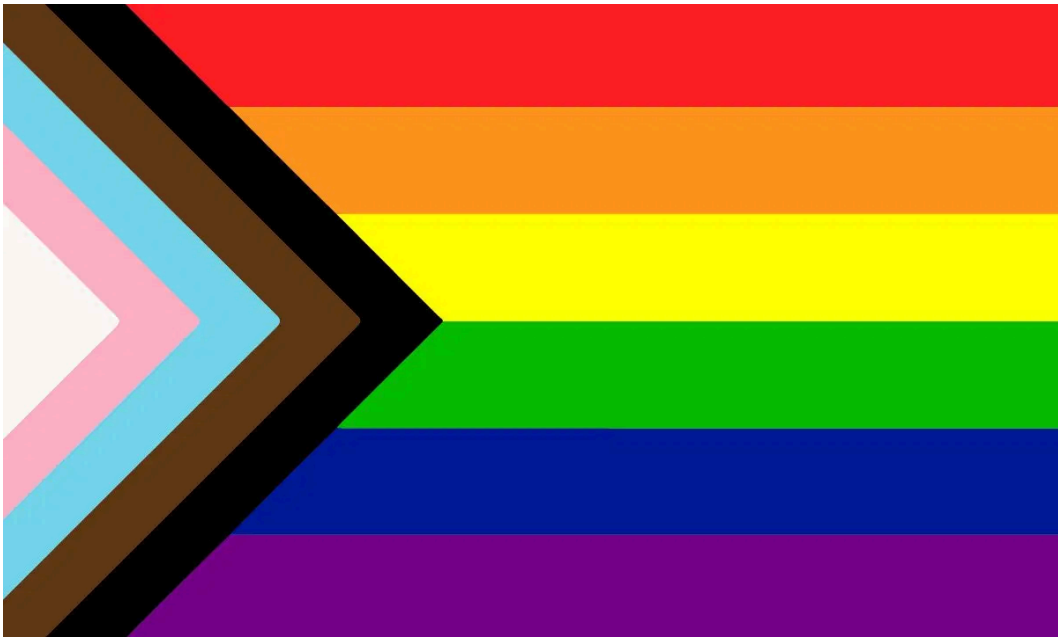


COC Zwolle Jaarplan 2025



De gemeenten in ons werkgebied:

Dalfsen / Dronten / Elburg / Epe / Ermelo / Hardenberg / Harderwijk /
Hatten / Heerde / Kampen / Lelystad / Noordoostpolder / Nunspeet /
Meppel / Oldebroek / Ommen / Putten / Staphorst / Steenwijkerland / Urk / Zeewolde /
Zwartewaterland / Zwolle

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord..... | 3 |
| Inleiding..... | 4 |
| Overall kunnen zijn wie je bent..... | 4 |
| Wie zijn wij..... | 4 |
| Wat het COC voor elkaar heeft gekregen..... | 4 |
| Wat er nog moet gebeuren..... | 4 |
| Samen sterk..... | 5 |
| Maatschappelijke context..... | 6 |
| Regio COC Zwolle..... | 8 |
| Activiteiten COC Zwolle 2025..... | 9 |
| Bestuur..... | 9 |
| Zichtbaarheid..... | 9 |
| Ondersteuning vrijwilligers..... | 9 |
| Infostand..... | 9 |
| Voorlichting..... | 10 |
| GSA Coördinator..... | 11 |
| Support..... | 11 |
| Vertrouwenscoach..... | 12 |
| Veiligheid..... | 12 |
| Café Oké..... | 12 |
| Club-T..... | 12 |
| Connected..... | 13 |
| ExpresZo..... | 13 |
| Jong&Out..... | 13 |
| LHBTI+ & geloof..... | 14 |
| Respect2Love..... | 14 |
| Roze ouderen..... | 16 |
| 't Swolsch bi+ café..... | 16 |
| Zwolse Regenboog Alliantie..... | 17 |
| Afsluitend..... | 19 |
| Algemene gegevens..... | 20 |

Voorwoord

Dag lieve mensen,

De zomer zit erop en we maken ons op voor het najaar. COC Zwolle kan terugkijken op een mooi jaar. We vieren onze successen als gemeenschap, maar weten ook dat er nog veel te doen is. We blijven ons inzetten voor een veilige, leefbare en inclusieve gemeente.

