederlandstalig repertoire), karaoke, bingo en spelletjes als sjoelen en kegelen zijn populair.

Marcelino en Raymond:
"Naast bingo-avonden zou er ook een programma kunnen zijn: Voorlichting Safe Seks, Filmpje laten zien, Seksuele voorlichting, Grabbelton en daar voorlichtingsmateriaal inpakken en in de ton doen".

Voorbeelden van activiteiten die andere cafés ondernemen zijn:

- Het spelen van een kennismakingspel. Hier vind je een aantal voorbeelden van kennismakingsspellen en werkvormen.
- Vragenuurtje over het nieuws, vriendschappen en relaties of andere onderwerpen die bezoekers interessant vinden.
- Inhaken op landelijke of regionale feestdagen zoals Sinterklaas, Carnaval, Coming out dag of lokale feesten bijv. Alkmaars ontzet.
- Bezoeken van andere cafés of roze evenementen zoals de Canal Pride van Amsterdam en Utrecht, de Roze Zaterdag of de roze maandag van de Tilburge kermis.
- Karaoke of disco met gastoptredens van eigen bezoekers.
- Samen koken en eten. Let op, er moet dan veel voorbereid worden. Wie bedenkt het menu? Wie maakt het lijstje, wie doet de boodschappen? Heb je genoeg bestek, borden etc.? Hebben mensen bepaalde dieetwensen?



Arnold:
"Binnen Café Oké hadden we een workshop weerbaarheidstraining. Die weerbaarheidstraining en workshop werden door vertaald op een landelijk ontmoetingscafé. Daarin kwamen we met andere coördinatoren. Toen heeft Eindhoven ook een workshop weerbaarheidstraining gegeven".

Hoe stel je een programma samen?

Bezoekers verwachten vaak een programma. Op zich is daar niets mis mee, alleen moeten we er voor waken dat de hele bijeenkomst gevuld wordt en er geen ruimte is voor ontmoeting. Om die reden is het ook niet verstandig om de hele bijeenkomst met discomuziek of een bingo te vullen. Wanneer er veel bezoekers zijn, ontstaat er vanzelf een groepssfeer. De meeste bezoekers arriveren al rond de openingstijd. Je kunt dan met elkaar rond de tafel gaan zitten, actualiteiten bespreken en een rondje maken langs de aanwezigen. Hierna kan dan de bar open gaan en je kan vervolgens een aantal leuke activiteiten aanbieden.

Je kunt er ook aan denken om activiteiten met een andere ontmoetingsgroep te organiseren, zoals een spel/sportwedstrijd tussen de twee ontmoetingsplekken.

Waar kun je verder nog aan denken?

De ontmoetingsgroep is in 1e instantie bedoeld om het met elkaar gezellig te hebben, daar hoort natuurlijk ook een drankje bij. Als coördinator moet je je ervan bewust zijn dat voor sommige deelnemers alcohol soms niet goed valt. Hou daar rekening mee en schenk bijvoorbeeld pas alcohol na 16 uur in de middag.



Sommige ontmoetingsgroepen slaan in de zomer wel eens twee maanden over, in verband met vakanties van vrijwilligers. Bezoekers vinden dit soms een groot gemis wanneer ze geen alternatief hebben. Zorg dat je bij de start na de zomer duidelijk communiceert over de dag, tijdstip en plaats van de bijeenkomsten. Meld de bijeenkomst bijvoorbeeld aan bij zonderstempel@coc.nl zodat wij reclame voor je kunnen maken. Zonderstempel houdt op Facebook en de website namelijk een overzicht bij van alle activiteiten die er georganiseerd worden. Geef al je plannen op tijd door, zodat wij voor jou reclame kunnen maken.

Om een activiteit te kunnen promoten, hebben wij de volgende gegevens nodig:

- Naam van degene die de bijeenkomst organiseert,
- Datum en tijdstip van de bijeenkomst,
- Duur van de bijeenkomst,
- Locatie,
- Activiteiten tijdens de bijeenkomst,
- Eventuele kosten die er aan verbonden zijn,
- Een foto of flyer als je die hebt. Let op, het materiaal dat je verspreidt moet rechten vrij zijn. Dat wil zeggen dat de personen die op de foto staan, toestemming hebben gegeven om de foto te gebruiken.

Hoe zorg je er voor dat je geen dingen vergeet?

