

MAGAZINE VOOR EN DOOR LHBTIQ+ PERSONEN MET EN ZONDER BEPERKING

TROTS

Op wie ik ben

Wat
betekent
genderfluïde?

NIET FIJN
ALS JONGENS
NAAR ME
FLUITEN

Loris twijfelde
over haar
meisjeslichaam

*Ik wil uit de
kast komen,
maar weet niet hoe*



TROTS!

Ben je lesbisch, homoseksueel, bi+, transgender of intersekse? En heb je een verstandelijke of lichamelijke beperking? LHBTIQ+ personen met een beperking krijgen vaak te maken met uitdagingen waar LHBTIQ+ personen zonder beperking niet mee te maken krijgen.

Denk bijvoorbeeld aan wonen op een groep, waarbij je met veel verschillende mensen en meningen te maken hebt. Of het bespreken van genderdiversiteit of seksuele voorkeur met je begeleider.

In dit tijdschrift willen we aandacht vragen voor gelijke rechten en acceptatie van LHBTIQ+ personen. Dat doen we door je kennis te laten maken met verschillende bewoners van zorgorganisatie Pluryn. Want samen willen we ervoor zorgen dat iedereen weet dat je trots mag zijn op wie je bent!

De bewoners laten hiermee een stukje kwetsbaarheid zien om andere te helpen. Ik hoop dat we door deze verhalen andere mensen en/of organisaties op ideeën kunnen brengen zodat we er samen voor kunnen zorgen dat iedereen ongeacht je achtergrond, seksuele geaardheid, religie, fysieke en mentale mogelijkheden zich welkom en gewaardeerd voelt en gelijke kansen krijgt.

Sabrina Cuijten-Egberts

*Consulent seksuele gezondheid
Pluryn*

OVER PLURYN

Ieder mens heeft recht op een goed leven. Ook als iemand zijn dromen niet op eigen kracht kan waarmaken. Pluryn is gespecialiseerd in het werken aan wensen van mensen – jong en oud – met een complexe zorg- en ondersteuningsvraag. Wij geloven dat we hierin van betekenis zijn. Samen maken we een plan om te bouwen aan een goed en volwaardig leven.

We zijn een landelijk werkende organisatie met meer dan 440 locaties. Bij ons werken 6500 professionals en 645 vrijwilligers. Jongeren en volwassenen komen bij ons voor behandeling en ondersteuning: zowel aan huis als in onze voorzieningen voor gehandicaptenzorg, jeugdzorg en GGZ. Leren, werken en vrijetijdsbesteding zijn onderdeel van de zorg.



Inhoud

- 4 Gedicht: Michelle
 - 5 'Help! Ik wil uit de kast komen, maar weet niet hoe.'
 - 6 De tijd stond even stil...
 - 8 Dit moet je gezien hebben
 - 9 Interview: Loris
 - 10 Mooie uitspraken
 - 11 Interview: Denise
 - 12 Raad het liedje of de artiest
 - 13 Interview: Jamie
 - 14 Het Regenboog café
 - 15 Interview: Jennifer
 - 16 Regenboogtaart
 - 18 Woordzoeker
 - 19 Interview: Jesslyn
 - 20 Vragen aan de professional
 - 21 Interview: Mario
 - 22 Niemand is hetzelfde
 - 23 Interview: Pilar
 - 24 Creatief met de regenboog
 - 25 Top 6 van beste websites
 - 26 Ons stom en fijn lijstje
 - 27 Laat iets van je horen – Colofon
-

MICHELLE

Ik ben geen JONGEN maar een MEISJE
Ik weet het al heel lang zeker

Maar ik ben geen SPREKER
Dit LICHAAM past niet bij mij

Het maakt me NIET BLIJ
Ik FANTASEER over een vrouwenlichaam

Maar nu voel ik me EENZAAM

Ooit ga ik het iedereen vertellen
En dan wordt mijn nieuwe naam MICHELLE

De redactie van *Trots op wie ik ben* kreeg dit gedicht toegestuurd. Maar de dichter wil niet met haar echte naam in dit magazine. Ze schrijft: 'Mijn naam past niet bij mij, en mijn lichaam trouwens ook niet. Hierover praten vind ik moeilijk want niemand begrijpt mij. Als ik gedichten schrijf doe ik dit anoniem maar kan ik wel schrijven hoe ik me voel.' Soms zegt een kort gedicht meer dan 1000 woorden.



TIPS

Lees deze 9 handige tips

‘HELP! IK WIL UIT DE KAST KOMEN, MAAR WEET NIET HOE.’

Uit de kast komen betekent dat je de mensen om je heen wil vertellen dat je gevoelens hebt voor hetzelfde geslacht of voor jongens én meisjes. Als je twijfelt over je op jongens, meisjes of allebei valt, hoeft dit niet gelijk te betekenen dat je ‘homo’, ‘lesbisch’, of ‘biseksueel’ bent. Totdat je het zeker weet, is het fijn om erover te kunnen praten. Dit kan misschien met vrienden en familie. Maar als dit niet goed voelt, kun je ook met iemand praten op de groep, op school of je werk.

Spannend

Sommige mensen hebben al twijfels als ze kind zijn. Ze hebben dit bijvoorbeeld besproken met hun ouders. Uit de kast komen kan ook spannend zijn. Vaak vraag je je achteraf zelf af waar je je druk om hebt gemaakt. Soms wordt je band met iemand zelfs sterker, omdat je iets heel persoonlijks met hem of haar hebt gedeeld. Soms reageren mensen niet zo positief. Dat kan lastig zijn – zeker als het om iemand gaat die dicht bij je staat.

- Kom pas uit de kast wanneer je er helemaal klaar voor bent. Laat je door niemand opjagen.
- Vertel het eerst aan iemand waar jij je fijn bij voelt: je beste vriend of vriendin bijvoorbeeld.
- Vertel het één voor één. Mensen reageren als ze alleen zijn altijd anders dan in een groep. Als je het iemand onder vier ogen vertelt, krijg je eerder een eerlijke reactie.
- Bedenk van tevoren hoe je het wilt vertellen, dit maakt het makkelijker om het echte gesprek te voeren.
- Schrijf een brief. Op die manier kan het minder eng zijn. Je kunt rustig nadenken over hoe je het precies wilt vertellen en de ander heeft even de tijd om aan het idee te wennen.
- Kies het juiste moment om uit de kast te komen: een familiefeest is bijvoorbeeld niet zo handig. Kies een moment waarop je rustig kunt praten.
- Als je uit een strenggelovige gemeenschap komt, kan homoseksualiteit heel gevoelig liggen. Bedenk van tevoren wat je plan is als het mis gaat. Waar kun je bijvoorbeeld terecht als je niet meer welkom bent thuis? Hoe reageert de rest van de familie? Etc.
- Kom je er niet uit? Weet je niet wat je moet doen? Maak een afspraak met het COC. Zij helpen je graag om je gedachten op een rijtje te zetten. Misschien kun je ook op school, bij vrienden of bij (andere) familie terecht.

En tot slot: geef andere mensen ook even de tijd. Sommige zullen er even aan moeten wennen. Jij weet al veel langer dat je homo, lesbo, bi of trans bent. Degene aan wie je het vertelt waarschijnlijk nog niet.

