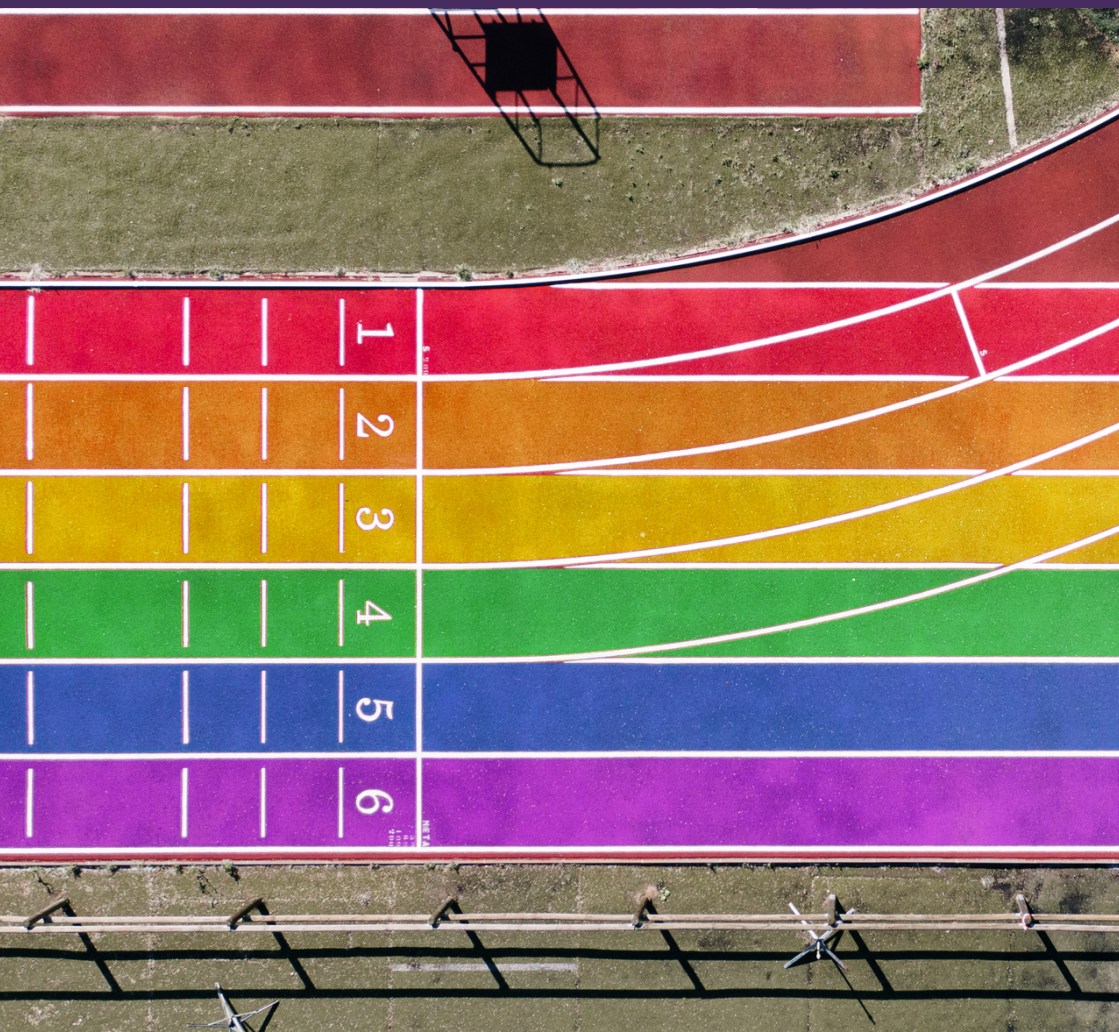


Sportverhalen van jonge lhbti+-personen

Een bundel met dertien unieke verhalen



Tessa Visser, Anouk Greeven, Rens Cremers en Agnes Elling

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Overkoepelende resultaten.....	7
De sportverhalen	12
Sem: Schoppen tegen de bal én je identiteit.....	13
Damian: Verbannen uit de kleedkamer vanwege andermans ongemak.....	17
Iris: Nooit helemaal jezelf kunnen zijn bij een sportvereniging.....	19
Soof: Niemand vond het een probleem; toch mag je niet meer meedoen.....	22
Mick: Ik pas niet binnen het voetbalplaatje.....	25
Bob: Ik ben voor mijn gevoel nog niet compleet.....	29
Dante: Teamsport en non-binair zijn gaan lastig samen.....	31
Abigail: Toen ik mezelf volledig accepteerde, had ik topsport niet meer nodig.....	35
Bas: Ik wil gewoon normaal zijn.....	37
Bente: Bij de voetbalclub is het normaal, daarbuiten minder.....	41
Taco: Grappen maken een veilige sportomgeving minder veilig.....	45
Tom: In de sportwereld word je altijd geconfronteerd met gender.....	47
Nico: Teamsport ontwijken om vergelijking en confrontatie te vermijden.....	52
Methodische verantwoording.....	55
Bronnenlijst.....	58

Begrippen & lhbti+

Binair/binariteit

Tweeledig of tweeledigheid, vaak gebruikt om de tweedeling tussen mannen en vrouwen aan te duiden (genderbinariteit).

Cis of cisgender

Een persoon wiens genderidentiteit overeenkomt met het geslacht zoals bij geboorte toegewezen.

Geslacht/sekse

De toewijzing van mannelijk of vrouwelijk aan personen op basis van lichamelijke en biologische kenmerken waarmee iemand wordt geboren (o.a. hormonen, chromosomen en geslachtskenmerken als penis of vagina).

Gender

De ervaren identiteit als man, vrouw of bijvoorbeeld non-binair en verwijzend naar eigenschappen, rollen en verwachtingen die worden verbonden aan man, vrouw, mannelijk en vrouwelijk.

Heteronormativiteit

De overtuiging of aanname dat mensen heteroseksueel (horen te) zijn.

Heteroseksueel

Een persoon die zich seksueel aangetrokken voelt tot mensen van een ander geslacht.

Transitie

Het proces dat transgender en non-binaire personen kunnen doorlopen om (deels)

van gender te veranderen. Onderdelen van een transitie kunnen zijn: een sociale transitie (bijv. zich anders kleden of een andere roepnaam aannemen), een medische transitie (bijv. operaties of hormoontherapie) en een juridische transitie (bijv. het juridisch wijzigen van naam en/of geslacht).

Lhbt+

Lesbisch: Vrouwen die zich aangetrokken voelen tot vrouwen.

Homoseksueel: Mannen die zich aangetrokken voelen tot mannen.

Bi(+)seksueel: Personen die zich aangetrokken voelen tot mannen en vrouwen, of tot mannen, vrouwen en non-binaire personen.

Transgender: Personen wiens gender niet overeenkomt met het geslacht dat bij hun geboorte is toegewezen.

Non-binair: Personen die zich man noch vrouw voelen, of die zich een beetje man en een beetje vrouw voelen.

Intersekte: Verwijst naar de ervaringen van mensen die geboren zijn met een lichaam dat niet voldoet aan het beeld van man of vrouw zoals de maatschappij dat hanteert.

+: Onder de plus-categorie vallen alle vormen van seksuele en gender-diversiteit, zoals queer, asexueel, agender, panseksueel en demiseksueel.

Inleiding

Lhbt+ & sport

Sport is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun leven. Dat geldt ook voor veel lhbt+-personen. Hoewel de algemene acceptatie van lhbt+-personen in de sport, net als in de samenleving als geheel, groot is, hebben zij vanwege hun seksuele voorkeur of genderidentiteit vaker negatieve ervaringen. Zo ervaart een deel van de lhbt+-personen onbegrip, negatieve bejegening en gevoelens van ongemak, onveiligheid of uitsluiting. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken in de afgelopen decennia onder lhbt+-personen en onder verenigingssporters en -bestuurders.¹

Lhbt+-personen krijgen in de sport bijvoorbeeld regelmatig te maken met homonegatieve 'grappen' of uitingen, zoals schelden met woorden als 'homo' of 'mietje'. Dat gebeurt onder meer in het mannenvoetbal. Maar ook in andere (team)sporten, al dan niet in verenigingsverband, heerst vaak een gender- en heteronormatieve sfeer en komen homonegatieve microagressies, uitsluiting en soms fysiek geweld voor.

Vanwege eerdere ervaringen met of angst voor homo-/transnegativiteit zijn veel lhbt+-personen niet open over hun seksuele voorkeur of genderidentiteit tegenover medesporters of mijden zij bepaalde sporten of sportorganisaties.

De meeste lhbt+-personen vinden uiteindelijk wel een plek in de sport waar ze zich welkom of thuis voelen. Vaak bij reguliere sportscholen of -verenigingen, soms in speciale lhbt+- of queer-sportgroepen of -clubs.²

Hoewel de mate van heteronormativiteit sterk verschilt per sportcontext, is de sportwereld als geheel wel sterk gegendered. Naast normatieve verwachtingen over hoe mannen en vrouwen zich in de sport horen te gedragen, is er sprake van een sterke genderbinariteit (man of vrouw) in onder meer kleedkamers, teamindeling, kledingvoorschriften en taalgebruik.

Voor veel homo- en biseksuele mannen en vrouwen kunnen dergelijke binaire genderindelingen en -normen al 'in de weg' zitten. Maar dat geldt in het bijzonder voor de afgelopen jaren groter en zichtbaarder geworden groep transgender, non-binaire en interseksuele personen, die niet altijd passen in de bestaande genderhokjes en (willen) voldoen aan traditionele gendernormen. Dit verhoogt het risico op ervaren ongemak en onveiligheid, noodgedwongen aanpassing en discriminatie.³

Dit alles leidt er onder andere toe dat deelnemen aan een sport naar keuze voor lhbt+-personen minder vanzelfsprekend is.

¹ Bos (2006); Cremers & Elling (2021, 2022); De Leeuw (2022); Elling (2012); Elling et al. (2011, 2020).

² Elling et al. (2021)

³ De Leeuw (2022); Elling (2010, 2012).

En vaker gepaard gaat met (onbewuste) overwegingen over waar het veilig is en hoe open en vrij je jezelf kan zijn.

Sinds 2018 wordt vanuit het Nationaal Sportakkoord versterkt ingezet op het bevorderen van inclusie en diversiteit in de sport, waaronder specifiek op lhbt+-inclusie.⁴ Maar beleidsaandacht voor het onderwerp bestaat al langer.

Zo wordt sinds 2008 met ondersteuning van de ministeries van OCW en VWS een beleidsprogramma uitgevoerd dat zich richt op het bevorderen van de acceptatie van lhbt+-personen in de (georganiseerde wedstrijd)sport. Binnen dit beleidsprogramma genaamd 'Alliantie Gelijkspelen' werken verschillende organisaties samen, zoals de John Blankenstein Foundation en sportkoepel NOC*NSF.

In het kader van de Alliantie Gelijkspelen, en voor een inclusieve sportomgeving, bracht NOC*NSF in 2021 een richtlijn uit over gender- en seksediverse personen in de sport, die ze in 2023 vernieuwden. De handreiking bevat tips en aandachtspunten om drempels die lhbt+-personen ervaren, weg te nemen, en richt zich vooral op vrijwilligers en professionals in de sport.⁵

Het Mulier Instituut doet in het kader van de monitoring van de Alliantie Gelijkspelen onderzoek. Uit dit monitoringsonderzoek blijkt onder andere dat gemeenten en sportclubs zich willen inzetten voor meer

lhbt+-acceptatie in de sport, maar vaak niet genoeg kennis hebben om daarmee aan de slag te gaan.⁶

Aanleiding voor het onderzoek

Op het gebied van beleid en onderzoek in Nederland is er dus al geruime tijd aandacht voor inclusie van lhbt+-personen in de sport. Vanwege het accent op monitoring zijn de meeste studies voornamelijk kwantitatief van aard (herhaalde metingen van vragenlijstonderzoek). Bovendien zijn jonge lhbt+-personen in kwantitatief onderzoek vaak ondervertegenwoordigd en onderbelicht. Om meer inzicht te krijgen in de sportdeelname, -ervaringen en -betekenissen van lhbt+-personen, en de diversiteit daarbinnen, is meer verdiepend kwalitatief onderzoek wenselijk.

Dit boek bouwt voort op eerder kwalitatief onderzoek onder homoseksuele mannen en lesbische vrouwen in hockey en fitness ('Omdat ze zo ontzettend hetero zijn'). En op het verhalenboek Buitengewoon grensoverschrijdend, waarin sportervaringen en -betekenissen van transgender mannen en vrouwen in verschillende fases van hun transitie werden beschreven.^{1 7}

In dit onderzoek richten we ons op jongvolwassen lhbt+-personen (18-25 jaar). We tekenen hun individuele ervaringen gedurende hun sportlevensloop op en laten zowel de overeenkomsten als grote diversiteit daarin zien.

⁴ Ministerie van VWS, VSG, VNG, & NOC*NSF (2018).

⁵ NOC*NSF (2023).

⁶ Visser et al. (2023).

⁷ Elling (2010).

Zo hopen we bij te dragen aan meer kennis over, begrip voor en acceptatie van lhbt+-personen in de sport.

We spraken voor dit onderzoek met dertien jongvolwassenen die zichzelf identificeren als lhbt+-persoon. We vroegen ze naar hun persoonlijke ervaringen, specifiek in relatie tot sport. Van elke respondent schreven wij vervolgens een persoonlijk sportverhaal.

We willen benadrukken dat alle ervaringen uniek zijn en dus niet representatief voor alle lhbt+-personen. Meer hierover is te lezen in de verantwoording.

In het vervolg van deze inleiding beschrijven we de overeenkomsten tussen de verhalen van de respondenten, als een overkoepelende analyse. En we leggen een link naar de persoonlijke sportverhalen die na deze inleiding aan bod komen.

Dit onderzoek is uitgevoerd met financiële ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Leeswijzer

Vanaf bladzijde 7 presenteren we een overkoepelende analyse. Daarin beschrijven we de overeenkomsten en terugkerende thema's uit de persoonlijke sportverhalen, zoals de betekenissen die sport voor lhbt+-personen kan hebben. In de analyse verwijzen we naar de verhalen waarin de desbetreffende thema's duidelijk aan bod komen.

Vanaf bladzijde 12 volgen dertien persoonlijke sportverhalen. De ervaringen van de respondenten staan daarin centraal. Elk verhaal staat op zichzelf en kan los van de overkoepelende analyse worden gelezen.

Tot slot beschrijven we vanaf bladzijde 55 de methoden die we hanteerden voor dit onderzoek en het schrijven van dit boek.

Overkoepelende resultaten

Sporten heeft verschillende - soms tegenstrijdige - betekenissen

Het beoefenen van sport heeft voor de respondenten meerdere betekenissen, net als voor veel niet-lhbt+-personen. Zo is voor veel mensen sport op sociaal gebied van grote waarde en draagt het positief bij aan hun fysieke en mentale gezondheid. Maar voor onze respondenten heeft sport ook betekenissen die direct verband houden met hun lhbt+-identiteit. Deze betekenissen zijn in sommige gevallen in strijd met elkaar.

Enerzijds helpt sport de respondenten heel erg. Bijvoorbeeld doordat zij sporten in een veilige sociale kring en zij zich er mentaal en fysiek goed door voelen. Mentaal is (top)sport bijvoorbeeld een uitlaatklep, en voor sommigen zelfs een 'vlucht' om niet met zichzelf en hun identiteit bezig te (hoeven) zijn (Abigail, Soof). Ook fysiek helpt sport meerdere respondenten om goed in hun vel te zitten. Voor een aantal respondenten hangt de fysieke betekenis van sport sterk samen met hun genderidentiteit en de fysieke normen die daarbij horen. Zo is sport voor transgender en non-binaire personen bijvoorbeeld een middel om hun lichaam zo te trainen dat ze conformeren aan een bepaald genderideaal (Bob, Abigail).

Anderzijds zorgen bepaalde elementen van sport ook voor confrontatie of uitsluiting van lhbt+-personen.

Zo vindt in sommige sporten homo- en transnegativiteit plaats, zoals schelden

met 'homo' of het maken van 'grappen', maar ook andere vormen van (fysieke) uitsluiting en discriminatie (Mick, Damian, Iris, Taco).

Zoektocht naar (uitdragen) lhbt+-identiteit

Uit veel interviews blijkt dat het 'vinden' en uitdragen van de eigen lhbt+-identiteit vaak een lang en complex proces is. Veel respondenten zien dit als een zoektocht, die sterk wordt beïnvloed door de gender- en heteronormativiteit in de samenleving. Lhbt+-personen wegen door deze normativiteit af in hoeverre zij hun genderidentiteit of seksuele voorkeur openlijk uitdragen, omdat hun 'zijn' afwijkt van 'de norm'. Het kan tijd kosten om dit gevoel van anders-zijn te accepteren. Voor veel respondenten duurde deze zoektocht meerdere jaren, net als het proces om hun lhbt+-identiteit te accepteren en omarmen.

Uit de interviews blijkt dat respondenten vaak nadenken over het moment van 'uit de kast komen', in de sport en daarbuiten. Dat is iets waar niet-lhbt+-personen niet bij stil hoeven te staan. Voor veel lhbt+-personen is dit een dilemma: open zijn over je genderidentiteit en seksuele voorkeur en het risico lopen niet geaccepteerd te worden, of deze verbergen en daardoor niet volledig jezelf kunnen zijn.

