

Handreiking voor bi+ inclusie voor bi+ mensen en bondgenoten

bi+ nederland

Introductie

Er wordt vaak gedacht dat inclusie van homo en lesbische mensen ook automatisch zorgt voor inclusie van bi+ mensen. Dit is vaak niet het geval. Bi+ mensen hebben unieke ervaringen ten opzichte van hetero, homo en lesbische mensen. Zij lopen tegen andere dingen aan, vanwege de monoseksuele norm: de verwachting dat iedereen op één gender valt en je dus of hetero of homo of lesbisch bent.

Bi+ inclusie kan door iedereen gedaan worden. Dus zeker niet alleen door overheden, organisaties en professionals, maar juist ook door mensen in hun dagelijks leven. Dit document is daarom geschreven voor bi+ mensen en bondgenoten, met tips hoe zij op een laagdrempelige manier kunnen bijdragen aan bi+ inclusie.

De tips zijn gebaseerd op de literatuurstudie 'Verminderen van discriminatie tegen bi+ mensen. 'Wat werkt?' van Movisie en kennis en ervaringen van Bi+ Nederland.

Wat is bi+?

Bi+ is de overkoepelende term voor alle mensen met een seksuele oriëntatie gericht op meer dan één gender. Met andere woorden: bi+ mensen vallen op meer dan één gender. Sommigen noemen zichzelf biseksueel, panseksueel, queer en/of fluïde. Veel mensen benoemen hun bi+ oriëntatie niet. Bi+ is dus breder en inclusiever dan de term biseksualiteit, want lang niet iedereen die op meer dan één gender valt noemt zichzelf biseksueel.

1. Gebruik bi+ in plaats van bi of biseksueel als je spreekt over de hele groep

Steeds meer mensen en organisaties gebruiken bi+ in plaats van biseksualiteit wanneer zij het hebben over mensen die op meer dan één gender vallen. De term bi+ is namelijk breder en omvat alle labels voor oriëntaties gericht op meer dan één gender. Hieronder valt onder andere biseksualiteit, maar bijvoorbeeld ook panseksualiteit. Als je praat over mensen die op meer dan één gender vallen, is het daarom inclusiever om bi+ te gebruiken. Weet je of iemand graag een bepaald label gebruikt voor zichzelf, sluit daar dan bij aan. Weet je het niet, dan is bi+ de beste optie om op terug te vallen.

Wist je dat 30% van de bi+ mensen meerdere labels gebruikt voor hun seksuele oriëntatie, bijvoorbeeld afhankelijk van de context (zie [dit](#) onderzoek onder bi+ mensen).

2. Doe kennis op over bi+ mensen en hun ervaringen

Met 1,7 miljoen mensen die zich aangetrokken voelen tot meer dan één gender, is bi+ de grootste groep onder de lhbtqia+ paraplu (zie de Veiligheidsmonitor van het CBS). Tegelijkertijd zijn bi+ mensen om allerlei redenen weinig zichtbaar en is hun situatie in een aantal opzichten ongunstiger dan van monoseksuele (hetero, lesbische en homo) mensen. Bi+ mensen hebben andere ervaringen dan homo en lesbische mensen en voor bi+ inclusie zijn daarom andere dingen nodig. Door kennis op te doen over bi+ mensen werk je tegen onwetendheid en discriminatie van bi+ mensen. Je vindt de belangrijkste basiskennis uit onderzoek in de [Bi+ Factsheet](#), de [Kennissynthese Nederlandse onderzoeken](#) en [10 vragen over bi+](#).

Wist je dat het eerste nationale onderzoek specifiek naar bi+ mensen pas in 2021 is uitgekomen? Deel [één](#) en [twee](#) van dit onderzoek lees je op de website van Bi+ Nederland.

3. Lees boeken en verhalen, luister podcasts en/of kijk films en series met bi+ personages en verhalen

Door verschillende ervaringen van bi+ mensen te zien, lezen en luisteren, merk je dat de groep bi+ mensen enorm divers is en stereotypen en vooroordelen over hen niet juist zijn.

Als bi+ persoon en bondgenoot is het belangrijk om open te staan voor ervaringen die anders zijn dan die van jou en de diversiteit van de bi+ gemeenschap te omarmen. Kijk, luister en lees meer dan één verhaal om te zien dat die ene persoon of dat ene verhaal niet de uitzondering of de regel is.