DE TIJD STOND EVEN STIL...

Belangrijke momenten voor LHBTIQ+

De LHBTIQ+ gemeenschap heeft de laatste jaren veel bereikt. Het is nog niet zo lang geleden dat homoseksualiteit strafbaar was in Nederland. Pas in 1971 veranderde dit in de Nederlandse wet. Toch zijn er nog veel landen in de wereld waar LHBTIQ+ mensen vervolgd worden. Er is dus nog veel te doen. Maar er zijn ook veel positieve dingen gebeurd. Daarover lees je hieronder.

2001

HOMOHUWELIJKEN

De eerste homohuwelijken worden op 1 april om 12 uur 's nachts gesloten in Amsterdam door burgemeester Job Cohen. Het gaat om drie mannen- en een vrouwenechtparen. Op de stoep van het Amsterdamse Stadhuis staan zeven mensen met spandoeken die het hier niet mee eens zijn. Nederland was het eerste land in de wereld waar homohuwelijken mogelijk werden.



SEKSUELE EN GENDERDIVERSITEIT IN HET ONDERWIJS

De minister van Onderwijs zorgt dat lessen over seksuele en genderdiversiteit verplicht zijn in het voortgezet onderwijs.



2012

2009

L'HOMO-MAGAZINE

Tijdschrift LINDA maakt het jaarlijkse magazine L'HOMO met het doel bijdrage te leveren aan inclusiviteit in de Nederlandse samenleving. Het tijdschrift zorgt voor problemen omdat op de voorpagina kussende heteromannen staan. In januari 2021 besluiten de makers van het tijdschrift om het niet meer te maken, want het werd niet goed verkocht.

2014

INTERNATIONALE MEDIA-AANDACHT VOOR CONCHITA WURST

De Oostenrijkse zanger en dragqueen Tom Neuwirth krijgt internationale media-aandacht tijdens het Eurovisie Songfestival, dat hij met zijn vrouwelijke persona Conchita Wurst wint. Na deze overwinning wordt Wurst een rolmodel voor de LHBTIQ+-gemeenschap. Vooral na de overwinningsspeech: 'Ik heb deze week veel meer bereikt dan alleen het winnen van dit festival. Het ging mij erom iedereen overal in de wereld een voorbeeld en een stem te geven.' Wurst wordt bekend als 'de vrouw met de baard'.



2016

LETTER Q KOMT BIJ LHBTIQ

De letter Q van Queer komt bij LHBTI, omdat steeds meer jongere homoseksuelen zich identificeren als queer en de termen achter de letters L, H en B te beperkend vinden.



EXCUSES EN GELD VOOR TRANSGENDERS

Het Nederlandse kabinet zegt 'sorry' tegen transgenders die vanwege de wet op geslachtsverandering van 1985 een onomkeerbare geslachtsoperatie moesten ondergaan. De wet had namelijk harde eisen voor mensen die van geslacht wilden veranderen. Zij moesten hun lichaam zo veel mogelijk laten aanpassen, onder andere door hormonen te gebruiken. Ook mochten ze geen kinderen krijgen en moesten ze sterilisaties of castraties ondergaan waardoor veel mensen definitief onvruchtbaar raakten. Zij krijgen een excuus en 5000 euro. In 2014 paste Nederland de wet aan. Nederlanders mogen nu officieel van geslacht veranderen op basis van een deskundigenverklaring van een dokter.

2020

2020



INTERNATIONALE MEDIA-AANDACHT VOOR NIKKIE TUTORIALS

De Nederlandse visagiste Nikkie de Jager, bekend van haar make up-kanalen Nikkie Tutorials, onthult via een YouTube-video dat ze transgender is. De Jager krijgt internationale media-aandacht voor haar coming out en wordt een van de hosts voor het Eurovisie Songfestival, dat in Nederland plaats vindt.

DIT MOET JE GEZIEN HEBBEN!

DE MOOISTE LHBTIQ+ SERIES EN FILMS

Even geen zin om uit te gaan? Ook thuis op de bank kun je een mooie avond beleven. Het is nog nooit zo gemakkelijk geweest om LHBTIQ+ films en series te bekijken. Bij kanalen als Netflix en Amazon heb je een enorme keuze. Zoek je een actuele bioscoop film? Kijk dan ook eens op Pathé Thuis of Picl. Maar waar moet je beginnen? We hebben de mooiste series en films voor jou op een rijtje gezet. De films met een + zijn ook goedgekeurd voor de plus in LHBTIQ+

Onze top 5

HEART STOPPER (+)

Heartstopper is een romantische komedie die je op Netflix kan zien. De serie gaat over twee jongens op een middelbare school die een relatie met elkaar krijgen.

BOYS DON'T CRY

Teena Brandon verhuist naar een klein dorpje. Hier doet ze zich voor als jongen. Ze wordt verliefd op een alleenstaande moeder en begint de affaire van haar leven.

MOXIE (+)

Een verlegen meisje van 16 jaar richt een anoniem magazine op. Ze wil hiermee aandacht vragen voor het seksistische en giftige gedrag van haar klasgenoten.

EVERYBODY IS TALKING ABOUT JAMIE (+)

Jamie New is 16 jaar en past er niet helemaal bij. Hij droomt ervan om dragqueen te worden. Jamie weet één ding zeker: hij wordt een sensatie.

THE PROM

The Prom is een musical film voor jong en oud. Emma wil met haar vriendin en liefde Alyssa naar de Prom, het feestelijke eindejaarsbal van haar school. Maar dat ligt moeilijk in haar woonplaats.

EN NOG VEEL MEER

Ook deze series en films zijn allemaal het bekijken waard.

Anne +
The L Word
Orange Is The New Black
Bound
Below Her Mount
If These Walls Could Talk
Imagine Me And You
Better Than Chocolate
Loving Annabelle
Lost And The Delirious
Greys Anatomy
First Kill
Feel Good
Bad Eve
Lip Service
Sex Education +
Unward +

Loris twijfelde over haar meisjeslichaam

'Niet fijn als jongens naar me fluiten'

Ik ben 21 jaar geleden geboren als meisje. Ik heb de eerste 10 jaar van mijn leven bij mijn ouders gewoond. Daarna ben ik naar een woongroep verhuisd. Ik woon daar nu 11 jaar. Thuis ging het niet goed tussen mij en mijn moeder.

Weinig vertrouwen in mensen

Ik heb moeite om mensen te vertrouwen. Dit heeft te maken met mijn hechtingsproblematiek. Contact met nieuwe mensen vind ik lastig. Ik wil eerst een teken zien dat ik iemand kan vertrouwen. Moeite met vertrouwen is ook moeilijk als ik een relatie zoek. Ik wil echt eerst bewijzen zien dat je lief voor me bent. Als ik het niet vertrouw, stoot ik je af. Vaak helpt het als ik iemand vaak zie, bijvoorbeeld op school of op het werk. Ik werk op een knutselatelier en ga naar een dagbesteding. Ik heb veel relaties met jongens gehad, maar ben ook nieuwsgierig naar meisjes. Die nieuwsgierigheid is wel moeilijk door mijn achtergrond. Mijn moeder komt uit Afrika en daar wordt seksuele diversiteit niet geaccepteerd.

