

*lumi*

*Voor al je vragen over  
gender en seksuele voorkeur  
**0800 99 533 [www.lumi.be](http://www.lumi.be)***

# Voor al je vragen over gender en seksuele voorkeur

- opvang- en infolijn
- voor al je vragen over **gender en seksuele voorkeur**
- ook **meldpunt voor discriminatie o.b.v.**
  - seksuele oriëntatie
  - genderexpressie of -identiteit
- gratis & anoniem
- voor **iedereen** met vragen: niet enkel LGBT+'ers, niet enkel jongeren
- opgeleid vrijwilligersteam

*lumi*

# We luisteren via

↙  
Gratis &  
anoniem



**BELLEN**

Telefoon (0800 99 533): ma, woe, do 18.30u – 21.15u



**CHATTEN**

Chat ([www.lumi.be/chatten](http://www.lumi.be/chatten)): ma, woe, do 18.30u – 21.15u



**MAILEN**

Mail ([vrAGEN@lumi.be](mailto:vrAGEN@lumi.be))

*lumi*

# Aanpak gesprekken

Uitgangspunt: **anoniem, empathisch en zonder vooroordelen** luisteren

- De oproeper staat centraal.
- We luisteren en denken mee na. We geven geen advies, tips of suggesties.
- Uiteraard geven we wel info en doorverwijzing waar gewenst en gepast.
- Anonimiteit, zowel voor oproeper als vrijwilliger.

Bovenal: vragen stellen om oproeper te doen spreken en denken over.

*lumi*

# Discriminatiemeldpunt

*“Werd je gediscrimineerd omwille van je **seksuele oriëntatie**? Meld het. Dat kan rechtstreeks bij ons. We werken samen met Unia om dat mogelijk te maken. Werd je gediscrimineerd op basis van je **genderexpressie of genderidentiteit**? Je kan je verhaal bij ons kwijt. Ook die discriminatie kan je melden bij ons. Daarvoor werken we samen met het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen en hebben we contact met de Genderkamer van de Vlaamse Ombudsdienst.”*

Waar kan je terecht als je gediscrimineerd werd:

<https://lumi.be/node/253/>

The logo for 'lumi' is written in a lowercase, orange, cursive script font.

Meer dan

Gratis &  
anoniem



BELLEN



CHATTEN



MAILEN

*lumi*

[www.lumi.be](http://www.lumi.be)

# *Voor al je vragen over gender en seksuele voorkeur*

## **2 grote onderdelen:**

### **1) Algemeen infoluik:**

- thematisch georganiseerd
- algemeen geschreven
- kan relevant zijn voor iedereen (of die nu zelf LGBT+ of ouder, partner, vriend, dokter, leerkracht ... is van)

### **2) 3 Doelgroepspecifieke luiken:**

- focus op noden van de specifieke doelgroep
- op maat geschreven
- verhogen welzijn LGBT+'ers als insteek



# Algemeen infoluik

IK ZOEK INFO

Bekijk onze thema's



Relaties



Gender



Discriminatie & geweld



Welzijn



Gezin & ouderschap



Asiel



Romantische & seksuele voorkeur



Seks & gezondheid




Info zoals...



*lumi*

Info zoals...



***Wat is intersekse of inter\*?***

*lumi*

Info zoals...



*Is seks zonder condoom veilig met iemand hiv+ die medicatie neemt?*

*lumi*

Info zoals...



*Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag?*

*lumi*

Info zoals...

A photograph of two middle-aged men smiling and embracing each other. The man on the left is wearing an orange shirt, and the man on the right is wearing a blue shirt. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The image is overlaid with a semi-transparent orange and red geometric pattern.

***Wat is seksuele en romantische fluiditeit?***

*lumi*

Info zoals...

A photograph of two men smiling warmly at each other. The man on the left is wearing an orange shirt, and the man on the right is wearing a blue shirt. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting. The image is overlaid with a semi-transparent red and orange geometric pattern.

*Hoe kan iemand gelovig en holebi of transgender zijn?*

*lumi*

Info zoals...

A photograph of two middle-aged men smiling warmly at each other. The man on the right has his hand on the shoulder of the man on the left. The image is overlaid with a semi-transparent red and orange geometric pattern.

***Wat betekent 'aromantisch'?***

*lumi*



Info zoals...

A photograph of two middle-aged men smiling warmly at each other. The man on the left has his hand on the shoulder of the man on the right. The image is overlaid with a semi-transparent orange and red geometric pattern.