Openheid kan zorgen voor een gevoel van vrijheid, jezelf kunnen zijn en nieuwe relaties. Toch kiezen lhbt+-personen vaak voor de veilige optie en delen ze hun lhbt+-identiteit in de sport niet (met

iedereen). Bovendien vindt een aantal respondenten 'uit de kast komen' een vreemd principe. Waaronder Sem, die altijd een beetje tegen het fenomeen is geweest, omdat hetero's zich ook niet hoeven te verantwoorden voor hun seksuele voorkeur. Sem vraagt zich daarom af waarom dat van lhbt+-personen soms wel wordt verwacht.

Meerdere respondenten ontdekten hun lhbt+-identiteit stapsgewijs en traden daar ook stapsgewijs mee naar buiten. Zo besloot Bente om zich eerst als biseksueel en later als 'gay' te identificeren, omdat biseksualiteit voor haar gevoel meer geaccepteerd was. Onder meer Abigail en Soof besloten om eerst open te zijn over hun niet-heteroseksuele voorkeur en pas later kenbaar te maken dat zij ook trans zijn.

Voor trans en non-binaire personen kan een transitie een extra aspect zijn dat meespeelt. Hierdoor kan het vinden en delen van hun genderidentiteit een langer proces kan zijn. Personen die in transitie gaan, krijgen vaak te maken met een proces dat veel tijd in beslag neemt. Dit kan verschillende stappen omvatten, zoals een sociale, juridische en medische transitie.

Volgens Soof, die zelf een medische transitie doormaakt, stopt een medische transitie nooit. Zo draag je hormoontherapie je leven lang met je mee. De genderbinariteit in de sport zorgt ervoor dat sporten in een transitieperiode extra lastig kan zijn. Bijvoorbeeld omdat iemands team tijdens de transitie niet goed meer past bij diens nieuwe genderidentiteit. Ook kost het personen die in transitie gaan vaak tijd

om comfortabel te zijn met hun 'nieuwe' lichaamskenmerken. Daardoor voelen ze zich vaak ook niet meteen comfortabel in hun 'nieuwe' gendercategorie in de sport.

Invloed lhbt+-identiteit op sport(keuzes)

Uit alle interviews komt naar voren dat de genderidentiteit en/of seksuele voorkeur van de respondenten in meerdere of mindere mate invloed heeft (gehad) op hun sportkeuzes. Voor de meeste respondenten lijkt dit een onbewust proces. De realisatie dat hun genderidentiteit of seksuele voorkeur invloed had op hun sportkeuzes, kwam pas nadat ze deze keuzes hadden gemaakt, vaak op latere leeftijd.

Sommige respondenten geven aan bepaalde sporten te mijden of te hebben gemeden vanwege hun lhbt+-identiteit. Nico voelde zich tijdens zijn puberteit zo oncomfortabel in zijn lichaam dat hij besloot helemaal te stoppen met sporten. Hij sport inmiddels weer, maar voelt zich niet 'gelijkwaardig aan een cis-man' en vermijdt mede daarom traditionele teamsporten. Tom koos er na zijn kindertijd voor niet meer te gaan zwemmen vanwege een gebrek aan plezier en de duidelijke tweedeling in gendercategorieën.

Een aantal respondenten maakt(e) de keuze om geen teamsport (meer) te doen vanwege het sociale aspect, dat zij lastig te combineren vinden met hun lhbt+-identiteit. Als teamsporter moeten ze de keuze maken om wel of niet open te zijn over hun lhbt+-identiteit, wat in een individuele sport minder aan de orde is. Dat is dus een 'veiligere' optie.

Daarnaast is vooral bij teamsporten de genderbinariteit (man-vrouwverdeling) duidelijk aanwezig. Dit kan zorgen voor uitsluiting van personen die niet binnen het traditionele binaire systeem passen. Of hen dwingen tegen hun wil in te kiezen voor een categorie of kleedkamer waarin zij zich niet thuis of veilig voelen (Sem). Daarom kiezen Bas en Dante ervoor geen gebruik meer te maken van de kleedkamer en zich thuis om te kleden.

Andere respondenten kiezen een sport juist vanwege hun lhbt+-identiteit. Zo koos Tom er bewust voor om op quidditch te gaan. Dat is een sport waarin gender geen rol speelt in de teamindeling en die (daarom) populair is onder lhbt+-personen.

Andersom hebben sport en de sportomgeving in een aantal gevallen ook invloed op de keuzes die de respondenten maken als lhbt+-persoon. Sport kan bijvoorbeeld invloed hebben op bepaalde keuzes binnen een transitietraject, of op de snelheid en manier waarop iemand open is over diens seksuele voorkeur of (trans)genderidentiteit.

Zo kwam Bente bij haar voetbalclub snel 'uit de kast' als lesbisch omdat veel teamgenoten haar voor waren gegaan. De aanwezigheid van andere lhbt+-personen in een sport kan bijdragen aan een gevoel van (h)erkenning en kan ervoor zorgen dat lhbt+-personen zich sneller op hun gemak voelen.

Dit bleek ook Toms' positieve ervaring tijdens een proeftraining bij een studentenkorfbalvereniging. Er werden daar op een 'vriendenmanier' opmerkingen gemaakt over andere lhbt+-personen, waardoor hij zich veilig voelde om zich bij



het team aan te sluiten en zijn trans-identiteit te delen.

Maar grappen en humor kunnen een dubbelzinnig effect hebben: ze kunnen mensen helpen zich op hun gemak te voelen, maar ook leiden tot negatieve gevoelens en een gevoel van uitsluiting. Dit laatste overkwam Taco, die zich door 'grapjes' niet meer durfde om te kleden in dezelfde kleedkamer als zijn teamgenoten.

De vorming van iemands identiteit en de bijbehorende ervaringen binnen en buiten de sport kunnen in de loop der tijd veranderen, vooral als iemand een transitie doormaakt. Zo merkt Bas dat alles steeds minder ingewikkeld wordt, mede doordat hij nu verder in zijn transitie is en hij lichamelijk is veranderd. De onzekerheid en het ongemak die hij voorheen ervoer, bijvoorbeeld in de kleedkamer, wijdt hij nu vooral aan die specifieke fase in zijn sociale transitie. Hij ervaart nu minder ongemak en zoekt naar oplossingen, bijvoorbeeld door het gebruik van een individueel omkleedhokje.

Bas kijkt ook uit naar wat hij over een paar jaar weer vrij kan doen. Zo denkt hij dat aansluiten bij een teamsport makkelijker wordt wanneer hij nog verder is in zijn transitie en mensen minder snel zullen opmerken dat hij transgender is. Waar hij eerder confrontaties vermeed, bijvoorbeeld als mensen opmerkingen maakten over transgender personen, gaat hij nu liever het gesprek met ze aan. Dat geldt ook voor Abigail, die zich mede door persoonlijke ervaringen uitspreekt voor transgender personen.

Negatieve media-aandacht en regelgeving

Lhbt+-personen komen regelmatig negatief in de media, ook op het gebied van sport. In de meeste gevallen gaat dit over de deelname van transgender personen, in het bijzonder transgender vrouwen, en intersekse atleten in de topsport. Sommigen vinden dat zij niet thuishoren in en een 'bedreiging' vormen voor de vrouwencompetitie, omdat hun deelname oneerlijk en onveilig zou zijn voor cisgender vrouwen. De discussie gaat met name om vermeende eenduidige biologische verschillen tussen mannen en vrouwen en de daaruit voortkomende (vermeende) prestatieverschillen.

Al sinds 1950 bestaan er seksetesten in de topsport om intersekse vrouwen te 'ontmaskeren' en uit te sluiten van deelname. In 2004 introduceerde het Internationaal Olympisch Comité (IOC) richtlijnen voor de inclusie van transgender vrouwen aan de vrouwencompetities van de Olympische Spelen.

In 2021 publiceerde het IOC een nieuw beleidskader met uitgangspunten over eerlijkheid, inclusie en antidiscriminatie in relatie tot gender- en seksediverse personen. Daarin stapt het IOC af van algemeen geldende voorwaarden voor alle sporten, maar vraagt zij bonden zelf regels op te stellen voor deelname van gender- en seksediverse personen in hun specifieke sport.

Verschillende internationale sportbonden hebben op deze in hun ogen te vrije opstelling van het IOC gereageerd met strenge regelgeving die de deelname van transgender en intersekse sporters bemoeilijkt of zelfs vrijwel onmogelijk

maakt. Daar weet Soof alles van. Zij mag door de nieuwe regelgeving niet meer meedoen aan haar sport op topsportniveau, terwijl ze dit wel graag zou willen.

De uitsluiting van trans en intersekse personen in de topsport heeft niet alleen impact op topsporters, maar ook op trans en non-binaire personen in de breedtesport. Respondenten die deelnemen aan de breedtesport, snappen dat vanwege de genderbinariteit sportdeelname complex kan zijn. Hierdoor hebben ze ook het gevoel een probleem te vormen en voelen ze zich daardoor niet gewenst.

Ook cisgender respondenten die actief zijn in de breedtesport worden hierdoor geraakt. Hoewel de negatieve aandacht en (discriminatoire) regels vaak niet direct over hen gaan of hun sportdeelname belemmeren, voelen zij zich betrokken. Enerzijds omdat ze meeleven met de getroffen sporters, anderzijds omdat het hen onzeker maakt over hun eigen positie en veiligheid als lhbt+-persoon in de sport.

De (negatieve) manier waarop sportmedia dergelijk nieuws presenteren, sijpelt door in de ervaringen van lhbt+-personen in de (breedte)sport. Ondanks dat zij niet allemaal zelf discriminatie hebben meegemaakt in de sport, zorgt dit ook bij hen voor een bepaalde mate van angst en onzekerheid.

Ook brachten veel respondenten het onderwerp mannen- en vrouwenvoetbal ter sprake. Ze benoemden dat er in het mannenvoetbal nauwelijks lhbt+-rolmodellen zijn, terwijl die er in het vrouwenvoetbal wel zijn. Volgens

meerdere respondenten is de afwezigheid van lhbt+-representatie in het mannenvoetbal mede een gevolg van de heersende machocultuur.

Wel zien ze dat er langzamerhand veranderingen plaatsvinden. Zo spreekt Bente over haar voetbalclub, waar alle mannen- en vrouwenteams een regenboogband dragen, hoewel ze op het veld nog steeds veel homonegatieve opmerkingen hoort. Veel respondenten geven aan dat ze wel zien dat er dingen in gang worden gezet, zoals het dragen van een regenboogband, maar dat dit vaak 'naar buiten toe' is gericht, en dat er weinig wordt gedaan om de cultuur te veranderen. Ze vragen zich bovendien af of hun sportomgeving zomaar een inclusieve omgeving kan worden.

Uit dit onderzoek blijkt dat lhbt+-personen unieke ervaringen hebben in de sport, maar allemaal worden ze geconfronteerd met vergelijkbare overwegingen. In hoeverre iemand zich geaccepteerd voelt binnen de sport, hangt af van factoren zoals de sport die ze gekozen hebben, de dominante cultuur binnen die sport en de mate waarin de persoon diens eigen lhbt+-identiteit accepteert en uitdraagt.



De sportverhalen



Schoppen tegen de bal én je identiteit

Sem, identificeert zich als non-binair persoon (*die/diens*)

Cirkelen tussen twee kampen

Sem (25) woont sinds vijf jaar samen met diens vriend en kat in een grote stad in het midden van Nederland. Oorspronkelijk komt Sem uit een veel kleinere plaats, een uur rijden verderop. Sem verhuisde voor de studie, en de overgang naar de stad was een grote verandering. Sem moest flink wennen aan diens nieuwe woonplaats. Zoals het die altijd tijd kost om te wennen aan een nieuwe situatie.

Sem voelde al vroeg dat die niet zoals veel andere kinderen was. Dat begon eigenlijk al op de basisschool, waar jongens en meisjes veelal gescheiden waren en Sem merkte dat die 'bij beide niet echt erin paste'. Dat gevoel werd sterker in de pubertijd, omdat het onderscheid tussen jongens en meisjes toen nog groter werd:

'Ik had altijd een beetje het gevoel alsof het twee kampen waren waar ik zo een beetje tussen cirkelde.'

Bij de gymles op school was het onderscheid tussen jongens en meisjes nóg duidelijker. Op de basisschool vond Sem het nog niet zo erg om bij de meisjes mee te doen, omdat toen iedereen goed meedeed. Maar op de middelbare school had een groot deel van de meisjes geen zin om te gymmen, terwijl Sem gym 'echt heel erg leuk' vond en erg fanatiek was. Daarom vond die het nooit leuk om in een meisjesteam te zitten en wilde die het liefst meedoen met de jongens. Maar dat mocht vaak niet, omdat Sem werd gezien als meisje. Gymles zorgde daardoor niet alleen voor plezier, maar ook voor 'frustratie'.

'Ik ben toch niet zo gek als ik dacht'

Lange tijd wist Sem niet goed wat diens gevoel precies betekende, of hoe het te plaatsen. 'Ik wist gewoon niet wat het was. Want ik voel me geen vrouw – zo was ik wel geboren – en ik voel me ook geen man.' Het is zo'n twee jaar geleden dat dat gevoel ineens woorden kreeg. Sem hoorde toen voor het eerst het woord 'non-binair' en wist meteen dat dat woord paste bij hoe die zich altijd al had gevoeld. Vooral het

feit dat je niet man óf vrouw hoeft te zijn, dat je niet het een of het ander hoeft te kiezen, luchtte op.

Sem identificeert zich sinds anderhalf jaar als non-binair. Hoewel die direct wist dat 'non-binair' het woord was dat bij diens gevoel paste, heeft Sem 'er eerst nog even tegenaan geschopt' voordat die zich zo identificeerde. Dat kwam voor Sem vooral door de storm die toentertijd oplaaide op sociale media, op tv en in het nieuws. Non-binaire mensen zoals Raven (van Dorst) en Thorn (de Vries) zag je ineens overal voorbijkomen.

Veel mensen voelden zich daardoor begrepen en gezien. Maar het creëerde ook een bepaald stereotype beeld, 'en hokjes en stereotypes vind ik ook vervelend'. Sem vond alle aandacht niet nodig en soms provocerend, en wilde zich daar toen niet mee associëren en identificeren. Dat gebeurde pas toen de piek aan (media-)aandacht voorbij was:

'Toen de storm daarvan een beetje ging liggen, had ik ook steeds meer ruimte om te accepteren van oké dat is wel gewoon hoe ik mij wil identificeren, wie ik gewoon ben.'

Toen Sem zich als non-binair ging identificeren, heeft die dat meteen gedeeld met naaste familie en vrienden. Vooral gericht op het gebruik van voornaamwoorden, want Sem is 'altijd een beetje tegen het fenomeen "uit de kast komen"'. Toen Sem eerder in diens leven 'uit de kast was gekomen' als lesbisch, vroeg die zich ook al af: 'waar slaat dit eigenlijk op?' Inmiddels gebruikt Sem geen label meer voor diens seksuele voorkeur:

'die is gewoon helemaal opengevallen.'

Sems vrienden en familie reageerden gelukkig goed op diens voornaamwoorden. Niemand was verbaasd. Alleen mensen van boven de vijftig begrijpen volgens Sem niet zo goed hoe het kan en hoe het voelt om non-binair te zijn. Maar 'dat is nu ook wel weer gaan liggen, die hebben nu ook zoiets van (...) "zo is het gewoon"'

Het is altijd al voetbal geweest

Als kind was Sem veel bezig met bewegen. 'Als ik niet bewoog, als ik niet buiten was, dan werd ik helemaal chagrijnig.' Dat is nu, jaren later, nog steeds zo. Vooral het buiten zijn was wat Sem nodig had. Buiten de vier muren van diens huis was er 'vrijheid'. Daar golden geen regels, dus buiten kon Sem 'lekker losgaan'.

Sem zat op zwemles en gymde op school, maar wilde altijd al op voetbal. Vanwege een blessure moest dat langer wachten dan gehoopt, maar toen Sem negen jaar oud was, was het zover. De liefde voor voetbal zit in de genen. De vader en opa van Sem zijn groot liefhebbers van de sport en 'diehard' supporter van een van de twee clubs in Sems geboorteplaats. Tegen hun zin in koos Sem voor de rivaliserende club, omdat daar een meisjesteam was.

Sem wilde per se in een meisjesteam om te laten zien dat voetbal niet alleen voor jongens is. Moeite met kiezen voor de jongens of meisjes had Sem dus niet. Bovendien was die gewoon heel erg blij dat die mocht voetballen. Achteraf had Sem, vanwege het niveau- en motivatieverschil, toch liever bij de jongens gevoetbald. Sem doorliep de verschillende jeugdteams bij diens club, helemaal tot aan Dames 1.

Het team waarin Sem startte bleef groten-deels in tact. Zelfs toen Sem in de grote stad ging wonen, bleef die daar in het begin de wedstrijden spelen. Trainen deed Sem bij Dames 2 van een studentenvereniging in diens nieuwe woonplaats.

Het niveau en de motivatie bij de studentenvereniging waren hoger, en daarom besloot Sem na een tijd om daar ook de wedstrijden te spelen. Het was wennen, maar Sem vond steeds beter diens plek in Dames 2 op de nieuwe club. Volgend seizoen hoopt Sem in Dames 1 te spelen.

