



GGD
Amsterdam

Wat we weten
over de **mentale
gezondheid
van LHBTIQ+
Amsterdammers**

thrive

a dam mentaal
gezond

Inleiding

Sommige LHBTIQ+ mensen ervaren mentale moeilijkheden. Dit kan bijvoorbeeld komen door discriminatie, moeite met zelfacceptatie, eenzaamheid, beperkte geschikte ontmoetingsplekken en het lastig vinden om contact te maken met anderen.

Met een groot deel van de (volwassen) LHBTIQ+ mensen gaat het over het algemeen goed. Maar in vergelijking met niet-LHBTIQ+ personen hebben LHBTIQ+ mensen meer problemen met hun mentale gezondheid en veerkracht. Deze informatiebrochure biedt kennis en handvatten voor (zorg)professionals en vrijwilligers om er voor deze LHBTIQ+ mensen te zijn.



Waar staat LHBTiQ+ voor?

De afkorting staat voor Lesbische, Homoseksuele, Bi+, Transgender, Intersekse, Queer personen. De plus staat voor mensen die zichzelf anders onderscheiden.

- L** Lesbisch: vrouwen die zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelen tot vrouwen. Ook sommige non-binaire personen¹ identificeren zich als lesbisch.
- H** Homoseksueel: mannen die zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelen tot mannen. Ook sommige non-binaire personen identificeren zich als homoseksueel.
- B** Bi+ personen: deze term omvat alle mensen met een seksuele en/of romantische voorkeur gericht op meer dan één gender. Sommige mensen noemen zichzelf biseksueel, bi+, pan, queer of fluïde.
- T** Transgender persoon: iemand die zich niet herkent in het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen. 'Transgender' is een overkoepelende term die verwijst naar verschillende ervaringen

van genderidentiteit en genderexpressie. Ook non-binaire personen vallen onder de term 'transgender'. Een non-binair persoon voelt zich niet (volledig) thuis binnen de genderidentiteit man of vrouw en identificeert zich vaak meer met een genderidentiteit die buiten deze categorieën valt.

- I** Intersekse persoon: iemand die geboren is met een lichaam dat niet past binnen de gebruikelijke (normatieve) definities van man en vrouw.
- Q** Queer: mensen die zich niet kunnen vinden in de ouderwetse, vaststaande (binaire) concepten en labels voor gender en/of seksuele oriëntatie, of deze concepten en labels afwijzen. Soms wordt de term queer gebruikt voor iedereen die niet heteroseksueel en/of cisgender is.
- +** Mensen die zichzelf anders identificeren dan op het gebied van seksuele oriëntatie en/of gender.

Gerelateerde term:

- Cisgender persoon: iemand die zich wel herkent in het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen.

Bron: Movisie.

¹ Non-binaire personen zijn mensen die zich niet helemaal man of vrouw voelen, maar ergens tussenin of buiten deze categorieën vallen.

Waarom is dit thema belangrijk?

LHBTI-personen in Nederland geven gemiddeld een 7,1 als waardering voor hun leven, terwijl transgender personen een 6,5 geven. Deze cijfers liggen lager dan het landelijk gemiddelde van 7,7.

“Bijna de helft van de LHBTIQ+ volwassenen heeft wel eens aan zelfmoord gedacht.”

Verhoogd risico op suïcidale gedachten

Mensen binnen de LHBTIQ+ gemeenschap hebben vaker suïcidale gedachten. Bijna de helft van de LHBTIQ+ volwassenen heeft wel eens aan zelfmoord gedacht. Het aantal suïcides onder lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren ligt 4 keer hoger dan onder heteroseksuele jongeren.

Mentale gezondheid van intersekse personen

Volgens onderzoek uit 2016, rapporteerden intersekse personen in Nederland over het algemeen een goed welzijn als het gaat om sociale en mentale gezondheid, onder andere een goede kwaliteit van leven, zelfwaardering, en ook geen ernstige emotionele problemen. Naast transgender personen, ervaren intersekse personen in de EU wel vaker discriminatie. Omdat er weinig (recent) onderzoek is gedaan naar de mentale gezondheid van intersekse personen, weten we niet goed hoe het nu gaat met deze groep.