Stel een draaiboek op voor elke avond die je organiseert. In een draaiboek staat in feite alles wat er moet gebeuren om de groep goed te laten functioneren.

In het draaiboek staan zaken in als:

- De uitgangspunten van je groep,
- Taakverdeling,
- Jaarplanning van de activiteiten,
- Adressen van de organisatoren,
- Publiciteitsplan (met daarin adressen, contactpersonen en afspraken voor publiciteit),
- Afspraken met de verhuurder van de locatie,
- Financiële zaken (begroting, jaarverslag, declaratieformulieren, afspraken over prijzen van consumpties etc.),
- Overzicht van thema's/activiteiten die aan de orde zijn geweest en een wensenlijst thema's,
- Thema van de bijeenkomst (en eventueel van vorige en volgende bijeenkomsten),
- Belangrijke telefoonnummers, zoals een noodnummer en de telefoonnummers van taxicentrales.

Stel altijd een draaiboek op als je activiteiten organiseert, handig als iemand het van je moet overnemen. Print het draaiboek uit en leg deze in de ruimte waar de activiteiten plaatsvinden.





5. Bezoekers

Wanneer past een deelnemer bij de ontmoetingsgroep?

De meeste ontmoetingsgroep hanteren geen strikte grenzen voor wie een bijeenkomst mag bezoeken. De cafés zijn in eerste instantie bedoeld voor LHBTI's met een (licht) verstandelijke beperking of niet aangeboren hersenletsel. Als iemand veel begeleiding nodig heeft, dan kan je een beroep doen op vrijwilligers en begeleiders van de betreffende zorgorganisatie om deze bezoeker te begeleiden. Familie, vrienden en begeleiders zijn daarnaast van harte welkom om een keer een ontmoetingsgroep bij te wonen. Soms vindt een nieuwe bezoeker het spannend of heeft de bezoeker bijvoorbeeld allergieën waarmee rekening gehouden dient te worden. In die gevallen is het voor zowel de bezoekers als de vrijwilligers van het café fijn als de eerste keer een begeleider meekomt.

Wat is een goede taakverdeling?

Sommige bezoekers vinden het prettig om een taak te hebben. Er zijn verschillende taken waarbij een bezoeker kan helpen:

- Gasten welkom heten als gastheer of gastvrouw,
- Het verzorgen van koffie en thee,
- Het klaar maken van snacks,
- Het bijvullen van de koelkast en afwassen,
- Het draaien van de muziek,
- Meestal is het niet mogelijk dat bezoekers achter de bar worden ingezet, soms kan dit wel wanneer een vrijwilliger het afrekenen op zich neemt.

Als veel bezoekers een taak willen krijgen kan het zijn dat er niet voldoende taken zijn voor alle bezoekers. Rouleren kan een oplossing zijn. Let, als vrijwilliger, ook op dat je niet te veel taken van bezoekers overneemt. Zij vinden het vaak fijn om bezig te zijn.

TIPS

- Vanuit de zorgorganisaties zijn er nauwelijks begeleiders beschikbaar om bezoekers naar de groep te brengen. Zorg dat je voldoende gegevens hebt van bezoekers die gehaald en gebracht worden voor het geval er met het ophalen na afloop van de bijeenkomst iets misgaat.
- Spreek een centrale plaats af, bijvoorbeeld het station, om van daar gezamenlijk naar het café te lopen.

Monique:
"Ik kom naar het ontmoetingscafé omdat ik het belangrijk vind met mensen in contact zelfde gevoelens te delen".

“Ik heb een verstandelijke beperking en kan met mensen praten die ook homoseksuele gevoelens hebben. Vaak zitten we aan de bar en kletsen we over van alles en nog wat. Als ik veel vragen heb over een bepaald onderwerp dan kan er een thema-bespreking gehouden worden. Ook doen we verschillende leuke dingen zoals uitstapjes maken”.







6. Vrijwilligers

Wat is de rol van de vrijwilliger?

Als vrijwilliger bewaak je in de ontmoetingsgroep de continuïteit. Je aanwezigheid en beschikbaarheid is voor de bezoekers heel belangrijk. Veel vrijwilligers komen van het COC, van MEE of van een zorgorganisatie. Per bijeenkomst is de aanwezigheid van minimaal twee vrijwilligers nodig. Mocht er een probleemsituatie ontstaan, dan blijft één vrijwilliger voor de groep beschikbaar.