Voetbal voelt nu veilig, maar was dat niet altijd

Sems huidige teamgenoten weten dat die non-binair is en gaan daar heel goed mee om. Soms krijgt Sem vragen, maar die zijn niet vervelend en alleen bedoeld om te leren. 'Ik ken m'n team, ik weet dat zij er gewoon voor openstaan en dat het gewoon een hele veilige plek is voor mij.' Gevoelsmatig is het soms lastig dat Sem bij de dames speelt, terwijl die non-binair is:

'Ik speel natuurlijk wel in een damesteam, dus op het moment dat ik op zaterdag in het veld stap, ben ik voor iedereen een vrouw. En dat vind ik heel logisch, maar wel ingewikkeld. Want dat is niet wie ik ben...'

Ook het bestuur weet dat Sem non-binair is en heeft diens gegevens aangepast in hun ledenadministratie. Het bestuur is bewust bezig met inclusie en diversiteit. Zo hebben ze een inclusiecommissie opgericht en is er 'een soort gedragscode opgesteld voor trainers die ze moeten ondertekenen'.

Een incident tussen Sem en diens toenmalige trainer was deels aanleiding voor het bestuur om die stappen te zetten. Sem had al diens 'moed bij elkaar geraapt om met het team te gaan zitten, want er werd natuurlijk heel veel over het veld geschreeuwd van "meiden" en (...) dat soort terminologie'. Het team stond heel erg open voor alternatieven en het was een goed gesprek. Na het gesprek, waar de trainer niet bij aanwezig was, bleek dat hij zich niet wilde aanpassen:

'Ik (hoorde) achteraf van de aanvoerder dat de trainer tegen haar had gezegd dat hij zich niet ging aanpassen voor mij en vanaf dat punt is 'ie me steeds meer "meis" gaan noemen en "wijfie" en dat soort dingen. En als ik hem erop aansprak, dan lachte die het gewoon een beetje weg. Ja, dat was voor mij op dat moment wel echt gewoon een steek in m'n hart (...).'

De dochter van de trainer speelde bij Sem in het team. Zij 'moest eerst ook nog vragen wat [non-binair zijn] überhaupt inhield', terwijl Sems andere teamgenoten dat wel wisten. Dat gaf voor Sem al een beetje aan 'onder wat voor steen zij leven in hun gezin'. Sem stopte na het incident drie maanden met voetballen, omdat die zich onveilig voelde en de trainer 'het verpeste omdat hij mij gewoon niet kon zien voor wie ik was'.

Na een opeenstapeling van conflicten met de trainer was dit 'de druppel'. Sem vond het een goede keuze om te stoppen: het bracht die veel meer rust. De trainer werd uiteindelijk weggestuurd door de club en Sem begon weer met voetballen. Sem ervaart nu heel veel veiligheid en heeft het

gevoel dat die alles kan voorleggen aan de nieuwe trainers. Zo heeft die gevraagd om een tenue in maat M in plaats van S, omdat die het 'gewoon heel oncomfortabel (vindt) dat alles zo strak zit overall'. De trainers houden daar rekening mee.

Niet voor eeuwig student

Sem is blij met de club en diens team. Maar Sem blijft niet voor eeuwig student, en om bij de club te blijven voetballen moet je student zijn. Sem weet niet hoe het zal gaan als die naar een nieuwe club moet, en heeft daar ook nog niet veel over nagedacht. Maar makkelijk zal het niet worden:

'Als ik de club niet zou kennen en ik zou nu moeten kiezen tussen man of vrouw, zou ik dat wel ingewikkeld vinden, ja. (...) Ik denk dat dat wel een hele moeilijke wordt, want (...) voetbal is wel echt iets wat mij blij maakt...'

Hoe voetbal er in de toekomst voor Sem uitziet, weet die dus nog niet. Volgens Sem zou het kunnen helpen als er gemixte teams zijn die worden ingedeeld op niveau. Sem hoopt in elk geval dat er meer clubs komen zoals diens huidige club, waar wordt meegedacht en aandacht is voor inclusie. Want 'het is voor mij gewoon echt een heel veilige plek om mezelf te zijn'. ■



Verbannen uit de kleedkamer vanwege andermans ongemak

Damian, identificeert zich als transgender man (*hij/hem*)

Uit de kleedkamer gestuurd

Voor Damian (19) is sport erg belangrijk. Hij heeft namelijk verschillende gezondheidsproblemen die ervoor zorgen dat hij zich soms 'zwakker' voelt, en minder zichzelf. Sport helpt hem zich sterk te voelen en te 'processen' wat er mentaal speelt. Mede vanwege zijn gezondheidsproblemen wacht Damian al vier jaar op transzorg. Dat frustreert hem enorm, omdat hij daardoor voor zijn gevoel nog steeds niet wordt geaccepteerd. Damian 'voelde al van jongs af aan een beetje van "hé, ik ben niet geboren als jongen, dat is niet juist." Hij had daardoor het gevoel dat hij er niet echt bij hoorde, ook niet in de sport.

Vanwege zijn trans-zijn maakte Damian uitsluiting mee in de sport. Zo werd hij een tijd geleden tijdens een sporttraject uit de jongenskleedkamer gestuurd omdat een andere jongen zich niet comfortabel voelde met Damian erbij. De begeleiding besloot – tot Damians ongenoegen – dat

hij zich daarom moest omkleden in een aparte kleedkamer:

'En ik had zoiets van, ja what the f*ck? Iemand wil mij uit de kleedkamer sturen? En jullie denken gewoon "oké, stuur maar uit de kleedkamer omdat 'ie trans is, dus gooi hem er maar uit". (...) Maar ik had zoiets van het is best wel discriminerend om specifiek omdat ik trans ben en iemand daar oncomfortabel mee is, om dan te kiezen om mij eruit te halen. Want ik doe helemaal niks wat iemand oncomfortabel zou maken. Ik besta gewoon.'

Damian deed een officiële discriminatiemelding, en na discussies met de begeleiders mocht hij zich blijven omkleden in de jongenskleedkamer.

Boksen werkt ontspannend

Omdat Damian vanwege zijn gezondheid moest stoppen met school, werd hem aangeraden om te gaan boksen. Daar begon hij een jaar geleden mee en het boksen deed hem goed:

‘Over het algemeen was boksen voor mij heel erg ontspannend. Twee keer per week gewoon echt mijn hoofd leeghalen en fysiek bezig zijn. En ik voelde ook gewoon dat ik beetje bij beetje weer sterker werd, wat ook heel erg fijn was, want met de gezondheidsproblemen was ik ook gefrustreerd dat ik mij zwakker voelde.’

Damian studeert inmiddels, maar vanwege zijn drukke studieschema moest hij helaas stoppen met boksen. Dat voelde alsof ‘er een deel van mij weggehaald [werd]’. Hij deed twee proeflessen bij een andere vechtsportschool, die onder andere kickboksen en jiu-jitsu aanbood. Maar hij voelde zich daar ‘als trans persoon helemaal niet welkom’. Dat kwam doordat de vechtsportschool volgens Damian op cismannen gericht was en zij ‘heel erg raar naar mij keken toen ik binnenkwam’. Hij bokst daarom momenteel niet en doet ook geen andere vechtsport.

Maar hij sport wel als onderdeel van zijn studie, waarmee hij elke periode een andere sport doet. Zo ook fitness, wat hij leuk vond en waar hij veel lol had met de andere mannen van zijn studie. Maar toen ze daarna teamsport gingen doen, ging het meteen minder. Deels vanwege zijn gezondheid, maar ook doordat er nog een trans man in Damians klas zat, en een klasgenoot niet goed met zijn aanwezigheid in de kleedkamer kon omgaan. Daar werd ‘echt best wel heftig op gereageerd’. Hoewel Damian zelf niet direct zulke reacties kreeg, vond hij de situatie ‘niet bepaald chill’.

Toch kijkt hij uit naar de komende periode. Dan hebben ze weerbaarheidstraining, waarbij ze ook gaan boksen. Damian heeft daar veel zin in, omdat hij al veel te lang niet meer gebokst heeft. ■



Nooit helemaal jezelf kunnen zijn bij een sportvereniging

Iris, identificeert zich als biseksuele vrouw (zij/haar)

Een beetje het typische Nederlandse traject

Iris (23) komt uit een groot gezin en is opgegroeid als oudste van zes kinderen in een klein dorpje. Ze heeft als kind qua sport een beetje 'het typische Nederlandse traject' doorlopen. Zo moest ze eerst op zwemles en mocht ze daarna een andere sport kiezen. Ze heeft van alles geprobeerd, maar stopte vaak na een jaar met een sport. De voornaamste reden hiervoor was dat ze snel haar concentratie verloor en het idee had dat ze niet verder kon groeien.

Iris probeerde als kind meerdere teamsporten, maar ze was erg verlegen en had hoge eisen voor zichzelf. Toen ze als 8-jarige handbalde, speelde ze vaak de bal naar haar teamgenoten omdat ze dacht: 'Zij zijn veel beter, dus ik speel maar naar hen.' Ze had namelijk de overtuiging dat ze supergoed moest zijn, en dat was ze niet. Nu realiseert ze zich dat ze helemaal niet goed hoefde te zijn,

want 'hoe goed ben je nou in handbal als je 8 bent?'. Het handballen had haar zo onzeker gemaakt dat ze daarna niet meer aan teamsport heeft gedaan. Ze vond de verantwoordelijkheid bij een teamsport te groot.

Als kind deed Iris langer aan turnen en klimmen dan aan andere sporten. Zo turnde ze van haar 9e tot haar 11e en klom ze van haar 12e tot haar 15e. Ze hield het klimmen langer vol omdat de routes vaak veranderden, wat voor meer variatie zorgde. Deze variatie zoekt ze nog steeds en vindt ze, als student, bij het studentensportcentrum. Met een sportkaart kan ze elke week wat anders doen. Dat vindt ze fijn, omdat ze moeilijk een sport kan vinden die haar aandacht houdt. Zo doet ze hier onder andere aan yoga.

Op het studentensportcentrum komt ze voor het sporten zelf en niet voor een 'persoonlijke band' met anderen. Iris voelt zich pas comfortabel met iemand als ze al een jaar met diegene bevriend is. Daarom heeft ze bij een sportvereniging nooit echt naar vriendschappen gezocht.

Wel bi, maar wie weet ook wat dat betekent

Op de middelbare school dacht Iris dat ze niet hetero was en sinds haar 13e identificeert ze zich als biseksueel, maar het duurde nog vier jaar voor ze hiervoor uitkwam. Dit had meerdere redenen. Zo werd er bij Iris op school vaak gescholden met 'homo' of 'dat is zo gay'. Ze vond haar school 'sowieso niet echt een safe space'.

Ook Iris' broertjes scholden wel eens met 'homo', bijvoorbeeld als ze boos waren tijdens een potje FIFA (voetbalspel op spelcomputer). Dat vond Iris vervelender dan de opmerkingen die ze op school wel eens hoorde, want bij haar broertjes vroeg ze zich af: 'waarom doen ze dat nou?'. Daarnaast heeft ze ook wel eens negatieve opmerkingen ervaren in de meisjeskleedkamer bij het klimmen:

'Als er iets werd genoemd in relatie tot lesbisch ofzo dan was het meestal wel, niet per se goede reacties dan. Ik kan ook niet specifieke dingen herinneren daarin, maar wel dat er nooit goed op werd gereageerd.'

In de tijd dat ze haar seksualiteit nog een beetje aan het ontdekken was, waren er meisjes in haar klimteam die ze 'knap' vond. Maar ze had het idee dat haar biseksualiteit iets was wat ze moest verbergen voor anderen. Dat kwam deels doordat ze niet een 'heel erg open persoon' is, en deels doordat het vaak negatief in de media kwam en ze zich realiseerde dat vallen op hetzelfde geslacht leidt tot een coming out.

Verder voelt ze zich niet zo snel aangetrokken tot mensen, 'dus in de praktijk

wist ik het pas wat later'. Op haar 17e werd ze verliefd op een vrouw, wat voor haar de bevestiging was van haar biseksualiteit. Ze kwam ook pas uit de kast toen ze, op die leeftijd, een relatie had en mensen haar vriendin konden ontmoeten. Als tiener was ze nog nooit echt verliefd geweest op een man, waardoor ze op haar 19e twijfelde of ze überhaupt wel op mannen viel:

'Dat gaf best als 19-jarige een diepe identiteitscrisis. Toen heb ik besloten: het maakt niet zo veel uit. Ik zie wel wat er gebeurt. Daarom laat ik het vaak ook een beetje open, van ja, ik ben wel bi. Maar wie weet ook wat dat betekent.'

Iris vond het zelf fijn om een label te hebben, maar ze merkte dat dat soms wel 'beperkend' kan zijn. 'Soms past je eigen ervaring niet binnen het label, want betekent bi dan 50/50? Nee, dat is helemaal niet waar.' Daarom is ze er wat flexibeler in geworden en laat ze haar seksualiteit vaak een beetje open.

Persoonlijkheid en seksualiteit van invloed op sportervaringen

Bij een sportclub was ze nooit open over haar seksualiteit. Niet omdat ze dacht dat het niet getolereerd zou worden, maar het kwam niet echt in haar op om het te vertellen. Naar haar vrienden was ze er wel open over, omdat ze hen vertrouwde. Maar ze vond het vervelend als anderen het wisten:

'Mijn vrienden vonden het geen big deal, maar voor mij voelde dat wel als een big deal. Want het was een deel van mijn identiteit. (...) Maar ik denk dat ik er een stuk opener over zou zijn geweest als er niet negatief over werd

gesproken, of in elk geval in negatieve context.'

Iris voelde nooit dat ze 'helemaal zichzelf kon zijn' bij een sportvereniging. 'Maar dat ligt denk ik meer aan mijn persoonlijkheid en aan hoe ik emoties deel dan aan mijn seksualiteit. Hoewel, het speelt natuurlijk wel samen.' Door haar biseksualiteit voelde ze zich anders dan de meeste mensen van haar leeftijd. Ze denkt dat ze langer bij een sportvereniging was gebleven als ze zich meer op haar plek had gevoeld:

'Als er meer plek was geweest [voor bi-/homoseksualiteit], denk ik, in de sport en het gewoon de normaalste zaak van de wereld was eigenlijk, dan had het wel geholpen met dat ik mij niet zo anders zou voelen of ongemakkelijk in het contact met teamgenoten.'

Ondanks haar verlegenheid en introversie denkt ze dat minder homonegativiteit zou hebben geholpen om zich comfortabeler te voelen bij teamsporten.

Onbedoeld kunnen scheldwoorden ook kwetsend zijn

Iris had ook lange tijd een vooroordeel over voetbal, vooral wat betreft de acceptatie in de kleedkamer. Van haar broertjes kreeg ze hier dingen van mee, bijvoorbeeld over opmerkingen die gemaakt worden. Haar oudste broertje heeft een tijdje op hoog niveau gevoetbald en nam daarbij geen blad voor de mond:

'Niet dat hij homofoob was, maar iedereen gebruikt [homo] als scheldwoord, dus dat betekent dat het kan, zonder dat hij er bij nadacht van "dit kan ook iets kwetsends zijn".'

Hiernaast heeft ze het ook vaak met haar vader over de voetbalcultuur gehad. 'Die had het dan niet per se over homofobie in de kleedkamer, maar meer over racisme en discriminatie. Dat er gewoon grapjes worden gemaakt zonder zich te beseffen dat er iemand kan zijn die zich gekwetst voelt.' Iris denkt dat ook de homofobe opmerkingen vaak niet bewust of met slechte intenties worden gedaan en dat dit meer in de cultuur zit. Maar het kan wel iets doen met mensen die zich identificeren als 'lhbtq'er'.

Sinds Iris uit de kast is gekomen merkt ze dat haar oudste broertje geen 'homo' meer gebruikt als scheldwoord. Haar jongste twee broertjes heeft ze nog wel eens moeten corrigeren, wat ze 'echt nog niet' deed voordat ze uit de kast kwam. ■



Niemand vond het een probleem; toch mag je niet meer meedoen

Soof, identificeert zich als lesbische trans vrouw (zij/haar en die/hun)

Anders dan anderen

Voor Soof (24) is sport altijd een rode draad in haar leven geweest. Ze is een zeer sportief en actief mens. 'Zet mij stil en dat is mijn grootste nachtmerrie ooit.' Dat sportieve kreeg ze onder meer mee van haar vader, die aan triatlon deed en haar toen ze zes weken oud was al in de draagzak meenam als hij ging sporten. Toen Soof 5 jaar oud was, begon die met paardrijden. Vanaf hun elfde begon die met een nieuwe sport, de sport die nog altijd Soofs 'grote liefde' is.

Op de middelbare school wist Soof: 'I am not like the other ones here'. Destijds dacht die dat die 'gay' was, omdat dat meer genormaliseerd was en 'seksualiteit net iets meer geaccepteerd is dan genderverhalen'. Maar ze kwam erachter dat ze niet gay was, maar (trans) vrouw, wat ze onderdrukte totdat ze 18 was. Ze sportte op dat moment al een aantal jaar veel en op hoog niveau, wat het makkelijk maakte om haar gevoel te onderdrukken:

'Mijn leven bestond uit school, trainen, slapen, opstaan, school, trainen, slapen. In het weekend wedstrijd en studeren. En we herhalen het verhaal opnieuw. Dus ik had zoveel andere dingen waar ik makkelijk op kon focussen. [Waardoor] die interne gedachten gemakkelijk naar de zijkant konden worden gedrukt.'