Definitie van mentale gezondheid

Mentale gezondheid gaat over hoe je je voelt en hoe je omgaat met het leven. Het heeft te maken met hoe je naar jezelf kijkt, hoe je omgaat met anderen en hoe je uitdagingen in het dagelijks leven aangaat. Het gaat ook over hoe jij en anderen dit ervaren in de samenleving. Kortom, mentale gezondheid heeft betrekking op hoe het emotioneel met je gaat en hoe je functioneert in je dagelijks leven. [Bron: Trimbos]

Oorzaken van stress

Wat maakt sommige LHBTIQ+ personen kwetsbaar als het gaat om mentale gezondheid? Welke negatieve factoren hebben invloed op het mentale welzijn van de mensen uit deze gemeenschap?

Oorzaken van stress zijn gebeurtenissen en omstandigheden in het leven die voor zo veel verandering zorgen, dat het individu zich moet aanpassen aan de nieuwe situatie of levensomstandigheden. Ook omstandigheden in de sociale omgeving zijn bronnen van stress die kunnen leiden tot geestelijke en lichamelijke gevolgen. Er worden binnen de LHBTIQ+ gemeenschap vier belangrijke stressfactoren onderscheiden:

- ervaringen van stigmatisering¹
- verwachtingen van stigmatisering¹
- het verbergen van seksuele oriëntatie of genderidentiteit
- geïnternaliseerde homofobie (iemand binnen de LHBTIQ+ gemeenschap heeft negatieve gevoelens en overtuigingen over zichzelf als gevolg van de homofobie en discriminatie die ze hebben ervaren in de samenleving.)

Minderheidsstress

Minderheidsstress is stress die LHBTIQ+ personen voelen door hun positie als minderheid in de maatschappij. Deze stress komt boven op de normale stress die iedereen kan hebben. Er zijn een paar speciale oorzaken van stress die vooral voor LHBTIQ+ personen gelden.

¹ Stigmatisering betekent dat mensen negatief denken over een bepaalde groep mensen. Ze hebben vooroordelen of denken dat deze mensen minder goed zijn. Dit kan gebeuren omdat deze mensen bijvoorbeeld anders leven, er anders uitzien of andere dingen geloven. Mensen die gestigmatiseerd worden, kunnen zich hierdoor buitengesloten of minderwaardig voelen.

LHBTIQ+ mensen ervaren meer discriminatie, seksuele intimidatie en onveiligheid

Ondanks de reputatie van Amsterdam als een vrije en tolerante stad waar je jezelf kunt zijn, zijn er nog steeds gevallen van geweld, pesterijen en vooroordelen tegen LHBTIQ+ mensen.

Discriminatie

Discriminatie kan op veel plekken gebeuren, zoals thuis, op straat, op het werk, op school of in de gezondheidszorg. In 2023 was meer dan een kwart van de discriminatiegevallen die de Nederlandse politie noteerde, op grond van seksuele oriëntatie. Het vaakst gaat het om schelden. Openlijk zeggen dat je homo of bi bent, kan moeilijk zijn.

Seksuele intimidatie/ seksueel geweld

LHBT-mensen worden vaker geconfronteerd met seksuele intimidatie en seksueel geweld dan heteroseksuele en cisgender individuen. Bi+ vrouwen ervaren het vaakst seksuele intimidatie en seksueel geweld. Bijna de helft van hen heeft tenminste één vorm van seksueel geweld ervaren in 2022 en meer dan de helft in de afgelopen vijf jaar. Voor lesbische vrouwen is dit respectievelijk meer dan een derde, terwijl bijna een vierde van de heteroseksuele vrouwen ermee te

maken heeft gekregen. In 2023 werden lesbische, homoseksuele en biseksuele Amsterdammers vaker slachtoffer van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Onveiligheid

In heel Nederland ervaren transgender personen tweemaal vaker gevoelens van onveiligheid dan het gemiddelde, ze hebben zeven keer vaker te maken met mishandeling of bedreigingen, en ze zijn tien keer vaker slachtoffer van cyberpesten vergeleken met cisgender personen.