Anton de Jong, vrijwilliger:
"Mijn wens is om de doelgroep beter te leren kennen en ondersteunen met nieuwe activiteiten".

Danny, zanger in ontmoetingsgroep:
"Mijn levens motto is "we zijn er voor elkaar om elkaar te helpen niet waar". Wie en wat je ook bent. Ja, zeker ik begeleid meerdere mensen naar verschillende groepen. Onder het motto "we gaan gewoon".

Wat is de rol van de coördinator?

Als coördinator ben jij (eind)verantwoordelijk voor het verloop van de dag. Onderstaande taken vallen onder je verantwoordelijkheden:

- Je bent een eerste aanspreekpunt bij problemen
- Je bent vertegenwoordiger doelgroep voor bestuur/ externe partijen.
- Je draagt zorg voor een veilige sfeer in de groep
- Je organiseert activiteiten waar alle deelnemers aan mee kunnen doen
- Je houdt het overzicht, daarbij raden we aan om nuchter te blijven. Jij als coördinator geef je het goede voorbeeld
- Je regelt financiering/ begroting
- Je neemt deel aan overleg met Zonder Stempel
- Je zoekt vrijwilligers en begeleidt deze

Rik:
"Ik vind het heel leuk om met gevoelsgenoten in contact te komen en meer vrijwilligerswerk binnen Café Oké te doen."

Wat moet je regelen als vrijwilligers komen helpen?

Denk er om dat wanneer je met bezoekers omgaat, je je realiseert dat de verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de ontmoeting bij jou als coördinator ligt. Iedere organisatie heeft verantwoordelijkheid voor de mensen waar zij activiteiten voor organiseert. Dit geldt des te meer bij mensen met een beperking, die veel afhankelijker van anderen zijn.

COC heeft een beleid afgesproken dat vrijwilligers die met mensen met een verstandelijke beperking werken een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) moeten hebben. Geef dit aan als een vrijwilliger bij je komt werken. De VOG kan gratis worden aangevraagd voor kwetsbare groepen via COC Nederland. Lees hier meer over het aanvragen van een VOG. Als een vrijwilliger geen VOG heeft, dan krijgt deze vrijwilliger geen toegang tot de ontmoetingsgroep. Bij de ontmoetingsgroep komen kwetsbare personen, vandaar dat dit van groot belang is.

Hoe stel je een vacaturetekst voor vrijwilligers op?

Hier vind je een tekst die je kan gebruiken bij het werven van vrijwilligers. Dit is een voorbeeldtekst, hier kan je dus je eigen draai aan geven.





7. Omgangsregels in de ontmoetingsgroep

Hoe ga je goed met elkaar om?

De ontmoetingsgroep moet een veilige plek zijn, waar iedereen zichzelf mag zijn en waar niet gepest wordt. Het is belangrijk dat deelnemers zich op hun gemak voelen en dat ze het gezellig hebben met elkaar op een voor hen veilige en ontspannen manier.

Voor alle Zonder Stempel activiteiten zijn omgangsregels opgesteld voor bezoekers en vrijwilligers. Bekijk de omgangsregels. In de regels wordt uitgelegd hoe we met elkaar omgaan, zodat het café voor iedereen gezellig en veilig is. Zo zijn er bijvoorbeeld regels tegen pesten en het respecteren van elkaars grenzen. Het is belangrijk dat iedereen de omgangsregels kent. Als tijdens het café zich situaties voordoen waarvan jij vindt dat dit niet kan, dan kunnen de omgangsregels ook gebruikt worden om het gesprek hierover met de groep of de betrokken bezoekers op gang te brengen. COC heeft daarom voor alle groepen de Code Goed Gedrag opgesteld. De code Goed Gedrag heeft een aantal regels waar elke vrijwilliger en bezoeker zich aan moet houden.

Belangrijk is openheid in het contact naar de bezoekers en tussen de begeleiders onderling. Zij moeten bereid zijn om over de omgang met mensen uit de doelgroep te praten. Dit is des te belangrijker omdat de omgang met mensen met een beperking heel lijfelijk kan zijn en zij zelf vaak minder weerbaar zijn.

Als een bezoeker (of vrijwilliger) zich door iemand anders onprettig behandeld voelt, dan is het belangrijk dit met de coördinator van de groep te bespreken. Mocht je dit liever niet alleen doen, dan heeft het COC ook vertrouwenspersonen die jou daarbij kunnen helpen.