Voor u ligt het jaarplan van 2025. Naast de vertrouwde activiteiten zoals onze werkgroepen en bijeenkomsten, zult u ook een aantal nieuwe projecten tegenkomen. Wij geloven dat het belangrijk is om in beweging te blijven en via nieuwe activiteiten mensen te blijven bereiken.

Zo wordt er meer ingezet op onze samenwerking met de Zwolse Theaters en de Alliantie tegen Discriminatie en Racisme. Zwolle Pride en de Afterpride Week staan hoog op de agenda en de Regenboogouderen worden zeker niet vergeten.

We weten allemaal dat de haat jegens transgender personen, en daarmee ook drag-artiesten, is toegenomen. Ook deze groep ondervindt helaas nog steeds veel agressie en geweld. Daarom heeft het bestuur besloten aandacht te besteden aan de veiligheid van deze gemeenschap en te starten met een 'Dragcademy'. Dit wordt een veilige plek waar drags samen kunnen komen om van en met elkaar te leren, in gesprek te gaan en elkaar te steunen. Ook gaan we werken aan weerbaarheid door middel van trainingen voor onze vrijwilligers.

Samen met de gemeente en verschillende andere organisaties wil COC Zwolle blijvend werken aan een veilige samenleving voor iedereen in de regio. In 2025 wordt er meer overleg en samenwerkingen aangegaan. Zichtbaarheid is en blijft belangrijk.

Betrokken raken bij COC Zwolle

Er zijn verschillende manieren om betrokken te raken bij COC Zwolle:

- Vrijwilliger worden: COC Zwolle is altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor diverse functies binnen de organisatie.
- Lid worden: Door lid te worden, kun je actief meedenken over de koers en activiteiten van COC Zwolle.
- Deelname aan activiteiten: Je kunt deelnemen aan de vele activiteiten en evenementen die COC Zwolle organiseert.

Ook in 2025 blijft COC Zwolle in beweging!

Namens het bestuur,
Heleen Rompelman

Inleiding

Overal kunnen zijn wie je bent

Het COC streeft naar een samenleving waar mensen elke dag overal zichtbaar zichzelf kunnen zijn. Waar gender of seksuele oriëntatie niet uitmaakt. Een samenleving waarin ieder mens gelijkwaardig is en waardevol, ongeacht of je lesbisch, homo, biseksueel, een trans- of interseks persoon bent. Een samenleving waarin ieder mens dezelfde rechten heeft en dezelfde kansen verdient. Waarin mensen zich overal veilig kunnen voelen, thuis, op straat, op school of op het werk. Zodat iedereen de ruimte krijgt om zich volledig te ontwikkelen en een unieke bijdrage te leveren. Een samenleving waar niemand zich hoeft te verantwoorden voor wie degene is of van wie degene houdt, waardoor iedereen zonder vragen, zonder schaamte, met trots, gewoon een gelukkig mens kan zijn.

Wie zijn wij

Het COC is wereldwijd een van de grootste organisaties die opkomt voor de belangen van lhbt+’ers. Wij zijn een beweging van en voor de lhbt+-gemeenschap; we luisteren naar wat binnen de gemeenschap speelt, naar wat er nodig is en wat er anders moet. Want wij willen vooruitgang boeken als het gaat om de sociale erkenning, acceptatie en emancipatie van lhbt+’ers in Nederland en wereldwijd. Dit varieert van wetten en beleid dat lhbt+-emancipatie ondersteunt tot een veilige omgeving op straat, school, werk, het uitgaansleven en de sportclub. Dat doen we met de persoonlijke ervaringen, kennis, moed, het lef en positivisme van ruim 1500 vrijwilligers en 45 medewerkers die bij het COC betrokken zijn.