Homoseksuele en biseksuele mannen die gender-non-conform zijn (afwijken van gendernormen, dus hoe een 'echte' man er uit zou moeten zien of zich zou moeten gedragen) hebben een slechtere mentale gezondheid.

Straatintimidatie

Wanneer er gekeken wordt naar de seksuele oriëntatie van de slachtoffers van straatintimidatie in Amsterdam in 2022 waren lesbische, homoseksuele en biseksuele inwoners vaker het doelwit van één of meerdere vormen van intimidatie (iets meer dan de helft van hen) in vergelijking met heteromannen. (Afdeling Onderzoek & Statistiek van de gemeente Amsterdam heeft geen informatie over andere groepen binnen de Amsterdamse LHBTIQ+-gemeenschap.)

Microagressie

LHBTIQ+ mensen maken vaker subtiele vormen van negativiteit mee. Een voorbeeld daarvan is

microagressie. Dit uit zich vaak in kleine signalen die laten zien dat zij als ‘anders’ worden gezien. Dit kunnen kleine, al dan niet bewuste, uitspraken of uitingen zonder de stem te gebruiken, zijn die kwetsend zijn, omdat ze gebaseerd zijn op verborgen gedachten dat iets niet hoort of klopt. Microagressie is schadelijk omdat het stereotypen versterkt en het zelfbeeld en het gevoel van sociale veiligheid van iemand negatief kan beïnvloeden.

Eenzaamheid

Eenzaamheid heeft een negatieve invloed op de mentale gezondheid, ook bij LHBTIQ+ personen. Voor sommigen zijn ervaringen of verwachtingen van afwijzing en discriminatie belemmeringen om open te zijn over hun identiteit en zichzelf te kunnen zijn bij familie of vrienden. Dit kan leiden tot een gebrek aan sociale verbindingen en een gevoel van eenzaamheid. Daarnaast hebben LHBTIQ+ personen minder vaak dan gemiddeld kinderen en een traditioneel familieleven, waardoor het opbouwen van een sociaal leven voor sommigen ingewikkeld kan zijn. Oudere LHBTIQ+ personen zonder kinderen geven aan vaker eenzaam te zijn, zeker wanneer ze vooral vrienden hebben van dezelfde leeftijd, die ook minder mobiel worden.

Oudere lesbische, homoseksuele en biseksuele volwassenen die negatieve reacties hebben ervaren, evenals oudere LHB-personen die deze reacties verwachtten, vertonen een verhoogd risico op eenzaamheid en mentale problemen.

Stigmatisering

Aan eenzaamheid bij lesbische, homoseksuele en biseksuele ouderen in het algemeen dragen drie oorzaken van minderheidsstress bij: ervaringen met stigmatisering, verwachtingen van stigmatisering en het gebrek aan een (LHB- of sociaal) netwerk.

De ervaringen van stigmatisering en het gebrek aan het LHB-netwerk spelen een rol bij het voorspellen van emotionele eenzaamheid. LHB-ouderen die een groter LHB-netwerk hebben, voelden zich sociaal minder eenzaam.

Zelfacceptatie

Sommige mensen uit de LHBTIQ+ gemeenschap worstelen met het accepteren van hun eigen identiteit. Vaak bepalen dingen die met jezelf te maken hebben en andere dingen van buitenaf, zoals cultuur, religie en wat mensen van je verwachten, hoe goed je jezelf accepteert.

Soms is het lastig om te aanvaarden wie je bent op het gebied van je seksuele voorkeur of geslachtsidentiteit. Dit kan stress veroorzaken bij LHBTIQ+ personen. Het is een vorm van stress die intern en verborgen is. Zelfs zonder openlijke negatieve gebeurtenissen, en zelfs wanneer iemands identiteit verborgen wordt gehouden, kunnen sommige LHBTIQ+ personen last hebben van negatieve sociale normen die ze zichzelf opleggen.



Niet alle LHBTIQ+ mensen maken zulke uitdagingen mee. Het proces van zelfacceptatie kan ook kort en vooral positief zijn, waarna LHBTIQ+ individuen zichzelf volledig omarmen en trots zijn op wie ze zijn.