**'Ik ben zwart
Ik heb een beperking
Ik ben non-binair
En val op jongens en meisjes
NOU EN!'**

Lekker gamen

Ik heb ook getwijfeld of ik wel in dit meisjeslichaam hoor. De verwachting was altijd dat ik nagels lakken leuk zou vinden. Of spelen met barbies. Ik ging liever naar het speelgoed van de broertjes van mijn vriendinnen. Lekker spelen met de actiefiguren of gamen. Ik hou best wel van een kleurtje op mijn nagels, maar met make-up voel ik me net een clown.

Ik voelde aan de verwachtingen om me heen en die van mijn achtergrond dat ik er niet voor uit mocht komen dat ik non-binair ben. Ik hoor mensen om mij heen zeggen dat mijn soort gewoon een meisje is. Ze bedoelen daar denk ik mee dat mijn lichaam er erg vrouwelijk uitziet.



Lady GaGa

Ik kreeg al jong brede heupen, borsten en billen. Dit zorgde voor aandacht van jongens, ze vonden mij hot. Als ik in een korte broek naar de stad ga, krijg ik altijd opmerkingen of er gaat iemand fluiten. Ik vind dat niet fijn. Ze doen alsof ik een sekspop ben.

Ik ben niet blij met mijn lichaam want ik kan niet laten zien hoe ik me van binnen voel. Ik wil dat ik eruit zie zoals ik me voel, soms man soms vrouw. Toch heb ik mijn lichaam geaccepteerd. Mijn idool Lady GaGa heeft me daarbij ook geholpen. Ik ben naar haar concert geweest en zag daar zoveel verschillende mensen. Ik voelde me daar veilig. Haar boodschappen in haar songteksten spreken me erg aan.

**Baby you're born
this way!**

NON BINAIR

Als iemand geen keuze maakt in de genderidentiteit man of vrouw spreken we van non-binair. Non-binaire personen voelen zich een beetje jongen/man en meisje/vrouw, of juist geen van beiden.

MOOIE UITSPRAKEN

**REGENBOOG
IS MIJN
FAVORIETE
KLEUR**

Ilse 20 jaar

**IK BEN WIE IK
BEN EN DAAR
MOETEN ZE
HET MAAR MEE
DOEN**

Loris 22 jaar

**WE ZIJN
ALLEMAAL
MENSEN**

Daisy 24 jaar

**JE WORDT NIET
VERLIEFD OP
EEN MAN OF VROUW,
MAAR OP
EEN PERSOON!**

Denise 20 jaar

**IK GEEF NIETS OM
JE GENDER;
IK HOU GEWOON
VAN JOU!**

Mario 29 jaar

**IK WORD BLIJ
VAN EEN
REGENBOOG**

Marieke 40 jaar

Denise valt op personen

‘Ik noem dat panseksueel’

Ik ben Denise 19 jaar oud. Ik ben creatief, lekker mezelf en werk in de horeca. Ik heb nu een relatie met een jongen, maar ik kan me aangetrokken voelen tot iedereen. Ik noem dat panseksueel. Ik woon op een leefgroep omdat ik ondersteuning nodig heb bij mijn emoties en mijn dagstructuur. In de toekomst hoop ik begeleid te kunnen wonen.

Denise, je draagt vaak kleurrijke kleding, met leuke accessoires. Is dit belangrijk voor jou?

Ten eerste is het voor mij belangrijk om gezien te worden. Ik laat hiermee zien dat ik trots ben op mezelf.

Glinstersteentjes

Ben je weleens niet trots geweest op jezelf?

Toen ik jonger was, was ik zoekende wie ik was. Een aantal jaar geleden zag ik een jasje in de winkel hangen, lekker fout met veel glinsterende steentjes. Toen ik dat aantrok wist ik het zeker: ik durf dit en ben wie ik ben.

‘Uiterlijk is belangrijk, innerlijk is nog belangrijker.’

Je zegt dat je panseksueel bent, wat betekent dat voor jou?

Dit betekent voor mij dat ik op het innerlijk van iemand val, trans, bi, homo het maakt mij niet uit. Ik geloof niet in het vallen op bepaalde types. Je wordt gewoon verliefd op een persoon.



Meer onderzoek

Hoe kwam je erachter dat je pan was?

Mensen denken vaak dat je bi bent als je op mannen en vrouwen valt. Ik ben dit verder gaan onderzoeken. Ik vind de persoonlijkheid van iemand veel belangrijker. Uiterlijk is ook belangrijk, maar het innerlijk is nog belangrijker.

Heb je een tip voor mensen die nog niet weten wie ze zijn of tot wie ze zich voelen aangetrokken?

Het komt vanzelf goed, gewoon in de spiegel kijken en lachen!

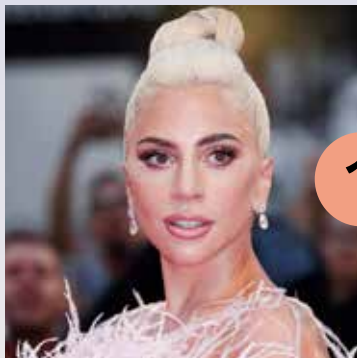
PANSEKSUEEL

Panseksueel betekent dat je verliefd wordt op mensen. Het maakt je niet uit wat voor sekse of genderidentiteit iemand heeft.

RAAD HET LIEDJE OF DE ARTIEST

Veel liedjes kun je maar niet uit je hoofd krijgen. Gewoon omdat het zo'n lekker deuntje is om mee te zingen. Of omdat de tekst zo veel voor je betekent. Heb jij dat ook? Waarschijnlijk wel. Maar sommige liedjes hebben extra veel betekenis voor de LHBTIQ+ gemeenschap. Net als de artiesten die de liedjes zingen. Het zijn de helden van de scene. Je kan ze vast allemaal noemen.

Kun jij de vragen hieronder beantwoorden? De antwoorden staan helemaal achter in dit blad.



1

Wie is dit?

Asia Kate Dillon
is acteur en is bekend
van een serie.
Hoe heet deze serie?

2



Dit is Katy Perry.
Welk liedje gaat
over het kussen
van een meisje?

3



4

Dit is Rita Ora.
Wat is haar beroep?



6

Welk liedje schreef
deze artiest over
LHBTIQ+

5



Hoe heet deze
artiest?

Jamie draagt vaak regenboog t-shirts

‘Val ik op jongens en/of meisjes?’

Ik ben Jamie en ik ben 17 jaar oud. Ik heb twee zusjes, zij wonen bij mijn moeder. Ik ben zelf opgegroeid met twee moeders, maar woon nu op een groep. Thuis was het soms lastig, ik had veel persoonlijke problemen.

Pesten doet pijn

Ik werd op de basisschool én op de middelbare school gepest omdat ik soms depressief was en dik. Nu weet ik dat ik helemaal niet dik was. Dit pesten heeft veel pijn gedaan en soms nog steeds.

Op de groep voel ik me veilig. De mensen om me heen zijn aardig voor me. Ik vind dit belangrijk en ook dat mensen elkaar accepteren. Ik draag vaak regenboog t-shirts, speldjes of bandjes om aan anderen te laten zien dat ik iedereen accepteer.