Steun van ouders, vrienden en de gemeenschap

Uiteindelijk startte Soof na de middelbare school met hun sociale en medische transitie. Ze woonde toen op zichzelf en sportte al enige tijd niet meer competitief vanwege gezondheidsklachten, die niet te maken hadden met haar transitie. Ze kon daardoor niet meer aan haar gedachten ontkomen. Twee jaar lang wist Soof zelf wie die was, maar hun verre familie – zoals grootouders en ooms en tantes – nog niet. Daardoor zat er een 'supergrote dissonantie' tussen wat Soof van binnen voelde en wat mensen zagen.

Die periode was afschuwelijk en de zwaarste in hun leven. 'Ik had mijn dieptepunt bereikt.' Gelukkig vond Soof

steun bij haar ouders, vrienden en bij andere mensen uit 'de gemeenschap', met wie ze toentertijd danste in een heel liefdevolle en fijne omgeving:

'Ik had [enerzijds] mijn leven op kamers (...), waarbij dan mijn vrienden het wel wisten, waar ik ondersteund werd. En dan anderzijds mijn leven thuis [bij mijn ouders en familie], waarbij ik eigenlijk zo terug in de kast kroop, en zo de deur weer dicht [deed].'

Pas toen Soof was gestart met haar medische transitie, bracht ze haar familie en de 'ruimere kring' op de hoogte.

Soof zegt geluk te hebben met het feit dat ze 'passing' is, 'dus in het dagelijks leven word ik niet geconfronteerd door mensen met het feit dat ik trans ben'. Mensen zien haar vooral als lange vrouw en niet zozeer als trans persoon, dus vergeleken daarmee heeft het feit dat ze lesbisch is meer invloed op haar dagelijks leven. Ze krijgt wel eens negatieve opmerkingen en haat van 'onbegripvolle medemensen' omdat ze trans is, maar 'dat reken ik onder een andere categorie dan de mensen waar ik in mijn dagelijks leven echt mee te maken heb'.

Stap voor stap alles een plekje geven

Een paar jaar nadat Soof haar omgeving had verteld dat ze trans is, koos ze ervoor om weer op hoog niveau competitie-sport te proberen. Dat was na haar medische transitie, en ze wist dat ze veel haat ging krijgen, 'maar ik [vond dat ik] het mezelf verschuldigd [was] om het tenminste te proberen'. Uiteindelijk vielen de reacties op haar terugkeer mee. 'Ik voelde mij

direct weer thuis in die wereld'. Dat kwam mede doordat op lokaal niveau alle mensen haar kenden van vroeger. Maar ook bij andere wedstrijden kreeg ze weinig negativiteit te verduren:

'Meisjes [in de competitie] die ik nog niet kende (...) – als ik mijn verhaal daar tegen deed – die hadden nul problemen, of niet "in mijn face". Misschien wel achteraf, maar ik heb eigenlijk nooit echt iets negatief gevoeld of gehoord van de meisjes in de competitie.'

Hoewel Soof bij de eerste competitie-wedstrijd waaraan ze meedeed laatste werd, was ze 'zó euforisch en gelukkig' dat ze weer had meegedaan. Ze kreeg zin om weer hard te trainen en op zo hoog mogelijk niveau mee te doen. Maar na een jaar wachten op een wedstrijdlicentie voor het nieuwe seizoen, viel hun droom in duigen.

De sportbond heeft nieuwe regels opgesteld rondom trans vrouwen. Daarin staat dat 'alle trans vrouwen die hun transitie in zijn gegaan na de pubertijd, geen (prof)competitie meer mogen doen'. Dat geldt dus ook voor Soof. Aan de amateurcompetitie meedoen mag nog wel, maar dat is volgens Soof niet veilig als er geen steun is vanuit de bond. De nieuwe wetgeving heeft voor hun dus grote gevolgen:

'Dus dat wil nu zeggen dat eigenlijk al mijn doelen, hopen, dromen voor de komende vijf jaar de prullenbak ingesmeten zijn en dat ik (...) manieren moet zoeken om [de sport] leuk te vinden naast het competitieve.'

Soof kreeg kort geleden het nieuws dat ze niet meer mee mag doen, en heeft het daar nog altijd erg moeilijk mee. 'De eerste week heb ik gewoon elke dag gehuild.' Langzaamaan probeert Soof te zoeken naar momenten van geluk en alles een plekje te geven. 'Idealiter zou ik [met mijn sport] nog altijd mijn geld kunnen verdienen. Ik weet niet hoe haalbaar dat nu nog is, maar dat gaan we wel zien in de toekomst. Nu neem ik het gewoon even stap voor stap.' ■



Ik pas niet binnen het voetbalplaatje

Mick, identificeert zich als homoseksuele man (*hij/hem*)

Vanwege pestgedrag gestopt met voetbal

Micks (23) ouders vonden het belangrijk dat hij en zijn drie broers voldoende bewogen en iets deden waar ze plezier in hadden. Mick koos voor voetbal en begon op zijn 9e bij een club in de plaats waar hij opgroeide. Mick deed daarnaast twee jaar aan judo en ging op zijn 11e ook paardrijden. Zijn broertje zat op paardrijden en ook zijn vader reed vroeger paard. Toch krijgt Mick vaak te horen dat paardrijden een 'vrouwen sport' is als hij anderen erover vertelt. Mick kreeg het op zijn 16e te druk met school en werk, wat hij 'niet meer (kon) combineren' met paardrijden. Hij bleef nog wel twee jaar voetballen.

Op zijn 18e stopte Mick met voetballen bij zijn voetbalclub, om twee redenen. Hij had al een tijd last van blessures en de pijn nam steeds verder toe. Op een gegeven moment had hij er elke wedstrijd veel last van. Toch stopte hij vooral met voetballen

omdat hij werd gepest door twee jongens die overkwamen uit een ander team en wat ouder waren dan hij:

'Ik had toen best wel een hoge stem bijvoorbeeld en zij plaagden (mij) daar wel eens mee, of pestten, weet ik het hoe ik het moet noemen. Dus ik ging ook echt niet meer met plezier naar het voetbal toe. (...) Ik zei ook wel eens trainingen af (...), gewoon omdat ik zo'n buikpijn daarvan had eigenlijk om ernaartoe te gaan. En toen dacht ik: ja, als ik het plezier er gewoon niet meer in heb en ik ga ook gewoon niet meer naar trainingen en ik ga smoesjes verzinnen dat ik aan school moet, dan moet ik er gewoon op dat moment ook mee stoppen.'

Mick was op dat moment nog 'best onzeker' en hij was niet opgewassen tegen het pestgedrag. Dat hij gepest werd, was toen ook 'de reden om (met voetbal) te stoppen'. Voor de komst van de nieuwe teamgenoten had Mick 'echt een heel leuk team', met jongens met wie hij goed kon optrekken.

Sinds hij studeert, sport Mick geregeld in het studentensportcentrum in de stad waar hij sinds drie jaar woont. Het leuke daaraan vindt hij dat hij verschillende sporten kan doen. Zo gaat hij soms fitnessen, maar ook zwemmen, squash en tennis zijn sporten die hij af en toe doet. Meestal sport hij samen met zijn huisgenoot of broertje of plannen ze een moment om met z'n drieën te gaan. Ook is Mick na een pauze van bijna drie jaar weer wekelijks op het voetbalveld te vinden. Hij is geen lid meer van een reguliere voetbalclub, maar traint met (oud-) studenten op het sportcentrum.

Een makkelijk slachtoffer, maar niet om zijn homoseksualiteit

Mick denkt achteraf dat hij een 'makkelijk slachtoffer' was voor de nieuwe teamgenoten, door zijn onzekere houding en omdat hij niet echt van zich afbeet. 'Ik was nooit echt iemand die haantje de voorste was, dus ik stond ook niet altijd vooraan. Ik was best wel wat ingetogen.' Hij merkte dat zijn teamgenoten dachten dat hij een 'stille, andere jongen' was. Volgens Mick kwam dat doordat hij 'toentertijd best wel veel in gedachten zat met "wie ben ik zelf eigenlijk?"

Die zoektocht naar zichzelf had betrekking op zijn homoseksualiteit. Rond die periode – hij was toen een jaar of 16 – had Mick voor zichzelf het idee dat hij 'niet volledig op meisjes viel'. Hij vermoedde het, maar had daar nog nooit mee geëxperimenteerd en zich er nooit over uitgesproken:

'Ik denk dat ik toen een beetje ben gaan nadenken over hoe of wat, zeg maar. En uiteindelijk kwam wel die beslissing van oké ik ga die stap zetten, om daar toch

mee te gaan experimenteren.'

Toen Mick besloot te experimenteren met zijn seksualiteit voetbalde hij al tweeënhalfjaar niet meer. Bij zijn oude voetbalclub heeft hij dus nooit verteld over zijn homoseksualiteit. Mick maakte op zijn club dan ook nooit homohaar mee richting hemzelf, maar er werd op zijn club wel 'heel vaak' gescholden met 'flikker', 'je bent toch geen homo?' of 'mietje'. Die woorden hoorde hij ook bij de voetbalwedstrijden van zijn broer. Mick trok zich dat toen nog niet heel erg aan en 'dacht dat het normaal was, dat dat gewoon een beetje erbij hoorde als scheldwoord'. Achteraf gezien heeft het zijn eigen zoektocht misschien wel moeilijker gemaakt:

'Er (werd) dus mee gescholden als in "dan ben je niet mannelijk genoeg", of dan ben je "een mietje" of "een sukkel" zeg maar. Dus voor mijn idee was het dan wel dat je niet de persoon was die de maatschappij zich voorstelde als man zijnde.'

Mick denkt wel dat zijn oud-teamgenoten vermoedden dat hij homo is, maar denkt niet dat hij om die reden gepest werd.

'Ik wist: binnen mijn familie zou het geen probleem zijn'

Een van Micks broers en zijn opa zijn ook homoseksueel, dus hij groeide van huis uit op met het idee dat het 'normaal' was en wist dat het binnen zijn familie geen probleem zou zijn dat hij op mannen valt. De reactie van zijn familie was dan ook 'super goed' en 'kon eigenlijk niet beter' toen hij op zijn 20e vertelde dat hij homo is. Vanaf het moment dat hij 'het openbaar had verteld' tegen zijn familie en

vrienden, had Mick weinig moeite met zijn seksualiteit. Daarvoor had hij er zelf meer moeite mee:

‘Ik durfde het denk ik ook gewoon niet (om uit de kast te komen). Niet omdat ik echt bang was voor de reacties van anderen, maar gewoon dat ik dan een heel ander leven voor mijn gevoel zou ingaan. Dat leek me wel heel heftig of zo. (...) Ik had wel altijd gewoon het beeld voor me dat ik graag kinderen wilde bijvoorbeeld, dat ik samen zou zijn met een vrouw en een gezinnetje zou stichten en zo. En ik had toen nog niet de capaciteit om te bedenken dat dat natuurlijk als man en man ook kan.’

Hoewel Mick niet bang was voor de reactie van zijn familie en vrienden, was hij wel ‘bang wat de buitenwereld ervan zou denken’. Gelukkig heeft Mick nooit vervelende of negatieve reacties gehad toen hij uit de kast kwam, maar dat komt ook door de manier waarop hij met meningen van anderen omgaat:

‘Ik ben uiteindelijk op een punt gekomen dat ik een soort van schijt aan de wereld had en dat ik dacht van “je vindt er maar van wat je vindt, het boeit me niet meer”. En ik denk dat dat me ook wel vanuit de (laatste) periode van het voetballen zeg maar, (...) dat dat me ook sterker heeft gemaakt in de zin van ik ga mezelf nooit meer laten leiden door wat een ander vindt of wat dan ook. En ik blijf ook dan best wel snel van me af.’

Volgens Mick heeft het pestgedrag bij het voetbal hem sterker gemaakt, wat helpt in vervelende situaties. Bijvoorbeeld wanneer er tegen hem wordt geschreeuwd

als hij hand in hand over straat loopt met zijn vriend. Als dat gebeurt zegt hij er wat van om mensen af te schrikken. Ook scant hij de omgeving voordat hij hand in hand loopt en kijkt hij ‘mensen diep in de ogen’ om te laten merken dat ze bij hem ‘niets moeten proberen’. Mick heeft geleerd dat mensen ‘toch altijd wel een mening over je blijven houden’ en dat het dus geen zin heeft om negatieve reacties tot zich te nemen.

De drempel over om weer te gaan voetballen

Toen Mick voor de studie naar een grote stad verhuisde, wilde hij graag weer beginnen met voetbal. Hij besloot om gedurende het studiejaar deel te nemen aan voetbaltrainingen voor studenten, maar voelde ook een ‘drempel’ om weer te gaan voetballen, omdat hij nooit meer hetzelfde wilde meemaken als wat hij eerder in teamverband had meegemaakt. Die drempel ervaarde hij niet bij andere sporten, zoals fitness.

Het ‘trauma’ zorgde ervoor dat hij aan het begin van het seizoen terughoudend en stil was op de training, en niet te hard durfde te praten, omdat hij dan bang was dat zijn stem zou overschieten, waarvoor hij vroeger gepest werd. Maar op den duur merkte hij dat het ‘heel chillie gasten’ waren die enkel voor hun plezier kwamen voetballen. Dat gaf Mick een goed gevoel:

‘Ik merkte op een gegeven moment dat ik dus niet het pispaaltje zou worden en dat het gewoon hartstikke gezellig was.’

Door de coronapandemie viel het voetbal een jaar stil, maar na dat jaar begon Mick direct weer met voetballen bij de

studenten. Sindsdien voetbalt hij in een nieuw team dat hij nog veel leuker vindt en waarbij hij zich 'gewoon echt honderd procent comfortabel voelt'.

'Ik pas niet in die typische mannetjeswereld'

Sinds hij bij de studenten voetbalt, heeft Mick 'nooit onder stoelen of banken gestoken' dat hij op mannen valt. Als mensen ernaar vragen zegt hij dat hij 'vrouwen niet interessant' vindt of een vriend heeft, en dat is geen probleem. Volgens Mick komt dat doordat er geen 'haantjes' rondlopen, die hij typerend vindt voor het mannenvoetbal, en waar hij niet bij past:

'Ik pas niet in die typische mannetjeswereld ofzo. (...) Ik vind toch dat bij de mannen in het voetbal dat het ook allemaal een beetje haantjes de voorste zijn. (...) In de betaalde voetbalwereld is het natuurlijk (...) op één hand te tellen, mannen die open zijn over hun seksualiteit. (...) Ik pas dan toch niet binnen dat voetbalplaatje heb ik het idee. (...) Dat is niet mijn eigen visie hoe ik die voetbalwereld zou zien, maar meer hoe het op dit moment in de maatschappij vorm wordt gegeven.'

Mick denkt dat het hemzelf en 'heel veel jonge jongens' zou helpen als er rolmodellen zijn in het betaald voetbal. Maar hij weet ook dat de weinige rolmodellen die er zijn, veel 'bagger' over zich heen krijgen, en 'dan weet je dus precies waarom jongens het niet doen'. Mick vindt dat de homohaar meer moet worden tegengegaan. Bijvoorbeeld als er homo-liedjes in stadions worden gezongen. Mick maakte dat zelf mee en voelde zich daar 'oncomfortabel' bij, maar zong zelf ook mee toen hij nog in de 'ontkenningsfase' zat. Hij weet nu dat zulke liedjes 'not done' zijn en wil dat er hard wordt opgetreden, zodat men inziet 'dat het niet grappig is (...) om een bepaalde groep aan de kant te zetten op die manier'. Toch zijn er volgens Mick ook al 'goede stappen gezet'. ■



Ik ben voor mijn gevoel nog niet compleet

Bob, identificeert zich als transgender man (*hij/hem*)

Het kostte veel tijd voor hij het zelf accepteerde

Toen Bob (25) op de basisschool zat, voetbalde hij, maar hij stapte vanaf de middelbare school over naar handbal. Hij voetbalde in een gemengd team en handbalde in een meidenteam. Bob had op de basisschool al het gevoel dat er iets niet klopte, en dat gevoel werd sterker toen hij naar de middelbare school ging en ging handballen. Hij realiseerde zich toen dat hij was geboren in het lichaam van een vrouw en de vrouwelijke puberteit door zou gaan:

‘Toen was echt die realisatie en de paniek van “er klopt iets niet”. Maar ik kon het toen nog niet meteen koppelen aan “dit is transgender”. Dat kende ik toen eigenlijk nog helemaal niet. Er was heel weinig bekendheid over. Dus dat label plakte ik er denk ik pas aan op mijn 18e.’

Het heeft Bob een hele tijd gekost voor hij accepteerde dat hij trans is. Dat kwam mede door ervaringen bij het handbal. Zo werd een meisje van de tegenstander, door Bobs teamgenoten en hun ouders, gezien als jongen omdat ze kort haar had. Ze maakten er een groot probleem van dat die “jongen” in een meisjesteam speelde. Bob had mede daardoor een ‘enorm negatief beeld gevormd’ en het gevoel dat transgender zijn iets is ‘wat je niet mag zijn’. Toen hij zich realiseerde dat hij geen vrouw is, begon ‘handballen in een vrouwenteam ook steeds minder te kloppen’. In combinatie met de drukte van zijn studie maakte dat dat hij er na de middelbare school mee stopte.