Gebrek aan verbinding

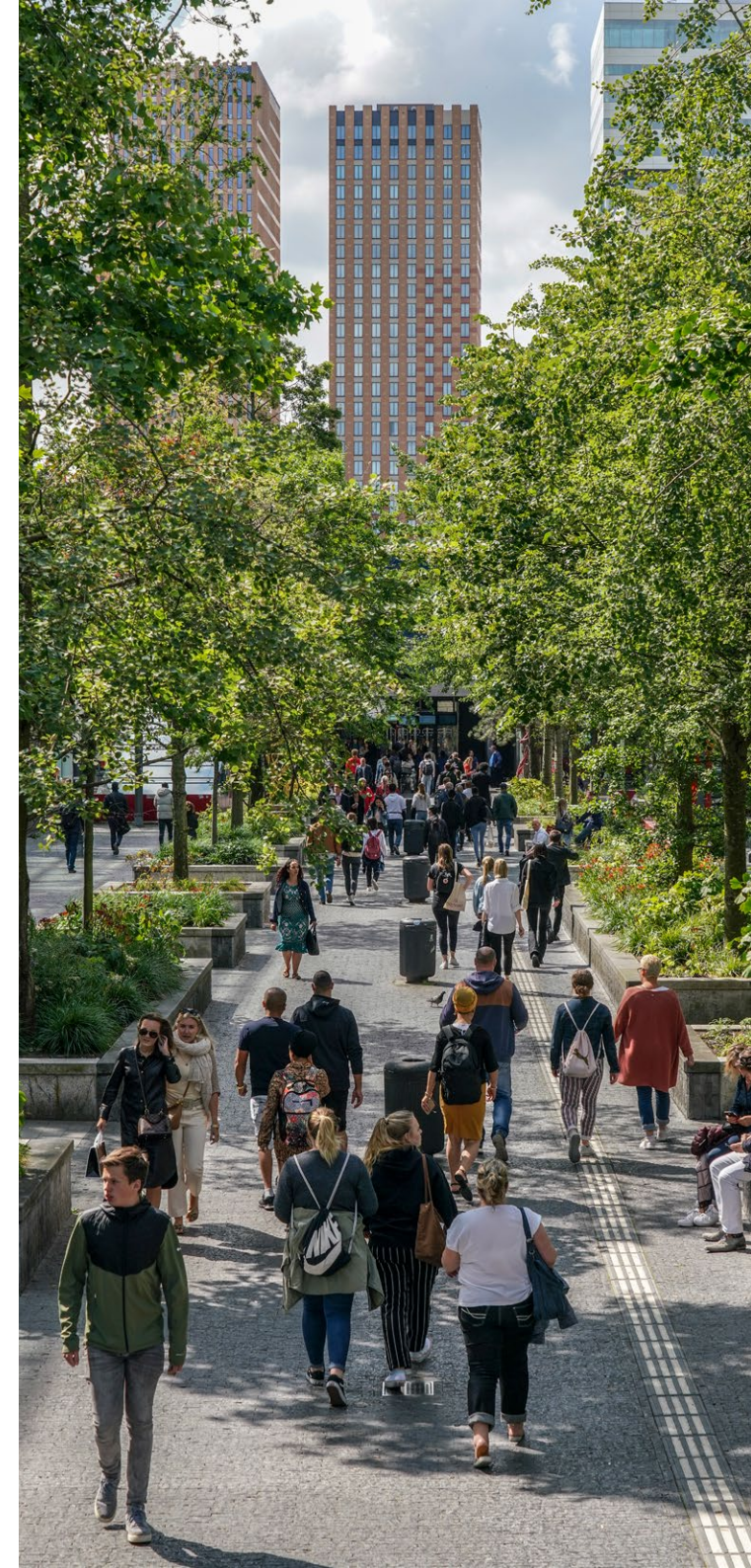
LHBTIQ+ mensen kunnen zich buitengesloten of niet thuis voelen in een samenleving die vooral gericht is op hetero's. Dit kan te maken hebben met een andere levensstijl van LHBTIQ+ mensen, bijvoorbeeld leven zonder kinderen. De nadruk op traditionele genderrollen in de samenleving betekent ook dat er minder ruimte is voor seksuele en genderdiversiteit. Veel LHBTIQ+ personen in Amsterdam hebben verschillende culturele achtergronden. Religie kan een belangrijke rol spelen in hun levens en kan zowel beschermend als belemmerend werken. De invloed van familie of gemeenschap kan niet alleen als positief of helemaal negatief worden gezien. Het is belangrijk om zulke complexiteit van achtergronden te erkennen. Sommige LHBTIQ+ mensen ervaren een gebrek aan verbinding binnen de eigen gemeenschap. Ondanks de diversiteit die de LHBTIQ+ gemeenschap kenmerkt, kunnen er nog steeds barrières zijn die de verbinding tussen individuen en subgroepen bemoeilijken. Binnen de gemeenschap zijn er verschillende identiteiten, ervaringen en perspectieven, die soms leiden tot onbegrip. Hierdoor kunnen er afstanden ontstaan tussen verschillende groepen en kan er een gebrek aan inclusie en saamhorigheid ontstaan, zo vinden sommige LHBTIQ+ mensen.