Verschillende ervaringen van bi+ mensen zijn onder andere te lezen van onze [ambassadeurs](#) en in de [portretverhalen over relatiediversiteit](#) en te luisteren in de [Bi+ Nederland Podcast](#). Om meer te leren over de diverse ervaringen van bi+ mensen kan het ook helpen om fictie en non-fictie boeken te lezen met daarin bi+ mensen. Ook het kijken van series en films met bi+ personages helpt om de ervaringen van bi+ mensen beter te begrijpen en de diversiteit van de gemeenschap te zien. Het luisteren van een podcast waar een bi+ persoon hun ervaringen of informatie deelt, helpt om meer begrip voor en kennis over bi+ te krijgen. Voorbeelden van boeken, series, films en podcasts rondom bi+ vind je [hier](#).

Wist je dat uit onderzoek naar Amerikaanse televisie bleek dat maar 24% van de lhbtqia+ karakters bi+ waren, terwijl bi+ mensen ongeveer 40% van de lhbtqia+ gemeenschap vormen (zie [GLAAD](#)).

4. Ontmoet (online) bi+ mensen

Wanneer mensen elkaar op een positieve manier leren kennen, vermindert dit vooroordelen en stereotypen. Als bi+ persoon kan het leren kennen van andere bi+ mensen herkenning en steun geven, maar ook leren over de verschillende ervaringen en achtergronden van bi+ mensen. Als bondgenoot laat het leren kennen van verschillende bi+ mensen zien hoe divers de gemeenschap is en dat stereotypen per definitie dus niet waar zijn. Het kan zorgen voor meer kennis over en empathie voor de ervaringen van bi+ mensen. Bezoek bijvoorbeeld informatiekraampjes bij Pride events of andere evenementen waarop bi+ mensen en bondgenoten kunnen samenkomen.

Het leren kennen van bi+ mensen kan ook online. Op verschillende platforms, zoals Instagram, Facebook en TikTok zijn bi+ mensen te vinden die bijvoorbeeld over hun eigen ervaringen spreken of informatie geven over wat jij kan doen om bi+ mensen te steunen. Volg bijvoorbeeld Bi+ Nederland op Instagram (@biplusnl) en Facebook voor onder andere verhalen van bi+ mensen. Ook is er een besloten Facebookgroep voor bi+ mensen om met elkaar in contact te komen.

Wist je dat Bi+ Nederland jaarlijks een [Bi+ Dag](#) organiseert waar bi+ mensen, en bondgenoten, elkaar kunnen ontmoeten en verschillende workshops kunnen volgen.

5. Spreek je uit tegen vooroordelen en stereotypen

Spreek je, als je je veilig voelt, uit tegen vooroordelen en stereotypen over bi+. Dit is altijd belangrijk om te doen en extra belangrijk als jij op de een of andere manier iemand bent met autoriteit in de ruimte, bijvoorbeeld als leidinggevende of docent. Bi+ mensen en hun ervaringen zijn heel divers dus stereotypen kloppen per definitie niet. Door dit uit te spreken wanneer iemand stereotypen uitdraagt, draag je bij aan het verminderen van binegativiteit en onwetendheid. Het is hierbij belangrijk om geen stereotypen te herhalen die je vervolgens ontkracht. In plaats van te onthouden waarom het stereotype níet waar is, onthouden mensen juist het stereotype. Herhaal dus geen stereotypen. Vertel dus niet: 'mensen denken altijd van bi+ mensen dat [stereotype], maar dat is niet waar.'

Het werkt wél om bijvoorbeeld te vertellen en benadrukken dat de bi+ gemeenschap heel divers is met allerlei verschillende gevoelens, ervaringen en relatievormen. Het helpt om hierbij voorbeelden te geven, zoals de verhalen van onze [ambassadeurs](#) en de [Portretverhalen bi+ mensen en relatiediversiteit](#).

Het is belangrijk om niet over bi+ mensen te spreken als 'de ander' of alsof ze niet aanwezig zijn. Dit creëert een onveilige en niet-inclusieve sfeer. Bovendien weet je niet of mensen in de groep, of hun partners of naasten zelf bi+ gevoelens of ervaringen hebben. Veel mensen zijn uit angst voor discriminatie en vooroordelen namelijk niet open. Houd hier rekening mee en spreek je dus altijd inclusief uit.

Wist je dat 48% van de bi+ mensen ongepaste vragen kreeg over hun seksuele oriëntatie en dat 44% meemaakte dat anderen denken dat ze in de war zijn over hun seksuele oriëntatie. Meer voorbeelden vind je in [dit onderzoek](#).

6. Spreek positief over bi+ mensen en relatiediversiteit

Spreek positief over bi+ oriëntaties en mensen. Zo kan je een positieve sociale norm neerzetten waarin bi+ discriminatie wordt afgekeurd. Het positief spreken over bi+ werkt vooral als dit gebeurt door mensen met status of gezag, waarmee anderen zich willen identificeren. Doe dit óók in een omgeving van (vooral) homo mannen en lesbische vrouwen, want ook zij kunnen sterke vooroordelen hebben over bi+.