Thuis

Ik ben zelf nog aan het onderzoeken of ik op jongens en/of meisjes val. Toen ik 13 jaar was, werd ik voor het eerst verliefd op een meisje. Terwijl ik daarvoor op jongens viel. Voor mij was dat normaal, want ik kende dit ook van thuis.



‘Ik vind het altijd zo stom als mensen vragen hoe 2 moeders een kind kunnen krijgen.’

‘PRATEN MET MENSEN DIE JE ÉCHT BEGRIJPEN’

Zorgorganisatie Pluryn organiseert elke maand een Regenboog café op de locatie Kemnade Werkenrode. Hier komen bewoners van die locatie in Groesbeek én collega's van Pluryn samen. Het café is ontstaan omdat de bewoners hierom vroegen. Gewoon om te praten met andere mensen die tot de LHBTIQ+-gemeenschap horen. Elke maand staat er een leuke activiteit gepland. Het is fijn om samen te zijn. Om trots te kunnen zijn op wie je bent. Maar ook om aan andere mensen te laten weten hoe belangrijk het is dat iedereen mag zijn wie hij, zij of hen is. Binnen en buiten de locatie van Pluryn. Hieronder vind je voorbeelden van de activiteiten die ze bij Pluryn organiseren.

*Leuk om te doen bij
het Regenboog café*

Schilder een
regenboogzebrapad



Hang de
regenboogvlag op



Organiseer een fotoshoot



Begin een Sinterklaas Bingo



Zet al je ideeën
op papier

Doe een spelletje
of Quiz



ZOEK JE EEN REGENBOOG CAFÉ BIJ JOU IN DE BUURT?

Het is fijn om mensen te ontmoeten die niet oordelen. Mensen die respect hebben voor elkaar. En mensen die elkaar begrijpen. Door een regenboogbijeenkomst te organiseren zorg je ervoor dat die mensen elkaar kunnen ontmoeten. Het COC organiseert deze bijeenkomsten landelijk. Via de website [Zonder Stempel](http://ZonderStempel.nl) zetten zij zich in voor LHBTIQ+ personen met een verstandelijke beperking. Kijk maar eens op de website: www.zonderstempel.nl.

Jennifer loopt gewoon hand in hand met haar vriendin

‘Meisjes voelen elkaar beter aan’

Ik ben Jennifer en ik ben 19 jaar oud. Ik ben moeder van een zoontje van 1 jaar oud. Ik heb een relatie van een jaar met een jongen gehad. Deze relatie verliep niet goed en we hebben ervoor gekozen uit elkaar te gaan. Voor deze relatie heb ik ook weleens een relatie met een meisje gehad. Dit ging vaak beter dan met jongens.

Andere kant kijken

Relaties met jongens voelden niet goed, de aantrekkingskracht verdween. Met meisjes is dat anders. We voelen elkaar beter aan. Mijn familie is op de hoogte van mijn seksuele voorkeur. Mijn moeder snapt mijn gevoelens en accepteert mijn keuzes hierin. Deze steun is heel belangrijk omdat de wereld niet altijd even makkelijk is.

Er zijn veel vooroordelen, ik merk er gelukkig zelf weinig van. Ik loop gewoon met mijn vriendin buiten hand in hand. Ik zeg altijd: ‘Staat het je niet aan, kijk dan maar de andere kant op’.



Trots

We hebben bij ons op het woonterrein een regenboogzebrapad geschilderd. Ik ben hier trots op omdat we zo laten zien dat iedereen hier geaccepteerd wordt. Ik draag dit zelf ook uit door bijvoorbeeld regenboogvlaggen op mijn kamer te hangen. En ik draag een regenboogriem, ketting en armbandjes.

‘De steun van mijn moeder is heel belangrijk.’



Ingrediënten

Dit heb je nodig voor 12 stukjes taart.

1 uur 40 min. bereiden – 40 min. oventijd – 30 min. wachten – 1015 kcal

550 g	tarwebloem
1 tl	baksoda
1 tl	bakpoeder
1 tl	zout
820 g	ongezouten roomboter
500 g	fijne kristalsuiker
1	citroen
4	middelgrote eieren

700 ml	volle melk
250 ml	zonnebloemolie
2 tl	vanille-extract
50 g	Cake Decor
	regenboogkleurstoffen
50 g	custardpoeder
1	vanillestokje
250 g	witte basterdsuiker

Dit heb je ook nodig

- bakpapier
- springvorm (Ø 24 cm, ingevet)
- staande mixer met deeghaken
- satéprikker
- vershoudfolie
- handmixer

RECEPT VOOR EEN REGENBOOG TAART

Aan de slag

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C. Zorg ervoor dat de boter op kamertemperatuur is. Bekleed de bodems van de springvormen met bakpapier. Zeef de bloem, baksoda, het bakpoeder en zout boven een kom.
- 2 Doe 220 g boter en 450 g suiker in de kom van een staande mixer. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en voeg toe. Klop met de vlinder in ongeveer 5 minuten luchtig.
- 3 Voeg 1 voor 1 de eieren toe, klop na elk ei goed door. Ga af en toe langs de rand en de bodem van de kom met een spatel. Schenk langzaam, al kloppend, 200 ml melk, de zonnebloemolie en het vanille-extract erbij.
- 4 Zet de mixer op de laagste stand en voeg het bloemmengsel in 3 delen toe. Verdeel het beslag in gelijke delen over 5 kommen. Geef het beslag in elke kom een andere kleur met 1 tube kleurstof.
- 5 Schenk de inhoud van 3 kommen in de springvormen. Bak de cakes in ca. 16-18 min. gaar. Steek een satéprikker in het midden van de cakes. Als deze er schoon en droog uitkomt, dan zijn de cakes gaar. Bewaar ondertussen de rest van het beslag afgedekt met vershoudfolie in de koelkast. Haal de cakes uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm, op een rek. Haal ze uit de springvormen en laat ze in ca. 45 min. helemaal afkoelen tot kamertemperatuur. Maak ondertussen 2 springvormen schoon, vet ze opnieuw in en bekleed de bodems met bakpapier. Schenk het overige beslag in de springvormen en bak in ca. 20 min. gaar.
- 6 Meng ondertussen de rest van de suiker met de custardpoeder en 100 ml melk. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap met een mes het merg eruit.
- 7 Breng de rest van de melk in een kleine steelpan aan de kook met het vanillemerg en het uitgeschraapte vanillestokje. Haal de melk van het vuur, verwijder het vanillestokje en giet een scheutje hete melk bij het custardmengsel. Roer goed en voeg al roerend de rest van de melk toe.
- 8 Giet alles terug in de pan en breng het roommengsel al roerend aan de kook. Laat ca. 2 min. koken tot de room dik wordt. Giet de room in een lage schaal en dek hem af met vershoudfolie om vervorming te voorkomen. Laat 30 min. afkoelen.
- 9 Klop met een handmixer de rest van de boter met de afgekoelde banketbakkersroom en de basterdsuiker op lage snelheid in 10 min. tot een gladde crème.
- 10 Maak de bovenkanten van de 5 cakes recht door de bolling eraf te snijden. Verdeel de botercrème in 10 delen. Leg de blauwe cake op een schaal. Bestrijk de cake met 1 deel van de botercrème.
- 11 Leg de groene cake ondersteboven op de blauwe en bestrijk met 1 deel van de botercrème. Herhaal met de gele, oranje en rode cakelagen en nog 3 delen botercrème. Bestrijk de bovenkant en zijkanten met 2 delen botercrème en laat de taart ca. 15 min. in de koelkast opstijven.
- 12 Bestrijk de boven- en de zijkanten nogmaals met de rest van de botercrème.