Gay community stress

Homoseksuele mannen kunnen druk ervaren van hun eigen gemeenschap om zich op een bepaalde manier te gedragen en zich te conformeren aan sociale regels en normen. De gemeenschap kan dan een extra stressor vormen voor homoseksuele personen. Dit noemt men gay community stress.

Er zijn aanwijzingen dat gay community stress ook onder Nederlandse lesbische vrouwen speelt. Vier factoren van gay community stress kunnen worden geïdentificeerd. Dit is stress omdat men denkt dat de gemeenschap veel nadruk legt op deze factoren:

- Seks
- Status
- Competitie
- Uitsluiting binnen de community



Factoren per specifieke groep

Binnen de LHBTIQ+ gemeenschap hebben verschillende groepen te maken met unieke uitdagingen en factoren die hun geestelijke gezondheid kunnen beïnvloeden. Het is belangrijk om deze specifieke factoren te begrijpen om betere ondersteuning en zorg te kunnen bieden.

Bi+

Bi+ personen hebben over het algemeen een minder gunstige levensstijl, (mentale) gezondheid en zorggebruik in vergelijking met lesbische, homoseksuele en heteroseksuele personen. De helft van de non-binaire/genderfluïde bi+ personen geeft aan zich de afgelopen vier weken neerslachtig en somber te hebben gevoeld, tegenover 43% van de bi+ vrouwen en 29% van de bi+ mannen.

De belangrijke factor die invloed heeft op de mentale gezondheid van bi+ personen is de monoseksuele norm. Belangorganisatie Bi+ Nederland omschrijft de monoseksuele norm als volgt: “de overtuiging en verwachting dat seksuele oriëntaties zijn gericht op één gender. Dit leidt tot sterk hetero óf homo denken, waarbij bi+ niet als volwaardige en stabiele seksuele

oriëntatie wordt gezien. Bi+ mensen krijgen te maken met onzichtbaarheid, vooroordelen en stereotypen, vervelend gedrag van anderen en het internaliseren van negatieve opvattingen over bi+.”

Transgender personen

Transgender personen in Nederland hebben te maken met lange wachttijden voor gespecialiseerde zorg en behandelingen rondom het transitieproces, zoals psychologische begeleiding, hormoontherapie en genderbevestigende operaties. Veel papierwerk bij de overheid of gemeente, regels voor het stellen van diagnoses en onbegrip van zorgverleners kunnen het krijgen van goede zorg vertragen. Ook is het voor transgender personen soms niet makkelijk om een overzicht te krijgen van bestaand aanbod per zorgverlener. De [Transgender wegwijzer](#) kan hierin helpen om passende hulp te vinden.

De wachttijden op psychologische zorg voor transgender personen in Amsterdam waren in 2022 meer dan 2 jaar. Hierdoor ontstaan bij veel transgender personen mentale klachten als depressieve gevoelens of zelfs suïcidale gedachten.

Bovendien heeft de helft van transgender personen het contact met een eerstelijnszorgverlener stopgezet vanwege problematische communicatie over hun genderidentiteit.

Wat is er nodig?