Wat het COC voor elkaar heeft gekregen

Het COC kreeg sinds de oprichting in 1946 veel voor de lhbt+-gemeenschap voor elkaar, zoals de verplichte voorlichting op scholen en een Rijksoverheid die een actief emancipatiebeleid voert. Ruim honderdvijftig zorginstellingen kregen een roze keurmerk voor lhbt+-vriendelijkheid en maar liefst negenhonderd scholen hebben een ‘Gender & Sexuality Alliance (GSA)’ die zich ervoor inzet dat hun school een veilige school is voor alle leerlingen en docenten. Ook in het buitenland maakt het COC een voorwaartse beweging. In meer dan 35 landen zijn we dankzij onze kennis en ervaring voor andere lhbt+-organisaties een zeer gewaardeerde partner. Sinds 2009 hebben we binnen de Verenigde Naties een speciale raadgevende status.

Wat er nog moet gebeuren

We zijn trots op wat er is bereikt, maar we zijn er nog niet. Er is nog veel te doen in Nederland en in het buitenland. Het ontdekken van je seksualiteit of genderidentiteit is voor iedereen een spannend proces. Nog altijd zijn veel lhbt+’ers daarbij bang om ‘uit de kast te komen’ bij ouders, familie, vrienden en collega’s, omdat de maatschappij hen leert dat niet voldoen aan de ‘heteronorm’ of ‘gendernorm’ betekent dat je er niet bij hoort. Dat anders zijn is iets om je voor te schamen. Het is nauwelijks voor te stellen dat in veel landen homoseksualiteit zelfs illegaal en strafbaar is. Elke dag, overal ter wereld, worden lhbt+’ers

gediscrimineerd, verstoten uit families, in elkaar geslagen of opgepakt. Het gevoel van eenzaamheid onder lhbt+’ers is groot; het ervaren van ‘minderheids-stress’ leidt te vaak tot depressies. Het aantal zelfmoorden onder lhbt+-jongeren in Nederland is bijna vijf keer zo groot als onder hetero’s. Ook subtiele vormen van uitsluiting op basis van deze normen komen voor. Voorbeelden hiervan zijn nagestaard worden op straat als geliefden hand in hand lopen, collega’s die kwetsende grappen maken tot aan impertinente vragen krijgen over het liefdes-of seksleven, een eventuele kinderwens of een mogelijke geslachtsoperatie. Het COC wil dat hier verandering in komt. We zijn dan ook een organisatie die altijd in beweging blijft. Omdat emancipatie, erkenning en acceptatie een proces is dat nooit af is en continu aandacht verdient.

Samen sterk

Maar liefst 1 miljoen mensen in Nederland zijn lhbt+. Steun het COC zodat we als lhbt+-gemeenschap van ons kunnen laten horen. We staan voor erkenning, acceptatie en emancipatie, en zijn tegen onrecht en discriminatie. We zijn met velen, samen staan we sterk. Wij staan op voor verdraagzaamheid, solidariteit en verbondenheid. Doe met ons mee om een samenleving te maken die iedereen overal zichzelf laat zijn. Vier met ons alles wat we tot nu toe voor de lhbt+-gemeenschap hebben bereikt. Laat jezelf zien. En wees elke dag, overal, trots op wie je bent!

Begin september 2022 is de strategische doelstelling vastgelegd door COC Nederland.

Doelstelling:

‘Een diverse en inclusieve maatschappij die doorlopend werkt aan gelijkheid, gelijkwaardigheid en emancipatie zodat mensen volledig kunnen participeren en zich tot hun volle potentieel kunnen ontwikkelen, ongeacht hun seksuele oriëntatie, genderidentiteit of -expressie, geslachtskenmerken en leefvorm.’

Dit is waar wij ons hard voor maken.

