

# De regenboog en het wiel

## Wat kan boeddhistisch geestelijke verzorging betekenen voor LHBT+-communities?

Het decembernummer 2018 van TGV (nummer 92) was gewijd aan de mogelijkheden van geestelijke verzorging voor transgenders. In dit artikel verbreedt de auteur het perspectief en richt zich op de hele LHBT+-doelgroep. Zij beschrijft de problemen die deze groep ondervindt en hoe de zorg momenteel is georganiseerd. In het begeleiden van LHBT+'ers ziet zij kansen voor geestelijke verzorging. In het artikel beargumenteert zij dit en geeft aan hoe de begeleiding vorm zou kunnen krijgen, in het bijzonder in de boeddhistische geestelijke verzorging.

**Jacky Limvers**

**B**EGIN JANUARI 2019 kwam het bericht naar buiten dat circa 250 Nederlandse predikanten, hoogleraren en politici de zogenaamde *Nashville-verklaring* hadden ondertekend. Het nieuws van de on-

dertekening zette de verhoudingen binnen de Nederlandse kerkgemeenschappen op scherp. PKN, remonstranten en andere kerken namen meteen afstand van de verklaring. Door de regenboogvlag, symbool voor de LHBT+-gemeenschap, pontificaal te laten wapperen op hun gebouwen, werd onderstreept dat LHBT+'ers in hun gemeenschap wél welkom zijn, zonder restricties ten aanzien van hun gedrag. Kunnen geestelijk verzorgers hier ook van betekenis zijn? Door, al dan niet vanuit een religieuze traditie, met elkaar in gesprek te gaan over menszijn, gemeenschap en zingeving? Er lijken vooral kansen te zijn voor het werken met communities en voor een aantal westerse interpretaties van het boeddhisme. Misschien kan het wiel van de dharma, de boeddhistische leer, ook hier in beweging komen.

De media hebben zich begin 2019 dagenlang gevoed met commentaren en beschouwingen van voor- en tegenstanders van de Nashvilleverklaring. Daarbij viel op dat sommige LHBT+'ers zich erg gekwetst voelden. Ex-leden van orthodoxe kerken legden uit hoe pijnlijk het voor hen is (of was geweest) om als 'zondig' te worden bestempeld. Maar ook velen die niet (meer) gelovig waren, voelden zich geraakt door de afwij-

zing, en gesterkt door de reacties van steun en solidariteit. Voor LHBT+’ers is dit een groot, gevoelig thema: Kan ik zijn wie ik ben? Word ik geaccepteerd door mijn omgeving? In de Nederlandse samenleving? En door mijzelf?

## Lijdensdruk

Om te begrijpen hoe LHBT+’ers hun plaats in de (Nederlandse) samenleving ervaren is het begrip ‘minderheidsstress’ behulpzaam. Het concept werd in 2003 geïntroduceerd door de Amerikaanse onderzoeker Ilan Meyer (2015), waarbij de stressfactoren onder groepen homo’s, biseksuelen en lesbiennes (en later ook transgenders) worden gelegd naast hun copingmechanismen.

De vier stressfactoren die Meyer onderscheidt zijn:

- Negatieve reacties die gerelateerd zijn of lijken aan LHBT+
- Verwachting van negatieve reacties
- Verbergen van seksuele voorkeur
- Geïnternaliseerde LHBT+-negativiteit

In Nederland is op verschillende terreinen sprake van achterstelling van LHBT+’ers. Op de werkvloer, onder jongeren en ook in de ouderenzorg wordt minderheidsstress gerapporteerd. Ondanks de acceptatie in het denken van veel Nederlanders, is er regelmatig geweld tegen homo’s, lesbiennes en transgenders. De straat is niet zomaar een veilige plek, zeker voor wie afwijkt in uiterlijk en gedrag van de heteronorm. Dit heeft effect op het welbevinden van LHBT+’ers. Onderzoek laat zien dat er vaker dan bij heteroseksuelen sprake is depressie en (pogingen tot) zelfdoding. De slechtere (geestelijke) gezondheid van LHBT+’ers wordt toegeschreven aan de effecten van stress op het immuunsysteem (Feiten & Bos, 2017).

## Omgaan met minderheidsstress

Meyer (2012) noemt twee strategieën om minderheidsstress het hoofd te bieden: de innerlijke en uiterlijke. Met de eerste wordt een mentale houding bedoeld. Bevorderlijk zijn het erkennen en loslaten van vervelende gevoelens en het accepteren van een on-

prettige werkelijkheid. Contra-effectief of zelfs schadelijk is het voortdurend piekeren of voortdurend alert zijn op mogelijke afwijzing of negatieve reacties. Het onderkennen van automatische reactiepatronen en kiezen voor een gezondere coping is dan aanbevolen.