Om mentaal gezond te blijven hebben LHBTIQ+ personen het volgende nodig:

Acceptatie door de maatschappij

Sociale acceptatie speelt een grote rol in het welzijn en de kwaliteit van leven van LHBTIQ+ personen. Wanneer de samenleving LHBTIQ+ individuen accepteert zoals ze zijn, kunnen ze zich vrij voelen en zichzelf kunnen zijn. Dit is niet alleen bevorderend voor hun eigen welzijn, maar het zorgt er ook voor dat ze volledig kunnen deelnemen aan het sociale leven. Daarom is sociale acceptatie essentieel voor het mentale welzijn van LHBTIQ+ mensen.

Zelfacceptatie

Het is heel belangrijk voor het geluk van LHBTIQ+ mensen dat ze zichzelf kunnen accepteren zoals ze zijn. Onderzoek laat zien dat homoseksuelen mannen die anders zijn dan wat mensen normaal vinden, en die zichzelf goed vinden zoals ze zijn, zich beter voelen. Ze hebben minder last van negatieve gevoelens over homoseksualiteit. Als je jezelf accepteert, ben je sterker. Je kunt dan beter omgaan met moeilijke dingen. Je kunt je dan meer richten op positieve dingen, zoals fijne relaties en leuke ervaringen. Je wordt dan minder tegengehouden door twijfels over jezelf of gevoelens van schaamte. Het proces van jezelf accepteren verschilt per persoon en is onder andere

afhankelijk van de sociale omgeving, wat nogmaals het belang van acceptatie door de maatschappij onderstreept.

De kracht van steun, herkenning voor de LHBTIQ+ gemeenschap

Veel mensen uit de LHBTIQ+ gemeenschap vinden steun, herkenning en kracht bij elkaar. Hier ontmoeten ze mensen die hun ervaringen begrijpen. Dit zorgt voor een gevoel van verbondenheid, eigen kracht en solidariteit die ze soms missen in andere groepen. Vriendschappen met mensen die dezelfde ervaringen en levenswijzen delen, zijn belangrijk voor hun geestelijke gezondheid.

Zinvol werk

Zinvol werk doen voor hun eigen gemeenschap kan de veerkracht van LHBTIQ+ personen versterken. Vrijwilligerswerk helpt de LHBTIQ+ gemeenschap te versterken en draagt bij aan je eigen mentale gezondheid. Het biedt niet alleen praktische hulp en diensten aan anderen, maar zorgt ook voor een gevoel van verbondenheid met de gemeenschap.

Geschikte ontmoetingsplekken

In Amsterdam zijn er veel ontmoetingsplekken en evenementen waar LHBTIQ+ personen zichzelf kunnen zijn en mensen met soortgelijke gedachten en gevoelens kunnen ontmoeten. Deze plekken zijn erg belangrijk voor de gemeenschap. Echter, sommige LHBTIQ+ personen hebben behoefte aan

alternatieve, laagdrempelige ontmoetingsplekken waar ze anderen kunnen ontmoeten zonder dat het draait om alcohol, drugs of hoge kosten. Ook kan harde muziek in bars of clubs overprikkelend zijn voor sommige mensen, bijvoorbeeld neurodivergente LHBTIQ+ personen. Het is belangrijk om te zorgen voor diverse en toegankelijke ontmoetingsplekken die voldoen aan de verschillende behoeften van de LHBTIQ+ gemeenschap.



Beweging en sport

Het is algemeen bekend dat sporten goed is voor je lichamelijke gezondheid. Maar sporten en regelmatig bewegen hebben ook een positief effect op je mentale gezondheid. Door regelmatig te sporten of te bewegen, voelen mensen zich vaak energiever, gelukkiger, meer ontspannen en zelfverzekerder. Veel bewegen kan ook de kans verkleinen op het ontwikkelen van symptomen van mentale klachten bij volwassenen.

“Door regelmatig te sporten kun je ook beter omgaan met stress.”