Sporten voor een mannelijk lichaam

Tot en met de middelbare school sportte Bob puur voor de lol. ‘Maar op een gegeven moment begon ik het wel meer te zien als een middel om mijn lichaam mannelijker eruit te kunnen laten zien’. Hoewel fit blijven nu zijn belangrijkste doel is, ziet hij sport nog altijd als middel voor een mannelijk lichaam:

‘Ik doe vooral krachttraining en dan probeer ik vooral het bovenlijf te trainen om de pizzapunt te worden. Toch wel ook een beetje om de onzekerheid van mijn lichaam, dat ik denk “oh dan train ik vooral, ja doe ik vooral krachtoefeningen”’

De onzekerheid over zijn lichaam zit vooral bij hemzelf. ‘Dat als ik naar mijzelf kijk, dat ik denk van “oh nee, het ziet er nog niet uit”. Of “ik zie er nog niet uit zoals ik eruit wil zien”. Zijn lichaam komt volgens hem nog niet overeen met dat van een cisgender man. Doordat hij daar zelf onzeker over is, veronderstelt Bob dat anderen er ook zo over denken. Dat zorgt ervoor dat hij niet gauw weer een teamsport zou doen, ook omdat teamsport zo ‘gegenderd’ is:

‘(...) als ik dan nu een mannenteam zou joinen, dat is dan ook heel gek. Aangezien ik voor mijn gevoel nog niet compleet ben en dan ook raar word aangekeken.’

Naar de sportschool als er niemand is

Bob sport nu in de sportschool in het dorp waar hij is opgegroeid. Doordeweeks woont hij in een grote stad voor zijn studie, maar in de weekenden komt hij terug en gaat hij sporten. De sportschool is klein en altijd heel rustig, en Bob kiest bewust ‘momenten uit waarop ik weet dat er gewoon niemand is’. Hij sport daarom meestal vroeg in de ochtend, terwijl hij soms liever ‘s avonds zou gaan.

Niemand in de sportschool weet dat Bob trans is. ‘Ik ben over het algemeen wel heel open over het feit dat ik trans ben, maar nee, in die omgeving heb ik zo iets van “ik blend wel in”, in hoeverre dat kan.’ Dat komt enerzijds doordat hij sowieso geen contact heeft met mensen in de sportschool. Anderzijds heeft Bob het ‘vooordeel’ dat de ‘yo-yo-yoghurt-dudes met hun spieren’ zijn trans-zijn niet zouden accepteren. ■



Teamsport en non-binair zijn gaan lastig samen

Dante, identificeert zich als non-binair
(die/hen/hun)

Een voorliefde voor teamsporten

Dante (24) heeft veel sporten door hun leven heen gedaan. Die is begonnen met een jaartje judo, toen heeft die een jaartje voetbal gedaan en van hun 7e tot 12e hockeyde Dante. Ook heeft die een paar jaar karate gedaan en een jaartje geskateboard. Dante heeft 'altijd wel interesse gehad in sport, dat is wel mijn ding'. Hun grootste interesses liggen bij bal- en vechtsporten en Dante heeft 'eigenlijk altijd wel een voorliefde voor teamsporten gehad'.

Dante had als kind al vrij snel in de gaten dat die non-binair is, maar wist het toen nog niet zo expliciet te benoemen. Dante speelde voetbal in een jongensteam, maar merkte dat die zich daar niet prettig bij voelde. Tegelijkertijd vond Dante het 'hels' dat die bij hockey in een meisjesteam een rokje aan moest, en ook het douchen met z'n allen vond die verschrikkelijk. Hierdoor realiseerde Dante dat die niet echt een van de meiden was. 'Maar ik weet niet of dat

komt doordat ik gewoon sowieso trans was of dat het gewoon sowieso hele andere type mensen waren.'

In de pubertijd deed Dante een tijdje 'even niks' qua sport. Toen Dante naar de universiteit ging, begon die met dansen en voetballen in een vrouwenteam. Dante vond het toen prima om met de vrouwen mee te spelen, omdat hun sociale kring ook vooral uit vrouwen bestaat. Tijdens het begin van hun derde jaar op de bachelor, toen Dante al twee jaar voetbalde, is die uit de kast gekomen als non-binair. Het derde jaar werd Dante captain, wat het uit de kast komen bij het voetbal makkelijker maakte, 'want ja, wie ging er wat over zeggen? Helemaal niemand, want ik was toch de captain'.

Weinig vervelende ervaringen

Vanwege de coronapandemie verhuisde Dante naar hun moeder en stopte die met sporten. Dit viel samen met het starten van hun transitieperiode en borstoperatie:

'Dus ik heb eigenlijk in die hele echte transitieperiode niet heel veel gesport, omdat dat zo erg samenviel met corona

(...). Ik heb eigenlijk dat redelijk opgesplitst gehad, dat ik eigenlijk voor mijn transitie heb gesport, toen ben ik in transitie gegaan en toen [na de coronaperiode] was alles weer open en toen ben ik weer gaan sporten. Maar ik denk dat ik daardoor ook wel heel erg bezig was met na, toen alles weer openging, (...) van "o, hoe zien mensen mij nu in plaats van vroeger", en dat ik dat dan ook wel had als ik ging sporten, zeg maar.'

Na de coronapandemie verhuisde Dante voor hun master naar een andere stad en voelde die zich door de transitie comfortabel met hun nieuwe identiteit. Hier was Dante al meteen uit de kast en stelde die zichzelf direct voor met die/hen/hun als voornaamwoorden. Voor Dantes moeder was het even wennen, maar zij is er nu wel 'oké' mee. Hun moeder is lesbisch en hun zus bi, 'dus dat scheelt ook wel een beetje'. Ook op hun studie en werk werd hun non-binair zijn goed ontvangen. Dante vertelt het wel alleen aan mensen waarvan die denkt: 'o, het is hier [bij deze mensen] prima'. Hierdoor denkt die dat er weinig vervelende ervaringen zijn geweest.

In hun nieuwe woonplaats basketbalde Dante twee jaar bij een studentenvereniging op het laagste niveau, waar alle genders gemixt waren. Dante zorgde dat die zich niet op de club hoefde om te kleden. 'Ik had gewoon geen zin in door een kleedkamer heen te moeten en dat dan iemand wat zei ofzo'. Zo liet de vereniging een achterdeur voor hen open, zodat die zonder door de kleedkamer te gaan direct naar de basketbalhal kon komen.

'Af en toe was die deur die ze voor mij open zouden laten, die was niet open, en dan ging ik wel kloppen, maar dan zagen mensen mij bijvoorbeeld niet of er was nog niemand. Nou, ik ging wel gewoon door de herenkleedkamer, (...), dan liep ik er ook wel gewoon in een keer doorheen, maar ik denk wel dat er dan mannen waren die een beetje verbaasd keken dat ik daar was, zeg maar. Maar dat is vooral een beetje van "o", maar niks echt oncomfortabels.'

Zeg maar gewoon hij, anders wordt het moeilijk

Een paar maanden na hun borstoperatie begon Dante aan de testosteron. Dante denkt dat het starten met testosteron een groter 'ding' was geweest als die op dat moment in een vrouwenteam had gezeten. Dan had die er 'wat langer over nagedacht of ik dat [testosteron] wel wilde en hoe ik dat dan wilde doen', maar doordat het bij basketbal gemixt was, stond die er minder bij stil:

'Ik denk dat als ik alleen mijn borstoperatie had gehad dat ik dan gewoon redelijk comfortabel in een vrouwenteam had kunnen blijven sporten.'

Ondanks dat het basketbal gemengd was, vond Dante het nog steeds lastig om hun non-binaire identiteit te combineren met een teamsport. Dante stopte met basketbal en doet momenteel alleen aan individuele sporten, namelijk boksen en dansen. Hier vermijdt Dante nog steeds de kleedkamer en komt altijd in sport kleding naar trainingen.

Dantes bokstrainer weet dat hen non-binair is, omdat hun voornaamwoorden in hun emailhandtekening staan. De eerste keer dat Dante bij een training kwam, vroeg de trainer: 'O, ik moet jou met jullie aanspreken, toch?', waarop Dante antwoordde: "Zeg maar gewoon hij", omdat ik zoiets had van "dat gaat moeilijk worden anders". Dante merkt wel vaker dat mensen het moeilijk vinden om non-binaire voornaamwoorden te gebruiken:

'Ik weet dan gewoon dat mensen het moeilijk vinden om die- en hun-voornaamwoorden te gebruiken en dan denk ik van "ja laat maar zitten, zeg maar gewoon wat jij denkt dat het is", en dan hoop ik "hij", en anders ga ik wel corrigeren vaak.'

Doordat boksen een individuele sport is en mensen zich nauwelijks aan elkaar voorstellen, vindt Dante het minder relevant dat anderen de juiste voornaamwoorden gebruiken. 'Ik ben ook wel een beetje van "we zitten gewoon te sporten, dus het maakt niet zo heel veel uit"'. Dante heeft maar weinig contact met de medeboksers en heeft niet zo'n zin om van hun identiteit 'een ding van te maken', omdat die ook denkt dat ze non-binair zijn niet kennen:

'Ik heb daar [bij boksen] wel iemand waar ik dan af en toe een beetje mee klets, maar ja, die denkt volgens mij ook gewoon dat ik een man ben en dat vind ik dan ook gewoon prima zo. (...) Ik weet niet hoe die mensen daarover denken. Het is ook wel een beetje een machocultuurtje wat daar zit. (...) Het is niet helemaal de situatie waarvan ik denk "hier ga ik even uit de kast komen", zeg maar.'

Hoe open Dante is over hun non-binaire identiteit en hoe belangrijk die het vindt dat mensen de juiste voornaamwoorden gebruiken, hangt af van de sport en hoe 'close' die met mensen is. Als er een introrondje wordt gedaan, zegt Dante ook wel altijd hun voornaamwoorden. 'Het is niet expliciet dat ik het niet zeg, maar ik ga ook niet out of my way om het even overal nog een keer te vermelden en dat iedereen het zeker weet.'

'Word ik überhaupt geaccepteerd in een team?'

Dante zou graag weer bij een vast team willen sporten, maar vindt dat lastig vanwege hun non-binaire identiteit:

'Vroeger was het meer dat het in sociaal contact zat dat ik zat van "nou, ik voel me niet helemaal een van deze mensen". Maar nu is het ook meer dat ik gewoon denk van "word ik überhaupt geaccepteerd in een team? Waar mag ik überhaupt bij? Waar mag ik niet bij?"'

Het liefst zou Dante in een vrouwenteam spelen, omdat die denkt dat dit 'sociaal makkelijker' is en het spel rustiger en minder agressief is. Alleen is Dante bang om hier niet geaccepteerd te worden en twijfelt die of het is toegestaan, aangezien die testosteron gebruikt. 'Ik wil bijvoorbeeld niet gewoon in een vrouwen team zitten en dat mensen dan zeggen van "wat doet die kerel nou op het veld?"'

Dit probleem denkt Dante niet te hebben in een mannenteam, omdat die denkt dat ze hen daar waarschijnlijk als man zullen zien. Op een laag niveau denkt Dante fysiek gezien wel mee te kunnen doen in een mannenteam, maar die verwacht

dat het lastiger wordt als het draait om winnen:

‘Met mannenteams ben ik gewoon bang, omdat ik gewoon ja, als je mij naast een grote sterke kerel zet, ik merk het bij boksen al wel, dan doen ze gelukkig nog een beetje voorzichtig, maar ik bedoel als bij voetbal, als er gescoord moet worden, ja dan word ik gewoon omver geduwd, denk ik.’

Ook vreest Dante zich sociaal niet op hun plek te voelen in een mannenteam. Deze twijfels houden Dante tegen om te doen wat die het liefst zou doen, namelijk voetballen in een team. Dat vindt die jammer, omdat die het ‘consistente sociale contact’ van een teamsport mist:

‘Ik denk dat als ik cis was geweest dat ik nu gewoon een teamsport aan het doen was, waarschijnlijk ook helemaal niet was begonnen aan boksen ook. Ik denk dat het [hun non-binaire identiteit] er wel echt voor zorgt dat ik wegblijf van de sport die ik eigenlijk wil doen.’

Dante denkt dat die toch ‘even moet gaan kijken of er mogelijkheden zijn’, voordat die aannames doet dat die niet welkom is in een team. Binnenkort verhuist Dante naar een andere stad. Daar gaat die op zoek naar een teamsport waar iedereen welkom is, het liefst met andere ‘queers’, want ‘als ik een teamsport zou doen, dan wil ik me wel veilig voelen in het team’. ■



Toen ik mezelf volledig accepteerde, had ik topsport niet meer nodig

Abigail, identificeert zich als trans vrouw (zij/haar)

Het gevoel dat je geen transgender mag zijn

Abigail (25) is een sportief persoon en vindt gezondheid en lichamelijke beweging belangrijk. Ze deed een tijd aan topsport, en toen ze hiermee stopte, ging ze meteen op zoek naar een andere fysieke activiteit. Maar wel zonder prestaties en zonder druk. Daarnaast werkt ze sinds een aantal jaar als fitnessinstructeur en personal coach.

Abigail is transgender, maar in de omgeving waar Abigail opgegroeide hoorde ze eigenlijk nooit iets over transgender personen. Daardoor had ze lang het gevoel dat je geen transgender kon en mocht zijn. Ze 'forceerde' zichzelf om man te zijn, bijvoorbeeld door stoer te doen en te proberen 'mannelijkheid' te tonen.

Eerst identificeerde ze zich als 'gay', 'zodat ik in ieder geval dat stukje [identiteit] van mezelf wel een klein beetje kon

laten zien en omdat het sociaal meer geaccepteerd is'. Daarna ging ze meer naar 'de queerkant', 'maar dat was voor mij ook een langzame weg om de echte ik te accepteren, zeg maar'.

Uiteindelijk kwam ze uit de kast als (trans) vrouw. Ze merkte dat de reacties daarop heel anders waren dan voorheen. Zo 'ontvolgden' veel mensen haar op sociale media, terwijl ze juist werd aangemoedigd toen ze uitkwam als queer. Dat vond ze 'heel apart', omdat ze had verwacht dat mensen transgender zijn beter zouden begrijpen dan queer zijn.

Die periode was emotioneel zwaar voor haar, maar ze kon er vanwege haar sterke persoonlijkheid wel mee omgaan. 'Omdat ik (...) met heel veel discriminatie te maken heb gehad en racisme, (heb) ik wel een hele ruggengraat opgebouwd [voordat ik open was als trans]'. Ze voelde zich soms ook verantwoordelijk om haar netwerk, stem en kracht in te zetten voor anderen in vergelijkbare posities.

Topsport hoort bij de oude identiteit

Abigail vindt haar topsportcarrière horen bij haar oude genderidentiteit (als man). Ze denkt dat ze waarschijnlijk niet op topsportniveau actief was geweest als ze eerder zichzelf had kunnen zijn. Ze deed deels aan topsport omdat ze het leuk vond, maar ook deels om zichzelf 'weg te kunnen drukken':

'Die krachttraining zorgde ervoor dat ik mezelf kon blijven pushen van "kijk mij, ik ben hier nu 200 kilo aan het squatten, dus ik ben man", zeg maar. Dus toen ik stopte met topsport en uiteindelijk mezelf volledig accepteerde, was voor mij van: ik heb het [topsport] niet meer nodig.'

Intensief sporten zorgde voor Abigail ook dat ze niet na behoefde te denken. 'Het was echt van "ik moet dit doen, want ik kan niet thuis gaan zitten en m'n hoofd de overhand te laten geven". Want op het moment dat ik natuurlijk fysiek niet de inspanning had gehad, dan was ik niet moe en dan had ik tijd om na te denken.' Tijdens haar medische transitie trainde Abigail niet, want zelfs niks doen deed al pijn. Ze voelde letterlijk haar spieren afbreken. Ze is dan ook voorstander van een transitieperiode van anderhalf tot twee jaar voor topsporters, voordat ze weer kunnen en mogen meedoen.

Na haar topsportcarrière merkte Abigail dat ze het niet erg vond om minder sterk te worden, want eigenlijk wilde ze die spiermassa helemaal niet. Ze is actief gebleven in de sport als trainer, omdat ze wil laten zien dat transgender zijn 'niet (betekent) dat je weg moet uit de sport'. Ze richt zich daarbij ook op de jeugd: 'ik laat zien aan de kids aan wie ik training geef dat je gewoon jezelf kan zijn'. Het grootste deel van de groep kinderen die ze traint, weet niet dat ze trans is. Maar zij die het wel weten, zijn er heel goed mee omgegaan. ■



Ik wil gewoon normaal zijn

Bas, identificeert zich als transgender man (hij/hem)

Behoeftte om meer zichzelf te zijn

Bas (24) werd als kind christelijk opgevoed en woonde met zijn familie in een dorp in Gelderland, waar weleens gesprekken werden gevoerd over homoseksualiteit. Bijvoorbeeld over of een homostel wel of niet geaccepteerd wordt in de kerk. Bas groeide op als meisje, maar merkte al op jonge leeftijd dat hij anders was dan andere meisjes. Zo liep hij rond in de kleding van zijn oudere broers. Mede vanwege de christelijke normen in zijn leefomgeving koos Bas voor een middelbare school in een nabijgelegen, grotere plaats:

‘De overgang naar de middelbare school was voor mij ook wel een soort van optie van “ik ga naar (de andere plaats), ik ga niet meer bezig zijn met de mensen die ik hiervoor kende”. Ik had heel erg behoefte om een beetje meer mezelf te zijn eigenlijk.’