Marcelino en Raymond:
“Voor nieuwe mensen komen is de soos niet helemaal veilig, ze zijn soms bang en teruggetrokken. Zoenen als je de mensen niet kent is niet prettig. Hoe kun je aangeven of je wel of niet gezoend wil worden? Mensen kunnen ook iets ernstigs meegemaakt hebben. De begeleiding/ vrijwilligers zouden hier op moeten letten”.

8. Communicatie

Hoe werf je nieuwe deelnemers?

Het opbouwen van een min of meer vaste bezoekersgroep is niet zo eenvoudig. We hebben de indruk dat het vaak vooral van begeleiders of familie afhangt of mensen hun weg naar een ontmoetingsgroep weten te vinden. De beste reclame is via begeleiders uit de gezondheidszorg, maar het is vaak moeilijk om met hen in contact te komen wanneer je zelf geen begeleider bent. Zonder Stempel kan je helpen om de ontmoetingsgroepen meer bekend te maken bij zorgorganisaties, waar mogelijke bezoekers wonen of ondersteuning van krijgen. Dit varieert van het geven van voorlichting in de zorg, aanwezig zijn bij zichtbaarheidsactiviteiten in het land, het organiseren van een studiemiddag tot artikelen in de media.

Manieren om meer bekendheid te krijgen bij bezoekers die bekend zijn met de groep:

- Maak gebruik van Social Media. Veel ontmoetingsgroep hebben een eigen Facebook en een eigen website, die werken vooral goed voor potentiële bezoekers die al met de groep bekend zijn en die gewend zijn om zelf te lezen. Zorg dat ook transgenderpersonen zich uitgenodigd voelen.
- Verstuur een nieuwsbrief.

Manieren om bekendheid te krijgen bij mensen die nog niet bekend zijn met de groep:

- Huis aan huis kranten zijn vaak bereid om een artikel over een ontmoetingsgroep te plaatsen, vooral als er een speciaal programma of een jubileum is. Sommige bladen stellen het op prijs wanneer je zelf een foto aanlevert en alvast een tekstsuggestie doet (met weinig moeite kunnen zij dan een interessant artikel plaatsen).
- Meld je groep aan bij Zonder Stempel. Iedere groep heeft op de site een eigen pagina en kan hierop tekst en foto's (laten) plaatsen. In het begin van de week worden de eerstkomende ontmoetingsgroepen in een facebookbericht bekendgemaakt.
- Meld je groep aan bij Zonder Stempel, daarop staat een agenda en alle ontmoetingsgroepen van onze community.

Welke materialen zijn beschikbaar?

Zonder Stempel heeft een aantal folders die je op kan vragen door een mailtje te sturen naar zonderstempel@coc.nl Daarnaast hebben verschillende groepen hun eigen folder gemaakt, op de Federatie dag van COC wisselen we deze folders uit.

Op je website vertel je wat de ontmoetingsgroep inhoudt en voor wie deze bedoeld is. Je kan deze tekst gebruiken op je site, maar mag ook zelf een tekst verzinnen.

"De ontmoetingsgroep is er voor LHBTI's van alle leeftijden met een (licht) verstandelijke beperking. Op deze veilige plek kun je helemaal jezelf zijn. Je kunt er met anderen praten en er wordt gezellige muziek gedraaid.

We hanteren tijdens de bijeenkomst een gecontroleerd deurbeleid. Dit betekent dat naast gasten met een verstandelijke beperking ook vrienden, familie, kennissen en begeleiders welkom zijn. Dit betekent ook dat wij mensen de toegang weigeren die binnen komen met bedoelingen die voor de doelgroep schadelijk kunnen zijn.

Als een bezoeker geen alcohol mag drinken of als er andere bijzonderheden zijn, dan verzoeken wij de begeleiders om bij een eerste bezoek mee te komen of vooraf contact op te nemen.

Soms zijn er activiteiten zoals een filmvertoning of een bezoek aan een groep in een andere stad. In de groep liggen ook tijdschriften, zodat je je niet hoeft te vervelen. Als je voor de eerste keer het ontmoetingsgroep wilt bezoeken, maar je voelt je wat onzeker, maak dan van tevoren een afspraak met de coördinator van de groep zodat je niet alleen naar binnen hoeft te komen."

Hoe sluit je je communicatie aan bij de doelgroep?

In onze communicatie per brief, Facebook of op de website gebruiken we snel te moeilijke taal. Een hulpmiddel om daar wat aan te doen vind je op de website ishetB1.nl?