Maatschappelijke context

De afgelopen decennia is er voor lhbt+’ers veel bereikt. Het COC speelde bij veel ontwikkelingen een bepalende rol. Tegelijkertijd is er nog veel werk te doen om te komen tot een diverse en inclusieve samenleving waarin mensen zich tot hun volle potentieel kunnen ontwikkelen, ongeacht hun seksuele oriëntatie, genderidentiteit of -expressie en geslachtskenmerken. Dat geldt voor Nederland en zeker ook voor de rest van de wereld.

Waar in Nederland homoseksuele handelingen tot 1971 in bepaalde gevallen nog strafbaar waren, is inmiddels het huwelijk opengesteld voor paren van gelijk geslacht en zijn scholen verplicht om te werken aan acceptatie van seksuele- en genderdiversiteit. Er zijn Gender & Sexuality Alliances (GSA’s) opgericht op zo’n 80 procent van de middelbare scholen in Nederland. De acceptatie cijfers stijgen gestaag. In 1968 was zesendertig procent van de bevolking uitgesproken negatief tegenover lhbt+’ers vandaag is dat nog maar zes procent. Het zijn resultaten waar het COC in belangrijke mate aan heeft bijgedragen.

En toch schuurt er iets. Het laagje acceptatie is dunner dan het lijkt, als we luisteren naar de actuele geluiden uit de samenleving. Dit blijkt temeer wanneer lhbt+’ers zichtbaar worden, als seksuele-, gender- en seksediversiteit dichtbij komen. Dan reageren steeds meer Nederlanders afwijzend. Hoewel een grote meerderheid van de Nederlanders gelukkig positief tegenover lhbt+’ers staat, vindt een derde van de bevolking het aanstootgevend als twee mannen elkaar in het openbaar een zoen geven. Eén op de vijf Nederlanders vindt twee zoenende vrouwen aanstootgevend. Terwijl bijna niemand een heterokus aanstootgevend vindt. Voor hand in hand lopen gelden vergelijkbare cijfers. Nederlanders hebben relatief weinig waardering voor vrouwen die zich ‘mannelijk’ gedragen en mannen die zich ‘vrouwelijk’ gedragen. Het lijkt er op dat de meeste Nederlanders vinden dat je lhbt+ mag zijn; de vraag is of je ook lhbt+ mag dóen.

Lhbt+’ers krijgen te maken met specifieke problemen. Zo worden zeven op de tien lhbt+’ers in hun leven geconfronteerd met fysiek of verbaal geweld wegens hun identiteit. Van de transgenderpersonen krijgen zeven keer vaker te maken met fysiek en of mentaal geweld. ‘Homo’ is op scholen het meest gebruikte scheldwoord, lhbt+-jongeren worden tot vier keer vaker gepest en de suïcidecijfers liggen in deze groep bijna vijf keer hoger dan gemiddeld. Lhbt+-asielzoekers voelen zich regelmatig onveilig in de opvang en krijgen te maken met een gebrekkig asielbeleid. In veel bi-culturele en religieuze kringen blijft de acceptatie achter, wat vaak een zware last is voor lhbt+’ers uit die kringen. Een aanzienlijke groep oudere lhbt+’ers vreest negatieve reacties van medebewoners of personeel in ouderenzorginstellingen. Intersekse personen ervaren taboes, gevoeligheden en onwetendheid rond hun conditie.

Niet hand in hand

Open zijn over je seksuele oriëntatie en genderidentiteit is lang nog niet voor alle lhbt+’ers vanzelfsprekend. Uit Europees onderzoek blijkt wel dat ruim twee op de drie (67%) Nederlandse lhbt+’ers meestal of altijd open zijn over diens lhbt+ zijn. Het gemiddelde voor de 28 lidstaten van de Europese Unie is 47%. Tegelijkertijd blijkt dat ruim

de helft (57%) van de Nederlandse lhbt'ers bijna nooit of nooit hand in hand loopt met hun partner. Bijna de helft (45%) van de Nederlandse transgender respondenten geeft aan nooit of zelden open te zijn over hun genderidentiteit.