Op die middelbare school ontdekte Bas dat hij op zowel mannen als vrouwen valt. Hij besloot dat voorlopig voor zichzelf te houden om zijn laatste jaar zonder zorgen af te kunnen sluiten. Gelukkig kon hij na zijn middelbareschooltijd verhuizen ‘om een beetje opnieuw te starten’ en zichzelf te ontdekken.

‘Ik wilde het voor mezelf houden’

Bas was als kind al veel bezig met sport, net zoals iedereen bij hem thuis. ‘Alles draaide eigenlijk thuis om het sporten. [Mijn ouders zorgden] dat het eten klaarstond [voordat we gingen sporten], in de weekenden wegbrengen [naar sport], en mijn ouders [die] zelf ook nog sportten.’ Hij kon zich vroeger dan ook niet voorstellen dat er mensen waren die niet aan sport deden. Voor Bas is sport nog altijd een ‘normaal’ en belangrijk onderdeel in zijn leven, en het helpt hem om zich goed te voelen.

Vanaf zijn 8e was Bas al veel bezig met hardlopen. Dat deed hij vaak ‘s avonds, samen met zijn vader. Meestal rende hij voor zichzelf, maar ‘heel af en toe, eens in

het jaar ofzo, deed ik aan een wedstrijd mee'. Tegenwoordig loopt hij geen wedstrijden meer, maar loopt hij nog wel wekelijks hard. Dat doet hij niet meer met zijn vader, maar alleen.

Vlak voordat hij begon met hardlopen, hockeide Bas al bij de plaatselijke vereniging. Hij speelde daar jarenlang in meisjesteams en moest rokjes dragen, wat soms lastig voor hem was, omdat dat niet bij hem paste. 'Alles moest vrouwelijk zijn en met meisjes en zo, en dat paste gewoon al niet bij mij. Ongeacht of ik nou trans was of niet, dat paste niet bij mij.' Bas stopte op zijn 16e met hockeyen vanwege een blessure. In diezelfde periode begon hij na te denken of hij in transitie wilde. Hij deelde zijn gedachten met een aantal mensen die dicht bij hem stonden:

'Ik zat toen nog in een fase dat ik het aan een paar mensen had verteld en dat ik er in mijn eigen tijd mee bezig was. Bijvoorbeeld met bepaalde kleding en zo. Maar verder wilde ik het gewoon voor mezelf houden. Want stel dat (...) er iets anders uitkwam, zeg maar, dat ik bijvoorbeeld niet in transitie zou gaan, dan vond ik het wel fijn (...) dat mensen niets wisten.'

Het moment dat hij met zijn transitie wilde beginnen, kwam een paar jaar later. Hij vertelde het aan zijn vrienden en familie, en hoewel het voor hen wennen was, was hun reactie 'prima'. Hij begreep dat hij soms wat ruimte moest geven als mensen tijd nodig hadden om te wennen.

In een damesteam trainen past daar niet bij

Direct nadat Bas stopte met hockey, zocht hij een alternatief en begon hij met krachttraining in zijn toenmalige woonplaats. Toen hij uit huis ging, ging hij sporten bij het studentensportcentrum in zijn huidige woonplaats. Hij deed daar tot zijn 20e aan gewichtheffen, wat hij heel leuk vond, maar waar hij ook weer mee stopte. Naast gewichtheffen deed Bas aan voetbal en hardlopen.

Uiteindelijk kwam hij bij floorball terecht. Bas vond de sport leuk en het was een fijn alternatief voor hockey, omdat hij zich vrijer kon kleden en de sfeer relaxed was. Hij trainde mee met de studenten, maar speelde ook competitie bij een andere vereniging, in een damesteam. Na twee jaar – hij was toen 22 – stopte hij bij die vereniging, omdat hij in sociale transitie ging en bijna met zijn hormoonbehandeling zou beginnen:

'Voordat je begint met hormonen of een operatie, heb je een deel dat heet een sociale transitie. Dus dan moet je ook echt wel een soort van gecommit als het geslacht waar je je fijn bij voelt gaan leven. Dus in een damesteam trainen dat past daar gewoon niet bij.'

Bas vertelde zijn teamgenoten dat hij trans is en in medische transitie zou gaan, en besloot daarom die vereniging achter zich te laten. Hij wilde namelijk ook niet floorballen in een herenteam bij de club, omdat hij wel eens in de wandelgangen wat opmerkingen had gehoord over het onderwerp en liever die confrontaties vermeed. Bas traint zo nu en dan nog wel met een gemengd studententeam. Hij

heeft de mensen in dat trainingsteam niet verteld dat hij trans is, omdat hij het niet fijn vindt om het aan de groep te vertellen, maar ook denkt dat het de meesten 'niet echt boeit'.

'Nu kleeid ik me gewoon thuis om'

Bas begon uiteindelijk op zijn 23e met de hormoonbehandeling en zit nog midden in zijn medische transitie. Hoewel hij niet meer structureel aan floorball doet, sport hij nog meerdere keren per week.

Zo voetbalt hij bij het sportcentrum met mannen in een vriendenteam, waar zijn huisgenoten hem mee naartoe hebben genomen. Ook fitnest hij één of twee keer per week, doet hij thuis aan krachttraining en gaat hij geregeld een stuk hardlopen of wielrennen.

Toch ziet Bas' sportweek er heel anders uit dan voor zijn transitie. Dat komt vooral doordat hij geen gebruik meer maakt van de kleedkamers op het sportcentrum:

'Ik sportte heel veel op het sportcentrum, want dan ging ik daarnaartoe om 7 uur 's ochtends en dan douchen, en dan heb ik mijn colleges. En douchen daar is gewoon nu ook niet echt meer een optie. Dus daardoor is dat ook allemaal een beetje minder geworden. (...) [Ik heb] wel nog heel lang op het sportcentrum de dameskleedkamers gebruikt. (...) Nu kleeid ik me gewoon thuis om. En nu is het eigenlijk wachten op de borstoperatie. Als ik dat heb gehad en als die littekens minder goed zichtbaar zijn, dat is denk ik over een jaar of twee dat het een beetje, dat het niet opvalt,

zeg maar. Ik denk dat ik dan weer echt gewoon comfortabel in een kleedkamer kan komen.'

Bas voelde zich al vóór de hormoonbehandeling niet erg comfortabel meer in de dameskleedkamer, door zijn sociale transitie. Hij droeg bijvoorbeeld al mannelijke kleding en had een kort kapsel. Als vrouwen hem erop wezen dat hij in de verkeerde kleedkamer was, kon hij daarop reageren dat hij wel op de goede plek was, en dat vond hij niet zo vervelend om te doen. 'Maar op een gegeven moment, ja, toen kreeg ik wel een zwaardere stem door de hormonen en dat soort dingen.' Hij hoopt dat er een algemene kleedkamer komt, of douchecabines waar iedereen gebruik van kan maken.

Nu hij in zijn medische transitie zit, merkt Bas dat mensen anders op hem reageren. Ze zijn 'toleranter' nu hij met de hormoonbehandeling is begonnen. Volgens hem wordt een medische transitie 'gezien als een manier om te bewijzen dat je je echt comfortabel voelt bij het geslacht waar je denkt dat je je in thuis voelt'.

Sporten in een mannenteam gaat nog niet

Dat Bas zoveel verschillende sporten doet, 'is eigenlijk omdat ik gewoon nog niet echt iets heb gekozen of gevonden wat ik echt fijn vind. (...) Dus daarom doe ik maar een beetje van alles wat, omdat ik denk: "ik vind het allemaal een beetje leuk"'. Het liefst sluit Bas weer structureel aan bij een team, omdat hij is opgegroeid met teamsporten. Toch wacht hij daarmee:

'Ik ben nu nog zo vroeg in mijn transitie dat het gewoon soms, dat ik nog niet

helemaal mannelijk overkom, zeg maar, in bepaalde situaties. Ik voel me daar zelf ten eerste natuurlijk niet fijn bij. En het sporten in sportkleding, dat is toch best wel een beetje... kwetsbaar is een gek woord, maar je kleedt je toch niet altijd waar je je fijn bij voelt, wat mij betreft. En dus dan wacht ik liever, zeg maar.'

Dat onprettige gevoel komt vooral door het vergrootglas dat hij op zichzelf legt, maar hij kijkt positief naar de toekomst. 'Als ik gewoon wat verder ben [in mijn transitie en je] niet aan mij kan merken dat ik transgender ben, ik denk dat het dan ook met iets meer begrip wordt opgevat als je dan uit de kast komt [in een team en zegt]: "hé jongens, ik heb een achtergrond, dat is nu achter me".'

Bas zou heel graag weer willen hockeyen, maar moet dan actief op zoek naar een vereniging waar hij niet tegen obstakels aan hoeft te lopen. Ook moet hij bedenken of hij zijn transidentiteit met het team gaat delen en of hij wel of niet met het team doucht. Voor Bas zijn dat 'details, maar het is zonde dat het iets is waar je over na moet denken'.

Hij denkt wel dat hockeyverenigingen meer 'openminded' zijn geworden, en dat hij over een paar jaar een geschikte vereniging zal vinden. Bas heeft sowieso het gevoel dat de 'Nederlandse houding' rondom lhbt+-acceptatie in de sport is dat alles prima is, zolang je 'lekker normaal' doet. 'En dat is iets waar ik mezelf ook gewoon comfortabel bij voel. Ik wil gewoon normaal zijn.' ■



Bij de voetbalclub is het normaal, daarbuiten minder

Bente, identificeert zich als gay
(zij/haar)

Sport is er met de paplepel ingegoten

Bente (24) groeide op in een omgeving waarin sport heel belangrijk was. Haar ouders zijn enorme sportfanaten, en ook voor Bente betekent sport heel veel. Als ze niet sport of beweegt, wordt ze grimmig, ongelukkig en snel chagrijnig. Ook voor haar sociale leven is sport belangrijk. Veel van haar vriendinnen kent ze door sport.

Toen Bente als kind drie zwemdiploma's had gehaald – dat moest van haar moeder – begon ze direct aan haar eerste zelfgekozen sport. Ze koos voor turnen, maar kwam er al snel achter dat ze dat 'saai' vond, omdat ze 'niet mocht doen wat Yuri van Gelder deed'. Na een jaartje stopte ze met turnen en begon ze met voetballen bij een vereniging. Ze was toen 8 jaar oud en nu, vijftien seizoenen later, voetbalt ze nog altijd.

Bente deed als kind naast voetbal ook graag andere sporten. Tijdens de laatste

jaren van de basisschool skateboardde ze, en in de winter ging ze graag skiën of snowboarden. Ze kan allebei 'best wel prima', maar vanwege een knieblesure staat ze nu niet meer op de ski's.

Ze doet wel aan wielrennen. Daar is ze mee begonnen door haar vader, omdat hij vroeger altijd de tv aandeed zodra het wielerseizoen van start ging. Als student was Bente een jaar lang actief lid bij een wielervereniging, en hoewel ze geen lid meer is, gaat ze nog altijd graag een stuk fietsen. Ze heeft dus verschillende sporten gedaan, 'maar het was wel echt voornamelijk voetballen'.

'Vroeger wilde ik heel graag profvoetballer worden'

In Bentes woonplaats waren twee voetbalclubs. Ze koos voor de dichtstbijzijnde. Bij die club doorliep ze alle meidenteams, helemaal tot aan Dames 1. In de jeugd speelde ze met haar team in een jongenscompetitie. Ze vond het 'heerlijk om te winnen van de jongens (...), omdat ze zo boos werden altijd. Dat vond ik echt prachtig'.

Zelf heeft Bente nooit in een jongensteam gespeeld. Dat was volgens haar voor de meiden die 'écht goed' waren. Daar had Bente het talent niet voor. Het lukte haar daarom ook niet om profvoetballer te worden, wat ze vroeger wel altijd graag wilde.

Bente speelde op hoog amateurniveau. In de C- en B-jeugd werd haar team vaak (net geen) kampioen. Maar op een gegeven moment vond ze spelen in de B helemaal niet meer leuk. Vooral omdat haar teamgenoten puberden en heel anders waren dan zij:

'Ik was veel gematigder [dan mijn teamgenoten], veel meer bezig met "hoe ga je met elkaar om?". Anderen waren meer bezig met jongens en met dingen waar ik echt helemaal niet over nadacht [op dat moment].'

Bente was pas 15 jaar toen ze klaargestoomd werd voor Dames 1, wat ze destijds 'megavet' vond. Maar haar nieuwe teamgenoten van Dames 1 waren niet echt verwelkomend, mede vanwege het leeftijdsverschil en hun verschillende levensfasen. Bente was toen 'heel erg bezig met wat anderen van mij vonden, wat heel typisch is, denk ik, op die leeftijd'. Na twee jaar in Dames 1 is ze naar haar huidige club gegaan, een studentenvereniging in de stad waar ze studeert. Het was 'effe balen' toen ze vroeg in haar eerste seizoen haar kruisband afscheurde en in totaal bijna twee jaar geen wedstrijden kon spelen.

Maar ook los van haar blessure was 'de overgang naar de nieuwe club intens'. Uitgaan vond ze spannend en

ze had het gevoel dat dat erbij hoorde. Haar teamgenoten waren bovendien afstandelijk en niet erg uitnodigend. Een wedstrijd waarin ze twee keer scoorde hielp haar uiteindelijk om 'toegelaten' te worden tot haar team en de club. Inmiddels zit Bente zelfs in het bestuur van de club, waardoor ze ook buiten de trainingen en wedstrijden om ontzettend veel tijd aan voetbal besteedt.

Uit de kast komen is een proces

Op haar 14e begon het bij Bente 'te kriebelen' dat ze misschien niet alleen jongens, maar ook meisjes leuk vond. Dat was een raar gevoel. Vooral omdat ze niet verliefd was op haar beste vriendin – dat kende ze van anderen – en niemand op de middelbare school leuk vond:

'Ik was eigenlijk best wel bezig met jongens, omdat heel veel om me heen dat ook hadden en ik heb het echt oprecht weggestopt. En ik was (er) ook niet per se ongelukkig door, maar ik had er ook niet zoveel behoefte aan of ik was er niet heel erg mee bezig. Ik was vooral bezig met wiskunde overleven en voetballen.'

Om haar heen was het heel normaal om biseksueel of gay te zijn, dus dat was fijn. Maar Bente merkte ook: 'hoe ouder je wordt, hoe minder normaal het voor anderen is'. Ze hoorde verhalen van anderen en las daarover in het nieuws. Ze kwam daarom in eerste instantie uit de kast als bi(seksueel), ook omdat ze echt gelooft dat mensen op mannen én vrouwen kunnen vallen. Zelf ontdekte Bente dat ze niet biseksueel, maar 'gay' is:

‘Je wil je ook normaal voelen, en als je zelf in het heterohokje geduwd wordt en dat niet bent, of voor mij in het daten-met-jongens-hokje, als ik mezelf daarin ga duwen, dat voelt niet goed, dat voelt niet normaal. (...) Zo ontdek je dat een beetje.’

Bente vertelde het als eerst aan haar beste vriend, die al een tijdje uit de kast was, en gaandeweg vertelde ze het andere vrienden. ‘Ik had meer een soort attitude van “ja boeien, je komt er maar achter”’. En voor haar gevoel vermoedden veel mensen al dat ze (ook) op vrouwen viel, wat ze heel ‘irritant’ vond.

Anderhalf jaar nadat ze het een aantal vrienden had verteld, vertelde ze het aan haar ouders, die ook al een vermoeden hadden. Ze was toen 18 of 19 en net begonnen met studeren, maar woonde nog thuis. Ze kreeg steun van zowel haar ouders als haar vrienden. Haar ouders maakten ook wel eens ‘domme opmerkingen’, ‘maar die moeten dat ook leren’. Het kostte Bente zelf namelijk ook tijd om te accepteren dat ze gay is en te leren hoe ze daarmee om moet gaan:

‘Ik denk dat (het) misschien een ding is van onze generatie of het acceptatieproces, dat je (het) op een gegeven moment (...) misschien wel van de daken wil schreeuwen. (...) Maar nu (...) ben (ik) daar heel rustig in. Ik weet wat ik wil en ik weet waar ik op val en soms heb ik nog een soort van verwarringsmomenten ertussen zitten.’

Zelfs na haar eerste vriendinnetje heeft Bente nog stappen gezet in hoe ze zich erover voelde dat ze gay is, hoe ze ermee

omging en hoe ze er met anderen over praatte. Inmiddels is ze ouder en veel verder in haar proces en heeft ze haar seksuele voorkeur geaccepteerd.

Voetbal hielp bij zelfacceptatie

Bente speelde nog bij haar oude voetbalclub toen ze ging nadenken over haar seksualiteit. In Dames 1 zaten een stuk of vijf meiden die op vrouwen vielen, of op mannen én vrouwen. Dat was ‘gewoon normaal’. Maar met sommigen van hen kon Bente het niet goed vinden. Daardoor kon ze zich totaal niet met hen identificeren. Ze was bij die club dan ook niet zo ‘vocaal’ over het feit dat ze op vrouwen viel.

Bij Bentes huidige club is het ‘nog veel normaler [om gay te zijn], (...) vooral bij de dames’. Zo wordt er binnen de club gedatet, wat heel leuk en gezellig is, maar er ontstaat daardoor ook wel eens drama. Ze kiest er daarom bewust voor om niet meer binnen de club te daten, wat ze voorheen wel heeft gedaan. Mede dankzij de club overwon Bente de laatste ‘brug’ die ze over moest om zichzelf te accepteren en zichzelf te zijn:

‘Het was goed om te zien dat het zo normaal was [om als vrouw op vrouwen te vallen].’