***Wat betekent 'aseksueel'?***

*lumi*

Info zoals...



*Waar kan je terecht als je gediscrimineerd werd?*

*lumi*

Info zoals...



*Aangifte doen bij de politie. Waar moet je op letten?*

*lumi*

Info zoals...



*lumi*

Info zoals...



*Kan je met meer dan twee wettelijk ouder zijn van een kind?*

*lumi*

Info zoals...



*Ik ken een LGBT+'er die zich onveilig voelt in hun land.  
Kan ik helpen?*

*lumi*

Info zoals...



***Verliefd, maar er is een leeftijdsverschil... Hoe zit het met seks?***

*lumi*

Info zoals...



***Moet je seks hebben in een relatie?***

*lumi*



# 3 Doelgroepspecifieke luiken

## *Professionals*

Je bent een leerkracht, hulpverlener, notaris, vertrouwenspersoon, advocaat, politie... en wil een veilige omgeving creëren voor mensen die LGBT+ zijn.

**GA NAAR DE PAGINA VOOR PROFESSIONALS**

## *LGBT+*

**Zoekend,  
twijfelend,  
trans\*, holebi,  
queer, asexueel,  
... mezelf**

**GA NAAR DE PAGINA VOOR LGBT+**

## *Ouders*

Je kind heeft twijfels of vragen over diens gender (x/v/m) of seksuele voorkeur. Hier vind je tips over hoe je hen kan ondersteunen.

**GA NAAR DE PAGINA VOOR OUDERS**

# Luik voor LGBT+

LGBT+

Zoekend,  
twijfelend,  
trans\*, holebi,  
queer, asexueel,  
... mezelf

GA NAAR DE PAGINA VOOR LGBT+

## Ervaringen van anderen



### Sophie wil haar vriendin niet kwijt

Sophie wil haar vriendin niet kwijt, maar wil geen coming out doen. Ze contacteert Lumi om erover te praten.



### Wat als je het niet meer ziet zitten?

In dit filmpje vind je persoonlijke verhalen van mensen die ooit dachten aan zelfdoding. Ze vertellen je open over hoe zij met deze gedachten omgaan of omgingen.

*lumi*



Jezelf aanvaarden als LGBT+ persoon

Watch later Share



Ik was daar niet blij mee  
op dat moment.

MORE VIDEOS

▶ 🔊 0:35 / 3:43

📺 ⚙️ YouTube 🗄️



## *Op zoek naar jezelf*

Hoe benoem jij jezelf? Is je seksuele oriëntatie of gender iets waar je trots op bent? Vertel je hierover in je omgeving of hou je het voor jezelf?

[LEES MEER OVER OP ZOEK NAAR JEZELF](#)



## *Goed in je vel*

Voel jij je goed in je vel? Hoe ga jij om met kantelmomenten in je leven?

[LEES MEER OVER GOED IN JE VEL](#)



## ***Anderen ontmoeten***

Bij wie kan jij jezelf zijn? Ontdek hier waar je LGBT+ personen kan leren kennen.

**LEES MEER OVER ANDEREN ONTMOETEN**



## ***Negatieve ervaringen***

Maakte jij ooit afwijzing, pesterijen of geweld mee? Je bent niet alleen. Hier vind je tips om je eigen grenzen te bewaken en wat je kan doen wanneer je negatieve ervaringen meemaakt.

[\*\*LEES MEER OVER NEGATIEVE ERVARINGEN\*\*](#)





## *Hulpverlening*

Voel je je niet altijd goed in je vel en wens je eens met iemand professioneel te praten? Twijfel je nog? Lees hier meer over waar je terecht kan.

[LEES MEER OVER HULPVERLENING](#)



## ***Ik denk aan zelfmoord...***

Soms zit het leven echt niet mee en kan het zijn dat je het niet meer ziet zitten. Hier vind je tips om om te gaan met dit gevoel.

[\*\*LEES MEER OVER IK DENK AAN ZELFMOORD...\*\*](#)

# Luik voor ouders van LGBT+’ers

## *Ouders*

Je kind heeft twijfels of vragen over diens gender (x/v/m) of seksuele voorkeur. Hier vind je tips over hoe je hen kan ondersteunen.