Uit hetzelfde Europese onderzoek blijkt dat onder jongeren tussen 18 en 24 jaar ruim twee op de vijf (41%) hun lhbt-zijn verbergen op school. In de groep tussen 15 en 17 jaar oud zegt 16% hetzelfde te doen. Iets meer dan de helft (52%) van de jonge Nederlandse transgender respondenten, tussen de 15 en 17 jaar, geeft aan nooit of zelden open te zijn over hun genderidentiteit.

Dak- en thuisloze LHBTI-jongeren

Naar schatting zijn tussen de 1.000 en 2.000 lhbt--jongeren dak- of thuisloos. Dit is een driedubbel kwetsbare groep door lage zelfacceptatie, afwijzing door familie of omgeving en weinig veilige plekken in de opvang.

Politiek

Een grondwettelijk verbod op discriminatie vanwege een handicap of seksuele gerichtheid is inmiddels een feit dankzij een voorstel van D66, GroenLinks en PvdA.

Regio COC Zwolle

COC Zwolle heeft een behoorlijk groot werkgebied (23 gemeenten) waarin we bijdragen aan een diverse en meer inclusieve samenleving. Hiertoe hebben we regelmatig overleg met onze achterban (de leden en vrijwilligers van onze vereniging) én overleg en/of samenwerking met belangrijke partners zoals: Gemeente Zwolle, Provincie Overijssel, antidiscriminatie voorzieningen, regionale GGD's, scholen in het voortgezet onderwijs en middelbaar en hoger beroepsonderwijs, het COA (regionaal), Stichting Nidos, Vluchtelingenwerk Nederland (VWN, regionaal), Stichting 113 zelfmoordpreventie, Stichting Kadera en vrijwilligersorganisaties (bijvoorbeeld ZwolleDoet). Samen kunnen we immers zoveel meer betekenen ter bevordering van zichtbaarheid, acceptatie en emancipatie van lhbt+-'ers in de samenleving.

De gemeenten Zwolle, Meppel, Lelystad en Harderwijk, Dalfsen en Steenwijkerland hebben als regenbooggemeenten, in het werkgebied van COC Zwolle, een belangrijke voorbeeldfunctie voor omliggende gemeenten als het gaat om de bevordering van veiligheid, weerbaarheid en sociale acceptatie van lhbt+-'ers.

Activiteiten COC Zwolle 2025

Ruim 80 vrijwilligers zijn actief in het werkgebied van COC Zwolle ter bevordering van zichtbaarheid, acceptatie en emancipatie van lhbt+’ers. We geven een toelichting op de plannen en activiteiten van de verschillende werkgroepen van COC Zwolle.

Bestuur

Het bestuur van COC Zwolle draagt zorg voor het aangaan en onderhouden van contacten met gemeenten, maatschappelijke organisaties en burger-initiatiefnemers. We zijn een actieve en maatschappelijk betrokken organisatie die door de jaren heen een waardevolle plek midden in de samenleving verworven heeft. Het is belangrijk blijvend aandacht te besteden aan het uitdragen van de algemene doelstelling en activiteiten van COC Zwolle en daarbij de mogelijkheid voor andere regionale maatschappelijke partners om met ons samen te werken.

Zichtbaarheid

We geven voorlichting op scholen in ons werkgebied (soms ook daarbuiten) en zijn we zichtbaar door middel van onze aanwezige infostand (COC Zwolle en Club-T) op jaarlijkse festivals in ons werkgebied.

Ondersteuning vrijwilligers

COC Zwolle zou er niet zijn zonder vrijwilligers. In 2025 blijft het belangrijk om waardering naar hen uit te dragen. Het bestuur ondersteunt de vrijwilligers en werkgroepen van COC Zwolle in alle werkzaamheden waar nodig en gewenst. Daarbij stimuleert het bestuur eigenaarschap en zelfstandigheid van de werkgroepen en zorgt voor coaching en begeleiding waar nodig. Mede als dank voor de geweldige inzet van onze vrijwilligers, gaan we minimaal een keer in 2025 een vrijwilligersdag organiseren.