Ook het gebruiken van pictogrammen is aan te raden. Je kunt hier je eigen pictogrammen maken door een icoon te downloaden. Zoek welke picto je zoekt. Deze afbeelding download je via de site, en plak je in word en kun je zo uitprinten.

Wat zijn mogelijke activiteiten ter promotie van de ontmoetingsgroepen?

Samen zichtbaar zijn draagt bij aan community building en het gevoel bij de grotere LHBTI community te horen. Je kunt denken aan deelname aan landelijke activiteiten (zoals Roze Zaterdag, Milkshake, diverse Pride events in grote steden, Roze Maandag in Tilburg etc.). Het is voor de doelgroep fijn om zich, los van hun beperking, aan te sluiten bij de LHBTI community, dit werkt enorm 'empowerend' voor de groep.

Daarnaast wordt er steeds meer een beroep gedaan op het kernteam van Zonder Stempel om aanwezig te zijn op informatiemarkten binnen de zorg. De coördinator promotie Zonder Stempel heeft overzicht van wanneer en waar de evenementen zijn, koppelt vrijwilligers aan de verschillende evenementen en houdt contact met zowel de vrijwilligers als de organisatie van het evenement. Als je bijvoorbeeld een workshop geeft of ergens naar toe gaat, kun je contact opnemen met de lokale ontmoetingsgroep in de buurt, om te vragen of een ervaringsdeskundige eventueel mee wilt om iets over zijn ervaringen en/of de ontmoetingsgroep te vertellen.

Wat neem je mee naar een markt/bijeenkomst/ organisatie?

Informatiemarkten van roze evenementen of zorgorganisaties bieden een mooie kans om de activiteiten van je café en van Zonder Stempel te promoten. Op een markt ontmoet je potentiële deelnemers en/of familie of begeleiders, die vaak nog niet weten dat het COC activiteiten voor de doelgroep organiseert. Maar wat neem je nu mee naar zo'n markt?

Denk aan:

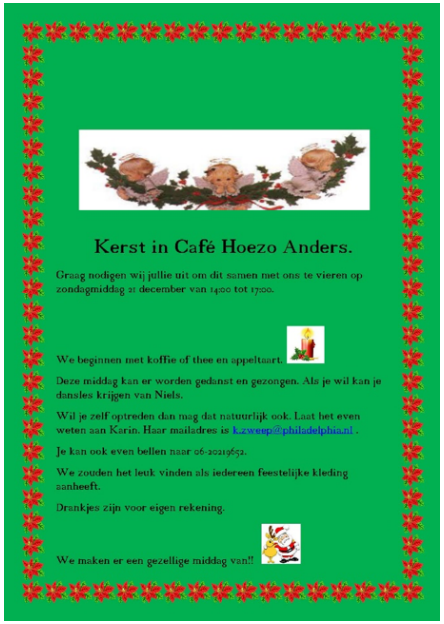
- Flyers van je eigen café en eventuele andere cafés bij jou in de regio,
- Flyers van Zonder Stempel,
- Informatiemateriaal uit de instrumenten box Seksuele Diversiteit. Denk bijvoorbeeld aan:
  - Herken de hetero
  - Toolkit Zonder Stempel
  - Eerste Hulp bij Dating
  - Informatie boekjes van Cordaan of de Lichtenvoorde over seksualiteit
  - Informatie over de Roze loper
  - De inspiratiekaarten
  - De publicatie van Movisie
- Regenboogvlag, banners en ballonnen om de kraam te versieren,
- Iets om uit te delen, zoals pennen, roze armbandjes, lolly's, stickers.

Zonder Stempel heeft veel flyers beschikbaar en kan voorafgaand aan een markt een setje toesturen. Ook veel COC's hebben promotiemateriaal zoals stickers, pennen en armbandjes. Veel informatiemateriaal is tegenwoordig ook online beschikbaar. Soms is het voldoende een paar versies uit te printen en als inkijkexemplaar neer te leggen en uit te leggen waar het inkijkexemplaar gedownload kan worden.

Daarnaast heeft Zonder Stempel een zichtbaarheidsteam.
Zij kunnen je eventueel ook helpen!
Mail naar zonderstempel@coc.nl

Hoe begin je een gesprek?