Bron: Albert Heijn

KUN JIJ ALLE VERBORGEN WOORDEN VINDEN IN DEZE WOORDZOEKER?

C	N	U	E	F	X	N	Q	G	E	N	D	E	R	Y	X	B	J
T	C	I	B	B	R	I	A	N	I	B	-	N	O	N	G	G	C
Q	H	S	K	M	C	E	A	Q	M	R	N	P	G	L	W	J	E
B	S	N	T	R	A	N	S	G	E	N	D	E	R	G	T	D	L
U	P	A	N	S	E	K	S	U	E	E	L	R	G	Q	H	Z	L
R	D	N	E	Z	R	D	G	O	M	O	H	Q	F	T	D	G	E
N	G	Z	T	Z	A	K	U	W	R	M	B	X	R	T	O	X	E
S	V	C	K	E	Z	I	D	P	O	W	Y	K	X	X	T	W	U
I	C	R	B	P	I	F	S	E	F	O	Z	G	N	B	H	M	S
E	Z	G	O	K	M	R	E	E	U	Q	W	Y	Y	F	A	G	K
K	T	P	X	U	L	B	Q	T	N	M	G	V	K	N	S	H	E
O	V	I	J	V	W	N	H	H	C	S	I	B	S	E	L	Q	S
V	E	K	E	I	E	S	K	E	S	R	E	T	N	I	F	Q	I
J	W	Y	B	S	C	F	U	D	V	Q	Q	G	N	W	S	O	B
A	W	L	J	R	K	F	U	T	C	L	K	H	X	S	I	V	O
X	I	N	V	T	I	E	R	E	X	R	X	W	P	R	R	E	F
W	X	K	G	V	I	G	S	N	S	G	Q	Y	I	P	V	Z	X
S	N	A	N	E	Y	N	Z	G	E	S	L	A	C	H	T	M	P

Deze woordzoeker is uitgeprint op WoordzoekerMaken.nl

BISEKSUEEL

GENDER

GESLACHT

HOMO

INTERSEKSE

LESBISCH

MAN

NON-BINAIR

PANSEKSUEEL

QUEER

SEKSE

TRANSGENDER

VROUW

Jesslyn voelt zich niet constant vrouw

‘Ik ben fluïde’

Ik ben Jesslyn, 20 jaar, lekker mezelf en veel met muziek bezig. Nu woon ik nog begeleid op Kemnade Werkenrode, maar in het dagelijks leven ben ik eigenlijk altijd met muziek bezig. Want ik zeg altijd: ‘muziek is mijn leven’.

Metal en hip-hop

Zonder muziek ben ik een stuk somberder. Dat komt omdat muziek mij ontspannen en vrolijk maakt. Het is voor mij een uitlaatklep. Vooral wanneer ik hoog in emotie zit. Mijn muzieksmaak is dan ook heel breed: van metal tot R&B, hip-hop en rap. Elke week ga ik zelf naar de studio om muziek te maken.

**‘Ik ben wie ik ben,
en ik hou van mezelf.
Soms ben ik die
bad girl.
Maar blijf toch
wie ik ben.’**

Songtekst van Jesslyn

Stoer

Ik heb een ondeugende kant en een stoere kant. Dit zie je ook aan mijn kleren, mij zie je niet in een bloemetjesjurk. Ik heb een relatie met een man. Toch weet ik best veel over het onderwerp LHBTIQ+. Want ik hoor hier zelf ook bij. Ik ben namelijk fluïde. Dit betekent voor mij dat ik als vrouw ben geboren. Maar dat betekent zeker niet dat ik me constant vrouw voel. Het ene moment gedraag, voel, kleed of denk ik als een man, maar het andere moment als een vrouw.



Boeien

Een jaar geleden wist ik soms nog niet wat ik met mezelf aan moest. Daar heb ik mee leren omgaan. Ik heb dit geleerd door te denken: ‘doe alleen wat goed voelt en denk niet aan wat anderen willen’. Dus als ik er even doorheen zit, dan denk ik altijd daaraan.

Verder boeit het mij niet wat anderen van mij denken. Ik ben gewoon ik en ik blijf ook mezelf. Vaak noemen mensen mij een ‘gekkie’. Dat komt doordat ik er wel van hou om gek te doen.

**‘Doe alleen wat
goed voelt.’**

WAT BETEKENT GENDERFLUÏDE?

Als iemand geen keuze maakt in de genderidentiteit man of vrouw spreken we van non-binair. Non-binaire personen voelen zich een beetje jongen/man en meisje/vrouw, of juist geen van beiden. Of zij voelen zich **soms** jongen/man en **soms** meisje/vrouw. Dit heet genderfluïde.

VRAGEN AAN DE PROFESSIONAL

Sabrina Cuijten-Egberts werkt als consulent seksuele gezondheid in de gehandicaptenzorg. Zij beantwoordt vragen die mensen haar vaak stellen.

Ik ben een vrouw van 25 en heb met een vrouw gekust. Ben ik nu lesbisch?

Dat kan, maar dat hoeft niet. Luister naar je gevoel. Soms hebben de mensen om je heen hier al een mening over, maar is helemaal oké als jij het nog niet weet. Het is goed om hiervoor de tijd te nemen om dit uit te zoeken. Vind je het leuk om het nog een keer te doen? En wat gebeurt er met je lijf als een vrouw jou aanraakt? Pas als je er een langere tijd over fantaseert en graag meer zou willen ontdekken, bijvoorbeeld vrijen, ben je waarschijnlijk lesbisch. Als je op jongens én meisjes valt ben je waarschijnlijk bi.

Hoe vrij je als homo, lesbisch of bi bent?

Seks tussen vrouwen en seks tussen mannen begint net als bij een man en een vrouw. Je vindt elkaar (erg) leuk, je wordt verliefd, jullie gaan zoenen, strelen en wat je maar fijn vindt.

Een paar regels

- Vrij alleen als je het echt wilt.
- Doe alleen dingen die jullie allebei graag willen.
- Laat je niet overhalen om iets te doen wat je niet wilt of waar je over twijfelt.
- Haal de ander niet over om iets te doen wat hij of zij niet wil.

Wil je hier nou meer over weten? Kijk dan eens naar de filmpjes van www.Sense.info. Die filmpjes vertellen over de eerste keer.

Ik ben moslim. Waar kan ik terecht met vragen over homoseksualiteit?

Ben je homo, lesbisch of bi en verbiedt jouw geloof, cultuur of familie dit? Het zou fijn zijn als je dit zou kunnen bespreken met iemand die je kent en vertrouwt. Als dit niet lukt, kijk dan voor informatie en advies op www.Islamenliefde.nl of op www.Respect2love.nl of ledereenisanders.nl. Een huisarts kan je ook helpen. Of je belt met **Gay & Lesbian Switchboard 020 - 623 65 66**. Mailen kan ook helpdesk@switchboard.nl

Hoe vertel ik aan de mensen om mij heen dat ik homo of lesbisch ben?