**GA NAAR DE PAGINA VOOR OUDERS**

# Voor ouders

*Is jouw kind holebi of transgender? Dat kan voor jou als ouder vragen meebrengen, waar je zelf ook niet zo snel het antwoord op weet. Je kind heeft nood aan begrip en hulp. En **jij als ouder hebt ook soms wat tijd en informatie nodig over hoe hiermee om te gaan.** Op deze pagina vind je een duidelijk beeld over **wat jij als ouder kunt betekenen voor het geluk van je kind.***

→ **Ondersteuning via 5 modules + getuigenissen**

*lumi*



*lumi*



Ouders van een holebi kind aan het woord

Later bekijken Delen



MEER VIDEO'S

▶ 🔊 0:35 / 2:51

📺 ⚙️ YouTube 🗑️



MORE VIDEOS



## *Is je kind holebi of transgender?*

Wat betekent holebi, transgender en gendervariant?

[LEES MEER OVER IS JE KIND HOLEBI OF TRANSGENDER?](#)



Info zoals...



*Mijn kind is holebi. Waar kan ik terecht als  
ouder?*

*lumi*

Info zoals...



*Mijn kind wil geen meisje, maar ook geen jongen zijn, kan dat? Wat is non-binariteit?*

*lumi*



## ***Er zijn voor je kind***

Hoe help ik mijn kind in de zoektocht naar hun gender en seksuele voorkeur? Mijn kind is op sommige vlakken anders dan andere kinderen, hoe help ik mijn kind hiermee om te gaan?

**LEES MEER OVER ER ZIJN VOOR JE KIND**

Info zoals...



***Hoe kan ik mijn kind ondersteunen in de zoektocht naar hun gender en seksuele voorkeur?***

*lumi*

Info zoals...



***Ik vermoed dat mijn kind holebi of transgender is, maar mijn kind praat hier niet over met mij. Wat doe ik nu?***

*lumi*



## ***Mentaal welzijn van je kind***

Mijn kind voelt zich niet goed. Hoe kan ik helpen?

**LEES MEER OVER MENTAAL WELZIJN VAN JE KIND**

Info zoals...



**Waarom hebben *LGBT+* jongeren vaker mentale moeilijkheden?**

*lumi*

Info zoals...



***Mijn kind denkt aan zelfmoord. Wat kan ik doen?***

*lumi*





## ***Twijfel en bezorgdheid als ouder***

Wat brengt de toekomst voor mijn kind? Doe ik het wel goed als ouder?

Waar kan ik als ouder terecht? Welk effect heeft dit op mijn gezin?

**LEES MEER OVER TWIJFEL EN BEZORGDHEID ALS OUDER**

Info zoals...



*Ik maak me zorgen over de toekomst en het geluk van mijn kind.*

*lumi*

Info zoals...



*Wat als we als ouders niet op één lijn zitten wat betreft de ondersteuning van ons kind?*

*lumi*

Info zoals...



*Waarom is mijn kind holebi of transgender? Heb ik als ouder iets verkeerd gedaan?*

*lumi*

Info zoals...



*Soms heb ik het moeilijk met het feit dat mijn kind 'anders' is. Mag ik mijn bedenkingen delen met mijn kind?*

*lumi*



## ***Vertellen aan de buitenwereld?***

Hoe praat ik hierover met familie en vrienden? Informeer ik de school, de jeugdbeweging of de sportclub? Hoe betrek ik mijn kind daarbij? Wat doe ik met reacties in de omgeving?

**LEES MEER OVER VERTELLEN AAN DE BUITENWERELD?**

Info zoals...



*lumi*

Info zoals...

A photograph of two women in conversation. The woman on the left has short, dark, curly hair and is wearing a green top. The woman on the right has long, curly hair and is wearing a purple top. They are both looking towards each other. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

***Hoe ga ik om met negatieve reacties tegenover  
LGBT+ en onze aanpak?***

*lumi*



# Luik voor professionals


## *Professionals*

---

Je bent een leerkracht, hulpverlener, notaris, vertrouwenspersoon, advocaat, politie... en wil een veilige omgeving creëren voor mensen die LGBT+ zijn.

[GA NAAR DE PAGINA VOOR PROFESSIONALS](#)

Info zoals...

A photograph of three people in a meeting. On the left, a woman with dark skin and long braids is smiling. In the center, a woman with light skin and brown hair is also smiling. On the right, a man with light skin and short hair is seen from the side, looking towards the women. The background is dark and out of focus.

***Gebruik de info en vorming voor jouw specifieke sector***

*lumi*

Andere interessante vormingen, brochures, websites, ... voor jouw sector:

Werkvloer: hoe voer je een inclusief beleid op de werkvloer?



Zorgsector: huisarts, gezinsondersteuning, ouderenzorg, ...