Infostand

Het doel van de infostand is om meer zichtbaarheid in onze regio te creëren, informatie te geven over seksuele- en genderdiversiteit, en het gesprek aan te gaan met bezoekers én uiteraard er gewoon een gezellige dag van maken met elkaar. De gezelligheid en de doorgaans leuke gesprekken met bezoekers (van de festivals) geven een geweldige positieve energie aan vrijwilligers en bezoekers van de stand. Ook het geven van praktische informatie – bijvoorbeeld over de diverse werkgroepen van COC Zwolle – is belangrijk. Het blijkt dat er nog veel onbekendheid bestaat over alle werkgroepen en activiteiten die COC Zwolle kan bieden.

Tot slot kan de infostand vragen bundelen en aangeven bij het bestuur om zo te kijken naar nieuwe initiatieven die COC kan (helpen) opstarten. Denk aan ontmoeting voor ouders van lhbt+ kinderen/jongeren etc.

Landelijke dagen (Coming out, Pride week, Paarse Vrijdag) zijn goede momenten in het jaar om actief met de infostand op pad te zijn. Naast aanwezigheid op bekende festivals en bijeenkomsten (Bevrijdingsfestival Overijssel, Festival Oord, FullColor Kampen, Zwolle

Pride) willen de infostand in 2025 ook op een aantal nieuwe en minder vanzelfsprekende plekken en plaatsen staan. Dat kan ook door samen te werken met andere werkgroepen binnen COC Zwolle (denk aan Connected, Regenboogouderen en werkgroepen in de regio). Alle werkgroepen binnen COC Zwolle kunnen materialen van de infostand lenen/gebruiken. Voor een goede bemensing van de infostand is samenwerking met de andere werkgroepen belangrijk, maar ook leden willen wij actiever wijzen op de infostand.

Ieder jaar bekijken wij of er andere informatie - of promotiemateriaal - wordt aangeschaft. Zoals bijvoorbeeld een spelvorm voor gesprek, duurzame aankleding van de stand en gadgets om uit te delen/te verkopen. De leden van de infostand worden benaderd via een gezamenlijke app, maar er is geen gezamenlijk overleg/contact tussen de vrijwilligers van deze werkgroep. In 2025 worden vrijwilligers actief uitgenodigd voor de gezamenlijke COC vrijwilligersavond.

Zelfmoordpreventie project Queer

De tentoonstelling Queer (uit 2020) die is ontstaan uit een samenwerking met COC Twente/Achterhoek, COC Deventer, GGD IJsselland, 113 zelfmoordpreventie en andere partijen zal ook in 2025 in een grote regio worden gebruikt. Het bestaat uit een storytellingboekje met twaalf verhalen van lhbt+-ers uit onze regio & 13 portretten die tentoongesteld kunnen worden. De tentoonstelling is in Zwolle opgeslagen en kan worden geleend via infostand@coczwolle.nl. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Voorlichting

De vraag naar voorlichting lijkt minder te worden vanuit onderwijs, maar juist te groeien vanuit andere organisaties. In 2025 willen wij graag veel diverse groepen informeren. Gezien de vele aandacht voor lhbtj-thema's zal dit in 2025 niet anders zijn.

Wij zijn voortdurend actief om voorlichters te werven om alle aanvragen voor voorlichting te kunnen beantwoorden. Dit is een constant proces, omdat mensen het geven van voorlichtingen combineren met werk, studie en gezin. Ook binnen onze eigen gelederen zorgen we voor een divers team. In 2025 hopen we nog meer specifiek toegespitste voorlichtingen te kunnen geven, waarbij niet alleen gebruik wordt gemaakt van het persoonlijke verhaal, maar ook van een ieders persoonlijk talent en opleiding. Zo vullen we elkaar mooi aan en kunnen we een breed aanbod bieden. Het geven van voorlichtingen vraagt vaardigheden, waar we in de werkgroep twee keer per jaar extra aandacht aan besteden. Door de weerstand die wij de afgelopen jaren tijdens lessen ervaren is het belangrijk om hier in scholing aan voorlichters aandacht voor te hebben.