Omgaan met stress

Door regelmatig te sporten kun je ook beter omgaan met stress. Omdat LHBTIQ+ mensen soms stressvolle situaties kunnen meemaken die specifiek zijn voor de gemeenschap, kunnen sportactiviteiten van extra belang zijn. Bovendien kan sporten ook sociale voordelen bieden, zoals het lid zijn van een sportclub waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Dit leidt tot een vergroot netwerk en een gevoel van verbondenheid met anderen, ook binnen LHBTIQ+ community. Voor sommige LHBTIQ+ personen kunnen teamsporten echter moeilijk zijn. Angst voor uitsluiting of pestgedrag, bijvoorbeeld in de kleedkamer, kan ertoe leiden dat sporten juist niet bevorderend is voor hun mentale gezondheid. Hierdoor kiezen sommige LHBTIQ+ personen soms voor individuele sporten in plaats van teamsporten.

Inclusief sporten

Sommige sportclubs zijn echter nog steeds niet inclusief genoeg. Er is behoefte aan inclusievere ruimtes, waar onder andere transgender, non-binaire en queer personen zich veilig en niet uitgesloten kunnen voelen. In Amsterdam zijn er sportclubs en verenigingen die LHBTIQ+-vriendelijk zijn of gelanceerd zijn door de gemeenschap zelf. Stichting Pride & Sports biedt een overzicht van zulke clubs.

Kennis & houding professionals

Soms mist er bij zorgprofessionals en maatschappelijk werkers kennis over stress veroorzakende factoren en wat LHBTQ+ individuen nodig hebben. Dit kan leiden tot gemiste kansen voor passende ondersteuning, zorg mijden of soms tot discriminatie. Het is belangrijk dat zorgprofessionals en sociale werkers voldoende kennis hebben over gender- en seksuele diversiteit, zodat ze een inclusieve en ondersteunende omgeving kunnen bieden voor LHBTQ+ cliënten.

Doorverwijzen

Daarnaast is het cruciaal dat LHBTQ+-organisaties kennis hebben over mentale gezondheid en hun eigen rol daarin. Om passende hulp aan individuen uit de gemeenschap te bieden, is het nodig dat deze organisaties weten wanneer ze mensen moeten doorverwijzen en waarnaartoe.

Organisaties

Dit zijn enkele zelforganisaties in Amsterdam waar mensen eventueel naar doorverwezen kunnen worden of professionals terecht kunnen met specifieke vragen:

- [COC Amsterdam](#)
- [COC's Switchboard](#)
- [Transvisie](#)
- [T-huis Amsterdam](#)
- [De Regenboog Groep \(LHBTIQ+-buddy's\)](#)
- [Bi+ Nederland](#)
- [NNID](#)
- [Stichting OndersteBoven](#)

Met medewerking van

- [Bi+ Nederland](#)
- [GGD Amsterdam. Centrum voor Seksuele Gezondheid](#)
- [GGZ Kaleidos](#)
- [GGZ Buro JIJ](#)
- [Veilige Haven](#)
- [De Regenboog Groep. Buddy voor LHBTIQ+-ers/ Informele zorg LHBTIQ+](#)
- [Stichting Pride & Sports](#)
- [Civic Amsterdam](#)
- [Gemeente Amsterdam, directie Jeugd, Zorg en Diversiteit](#)

Over Thrive Amsterdam

'Thrive Amsterdam Mentaal Gezond' is een initiatief van de GGD Amsterdam. Dit programma is toegewijd aan het ondersteunen en bevorderen van de mentale gezondheid van alle Amsterdammers. Het doel is dat elke Amsterdammer zich gesteund voelt door hun stad en de mensen om hen heen, waardoor ze veerkrachtig zijn en effectief kunnen omgaan met de uitdagingen die ze in hun leven tegenkomen. Dit vermindert de kans op mentale problemen.

Thrive werkt aan het vergroten van de 'collectieve veerkracht' van de stad, zodat Amsterdammers betere steun kunnen vinden wanneer hun mentale gezondheid uitgedaagd wordt.

Je kunt meer informatie vinden op de officiële website van [Thrive Amsterdam mentaal gezond](#).