Als bezoekers iets kunnen krijgen zoals een pen of een armbandje zullen ze je kraam meestal niet overslaan. Vaak is het voldoende om te vragen of ze het café/ Zonder Stempel kennen. Is het antwoord nee, dan kan je kort uitleggen waarom je er staat. Is het antwoord ja, dan kan je bijvoorbeeld vragen waar ze het café van kennen.
Ook de quiz Herken de Hetero kan een leuke binnenkomer zijn. Met een knipoog kan je het hebben over vooroordelen en over de mogelijkheden die het spel biedt om homoseksualiteit bijvoorbeeld op een woongroep bespreekbaar te maken.





9. Privacy

Sinds mei 2018 is de strengere Privacy wet ingegaan: de AVG. Let op het volgende:

Foto's maken tijdens bijeenkomsten

- Leg altijd uit dat je foto's gaat maken en waarvoor je ze gaat gebruiken.
- Vraag altijd of mensen misschien niet op de foto willen.
- Gebruik dit toestemmingsformulier als deelnemers zich inschrijven voor de avond.
- Deel stickers uit: als iemand een sticker zichtbaar op zijn kleding heeft geplakt dan wil hij niet op de foto.
- Je mag alleen foto's online plaatsen en delen met een grote groep als de persoon die op de foto staat toestemming heeft gegeven.
- Let op bij het maken van de foto's: je kunt er voor kiezen om mensen onherkenbaar op de foto te zetten, door bijvoorbeeld foto's te maken van de achterkant.
- Gebruik rechten vrije foto's uit de beeldbank.

Contactgegevens:

Als je contactgegevens hebt verzameld, bijvoorbeeld voor het versturen van uitnodigingen, mag je deze e-mailadressen niet zomaar gebruiken voor andere berichten. Ook hiervoor moet je toestemming krijgen van de eigenaren. Het gaat om persoonsgegevens zoals naam, adres, woonplaats, e-mailadres.

- Vraag als een bezoeker zich aanmeldt om toestemming voor het gebruiken van zijn gegevens. Wees duidelijk over waar je de gegevens voor gaat gebruiken. Denk aan het versturen van uitnodigingen, nieuwsbrieven etc.
- Houd een document bij waar je de persoonsgegevens vastlegt, met daarbij aangegeven waarvoor je de gegevens mag gebruiken.
- Verwijder alle gegevens als je eenmalige event voorbij is.
- Gegevens van je bezoekers mag je wel bewaren, maar je moet minstens een keer per jaar navragen of de gegevens nog up-to-date zijn en of je ze mag blijven bewaren.

Wat zijn handige tips?

- Verzamel alleen informatie die je nodig hebt.
- Gebruik gegevens alleen voor het doel waarvoor ze zijn verkregen.
- Deel de persoonsgegevens niet met andere personen.
- Gebruik de BCC functie als je een e-mail stuurt naar groepen.
- Klik niet standaard op 'allen beantwoorden' bij mailberichten. Check de tekst in je email en de mensen aan wie je ze stuurt, voordat onbedoeld informatie wordt gedeeld.



10. Financiën

Iedere lidvereniging van het COC heeft een bedrag beschikbaar voor de ontmoetingsgroepen. Vraag dus eerst aan je bestuur welk bedrag beschikbaar is voor jouw groep. Ontmoetingsgroepen die niet zijn aangesloten bij een COC vereniging, kunnen die aansluiting wel zoeken. Samen sta je hierin sterker! Wanneer een zorgorganisatie betrokken is bij de groep, zijn er mogelijkheden om hier wat budget te kunnen krijgen.

De laatste jaren is het moeilijker geworden om aan subsidies te komen. De ontmoetingsgroep worden vaak gezien als horeca en niet als ruimtes voor empowerment. Daarom is het nuttig wanneer de ontmoetingsgroep onderling uit wisselen hoe men financieel rond weet te komen, dit gebeurt tijdens de Federatiedag van het COC. Kan je nergens aan geld komen, meld dit bij zonderstempel@coc.nl. Samen kunnen we kijken wat we voor je kunnen betekenen.

Veel bezoekers hebben niet veel geld te besteden. De reiskosten zijn vaak al een grote kostenpost en om een bezoek laagdrempelig te houden is het extra prettig wanneer koffie en thee gratis aangeboden wordt. Soms kunnen deelnemers gebruik maken van Valys (taxi service) of heeft een lidvereniging ruimte in de begroting om onder bepaalde omstandigheden reiskosten te vergoeden. Denk ook aan groepstickets van de NS.