Niet alleen op haar club, maar ook in het vrouwenvoetbal op topniveau is er volgens Bente veel acceptatie en zijn er veel rolmodellen, zoals Vivianne Miedema. Bente vindt haar een heel goede voetballer, maar kijkt ook naar haar op omdat ze heel erg zichzelf is en op een mooie manier omgaat met het feit dat ze op vrouwen valt. ‘Dat had ik ook wel gewild toen ik klein was.’

Volgens Bente zijn er op dit gebied grote verschillen tussen mannen- en vrouwenvoetbal, zowel op topniveau als bij haar eigen amateurclub. De 'lgbtq-acceptatie' ligt bij de mannen lager en Bente hoopt dat daar verbetering in komt.

In haar studententijd was Bente ook een tijdje lid van een studenten-wielervereniging. Haar ervaring met gay zijn was daar anders dan bij de voetbalclub. Ze had zelfs het gevoel dat ze de enige was die gay was, wat niet zo bleek te zijn. Maar dat gevoel weerhield haar er niet van om open te zijn over het feit dat ze een vriendin had, en dat leidde ook tot leuke gesprekken.

Haar openheid en de positieve reacties van anderen daarop, hangen volgens Bente samen met de omgeving waarin ze zich toen begaf. Ze zat bij de wielervereniging in een 'bubbel' van hoogopgeleide mensen en kwam als vrouw uit de kast. Volgens Bente is het namelijk 'heel erg bubbel-afhankelijk hoe je het ervaart' om (openlijk) gay te zijn. 'Ik denk dat ik wat dat betreft altijd in bubbels gezeten heb waarin het makkelijker gaat.'

'Ik kom er niet overal makkelijk voor uit'

Bente heeft goede ervaringen als gay persoon binnen de sport, maar buiten de sport maakt ze ook dingen mee 'die echt niet leuk zijn'. Zoals uitgescholden worden of dingen naar je hoofd geslingerd krijgen. Gelukkig is Bente nooit fysiek bedreigd en heeft ze zich nooit echt onveilig gevoeld.

Wel vertelt ze over de tijd dat ze nog in de horeca werkte. De koks maakten toen wel eens opmerkingen naar haar, bijvoorbeeld dat het 'geil' was dat ze op vrouwen viel. Ze vond dat soort opmerkingen niet kunnen, maar zei er niks van. Dat zou ze nu wel doen, hoewel ze ook geaccepteerd heeft dat die dingen er soms bij horen.

'Ik stop ook dingen weg, dat weet ik wel van mezelf.' Het zorgt ervoor dat Bente niet overal open is over haar seksualiteit:

'Ik ben daar in de jaren veel makkelijker in geworden denk ik, maar ook ik heb nog wel eens bij sommige omgevingen dat ik er ook niet zo makkelijk voor uitkom [dat ik op vrouwen val].'

Toch probeert ze de laatste paar jaar, nu ze best wel zeker is van zichzelf, haar nek uit te steken, omdat ze een heel veilige omgeving heeft om op terug te vallen. Op die manier wil ze gay zijn 'normaliseren' voor zichzelf en voor anderen. Dat is volgens haar nog altijd nodig. ■



Grappen maken een veilige sportomgeving minder veilig

Taco, identificeert zich als biseksueel (hij/hem)

'Ik voelde dat het klaar was'

Taco (22) startte op zijn negende met de sport die hij nog altijd beoefent. Hij ging vanaf zijn 13e steeds meer trainen, deed de sport met veel plezier en groeide langzaam uit tot topsporter. Een van zijn toenmalige trainers begeleidde talenten en hielp ook Taco naar de top. 'Op een gegeven moment (...) (trainde ik) dertig uur in de week. Dat bouwde heel kort op, dat heb je helemaal niet door.'

Dat hij op het hoogste niveau mee kon doen, vond Taco 'supervet'. Hij en zijn ouders stopten er veel tijd, geld en energie in. Maar nadat Taco in 2021 zijn sporthoogtepunt had bereikt, besloot hij te stoppen: 'Ik voelde dat het klaar was.' Inmiddels sport hij weer op amateurniveau.

De coach maakte 'homograpjes'

Al op zijn 14e wilde Taco aan zijn familie vertellen dat hij biseksueel is, 'maar ik durfde dat niet'. Dat kwam door 'de angst

om niet geaccepteerd te worden', een gevoel dat hij als 'killing' omschrijft. Op zijn 16e kwam zijn moeder per toeval achter zijn seksuele voorkeur. Gelukkig reageerden zij en de rest van Taco's familie 'geweldig' op het feit dat hij biseksueel is.

Vanaf zijn 16e was Taco ook binnen zijn sport open over zijn biseksualiteit, hoewel hij het 'niet van de daken' schreeuwde. Hij had op sociale media gedeeld dat hij een vriendje had en 'in het professionele team was dat echt geen enkel probleem'. Hij voelde zich veilig om het te delen en erover te praten.

Maar Taco heeft 'ook wel wat gekke dingen meegemaakt' vanwege zijn seksuele voorkeur. Zo stelden teamgenoten hem wel eens seks-gerelateerde vragen, en had hij een coach die 'homograpjes' over hem maakte. Taco kon lachen om de grappen, maar vertelde zijn coach ook dat dat soort grappen eigenlijk niet kunnen. Taco stond en staat sterk genoeg in zijn schoenen om er iets van te zeggen, maar hij weet ook dat niet iedereen dat durft.

Uit angst naar een andere kleedkamer

Toen Taco als topsporter tijdelijk bij een – voor hem nieuwe - club moest trainen, maakte hij veel homonegativiteit mee. Volgens Taco staat die club bekend om haar 'onveilige sportcultuur'. Toen hij al een tijdje bij de club trainde, hoorde Taco van een teamgenoot dat het team eerder in het jaar met de trainer bij elkaar was gekomen om zijn komst te bespreken. Toen werden er al grapjes over hem gemaakt. Er werd gezegd dat hij biseksueel was en dat hij daarom 'niet te dichtbij moest komen'. De situatie werd daarna alleen maar erger:

'(...) toen ik daar (op de club) kwam, was het nog veel erger. Want toen werd ik gewoon voor "homo" uitgemaakt de hele tijd. En dan kon ik niet mee douchen, want als ik te dichtbij stond, dan was ik de homo. En dat riepen ze ook gewoon. En toen ik door de douches liep, was het gewoon: "die homo loopt weer langs". Dat hoorde ik gewoon. En ik durfde [daardoor] (...) niet meer in dezelfde kleedkamer om te kleden.'

Deze ervaringen nam Taco mee toen hij de club verliet en weer bij zijn eigen club ging trainen. Hij voelde zich goed bij die club en in dat team. Toch heeft hij zich ook daar nog een hele tijd in een aparte kleedkamer omgekleed, omdat hij bang was dat mensen dachten dat hij naar ze keek. ■



In de sportwereld word je altijd geconfronteerd met gender

Tom, identificeert zich als transgender man (hij/hem)

De gendertweedeling zorgde als sportend kind al voor frictie

Tom (24) heeft het grootste deel van zijn leven gesport. Hij begon op 6-jarige leeftijd met zwemmen, heeft een lange tijd gekorfbald bij meerdere clubs, heeft kort getennist, heeft quidditch* gespeeld en loopt nu hard bij een atletiekgroep.

Tom identificeert zich als transgender man. Hij valt op mannen, maar zit ook ergens op het asexualiteitspectrum en is dat nog een beetje aan het ontdekken. Tom vindt het lastig om zichzelf puur als man te zien, omdat hij lang is opgevoed en opgegroeid als vrouwelijk persoon:

‘Er zijn gewoon veel ervaringen die cismannen hebben die ik niet heb, waar ik nog niet op dagelijkse basis mee wordt geconfronteerd, maar misschien wel wekelijks, in ieder geval maandelijks, waarvan ik dan denk: “o ja, dit is voor mij anders, want ik ben trans”.

Als kind was Tom al een beetje bezig met gender, vooral dat mensen ‘geven om wat je wel en niet mag doen’. Zo vond hij als kind het dragen van een badpak tijdens zwemles ‘wel oké’, totdat hij zich bewuster werd van de ‘tweedeling van gender’ en het feit dat er van hem werd verwacht dat hij in een categorie paste. Dat zorgde voor Tom voor meer ‘frictie’ bij het zwemmen. Tegen de tijd dat de puberteit bijna begon en de gendertweedeling duidelijker werd, was hij ‘echt klaar’ met zwemmen. Hoewel hij later beseftte dat zwemmen goed zou zijn voor zijn gewrichten, werd hij geremd door zijn gebrek aan plezier en ‘het genderverhaal’. Tom heeft hierdoor nooit echt heel goed leren zwemmen.

* Quidditch, sinds 2022 officieel ‘quadball’ genoemd, is een sport die is gebaseerd op het fictieve zwerkbald uit de Harry Potter-serie. Bij deze sport spelen twee teams van zeven spelers op een veld tegen elkaar. Ze proberen hierbij punten te scoren en de snitch te vangen, die na 19 minuten het veld op komt. De hele wedstrijd houden ze een bezemsteel tussen hun benen. De sport heeft elementen uit het rugby, trefbal en handbal.

Vermoeiend om als vrouw aangesproken te worden

Na het behalen van zijn B-diploma mocht Tom op 8-jarige leeftijd gaan korfballen. Door het gebrek aan jongens in zijn team mocht Tom vaak als jongen spelen, wat hij beschouwde als een 'dubbel compliment'. Dit was deels omdat hij beter was dan andere teamgenoten en deels vanwege het 'genderspel':

'Het was als kind makkelijk te zeggen: "ik ga [een wedstrijd] korfballen, daar hoort dit tenue [een rok] bij (...) en dat uniform draag ik dan op zaterdag (...), en zodra het klaar is, dan gaat het tenue weer in de was en in de kast". (...) Maar ik werd me pas later bewust dat er allerlei meisjes in mijn team waren die dan gingen trainen in hun rok. Ik snapte niet waarom je dat zou doen.'

Toen zijn 'gendertwijfels' steeds 'tastbaarder' werden, begon Tom zich ongemakkelijk te voelen bij het korfballen. Het werd voor hem vermoeiend om drie keer in de week aangesproken te worden als 'dames', 'meiden' of 'vrouwen' en een vrouwen tenue aan te moeten. Ook had hij het gevoel dat hij niet in de vrouwenkleedkamer hoorde en daar een soort van gedwongen werd om te 'bestaan'. Tegelijkertijd voelde hij zich niet op zijn plek in de jongenskleedkamer. Het voelde voor hem eigenlijk allebei een beetje 'verkeerd':

'Het is net zo onhandig [in korfbal] als elke andere sport die op gender wordt gesegregeerd, want je wordt altijd op een gegeven moment binnen je sport geconfronteerd met het feit dat gender daarin een rol speelt. Want dat doet het bijna bij alles.'

Op een gegeven moment werd het Tom te veel. Hij stopte tijdelijk met korfbal, zodat hij niet drie keer per week met deze confrontatie hoefde om te gaan, wat hem constant bewust maakte van het 'genderding'.

Het genderspectrum is veel breder en complexer dan mannen en vrouwen

Tom had als kind lang de aanname dat hij niet trans kon zijn omdat hij op mannen viel. Op zijn 14e ontdekte Tom dat het genderspectrum veel 'breder en complexer' is. Dit was ook het moment waarop hij zijn haar kort knipte en vaker als jongen werd aangesproken.

Tijdens zijn 'realisatietraject' speelde hij een van zijn laatste korfbalwedstrijden, al was hij zich daar toen nog niet van bewust. Tijdens deze wedstrijd hoorde hij een invaller van de tegenstander samen met een team van de tegenstander aan de zijlijn 'homofobe dingen' tegen elkaar zeggen. Dit gebeurde 'luidkeels' en op een gegeven moment richtten ze de opmerkingen direct naar Tom.

Dit was dubbel vervelend voor hem: niet alleen vanwege de discriminerende opmerkingen, maar ook omdat het allemaal 'lesbienne'-gefocusd was en hij wist dat hij dat niet was. Hij wist niet precies wie dit allemaal hoorde, maar wel dat de coach het hoorde en er niets mee deed. Het feit dat niemand het de moeite waard vond om te handelen droeg niet bij aan Toms gevoel van veiligheid om te praten over zijn gendertwijfels binnen de sportomgeving.

Tom besloot om, in ieder geval tijdelijk, te stoppen met korfballen. Het moment dat

hij dit vertelde aan zijn teamgenoten, was ook het moment dat hij bij hen uitkwam als trans, al wist hij op dat moment nog niet of hij een medische transitie wilde ondergaan. Tom vond het erg eng om zijn genderidentiteit met zijn teamgenoten en anderen te delen, omdat het ‘heel definitief’ voelde.

Uiteindelijk waren de reacties allemaal veel positiever dan hij van tevoren had verwacht. Hij merkte zelfs dat een deel van zijn team een beweging maakte om dingen ‘neutraler’ aan te pakken en bewuster rekening hield met wie hij was:

‘Ik werd soms ingezet als jongen en soms als meisje, gewoon afhankelijk van wat de situatie was, en de trainer lette op wat dat deed met mijn gemoedstoestand. En op gegeven moment liet hij mij alleen nog maar als jongen spelen, omdat hij doorhad dat ik dat fijn vond.’

Maar deze aanpassingen waren voor Tom toen niet voldoende om te blijven korfballen.

Quidditch is een feest van herkenning

Nadat hij de beslissing maakte om te stoppen met korfbal, ging Tom quidditch spelen (nu quadball genoemd). Hij speelde de sport op zijn spelcomputer en las op het internet dat de sport ook in het echt bestond. Quidditch was voor zijn genderontwikkeling ‘supergoed’, omdat hij in aanraking kwam met andere trans personen in een sportcontext:

‘Mijn teamgenoten waren bijna allemaal ouder dan ik, dus ik kon ineens zien

hoe ik in de toekomst zou kunnen zijn. Het was ook een heel ander soort sfeer dan bij mijn korfbalvereniging, omdat de korfbalvereniging heel cis-hetero aanvoelde en de quidditchvereniging precies het omgekeerde daarvan was.’

Aan het begin van Toms eerste training deelde iedereen hun naam en voornaamwoorden. Enkele mensen gaven aan dat het hen niet uitmaakte welke voornaamwoorden je gebruikte, en Tom besloot dat ook te doen. Het gebruik van verschillende voornaamwoorden bij quidditch hielp hem ontdekken dat hij zich prettig voelde bij hij/hem.

Het was bij quidditch ‘natuurlijk megamakkelijk’ om te vertellen over zijn trans-zijn, de nieuwe naam die hij had aangenomen en zijn nieuwe voornaamwoorden. Quidditch was namelijk ‘een feest van herkenning’. Het gebruiken van zijn nieuwe naam en voornaamwoorden was iets wat in de rest van zijn omgeving moeilijker was, ondanks dat iedereen hun best deed.

Op zijn 17e startte Tom met puberteitsremmers en testosteron. Sporten was altijd al een ‘prettige uitlaatklep’ voor Tom geweest, en nu, met de stemmingswisselingen door de hormonen, des te meer. Een paar keer per week mensen bekogelen met ballen bood hem een ‘handige fysieke uitlaatklep’.

In het begin vond hij quidditch zowel fysiek als mentaal uitdagend vanwege de ingewikkelde regels, tactiek en vaardigheden. Na verloop van tijd merkte hij dat veel teamleden weinig sportachtergrond hadden en dat hij het

vervelend vond dat zijn team niet echt vooruitgang boekte. Sommigen wilden beter worden en harder trainen, terwijl anderen het sociale aspect voldoende vonden.

Quidditch was voor hem 'een warm bad en fijn thuiskomen'. Nog liever zou hij deze groep mensen hebben, maar dan met meer sportervaring, alleen volgens hem bestaat die groep niet. Omdat hij op sportief niveau te weinig uitdaging had, startte hij naast quidditch weer met trainen bij zijn korfbalteam.

Een frisse start bij een nieuwe korfbalvereniging

Toen Tom bij quidditch zijn kruisband scheurde, twijfelde hij of hij na het lange revalidatietraject weer verder wilde met quidditch, vooral vanwege de blessuregevoeligheid. Ook was hij wat verder in zijn medische transitie, en ondanks dat hij het 'eng' vond, durfde hij de stap naar korfbal wel weer aan. Toch wilde hij niet terug naar zijn oude korfbalvereniging, omdat hij dacht dat ze hem nog steeds zagen zoals hij vroeger was, wat hij een 'onprettig' idee vond:

'Ik had niet de behoefte om dat een heel groot ding te laten zijn en heel lang geconfronteerd worden met het feit dat mensen nog moesten wennen aan een nieuwe naam en nieuwe voornaamwoorden, en allerlei oude situaties van mij in een rok nog in hun hoofd hadden.'

Een homoseksuele korfballer van zijn oude vereniging raadde hem een aantal andere clubs in de buurt aan. Tom trainde bij verschillende clubs mee

en ontdekte bij een training van een studentenkorfbalvereniging dat daar een ander trans persoon en een homoseksuele jongen meespeelden. Hij kwam hier snel achter door opmerkingen van andere teamleden, maar deze voelden voor Tom niet vervelend aan; het was meer zoals grappen onder vrienden die elkaar al een tijd kennen. Op dat moment beseftte Tom dat hij daar wilde spelen.