Bronnen

- Focusgroepen met Amsterdammers en professionals georganiseerd door Thrive Amsterdam mentaal gezond in 2023.
- 113 Zelfmoordpreventie. Suïcide onder jongvolwassenen tussen 20-30 jaar: een Spoedonderzoek (2022).
- Aggarwal, S., & Gerrets, R. (2014). Exploring a Dutch paradox: An ethnographic investigation of gay men's mental health. *Culture, Health & Sexuality*, 16(2), 105-119.
- Assink, M., & Bos, H. M. (2023). Gay Community Stress in Sexual Minority Men and Women: A Validation Study in the Netherlands. *Journal of Homosexuality*, 1-30.
- Baams, L., de Graaf, H., van Bergen, D., Cense, M., Maliepaard, E., Bos, H.M.W., de Wit, J., Jonas, K., den Daas, C., & Joemmanbaks, F. (2021). Niet in één hokje: Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland. The Netherlands: Rijksuniversiteit Groningen & Rutgers.
- Baams, L., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2015). Minority stress and mechanisms of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. *Developmental psychology*, 51(5), 688.
- de Neve–Enthoven, N. G., Callens, N., Van Kuyk, M., Van Kuppenveld, J. H., Drop, S. L., Cohen–Kettenis, P. T., & Dessens, A. B. (2016). Psychosocial well-being in Dutch adults with disorders of sex development. *Journal of psychosomatic research*, 83, 57-64.
- Gemeente Amsterdam. Uitvoeringsagenda Nachtcultuur 2023-2026.
- Gemeente Amsterdam, Onderzoek & Statistiek. Straatintimidatie Amsterdam 2022.
- Gemeente Amsterdam, Programma tegen Seksuele Intimidatie en Seksueel Geweld (SISG). Voortgangsrapportage 2023.
- Gevonden, M. J., Selten, J. P., Myin-Germeyns, I., De Graaf, R., Ten Have, M., Van Dorsselaer, S., ... & Veling, W. (2014). Sexual minority status and psychotic symptoms: findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS). *Psychological medicine*, 44(2), 421-433.
- Hendricks, M. L., & Testa, R. J. (2012). A conceptual framework for clinical work with transgender and gender nonconforming clients: An adaptation of the Minority Stress Model. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 460.
- Huijnk, W., Damen, R. & van Kampen, L. (2022). LHBT-monitor 2022. De leefsituatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen in Nederland. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kuyper, L. (2015b). Jongeren en seksuele oriëntatie. Ervaringen van en opvattingen over lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele jongeren. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Kuyper, L., & Fokkema, T. (2010). Loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults: The role of minority stress. *Archives of sexual behavior*, 39, 1171-1180.
- LGBTIQ at a crossroads: progress and challenges. European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), 2024.



- Meyer, Ilan H. "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence." *Psychological bulletin* 129.5 (2003): 674.
- Movisie. Feiten en cijfers over lhbtq+ op een rij (2023).
- Muntinga, M., Beuken, J., Gijs, L., & Verdonk, P. (2020). Are all LGBTQI+ patients white and male? Good practices and curriculum gaps in sexual and gender minority health issues in a Dutch medical curriculum. *GMS Journal for Medical Education*, 37(2).
- Oosterhout, E. van (2019). *Overal op je hoede: geweld tegen transgender personen in Nederland*. Amsterdam: Transgender Netwerk Nederland.
- Pachankis, J. E., Clark, K. A., Burton, C. L., Hughto, J. M. W., Bränström, R., & Keene, D. E. (2020). Sex, status, competition, and exclusion: Intraminority stress from within the gay community and gay and bisexual men's mental health. *Journal of personality and social psychology*, 119(3), 713.
- Sandfort, T. G., de Graaf, R., Ten Have, M., Ransome, Y., & Schnabel, P. (2014). Same-sex sexuality and psychiatric disorders in the second Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS-2). *LGBT health*, 1(4), 292-301.
- Trimbos-instituut. Wat zijn de effecten van bewegen op de mentale gezondheid?
- Van Beusekom, G., Bos, H. M., Kuyper, L., Overbeek, G., & Sandfort, T. G. (2018). Gender nonconformity and mental health among lesbian, gay, and bisexual adults: Homophobic stigmatization and internalized homophobia as mediators. *Journal of Health Psychology*, 23(9), 1211-1222.



thrive

a dam

mentaal
gezond

www.thriveamsterdam.nl

thriveamsterdam@ggd.amsterdam.nl