Er zijn veel manieren om dit te doen. Het belangrijkste is dat je het op een manier doet waar jij je het prettigst bij voelt. Dit kan met een briefje. Of misschien is er iemand in je omgeving waar je goed mee kan praten. Dit kunnen je ouders of begeleiders zijn, maar dit hoeft niet. Probeer erachter te komen hoe ze over homoseksualiteit denken. Je kan bijvoorbeeld vragen: 'Ken jij iemand die homoseksueel is, en wat vind jij daarvan?' Vertel het eerst aan iemand die er goed op gaat reageren, zo weet je hoe het voor jou voelt om erover te praten. Je hoeft het natuurlijk niet te doen, dus doe het op jouw tempo.

Mario ging experimenteren met make-up

‘Mijn drag queen naam is Miss Purse!’

Ik ben Mario en ben 35 jaar oud. Eigenlijk heb ik mezelf heel laat ontdekt. Toen ik 14 jaar oud was, kreeg ik verkering met een meisje. Dat was een beetje kussen, maar meer ook niet. Tot iemand aan me vroeg: ‘Val jij niet op jongens?’

Toen de eerste keer een jongen tegen me zei dat hij me leuk vond, voelde dat heel erg eng. Ik wist niks van homo zijn. Ook mijn pleegouders stonden niet positief tegenover homoseksualiteit. Het is taboe. Zij zijn zeer gelovig.

Bekenden

De eerste keer dat ik een relatie met een jongen kreeg, voelde ik dat het goed zat. Ik woonde bij pleegouders omdat mijn echte moeder niet goed voor mij kon zorgen. Ik ben verslaafd geboren en als baby ergens anders gaan wonen. Met mijn pleegouders heb ik geen relatie meer. Zij accepteren homoseksualiteit en drag niet. Mijn pleegmoeder zei: ‘Mannen maken zich niet op.’ Op mijn 15^e jaar belandde ik in een instelling. Ik had iets gedaan wat niet mocht. Soms heb ik ook woedeaanvallen. En ik heb autisme. Ik vind het fijn om bekende mensen om me heen te hebben.

Disney World

In de instelling leerde ik een speciale jongen kennen. Ik wist dat hij toen al ziek was. Hij had leukemie. Tijdens zijn ziekte ben ik veel bij hem geweest. We mochten zelfs bij elkaar op de kamer slapen. Helaas werd hij niet beter en kreeg hij ook nog prostaatkanker. Toen hij 20 jaar was en ik 18, besloten we om te gaan trouwen. We wilden dit graag in Disney World doen. Mickey Mouse mocht ons dan trouwen. Helaas zijn we nooit getrouwd omdat hij te vroeg is overleden.

Hierna was ik 5 jaar depressief. Het ging niet goed met me en ik wilde mijn bed niet uitkomen. Gelukkig hielp de begeleiding me om er weer bovenop te komen. Ik ging dingen doen die hij ook gedaan zou hebben. Bijvoorbeeld naar zwemmen of naar de bioscoop. En dan laat ik altijd een stoel naast me vrij.

Samen stappen als drag queen

Ook begon ik met make-up opdoen, hier werd ik blij van. De mooiste herinnering is een tatoeage op mijn arm die hij ook had. In die tatoeage is zijn as verwerkt. De



therapie ‘Geloven in mijn zelf’ heeft mij ook geholpen. Vlak daarna vond ik weer een nieuwe vriend waarbij ik mezelf kon zijn. Zo kon ik verder met het experimenteren met make-up. Samen zijn we als drag queen gaan stappen. We verkleden ons extreem vrouwelijk met veel make-up, een pruik en uitbundige kleren. Mijn drag queen naam is Miss Purse.

‘Mijn tip aan mensen die drag queen willen zijn: doe het gewoon!’

WAT IS DRAG?

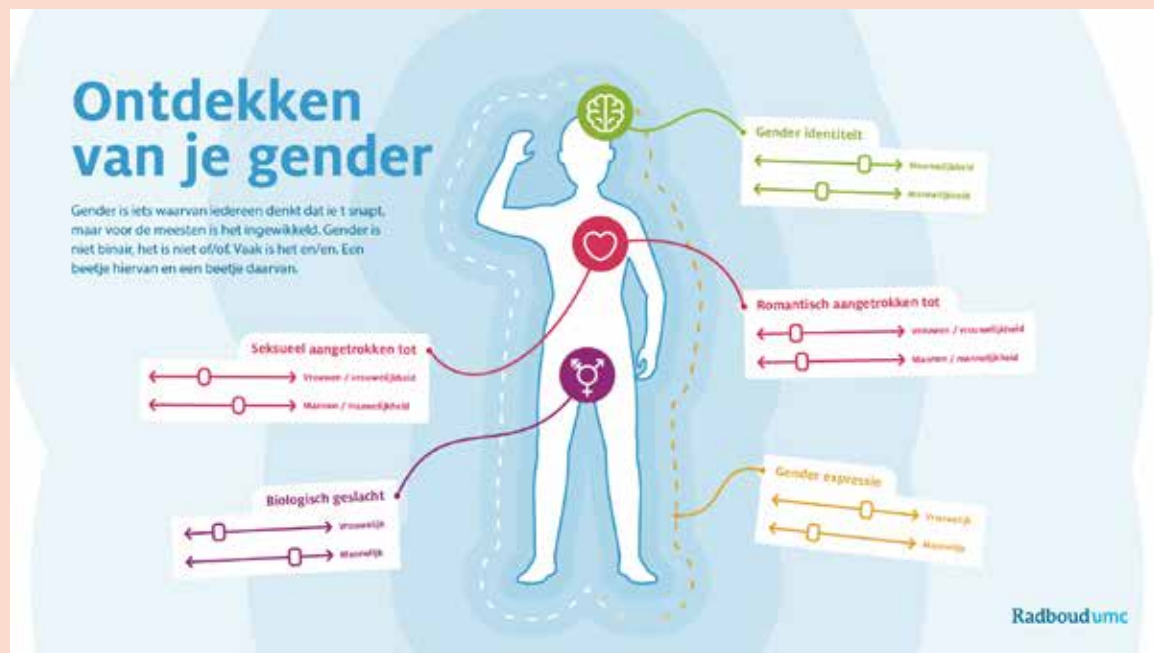
Drag is wanneer mensen zich verkleden als het andere geslacht. Een drag queen is eigenlijk een soort alter-ego, vaak uitgevoerd op een extreem vrouwelijke manier. Denk aan overdreven vrouwelijke kenmerken, heftige jurken en een fikse laag make-up.

NIEMAND IS HETZELFDE!

Iedereen is anders, op veel verschillende manieren. Wie je bent heeft te maken met verschillende dingen tegelijkertijd. Seksediversiteit, gender-diversiteit en seksuele diversiteit hebben met elkaar te maken, maar betekenen iets anders. Sekse gaat bijvoorbeeld over geslachtskenmerken, gender over genderidentiteit en genderexpressie, en seksuele oriëntatie gaat over liefde, seksualiteit en relaties. Best moeilijk om deze woorden uit elkaar te houden.

Daarom leggen we het hieronder aan je uit.