Wat zijn beschikbare fondsen voor activiteiten?

Er zijn verschillende fondsen waar je een aanvraag voor een subsidie kunt doen.

- Het Bob Angelofonds is het fonds van COC voor kleinschalige ontmoetingen in de LHBTI community. Klik hier voor meer informatie over aanvragen. Heb je hierbij hulp nodig, mail naar zonderstempel@coc.nl
- Verder zijn er landelijke fondsen zoals het Oranje Fonds, het Kansfonds, het DELA fonds en Handicap.nl.
- Ook zijn er diverse lokale fondsen. Vraag hiernaar bij je lokale MEE.
- Tenslotte is het Trut-fonds een optie.

Hoe stel je een begroting op?

Zet de belangrijkste inkomsten en uitgaven onder elkaar en zorg dat het resultaat 0 is. Voorbeelden van inkomsten zijn: bijdrage lidvereniging, sponsoring/ fondsen, eigen bijdrage bezoekers. Voorbeelden van uitgaven zijn: huur, reiskosten vrijwilligers, eten/ drinken, klein materiaal, geld voor wat duurdere activiteiten (keer bowlen of een karaoke huren), reclamemateriaal etc.

Post	Aantal	Bedrag	Opmerkingen
Uitgaven			
Zaalhuur	1	€500,00	
Aankleding zaal	1	€100,00	
Koffie/thee, drankjes, lunch	1	€1.000,00	
Workshop	1	€300,00	
Optreden	1	€300,00	
Totaal uitgaven		€2.200,00	
Inkomsten			
Bijdrage COC	1	€700,00	
Deelnemers	50	€1.000,000	
Bob Angelo	1	€1.000,00	
Totaal inkomsten		€2.200,00	
Resultaat		€0,00	

11. Samenwerken met anderen

Er zijn een aantal partijen waarmee je kunt samen werken. We zetten hier een aantal belangrijke partners op een rijtje.

LFB

Onze ontmoetingsgroepen richten zich op seksuele diversiteit en genderidentiteit. Voor andere belangrijke zaken als bijvoorbeeld zelfredzaamheid, het ondersteuningsplan, problemen met begeleiding, werkvoorziening, vervoer kan je terecht bij de LFB (door en voor mensen met een verstandelijke beperking). Klik hier en neem een kijkje op de website.

Zorgorganisaties

Cliënten van een organisatie kunnen een nieuwe bezoeker van jouw café zijn! Daarom kan het goed zijn een organisatie te vragen wat een goede plek kan zijn om flyers neer te leggen en of het bijvoorbeeld mogelijk is om bijvoorbeeld via het intranet reclame voor je café te maken. Aan de afdeling communicatie of interne opleidingen kan je ook vragen of er wel eens een informatiemarkt wordt georganiseerd waar Zonder Stempel zou kunnen staan. Wie weet zijn gedragsdeskundigen of woongroepen wel geïnteresseerd in het spel Herken de Hetero of hebben ze interesse in het persoonlijke verhaal van een ambassadeur/ ervaringsdeskundige. De ambassadeurs van Zonder Stempel gaan ook vaak naar zorgorganisaties, het is dus slim om hierin samen te werken!

Regenboogstad

Nederland heeft 53 gemeenten die Regenboogstad zijn. Deze gemeenten zetten zich extra in om de emancipatie van LHBTI's te vergroten en de discriminatie te verminderen. Iedere Regenbooggemeente heeft hiervoor een contactpersoon bij de gemeente en een beleidsplan of activiteitenplan. Bij veel Regenbooggemeenten wordt samengewerkt met de COC vereniging, maar niet altijd. Soms is er een Regenboogwerkgroep, of samenwerkingsgroep. Zorg in ieder geval dat jouw activiteit en ontmoetingsgroep bekend is bij de contactpersoon van de gemeente en dat de Regenboogwerkgroep of samenwerkingsgroep jouw activiteiten kent. Nodig de wethouder eens uit voor een van de ontmoetingsbijeenkomsten en vraag hem/ haar te vertellen wat er gebeurt op LHBTI gebied in de gemeente. Je kunt contact opnemen met de gemeente via het algemene e-mailadres, of jouw lokale COC.