In een onderzoek naar LHBT+’ers in Amsterdam zegt in een lesbische vrouw:

‘Vervelende gevoelens, die probeer ik zo snel mogelijk los te laten. Ik erken het en dan, ik moet het loslaten. Dat komt vanuit het Boeddhisme ook. Ik heb daar verder niets aan, dus ik kan me er heel erg aan irriteren en erover blijven praten en nadenken, maar die persoon loopt ook weg. Het doet mij niet goed om in mijn hoofd te blijven malen daarover, dus ik benoem het en dan gaat het weer eruit’ (Husen, Bos & Cremer, 2012).

Ook velen die niet (meer) gelovig waren, voelden zich geraakt door de afwijzing

Als uiterlijke strategie, gedrag gericht op de buitenwereld, helpt het om weerbaarheids-trainingen te volgen en een steunnetwerk te ontwikkelen. Dit betekent steun zoeken bij familie en vrienden, maar ook mensen vinden die worstelen met dezelfde problemen. Herkenning is een belangrijke factor voor coping. Sommige LHBT+’ers voelen zich ten aanzien van negatieve ervaringen beter begrepen door mensen uit de LHBT+-community. Hierbij speelt dat LHBT+’ers meestal *niet* zijn geboren en grootgebracht in een LHBT+-omgeving. Op dit punt wijkt deze groep vaak af van andere ondergeprivilegieerde groepen als bijvoorbeeld etnische minderheden. Deze ondervinden meestal wel herkenning in hun oorspronkelijke omgeving. Daarentegen moeten sommige LHBT+’ers juist breken met hun familie en omgeving om te kunnen leven naar hun geaardheid.

## Hulpverlening en geestelijke verzorging voor LHBT+’ers

Op dit moment is er geen specifieke instelling in Nederland die geestelijke gezondheidszorg biedt aan LHBT+’ers. Zo’n instelling was er jarenlang wel, tussen 1967 en 2012: de Schorerstichting. Deze is failliet gegaan. De expertise van deze stichting is voor een deel op andere plaatsen ondergebracht. Voor een deel bij het *Gay & Lesbian Switchboard*, een organisatie die via telefoon en website een plek biedt voor vragen over seksualiteit en genderidentiteit. De website van het *Switchboard* heeft een lemma ‘religie’, waar de visie van christendom, jodendom, islam en hindoeïsme op homoseksualiteit uiteen wordt gezet. Daarbij wordt per religie ook verwezen naar andere informatiebronnen en organisaties. Boeddhisme ontbreekt in dit lijstje. Op [www.roze-hulpverlening.nl](http://www.roze-hulpverlening.nl) zijn therapeuten te zoeken die specifieke kennis hebben van LHBT+’ers en die deze groep goed gezind zijn. Daarnaast is de organisatie *Roze Zorg* actief, die zich ervoor inzet dat LHBT+’ers sociaal geaccepteerd worden in zorg- en welzijnsinstellingen. In de media is vooral veel aandacht voor LHBT+’ers in de ouderenzorg, een groep die lang vergeten is geweest. De organisatie *Roze Plus* zet zich hier met name voor in. In verzorgingshuizen zijn de geestelijk verzorgers hierin soms de voortrekkers. Het is me opgevallen dat er verder weinig verbanden zijn te vinden tussen de LHBT+-doelgroep en geestelijke verzorging. Op de website van de VGVZ is het geen specifiek benoemd domein, omdat er een indeling is naar werkveld.

## Communities

Heftige reacties op de Nashville-verklaring kunnen worden uitgelegd als een signaal dat de rol van religieuze tradities niet is uitgespeeld. Sommige LHBT+’ers worstelen met hun verhouding tot religieuze en spirituele tradities. Zou geestelijke verzorging ook expliciet voor deze doelgroep moeten openstaan? Hier zie ik kansen voor geestelijke verzorging in alle tradities. Het is een plek waar thema’s als betekenis en aanvaar-

ding van de mens en zijn of haar levenssituatie centraal staan. Om een voorbeeld te geven van hoe dat vorm kan krijgen, zal ik in de volgende paragraaf ingaan op een mogelijke invulling op boeddhistische grondslag.