- **Genderexpressie** = Hoe jij jezelf laat zien aan de wereld
- **Geslacht** = Wat er op je paspoort staat M, V of X'
- **Genderidentiteit** = Wie je echt bent
- **Aantrekking** = Tot wie jij je aangetrokken voelt



WAT BETEKENT LHBTIQ+?

Je hebt vast weleens van de letters LHBTIQ+ gehoord. Dit zijn afkortingen van verschillende woorden. Elk woord

betekent iets anders, omdat we anders heel veel woorden moeten onthouden is er een afkorting. Hieronder kan je lezen wat elke letter nou betekent.

Lesbiennes

Vrouwen die zich aangetrokken voelen tot vrouwen.

Homoseksuelen

Mannen die zich aangetrokken voelen tot mannen.

Biseksuelen

Mensen die zich voelen aangetrokken tot mannen en vrouwen.

Transseksuelen

Mensen die zich niet prettig voelen bij het geslacht waarmee ze geboren zijn.

Intersekse

Mensen die met een lichaam zijn geboren dat mannelijke en vrouwelijke kenmerken heeft.

Queers

Deze naam gebruiken mensen die hun seksuele voorkeur of geslacht (nog) geen naam willen geven.

+

+ staat voor alle vormen van gender en seksuele geaardheid die niet onder de andere letters vallen. De plus staat voor mensen die zichzelf anders noemen. Bijvoorbeeld asexueel of panseksueel.

Pilar stelt zich soms voor als jongen

‘Ik draag jongenskleren, maar ben een meisje’

Mijn naam is Pilar, ik ben een meisje. En als ik zin heb, voel ik me ook zo. Ik hou van jongens kleren, die zitten het lekkerst. Soms spreken mensen mij aan die me niet kennen. Bijvoorbeeld via Instagram. Ze vragen dan of ik wel een meisje ben. Ik lijk gewoon op een jongen.

Vrouwen zijn aantrekkelijker

Ik vind het niet erg, ik ben wie ik ben. Ik maak er gewoon grappen over. Soms stel ik me voor als jongen, mensen schrikken dan als ze later horen dat ik een meisje ben. Ik heb nu een relatie met een vrouw, maar heb ook relaties met jongens gehad. Mijn eerste keuze ligt meer bij vrouwen. Ik vind vrouwen aantrekkelijker. Niet alleen het lichaam, maar ook hoe ze doen.

Voor het eerst verliefd

Ik voel me binnen de leefgroep waar ik woon geaccepteerd. Ik word niet uitgelachen of uitgescholden. Ik denk wel dat het ook minder gebeurt bij vrouwen dan bij mannen. Die worden snel uitgescholden voor homo.



Ik was 12 jaar toen ik voor het eerst verliefd was op een meisje. Ik durfde het niet aan mijn moeder te vertellen. Gelukkig heeft mijn begeleiding me daarbij geholpen. De reactie van mijn moeder was erg fijn. Ze zei: ‘Pilar als je maar gelukkig bent’. Door haar reactie accepteer ik mezelf ook.

Zoenen

Ik vind het heel erg dat er ouders zijn die hun kind niet accepteren. Mijn tip aan iedereen is: ‘ga op onderzoek uit, ga zoenen en kijk hoe dat voelt, krijg je kriebels dan weet je genoeg’.

‘Als je de kriebels krijgt, dan weet je genoeg.’

CREATIEF MET DE REGENBOOG

Laat zien wie je bent

Jij bent Trots op wie je bent. En je vindt dat anderen dit ook mogen zijn. Als je dat belangrijk vindt, laat het aan andere mensen weten. Bijvoorbeeld door zelf iets te maken. Wees gewoon lekker creatief met de regenboog. Als je het zelf maakt, hoeft het ook niet veel te kosten.

Verf een bankje,
maar vraag wel even
of het mag!



Stenen verven en op
een mooie plek neerleggen

Koekjes bakken en
uitdelen op je school
of werk
Als ze maar mooi zijn!



Maak een schilderij voor
jezelf of geef het cadeau!

Geef je nagels een kleurtje!



Op zoek naar info over LHBTIQ+?

Dit is onze Top 6 van beste websites

Het hele internet staat vol met websites over LHBTIQ+. Maar niet alle websites zijn even goed. Het is soms moeilijk om betrouwbare informatie te vinden. Wij gingen voor jou op onderzoek en kwamen met onze Top 6. Met deze 6 websites zit het wel goed. En daarna kun je altijd verder zoeken.

1

SENSE.NL

Op wie val jij? Over wie fantaseer jij? Of misschien weet je niet precies tot wie je je echt aangetrokken voelt. En hoe doe je dat de eerste keer met seks? Lees hier meer over op [Sense.nl](https://sense.nl)

2

GENDERPRAATJES.NL

Jij mag er zijn! Je genderidentiteit kan veel vragen oproepen. Soms wil je het liever wegstoppen en het er niet over hebben. Maar het is juist goed om er met iemand over te praten. Op de website [Genderpraatjes.nl](https://genderpraatjes.nl) kun je chatten, bellen en mailen over jouw vragen rondom gender en genderidentiteit. Geen vraag is te gek!

3

TRANSCAFÉ-LVB

Als je transgender bent, voel je je vaak niet prettig in je eigen lijf. Je voelt je bijvoorbeeld man terwijl je een vrouwenlijf hebt. Of je voelt je vrouw terwijl je een mannenlijf hebt. Of je voelt je man en vrouw. Of juist geen van beide. Ook mensen met een licht verstandelijke beperking hebben soms transgender gevoelens. Het kan fijn zijn om andere transgender mensen te ontmoeten. Daarom bestaat de ontmoetingsgroep Transcafé LVB georganiseerd door Transvisie. Kijk op de website transvisie.nl/onderling-contact/transcafe-lvb

4

GENDERKOEK OP YOUTUBE

Ken je de Genderkoek? Dit poppetje legt uit wat het verschil is tussen geboortegeslacht, genderidentiteit, genderexpressie en aantrekking. Een filmpje op Youtube met het thema Genderkoek legt dit het makkelijkste uit. <https://www.youtube.com/watch?v=2oLXOIZBoFM>

5

TRANSGENDERNETWERK.NL

[Transgendernetwerk.nl](https://transgendernetwerk.nl) legt uit in een gids waar je naar toe kan voor hulp als jij transgender bent. Ook leggen we de betekenis uit van woorden die te maken hebben met trans-zijn.

6

IEDEREENISANDERS.NL

Ben je er nog niet helemaal uit wie je bent of op wie je valt? Dat is helemaal niet erg, iedereen doet dit op diens eigen tempo en eigen manier. Sommige mensen willen helemaal geen label op zichzelf plakken en andere juist weer wel. Jij bent jij! De website iedereenisanders.nl probeert jou een stuk op weg te helpen om beter te snappen hoe jij in elkaar zit.

BOEKENTIP

Pluryn heeft een mooi werkboek gemaakt dat heet: **Ben Jezelf Genderdiversiteit**. Te bestellen via: Jijleert@pluryn.nl

ONS STOM EN FIJN LIJSTJE

Je kent ze misschien wel. De lijstjes van bekende Nederlanders over dingen die ze stom vinden. Wij maakten ook zo'n lijstje. Niet alleen van stomme dingen, maar ook van wat we leuk vinden.