12. Zonder stempel

Zonder Stempel stelt zich tot doel het algemeen welzijn van LHBTI's met een (licht) verstandelijke beperking te verbeteren. Onder verbetering van het algemeen welzijn wordt verstaan: verbetering van zelfvertrouwen, zelfbeeld en zelfbewustzijn (empowerment), en het verbeteren van het netwerk en de sociale leefomstandigheden. Belangenbehartiging, vergroting van de zichtbaarheid en ontmoetingsmogelijkheden zijn hierbij onmisbaar.

De inzet binnen dit project is enerzijds ondersteuning bieden aan ontmoetingsmogelijkheden voor LHBTI-personen met een verstandelijke beperking. Anderzijds wordt er ondersteuning geboden aan hulpverleners en begeleiders voor LHBTI-inclusieve zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.

Wat zijn de kanalen van Zonder Stempel?

De website Zonder Stempel biedt een overzicht van alle groepen in het land, bevat een agenda en geeft informatie die voor de doelgroep en begeleiders van belang is. De site wordt onderhouden en bijgewerkt door het kernteam van Zonder Stempel, evenals de gelijknamige Facebook pagina.

Wat zijn initiatieven van Zonder Stempel:

1. **Ondersteuning van de coördinatoren van de ontmoetingsgroepen**

   De coördinatoren van de ontmoetingsgroepen worden door het kernteam Zonder Stempel (een professional van het Federatiekantoor en een team van vrijwilligers vanuit de verenigingen) bijgestaan en ondersteund in hun werk. Dit gebeurt onder meer door jaarlijkse overleggen met de coördinatoren van de ontmoetingsgroepen tijdens Federatiedagen.

   Daarnaast gaat het kernteam bij de groepen op bezoek en bespreekt individuele issues die er leven bij de ontmoetingsgroepen. De coördinatoren in de regio/ provincie komen met regelmaat bij elkaar om ervaringen uit te wisselen.

Ben:
"Ik vind het belangrijk om mensen te helpen. Ik heb 34 jaar in een instelling gewoond en nu kan ik mensen beter begrijpen en helpen".

2. **Jaarlijkse nationale ontmoetingsdag**

   Ieder jaar organiseert één van de cafés met hulp van vrijwilligers van Zonder Stempel een landelijke dag waarop bezoekers van alle cafés welkom zijn. Ieder jaar komen er tussen de 50 en 70 bezoekers naar toe. Een mooie kans om nieuwe mensen te ontmoeten. Het is daarom belangrijk dat alle cafés deze dag in hun programma opnemen en onder hun bezoekers promoten. Onder begeleiding van vele vrijwilligers ontmoeten zij oude vrienden en doen zij nieuwe contacten op.

   Het programma is ieder jaar anders. Soms bestaat het programma uit verschillende onderdelen, je kunt denken aan workshops gewijd aan thema's zoals ontmoeting en empowerment en een feest. Soms is de landelijke dag een grote disco met DJ's en optredens of dient de dag als startpunt voor een bezoek aan bijvoorbeeld Roze Zaterdag. In ieder geval wordt er altijd wel gezamenlijk geluncht of gegeten en natuurlijk gefeest!

3. Begeleiding Zonder Stempel

Begeleiding Zonder Stempel is het samenwerkingsverband tussen (de professionals van) COC, LFB en Vilans en richt zich op het bekend maken van het onderwerp en het aanreiken van praktische handvatten in het omgaan met seksuele diversiteit in de zorgorganisatie. Wat is er nodig om LHBTI'ers met een beperking goed te kunnen ondersteunen? Samen hebben zij hiervoor een instrumentenbox gemaakt met allerlei handige materialen.

Daarnaast zijn er verschillende duo-maatjes, ambassadeurs die zich inzetten om meer bekendheid te geven aan mensen met een LVB en LHBTI gevoelens. Deze ambassadeurs kunnen ook samenwerken met de lokale ontmoetingsgroepen. Een ervaringsdeskundige kan zo iets vertellen over zijn ervaringen en/of de onmoetingsgroep. Wil je hierover meer weten? Stuur dan een mailtje. Samen sta je sterk!

Debby:
"Ik werd gelukkiger toen ik in gesprek kwam met een homoseksuele begeleider. Doordat hij zelf homoseksueel is kon ik eindelijk mijzelf accepteren zoals ik nu ben".





Handleiding

Download: www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/handleiding-ontmoetingsgroep-voor-lhbti-s

Zonder Stempel is een samenwerkingsverband tussen COC Nederland, LFB en Vilans. Samen zetten wij ons in voor LHBTI personen met een (verstandelijke) beperking.