Spreek ook positief over relatiediversiteit. Bi+ mensen hebben op allerlei verschillende manieren relaties, maar krijgen veel te maken met vooroordelen en stereotypen over hoe zij relaties aangaan. Benadruk daarom dat er veel diversiteit is binnen de bi+ gemeenschap, ook op het gebied van relaties, en spreek positief over verschillende relatievormen. Maak geen aannames over de relaties van bi+ mensen en laat weten achter bi+ mensen te staan om openlijk zichzelf te zijn.

Wist je dat bi+ mensen vaak als hetero of homo/lesbisch worden gezien op basis van het gender van hun partner. Dit kan zorgen voor onzichtbaarheid en gebrek aan (h)erkenning.

7. Besteedt aandacht aan speciale dagen zoals Bi Visibility Day, Pan Visibility Day en Coming Out Day

Tijdens Bi Visibility Day (23 september) en Pan Visibility Day (24 mei) wordt aandacht besteed aan de ervaringen van biseksuele en panseksuele mensen. Op Coming Out Day (11 oktober) is er aandacht voor open kunnen zijn over je seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit. Als bi+ persoon of bondgenoot kan je bijdragen aan bi+ inclusie door op deze dagen aandacht te vragen voor bi+ mensen. Dit vergroot hun zichtbaarheid. Dit kan bijvoorbeeld door de biseksuele en panseksuele vlag op deze dagen uit te hangen en aandacht te geven aan de dag op sociale media, bijvoorbeeld door kennis of ervaringen te delen.

Wist je dat Coming Out Day sinds 1988 wordt gevierd in de Verenigde Staten en sinds 2009 ook in Nederland.

8. Gebruik bi+ inclusief taalgebruik

Het is belangrijk om bi+ inclusieve taal te gebruiken om niet (per ongeluk) bij te dragen aan bi+ onzichtbaarheid en uitwissing. Het komt nog vaak voor dat in taal bi+ mensen worden vergeten en verzwegen. Het is bijvoorbeeld niet bi+ inclusief om te zeggen 'of je hetero of homo bent'. Beter is 'ongeacht je seksuele oriëntatie'. Hetzelfde geldt voor 'Val je op mannen of vrouwen?'. Inclusiever is 'Op wie val je?'.

Onjuist gebruik van labels komt nog vaak voor. Het zogenaamde 'homohuwelijk' is gewoon het 'huwelijk' of 'opengesteld huwelijk'. In plaats van 'lesbische relatie' of 'lesbische ouders' is het inclusiever om te spreken van 'relatie tussen twee vrouwen' of 'twee moeders'. Ook seks kent geen labels, dus zeg in plaats van 'homoseks' dat het gaat om seks tussen mannen. Verder zijn 'roze', 'Gay Pride' en 'gay scene' minder bi+ inclusief dan 'regenboog', 'Pride' en 'regenboog scene'. Meer voorbeelden zijn te vinden in de [Bi+ Inclusieve Taalwijzer](#).

Wist je dat de term biseksueel al sinds het eind van de 18de eeuw bestaat, maar pas sinds het begin van de 20ste eeuw verwijst naar romantische en/of seksuele aantrekkings tot meerdere genders (zie [Oxford English Dictionary](#)).

9. Bevorder bi+ inclusie op je (vrijwilligers)werk

Als collega (of leidinggevende) kan je onder andere bijdragen aan bi+ inclusie in de organisatie door je positief uit te spreken over bi+ mensen en kennis over bi+ mensen te verspreiden. Bi+ mensen hebben unieke ervaringen op het werk ten opzichte van homo en lesbische mensen. Zo zijn ze veel minder vaak open over hun seksuele oriëntatie, onder andere uit angst voor negatieve reacties en discriminatie. Ook krijgen bi+ mensen vaker te maken met ongewenst gedrag op het werk, zoals pesten, intimidatie en ongewenste seksuele aandacht. Deze kennis vind je onder andere in de Verkenning bi+ mensen en werk. Heeft jouw (vrijwilligers)organisatie een lhbtq+ of diversiteitsnetwerk, vraag dan of er ook genoeg aandacht wordt besteed aan bi+ en of er ook (genoeg) bi+ mensen aanwezig zijn in deze netwerken. Ook kan je je (vrijwilligers)werk aanmoedigen om aandacht te geven aan speciale dagen als Bi Visibility Day en Pan Visibility Day.

Wist je dat Bi+ Nederland portretverhalen heeft gemaakt van acht verschillende bi+ mensen die vertellen over hun ervaringen op het werk.