Geestelijke verzorging voor LHBT+’ers in groepsverband biedt mijns inziens een goede mogelijkheid voor het bevorderen van veerkracht en verwerking van negatieve ervaringen. Een voorbeeld van hoe communities effectief kunnen zijn, is te vinden in het boek van Joseph Bobrow (2015), dat gaat over trauma-genezing bij veteranen in de VS. De werkwijze is gebaseerd op het vormen van een supportgroep, waar mensen samen komen voor uitwisseling. Hierdoor ontstaat herkenning, solidariteit en verbondenheid. Er zijn vier elementen in het programma:

- *Healing dialogue* (gespreksgroepen, (h)erkenning)
- Spirituele oefeningen als yoga, qi gong, meditatie
- In de natuur zijn
- Seculiere rituelen

Het vormen van een gemeenschap werkt goed om isolatie, zowel in praktische als emotionele zin, tegen te gaan. De gedeelde marginaliteit, als minderheidsgroep in een dominante cultuur, kan nog bijdragen aan saamhorigheid. Een community biedt ook gelegenheid om positieve rolmodellen te leren kennen. Het scheppen van veiligheid en vertrouwen in de groepen staat centraal. Het moet duidelijk zijn dat het een *support*groep betreft, geen therapiegroep. In de praktijk betekent dit dat mensen naar elkaar luisteren, maar alleen vanuit hun *eigen* ervaringen ingaan op wat is gezegd. Het gaat er niet om elkaar van adviezen te voorzien. In principe is dat een werkwijze die onderdeel vormt van geestelijke verzorging.

De afgelopen tijd heb ik een aantal workshops verzorgd voor LHBT+- studenten, gerelateerd aan empowerment en oriëntatie op de arbeidsmarkt. Ik heb ervaren dat er, ongeacht of mensen elkaar kenden, vanaf het begin een grote saamhorigheid was

in de groep. Deze was beslist sterker dan bij de andere groepen studenten die ik begeleid. Er was herkenning op het gebied van anders zijn, je buitengesloten voelen, een strijd voeren om jezelf te kunnen zijn. Daarnaast was er ook waardering voor en plezier in de eigenheid van iedereen. De gedeelde achtergrond zorgde voor veel openheid bij het uitwisselen van ervaringen en daarmee ook voor verbinding. Alle keren betrof het een eenmalige samenkomst. Ik kan me voorstellen dat groepen die vaker samenkomen sterker profiteren van verbondenheid.

### Boeddhistische zienswijzen en meditatie

Met drie deelnemers uit de groepen heb ik ook een individueel gesprek gevoerd. Hierbij heb ik gemerkt dat een aantal (westerse interpretaties van) boeddhistische zienswijzen behulpzaam waren. Een ervan is *annica*, ofwel de voortdurende verandering als uitgangspunt van het leven, wat duiding kan geven aan het veranderen van geslacht of wisselende seksuele voorkeur. Daar waar mensen worstelen met hoe ze zijn, kan het principe *pratitya samutpadha* ofwel het 'afhankelijk ontstaan' een nieuw perspectief bieden. Dit wordt ook wel aangeduid met inter-zijn: alles in de wereld ontstaat in samenhang met andere verschijnselen. Dit geldt voor een regendruppel, maar ook voor een gedachte die in iemands hoofd opkomt. Dit begrip kan bijvoorbeeld helpen een gevoel van schuld te relativeren. De beleefde schuld is, net als alle verschijnselen in de wereld, het gevolg van voorwaarden op een bepaald moment. Dit geldt ook voor wat we kunnen ervaren van onszelf als persoon. Daarvoor wordt in het boeddhisme het begrip *anatta* gebruikt, dat wil zeggen dat er geen sprake is van een permanent, onveranderlijk zelf. Deze begrippen vragen erom persoonlijk te worden onderzocht en ervaren, vaak ook in meditatie. Niettemin is me gebleken dat niet-boeddhisten die hier open voor stonden op zijn minst baat hadden bij deze manier van kijken naar zichzelf en de wereld.

Het gaf erkenning aan wat er was en daarmee ook meer vrijheid.

Van de tien geloften die een boeddhist kan afleggen, gaat er een over het voornemen geen seksuele onzuiverheid te begaan. De wijze waarop een boeddhist invulling geeft aan deze gelofte, is de verantwoordelijkheid van deze persoon zelf. Er is dus geen rigide regel, verbod of gebod, maar een mogelijkheid om zo goed mogelijk te leven naar eigen inzicht. (Als gezegd, dit is een overwegend westerse invulling van de gelofte). Een van de uitgangspunten van de boeddhistische leer luidt dat lijden of onvrede (*dukkha*) inherent is aan ons bestaan. Met dit gegeven als vertrekpunt krijgen bepaalde onvolmaaktheden in onze levenssituaties een breder perspectief. In gesprekken heb ik gemerkt dat dit verlichting kan bieden aan wie gevangen zit in de gedachte dat het leven altijd gelukkig zou moeten zijn.