Na de training vertelde Tom dat hij trans is. Hij voelde dat zijn transverhaal goed paste bij een studentenvereniging, omdat daar veel mensen zijn met diverse achtergronden. Zijn teamgenoten stelden op een respectvolle manier vragen en lieten weten dat Tom het moest aangeven als ze een grens zouden overschrijden.

Dat hielp Tom om zijn stress rondom het douchen op de club te verminderen. Hoewel niemand hem onder druk zette om mee te gaan douchen, voelde hij wel een soort 'uitnodiging' om mee te gaan naar de kleedkamer. Na enkele maanden voelde hij zich comfortabel genoeg om voor het eerst mee te douchen:

'En ja, toen ben ik voor het eerst mee gaan douchen en toen was iedereen daar heel normaal over. Want ik was daar gewoon en dat was dat.'

Het hielp dat zijn teamgenoten vanaf het begin wisten dat hij transgender is. Hij voelde zich niet de hele tijd gezien als 'die trans persoon' en het was nooit echt 'een ding' geworden, maar wel iets waarover gepraat kon worden.

Tom kreeg nog wel stress van spelen tegen oud-teamgenoten. Eén keer leidde dit tot

'een halve paniekaanval' in het ballenhok, waarbij zijn coach vroeg wat er aan de hand was. Tom legde uit dat hij gestrest was omdat hij niet wist of zijn oude teamgenoten hem zouden herkennen en of daar een confrontatie uit zou ontstaan. Hij voelde toen veel steun van zijn coach, die hem geruststelde, en besepte dat zijn nieuwe team er voor hem was als dat nodig was. Uiteindelijk kwam het nooit tot een confrontatie en voelde Tom zich door de jaren heen steeds meer ontspannen. Hij kon er steeds makkelijker over praten en voelde zich gesteund door zijn team.

Stapsgewijs uit de kast bij nieuwe atletiekgroep

Tom woonde voor zijn studie al een tijdje in een andere stad. Het heen en weer reizen begon hem wat op te breken en het team begon uit elkaar te vallen. Daarnaast was hij gefascineerd geraakt door atletiek. Tom stopte opnieuw met korfbal en ging in zijn nieuwe woonplaats hardlopen bij een atletiekvereniging.

Hardlopen deed hij soms al als hij gestrest, angstig of boos was, en tijdens zijn knierevalidatie ontdekte hij dat hij het eigenlijk heel leuk vond en er relatief goed in was. Tom wilde graag in groepsverband sporten, omdat individuele sporten, zoals zwemmen en tennis, niks voor hem bleken te zijn. De manier van trainen en de mensen bij de atletiekgroep spraken hem aan.

Hij komt bij zijn huidige atletiekgroep 'stapsgewijs' uit de kast, eerst met het 'gayding', waarop hij geen extreme reacties heeft ontvangen. Hij vindt het niet heel spannend om voor zijn trans-zijn uit te komen, maar merkt wel een soort 'drempel', doordat het minder vaak voorkomt. En hij ziet niet echt een reden om erover te praten, maar hij zou het wel fijn vinden als de groep het weet:

'Ik krijg elke drie maanden een vrij grote hoeveelheid olie in een bil gespoten en dat heeft invloed op hoe ik loop, en daarvoor zou het dan chill zijn dat je dan kan zeggen: "o ja, dat was vandaag of gister, dus ik loop wat minder soepel!"

Hij merkt dat interacties met mensen, ook binnen atletiek, vaak weinig te maken hebben met zijn trans-zijn. Hoewel gender altijd een 'rol' speelt, is het ook vaak niet 'relevant'. ■

A photograph of a person with short dark hair, seen from behind, climbing a rock wall. They are wearing a white t-shirt with a colorful geometric pattern on the back and blue shorts. The rock wall is composed of large, irregularly shaped blocks in various colors including red, yellow, green, and blue. The person is reaching up with their right arm to grasp a blue hold.

Teamsport ontwijken om vergelijking en confrontatie te vermijden

Nico, identificeert zich als transgender man (*hij/hem*)

Er is iets anders...

Al op de basisschool had Nico (21) door: 'er [is] iets anders, maar het is nog niet ernstig'. Het werd pas echt duidelijk toen er verschillen ontstonden tussen jongens en meisjes in de puberteit. Op de middelbare school merkte hij: 'er is iets grondig anders aan mij, en het werd steeds meer confronterend'.

Nico had een sterk gevoel van genderdysforie, 'en hoe verder ik de puberteit in ging, hoe erger dat werd'. Dat speelde bijvoorbeeld heel erg bij de gymles. Daar werden teams niet op niveau ingedeeld en deden ze vaak 'jongens tegen de meisjes', waardoor Nico dacht: 'waar moet ik nou naartoe?'.

Gymles was voor hem ook erg 'naar' vanwege de kleedkamers. Hij voelde zich in geen enkele kleedkamer op zijn gemak en ging zelfs een tijdje op en neer naar huis om zich om te kleden. Maar niks voelde goed, en na een gesprek met de decaan

mocht hij stoppen met gym.

Oncomfortabel in je eigen lichaam

Als kind zat Nico op ballet en badminton. Toen hij op ballet zat, was hij erg jong en nog weinig bezig met zijn gender en geslacht. Op latere leeftijd badmintonde hij. Dat deed hij in gemengde teams waarin iedereen 'gelijk behandeld' werd, waardoor hij niet met gender en verschillen daartussen werd geconfronteerd. Toch stopte hij toen hij op de middelbare school zat:

'(...) ook al voelde alles equal, merkte ik gewoon dat ik zo oncomfortabel was in mijn eigen lichaam dat ik niet wilde sporten. Dus dat lag dan niet aan de badminton, maar gewoon aan het feit dat mijn lichaam zo naar voelde.'

In zijn puberteit werden die gevoelens zo sterk dat hij helemaal stopte met sporten. Hij ging pas weer sporten toen hij kort na zijn middelbareschooltijd 'eindelijk aan hormonen begon en operaties kreeg'. Maar Nico heeft traditionele teamsporten altijd 'onbewust' ontweken:

‘Ik had teamsporten wel ontweken, want ik voel mij ook niet gelijkwaardig aan een cisman. En dan weet ik gewoon dat ik daar meer mee bezig ga zijn, met mijzelf vergelijken en inferior voelen, dan met gewoon sporten en het leuk hebben. Dus dan heb ik daar geen zin in. Daarom ga ik meestal voor sporten die gewoon voor mijzelf zijn.’

Bij hardlopen hoef je niet te vergelijken

Nico's minderwaardigheidsgevoel ontstond vooral doordat hij andere jongens en mannen zag die bijvoorbeeld gespierder waren en beter waren in sport. Hij vergeleek zichzelf met hen en dat was heel confronterend. Nu hij hormonen gebruikt, heeft hij dat gevoel minder en heeft hij weer plezier in het sporten.

Hij houdt zich nu vooral bezig met boulderen en hardlopen. Hardlopen is hij bewust gaan doen, omdat hij zich dan niet met anderen kan vergelijken. Dit doet hij minimaal een keer per week, in zijn eentje. Boulderen doet hij al sinds zijn 15e, en hij doet dat graag met vrienden. De mensen met wie hij bouldert, weten dat hij trans is, net zoals de mensen met wie hij soms sport bij specifieke queer-evenementen.

Op andere plekken en met anderen in zijn sportomgeving deelt hij het meestal niet. Omdat het geen 'relevante informatie' is, maar ook omdat hij soms 'blendt' met de rest en het dus niet opvalt dat hij trans is, wat voor Nico een 'goede bevestiging' is. ■



Methodische verantwoording

Dataverzameling en -analyse

De data voor dit onderzoek hebben we verzameld via interviews. In totaal hebben dertien respondenten deelgenomen aan het onderzoek. We hebben deze op verschillende manieren geworven. Zo hebben we een oproep uitgezet via (de kanalen van) lhbt+-organisaties en via LinkedIn. Daarnaast hebben we actief lhbt+-personen benaderd, onder andere door aanwezig te zijn bij lhbt+- (netwerk)bijeenkomsten. Een aantal respondenten hebben we geworven via sportverenigingen en het persoonlijke netwerk van de onderzoekers en collega-onderzoekers.

In totaal hebben we tien respondenten individueel geïnterviewd. Negen interviews vonden fysiek plaats, op een locatie die voor de respondent prettig was. Eén interview vond plaats via Microsoft Teams. De interviews duurden tussen de 40 en 105 minuten.

Naast de interviews organiseerden we een focusgroep met drie transgender mannen. Zij meldden zich na een oproep gelijktijdig aan. Omdat zij zich allemaal als trans man identificeerden, hebben we ze gevraagd deel te nemen aan een focusgroep in plaats van een individueel interview. Zo konden zij hun ervaringen met elkaar delen en konden wij doorvragen op verschillen en overeenkomsten in ervaringen.

De focusgroep vond plaats bij het Mulier Instituut. De drie respondenten kenden elkaar niet. De focusgroep duurde 85 minuten. Alle interviews en de focusgroep

vonden plaats tussen maart 2022 en april 2024.

We voerden de interviews uit aan de hand van een beknopte topiclijst. De volgende topics kwamen aan bod:

- introductie (zelfidentificatie);
- sportbiografie;
- invloed van lhbt+-identiteit op sport;
- 'coming-out' in en buiten sport;
- ideeën over lhbt+-acceptatie binnen sport;
- (sport)media.

We hebben bewust gekozen voor een beperkt aantal onderwerpen, om ervoor te zorgen dat de respondenten zoveel mogelijk vertelden over wat zij belangrijk en relevant vonden in hun verhaal. De topiclijst zorgde er wel voor dat bepaalde onderwerpen in alle interviews aan bod kwamen. Ter afsluiting stelden we een aantal vragen over achtergrondkenmerken.

Alle respondenten hebben voorafgaand aan het interview schriftelijk toestemming gegeven voor deelname aan het onderzoek. Zij gaven daarbij ook toestemming om het gesprek op te nemen met een geluidsrecorder. Deze gegevens hebben we versleuteld en beveiligd opgeslagen (zie onze privacyrichtlijnen).

De respondenten ontvingen voor publicatie een conceptversie van hun persoonlijke verhaal. Zij konden daarop reageren en we hebben aanpassingen doorgevoerd waar nodig of gewenst. Alle

respondenten hebben voor publicatie ingestemd met het verhaal zoals het in dit boek te lezen is.

De interviews hebben we getranscribeerd. We hebben de transcripten open gecodeerd en de codes ondergebracht in een aantal grote, overkoepelende thema's per transcript, zoals 'sportloopbaan' en 'openheid over identiteit'.

Vervolgens hebben we de data zowel narratief als thematisch geanalyseerd. We hebben geprobeerd de data zo veel mogelijk intact te houden, zodat de verhalen zo dicht mogelijk bij de (vertelde) verhalen van de respondenten bleven. De thematische analyse hebben we ook gebruikt als input voor de overkoepelende resultaten.

Respondentenprofiel

De respondenten waren divers in hun seksuele voorkeur en genderidentiteit. Zij identificeerden zich vooral als: lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender man, transgender vrouwen en non-binair. Vandaar dat we ons daarop focusten in de inleiding. Sommige respondenten identificeerden zich met meerdere van deze seksuele voorkeuren of genderidentiteiten. Het is niet gelukt om interseksuele personen te spreken voor dit onderzoek.

We viervien respondenten tussen de 18 en 30 jaar oud. De respondenten waren op het moment van het interview tussen de 19 en 25 jaar oud. Het merendeel van hen woonde in een (grote) stad, maar niet iedereen groeide op in een stad. Alle respondenten waren Nederlandssprekend. Drie respondenten hebben een (zichtbare) migratieachtergrond.

(Oud-)topsporters

Drie van de respondenten zijn (oud-) topsporters. Om hun privacy te beschermen – er zijn veel minder (lhbti+-) topsporters dan breedtesporters – maakten we hun verhalen korter en lieten we mogelijk herleidbare informatie achterwege. Zo vermelden we bijvoorbeeld niet welke sport zij op topniveau doen of deden.

Taalgebruik sportverhalen

We hebben de sportverhalen zo geschreven dat ze zo goed mogelijk aansluiten bij de belevingswereld en de manier van vertellen van de respondent. Dat deden we door dicht bij hun eigen woorden te blijven. Woorden die ongebruikelijk of typerend zijn en zinsdelen of volledige zinnen die we citeren, zetten we tussen aanhalingstekens. We wijken door deze schrijfstijl zo min mogelijk af van het verhaal van de respondenten.

We hebben alle sportverhalen geschreven in de 'derde persoon', waarbij we gebruikmaken van de voornaamwoorden van de respondent. Daarnaast hebben we de verhalen voorzien van gefingeerde namen (pseudoniemen). Het merendeel van de respondenten heeft hun pseudoniem zelf gekozen. De overige hebben de onderzoekers bedacht, met goedkeuring van de respondent. De gebruikte afbeeldingen zijn ter illustratie: de respondent staat hier zelf nooit op.

Achtergrond onderzoekers

Alle betrokken onderzoekers hebben affiniteit met lhbt+-personen en sport, en houden zich al meerdere jaren bezig met onderzoek rondom lhbt+-thematiek en diversiteit en inclusie binnen de sport. Drie van de vier onderzoekers identificeren zichzelf als lhbt+-persoon. Alle onderzoekers zijn wit en identificeren zich als cisgender.

Als onderzoeker zijn we opgeleid en getraind om zo neutraal en open mogelijk te blijven en onze persoonlijke interpretaties zoveel mogelijk achterwege te laten. We zijn ons er wel van bewust dat onze posities invloed hebben op hoe wij onderzoek vormgeven. Dat is deels vanuit de rol van 'insider', als lhbt+-persoon. Maar ook vanuit die van 'outsider', omdat we niet allemaal lhbt+-persoon zijn en ons ook als lhbt+-persoon niet met iedereen kunnen identificeren.

Onze rol als 'outsider' helpt ons neutraler te blijven en nodigt uit het interview open in te gaan, maar kan er ook voor zorgen dat respondenten zich minder begrepen voelen. Onze rol als 'insider' heeft als voordelen dat we makkelijker respondenten weten te vinden en dat andere lhbt+-personen zich vaak sneller comfortabel voelen en zich daardoor makkelijker durven uit te spreken. Aan de andere kant heeft dit als risico dat zowel onderzoekers als respondenten sneller aannames kunnen doen. De respondenten vertellen dan bijvoorbeeld minder (uitgebreid), omdat ze verwachten dat de onderzoekers hun ervaringen begrijpen of herkennen.

We zijn ons bewust van onze eigen rol en positie en reflecteerden hierop tijdens het onderzoek.



Bronnenlijst

Bos, D. (2006). 'Omdat ze zo ontzettend hetero zijn'. Ervaringen van homoseksuele hockeyers en fitnessers. In S. Keuzenkamp, D. Bos, J. W. Duyvendak, & G. Hekma (Reds.). Gewoon doen. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland (pp. 111-140). Sociaal en Cultureel Planbureau.

Cremers, R., & Elling, A. (2021). Sportdeelname en ervaringen van transgender personen. Mulier Instituut.

Cremers, R., & Elling, A. (2022). Lhbt+-acceptatie op de sportvereniging, horen daar grappen bij? In Steenberen, J. & Stevens, V. (2022). Samenwerking, dialoog en zelforganisatie als kiemen van een positieve sportcultuur (pp. 63-75). Mulier Instituut.

De Leeuw, B. (2022). Sporten in een binaire wereld: Een onderzoek naar de ervaringen van niet cisgender sporters bij Nederlandse sportverenigingen. Universiteit Utrecht.

Elling, A. (2010) Buitengewoon grensoverschrijdend. Sportervaringen van transseksuele mannen en vrouwen. Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Elling, A. (2012). Buitengewoon grensoverschrijdend: sportervaringen van transgenders. Tijdschrift voor Genderstudies, 15, 45-60.

Elling, A., Cremers, R., & Hoeijmakers, R. (2020). 'Grappig bedoelde opmerkingen die benadrukken dat ik als homo toch minder ben': sportgedrag en ervaren

homo-acceptatie door homo- en bi-seksuele mannen en vrouwen. Mulier Instituut.

Elling, A., Hoeijmakers, R., Cremers, R., & Grootens, S. (2021). Homosportclubs in Nederland 1980-2020. Mulier Instituut.

Elling, A., Smits, F., Hover, P., & Van Kalmthout, J. (2011). Seksuele diversiteit in de sport: sportdeelname en acceptatie. Mulier Instituut.

International Olympic Committee (2021). IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations.

Ministerie van VWS, VSG, VNG, & NOC*NSF. (2018). Nationaal Sportakkoord. Sport verenigt Nederland. NOC*NSF. (2023). Handreiking gender- en seksediverse personen.

Visser, T., Cremers, R., & Elling, A. (2023). Ondersteuning gemeenten bij vergroten lhbt+-acceptatie op sportclubs: evaluatie pilot Alliantie Gelijkspelen 4.0. Mulier Instituut.

Sportverhalen van jonge lhbti+-personen

Een bundel met dertien unieke verhalen

Met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Mulier Instituut

Tessa Visser

Anouk Greeven

Rens Cremers

Agnes Elling

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 18 maart 2025

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Tessa Visser
t.visser@mulierinstituut.nl

Anouk Greeven
a.greeven@mulierinstituut.nl

Rens Cremers
r.cremers@mulierinstituut.nl

Agnes Elling
a.elling@mulierinstituut.nl