STOM!

In hokjes denken • **HOMOFOBIE** • Mensen die het beter weten
SCHULDEN MET HET WOORD HOMO • De regenboogvlag kapot maken
AGRESSIE • Dat mensen vinden dat wij er niet mogen zijn

Stomme vragen zoals: 'Ben je een jongen of een meisje?', bij twee moeders vragen wie de moeder is of 'Hoe kan je zwanger zijn als je lesbisch bent?'

DAT SOMMIGE BOEKEN VERBODEN ZIJN

De antitransgenderwet in Amerika

DAT MENSEN ZEGGEN DAT TRANSGENDER ZIJN EEN KEUZE IS

Dat ik aangeef dat ik een man ben en mensen me nog steeds aanspreken met 'ze' of mijn oude naam

DAT BUITEN HAND IN HAND LOPEN OF KUSSEN GEVAARLIJK KAN ZIJN ALS JE HOMOSEKSUEEL BENT

FIJN

MENSEN DIE JE STEUNEN

Met mensen praten die hetzelfde hebben meegemaakt

ALS IEDEREEN MEE MAG DOEN

Dat er steeds meer bekende mensen ervoor uitkomen dat ze homoseksueel zijn

DAT DIT TIJDSCHRIFT VEEL MENSEN KAN BEREIKEN

Dat de Regenboogvlag bestaat en al op veel plekken wappert

ALS DE WET VOOR IEDEREEN GELIJK IS

Samenkomen met mensen die hetzelfde meemaken

Colofon

Trots op wie ik ben is een magazine voor en door de LHBTIQ+ gemeenschap. Het idee kwam van de deelnemers aan het Regenboog Café van Pluryn locatie Kemnade Werkenrode.

Hoofdredacteur: Sabrina Cuijten – Egberts

Redacteur: Jos van de Gruiter

Redactie: Gino Voeten, Ruth Seuren – Willemsen, Kirsten van de Water – Jansen

Aan deze uitgave werkten mee:

- Fondsenwerving Pluryn, Pascale Winkelmolen en Fenna Rütten
- 8 Maatjes Grafisch ontwerp, Patricia Ruis
- Nezzo Print & Creatie, Gert-Jan van den Hazelkamp
- Communicatieadviseur, Niels Geurts

Extra dank aan:

- Peter van Esch, fotografie
- Trutfonds, Gemeente Nijmegen en Mr. F. Couvee-Stichting, sponsors

En natuurlijk:

Pilar, Jesslyn, Mario, Jennifer, Denise, Loris en Jamie

Magazine **Trots op wie ik ben** verscheen eenmalig in een oplage van 10.000 stuks. Je kunt het magazine nabestellen via communicatie@pluryn.nl.



Heb je genoten van dit magazine?

Laat iets van je horen!

Dit magazine is gemaakt door de bewoners van Pluryn locatie Kemnade Werkenrode. Zij wonen in een deels besloten woonvoorziening. Kemnade Werkenrode is er voor jongvolwassenen vanaf 16 jaar met een licht verstandelijke beperking (LVB+). In dit magazine heb je kennis gemaakt met een aantal van deze bewoners. Zij zouden het erg leuk vinden om in contact te komen met de lezers van dit magazine. Dit kan door een kaartje te sturen naar onderstaand adres:

Pluryn
Kemnade Werkenrode
t.a.v het Regenboogteam
Nijmeegsebaan 9
6561 KE Groesbeek

ANTWOORDEN RAAD HET LIEDJE OF DE ARTIEST (PAGINA 12)

1 Lady Gaga, **2** Orange Is The New Black, **3** I Kissed A Girl, **4** Rita Ora is zangeres, **5** Sam Smith, bekend van het nummer Unholy, **6** Douwe Bob: He, Ho of BI

ZET DIT IN JE AGENDA!

Door het hele land worden leuke festivals georganiseerd die aandacht besteden aan gender en seksuele diversiteit. Dit gebeurt bijvoorbeeld door samen te dansen, elkaar te ontmoeten en plezier te hebben. Hierbij is het erg belangrijk dat iedereen respect heeft voor elkaar. Er is vast bij jou in de buurt ook iets leuks te doen!

We hebben de mooiste festivals en speciale dagen voor jou op een rijtje gezet.

MILKSHAKE FESTIVAL

Wanneer: eind juli

Waar: Westerpark, Amsterdam

Milkshake is een inclusief dancefestival in het Westerpark in Amsterdam. Het festival staat bekend om extravagante kledingstijl, drag queens en een gay en open sfeer. Het festival vindt plaats tijdens Pride Amsterdam. Speciaal voor mensen met een beperking is er Mini Milkshake.

Check de website: www.milkshakefestival.com

PAARSE VRIJDAG

Wanneer: elk jaar op de 2^e vrijdag van december

Waar: op school en overal

Paarse Vrijdag is een dag waarop scholieren en studenten hun steun laten zien met LHBTIQ+'ers. Dat doen ze door het dragen van de kleur paars op school. Check de website: paarsevrijdag.nl

COMING-OUTDAG

Wanneer: 11 oktober

Coming-Outdag is het moment dat mensen openlijk uitkomen voor hun seksuele geaardheid of genderidentiteit. Deze dag biedt ook een podium voor LHBTIQ+-personen om hun verhalen en ervaringen te delen. Hierdoor zorg je voor meer begrip bij andere mensen.

ROZE ZATERDAG

Wanneer: laatste zaterdag in juni

Waar: Groningen stad op 22 juni 2024

Op de laatste zaterdag in juni trekken homo's en lesbiennes in een feestelijke, kleurrijke stoet door een stad in Nederland.

Check de website: rozezaterdag.nl

GAY PRIDE AMSTERDAM

Wanneer: eind juli en augustus

Waar: Amsterdam en andere steden

Gay Pride Parade of Gay Pride is de naam voor een manifestatie van lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, non-binaire personen en transgenders. De Gay Pride vindt jaarlijks in vele landen plaats. De dag heeft een feestelijk en een demonstratief karakter. Je kent misschien de Pride wel die eind juli en augustus wordt gehouden in Amsterdam. Maar in andere maanden vind je deze ook in andere steden.

Check de website: pride.amsterdam

ROZE KERMIS

Wanneer: 22 juli 2024

Waar: Tilburg

Roze Maandag is een evenement voor homo- en biseksuelen, lesbiennes en transgenders.

INTERNATIONALE DAG TEGEN HOMOFOBIE, TRANSFOBIE EN BIFOBIE

Wanneer: ieder jaar op 17 mei

De Internationale Dag tegen Homofobie, Bifobie, Transfobie en Interseksefobie is een dag waarop LHBTIQ+-organisaties internationaal aandacht vragen voor homohaat. En dat dit niet oké is.

ROZE WOENSDAG

Wanneer: Elk jaar op de op de tweede dag van de Nijmeegse Vierdaagse

Waar: Nijmegen

Roze Woensdag is dé Nijmeegse dag om zichtbaarheid en acceptatie te creëren voor de LHBTI+ gemeenschap in Nijmegen.

MAAK JE EIGEN AGENDA

Wat is er nog meer te doen bij jou in de buurt