Jeugdwerk en scholen



Discriminatie en geweld: politie en justitie



Gemeente- en stadsbestuur: een inclusief beleid



LGBT+'ers uit etnisch-culturele minderheidsgroepen



*lumi*



- **Methodiekenbundel 'Recht op Liefde. Seksuele diversiteit bespreekbaar maken binnen etnische minderheden'**: Deze handleiding gaat over seksuele diversiteit binnen etnisch-culturele minderheidsgroepen. Hij is in eerste instantie specifiek gericht op etnisch-culturele minderheden die in België geboren zijn of er al lang verblijven, hoewel het instrument ook gebruikt kan worden met andere groepen. De handleiding is gericht op 'intermediairen', op mensen die professioneel of als vrijwilliger een traject begeleiden met een etnisch-culturele minderheidsgroep, om seksuele diversiteit bespreekbaar te maken. [Bestel de bundel bij Merhaba.](#)
- **Brochure 'Stille Stemmen: Wanneer liefhebben of jezelf zijn niet vanzelfsprekend is'**: Deze brochure bundelt **getuigenissen van holebi's en transgender personen met een migratieachtergrond en hun ouders**. Het is niet zo dat holebi's en transgenders met een migratieachtergrond weerloze slachtoffers zijn, en de aanname dat ze sowieso verstoten worden door de familie, klopt niet. Op deze manier wil Merhaba bijvoorbeeld hulpverleners een beter beeld geven van de leefwereld van mensen uit hun doelgroep, en van de manieren waarop mensen zelf omgaan met uitdagingen. [Bestel de bundel bij Merhaba.](#)
- **Handleiding 'Intersectioneel denken. Handleiding voor professionelen die intersectionaliteit of kruispuntdenken in de eigen organisatie willen toepassen.'**: In deze handleiding wordt uitgelegd wat intersectionaliteit precies is, waarin het verschilt van benaderingen zoals gelijke kansen en diversiteit, en worden concrete tips gegeven voor (medewerkers en bestuurders) van organisaties. [Download de handleiding op de website van ella vzw.](#)
- **Vorming 'Kruispuntdenken in de praktijk'**: In 2014 ontwikkelde ella vzw de Gids 'Kruispuntdenken in de Praktijk', om

# 1) Maak jezelf vertrouwd met onze doelgroep (want het is ook die van jullie)

- (inzicht in) welzijn van **LGBT+’ers**, specifieke hindernissen & uitdagingen, ...: <https://lumi.be/lgbt>
- Waar zitten **ouders** van zoal mee? <https://lumi.be/ouders>
- Hoe kunnen jullie als **professionals** bijdragen? <https://lumi.be/professionals>  
→ Het kan in kleine dingen zitten, zoals inclusieve administratie!

## 2) Verwijs cliënten naar Lumi wanneer gepast en gewenst

- Info op onze website
- Luik voor ouders gaat in bijzonder in op veelvoorkomende bezorgdheden, onzekerheden, infonoden van ouders.
- Luik voor LGBT+'ers kan ondersteuning, begrip en herkenning bieden. Mensen van alle leeftijden vinden er tips en doorverwijzingen om te werken aan hun welzijn.
- Eenmalige anonieme gesprekken via chat ([www.lumi.be/word-geholpen](http://www.lumi.be/word-geholpen)) of telefoon (0800 99 533).
- Mailconversatie kan ook via [vragen@lumi.be](mailto:vragen@lumi.be)

### 3) Ga na of (en hoe lang geleden dan) jouw team/organisatie/... werd gevormd rond LGBT+

- Zet anderen aan het denken: <https://lumi.be/node/468/>
- Werk aan je eigen kennis en openheid: <https://lumi.be/node/469/>
- Maak je zichtbaar(der) als bondgenoot voor LGBT+'ers: <https://lumi.be/node/471/>
- Gebruik de info en vorming voor jouw specifieke sector: <https://lumi.be/node/470/>

Vragen?



# Contact

- Feedback website:  
Coördinator Lumi  
Nicolas Janssen (hij/zijn of die/hun)  
[nicolas.janssen@lumi.be](mailto:nicolas.janssen@lumi.be)
- Vragen over gender & seksuele voorkeur:
  - [vragen@lumi.be](mailto:vragen@lumi.be)
  - [www.lumi.be/info](http://www.lumi.be/info)
  - [www.lumi.be/professionals](http://www.lumi.be/professionals)



*lumi*

*Voor al je vragen over  
gender en seksuele voorkeur  
0800 99 533 [www.lumi.be](http://www.lumi.be)*