Over het algemeen geven westerse interpretaties van het boeddhisme veel ruimte voor wie afwijkt van een norm

Over het algemeen geven westerse interpretaties van het boeddhisme veel ruimte voor wie afwijkt van een norm. Dit staat in schril contrast met bijvoorbeeld de Nashville-verklaring. Vooral waar LHBT+ers lijden onder hun verwachting van negatieve reacties of geïnternaliseerde homofobie (twee van de vier factoren van minderheidsstress), zouden zij baat kunnen hebben bij mindfulness of inzichtsmeditatie. Hiermee leert iemand om gedachten te observeren als gedachten, niet als feiten of waarheid. Met inzichtsmeditatie kan ook worden onderzocht de eventuele aanwezigheid van heilloze verwachtingen, zelfhaat en elementen van verwarring. In een volgende stap kunnen mindfulness en meditatie, bij serieuze

beoefening, zorgen voor acceptatie. Dat kan gaan om acceptatie van zichzelf, maar ook van moeilijke omstandigheden die er waren en/of zijn in iemands leven. Het is ook mogelijk dat piekeren als negatief copingmechanisme hierdoor aanzienlijk vermindert.

## Waar komen LHBT+'ers en boeddhisten samen?

Enkele boeddhistische centra in het buitenland hebben speciale activiteiten voor LHBT+'ers, zoals *Shambala* in New York en het *Buddhist Centre* in Brighton en in Dublin. Het *West London Buddhist Centre* heeft activiteiten voor LBT+-vrouwen. De organisatie *Gay Buddhist Fellowship* zet zich in voor de beoefening van boeddhisme onder gay mannen in de Bay Area, Verenigde staten. Zou er in Nederland binnen boeddhistische centra animo zijn voor een LHBT+'groep? De *Stichting Inzicht Meditatie* organiseerde in november 2018 een retraite, speciaal voor LHBT+'ers, geleid door Pascal Auclair. De meerwaarde waar de deelnemers melding van maakten was een gevoel van veiligheid, van ontspanning en van waardering voor hun spirituele pad juist met inbegrip van de specifieke (LHBT+) aspecten van hun bestaan. Daarnaast werd gezegd dat het gevoel van gemeenschap en de daaruit verkregen steun tot empowerment leidden (Kyte, 2018).

Zou er boeddhistisch geestelijke verzorging kunnen worden aangeboden in het LHBT+-circuit? Een paar organisaties lijken kansrijk, mede omdat er in enige mate raakvlak is met religie. De eerste is *De Kringen*, een vrijwilligersorganisatie die al ruim veertig jaar gespreksgroepen aanbiedt voor LHBT+'ers. De groepen zijn lokaal georganiseerd en de organisatie heeft haar oorsprong in het pastoraal werk. De kringen zijn laagdrempelig en beogen een steunend netwerk te bieden voor jonge, maar ook oudere LHBT+'ers. De tweede is *Transvisie*, dat zelfhulpgroepen omvat voor iedereen die vragen heeft rondom geslachtsidentiteit. De groepen zijn er ook voor familie en vrienden van deze personen. Er is ook een

groep *Transgender en geloof*; op hun webpagina staat een link met een paar verwijzingen naar religie.

## Conclusie

Geestelijke verzorging in de vorm van een gespreksgroep kan mijns inziens veel betekenen voor LHBT+'ers met minderheidsstress. Het voorziet in (h)erkenning en gezamenlijkheid en bouwt aan veerkracht. Daarbij kunnen boeddhistische zienswijzen helpen om met een andere blik te kijken naar LHBT+ zijn. Dit kan een bedding vormen voor toenemende zelfacceptatie. Door het beoefenen van mindfulness en meditatie kan dit nog worden versterkt. Daarnaast kunnen mindfulness en meditatie, voor LHBT'ers die daar bewust voor kiezen, een goede grondslag bieden voor zelfonderzoek en acceptatie. Het is de vraag op welke manier dit georganiseerd en gefinancierd zou kunnen worden. Mogelijk bij boeddhistische centra die groot genoeg zijn om een LHBT+-groep op de been te brengen of bij LHBT+-organisaties als *De Kringen* of *Transvisie*, waar ook aandacht is voor religie. Dit vraagt nader onderzoek. Is er bijvoorbeeld subsidie te vinden om dit als pilot aan te bieden?

Jacky Limvers werkt als studentenbegeleider bij de Universiteit Utrecht en is opgeleid tot boeddhistisch geestelijk verzorger; jlimvers@xs4all.nl

## Literatuur

- Bobrow, J. (2015). *WAR, a better way home for veterans and nations*. Durham: Pitchstone Publishing.
- Feiten, H. & Boss, E.-M. (2017). *Handreiking LHBT-emanipatie*. Utrecht: Movisie.
- Husen, G. van, Bos, H. & Cremer, S. (2012). Minderheidsstress bij homoseksuele, lesbische en biseksuele Amsterdammers. *Tijdschrift voor seksuologie*, 36(4), 250-258.
- Kyte, L. (2018). Pascal Auclair leidt retraite speciaal voor LHBTI gemeenschap. <https://bodhitv.nl/pascal-auclair-leidt-retraite-speciaal-voor-lhbt-gemeenschap>
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209-213.