Binnen COC Zwolle is het belangrijk om te kijken naar samenwerking met andere werkgroepen. Afhankelijk van de vragen kijken wij naar samenwerking - bijvoorbeeld met Regenboog ouderen, Connected etc.

Gezien de grote regio van COC Zwolle werken wij samen met COC Deventer en COC Drenthe Groningen, om zo veel mogelijk aanvragen te kunnen oppakken. Door samen te werken lukt het beter om aan alle vragen en verzoeken te kunnen voldoen.

De samenleving verruwt, dat merken wij ook in de gastlessen. Des te belangrijker is het om te blijven praten, verbinden en voorlichten. Voor voorlichters betekent dat om voldoende kennis, weerbaarheid en vaardigheden te hebben om prettige en veilige lessen te geven. Komend jaar zal hier ook vanuit COC Nederland extra aandacht voor zijn.

GSA Coördinator

Een GSA is een groep leerlingen en docenten op een school die zich inzet voor de acceptatie van lhbt'i'ers. De letters GSA staan voor Gender & Sexuality Alliance. Vanuit COC Nederland bestaat er sinds 2008 het GSA Netwerk dat de GSA's ondersteunt en nieuwe landelijke acties verzint. De grootste actie is Paarse Vrijdag, een dag waarop scholieren en docenten paars dragen om te laten zien dat ze lhbt'i'ers accepteren en dat iedereen zichzelf kan zijn op school.

Voor aankomend jaar is het plan om de GSA's te ondersteunen door vragen te beantwoorden van leerlingen en docenten die binnenkomen via e-mail of sociale media. Verder zullen er via de GSA-whatsappgroep tips gegeven worden aan leerlingen en docenten voor bijvoorbeeld het organiseren van Paarse Vrijdag. Via de whatsappgroep zullen wij ook op de hoogte blijven van hoe het gaat op de verschillende scholen. Extra aandacht zal worden besteed aan hoe leerlingen buiten Paarse Vrijdag om hun GSA actief kunnen houden, aangezien dat telkens weer lastig blijkt te zijn voor veel GSA's. Verder is het plan om dit jaar weer een GSA-dag te organiseren voor leerlingen en docenten uit de regio. Tijdens die dag kunnen zij verschillende workshops volgen. Voor aankomend jaar staat ook op de planning om iedereen uit de regio die een GSA-pakket besteld te mailen met de vraag of zij ergens hulp bij nodig hebben. Zo kan ook beter in kaart worden gebracht waar er al GSA's zijn en waar nog niet. Om dat nog gemakkelijker te maken zal er ook meer contact gezocht worden met de voorlichtingsgroep. Zij hebben kortere lijnen met de scholen in de regio en zo kan er hopelijk sneller contact gelegd worden met de GSA's.

Support

Support is een werkgroep die begeleiding (geen hulpverlening) biedt aan lhbt+i'ers die het bijvoorbeeld spannend of lastig vinden voor het eerst naar een van de ontmoetingsgroepen van COC Zwolle te gaan. Support wordt tevens ingezet naar aanleiding van hulpvragen van bijvoorbeeld ouders en/of voor hun kind, zoals het voeren van een persoonlijk gesprek. Ook kan een beroep gedaan worden op Support door mensen die bellen met COC Zwolle of door maatschappelijke hulporganisaties of Switchboard.nl die, met toestemming van de persoon waar het om gaat, informatie vragen en contact zoeken, omdat diegene zelf de weg naar het COC Zwolle niet of lastig kan vinden.

Support kan het beste omschreven worden als een werkgroep die een verbindende rol heeft binnen en buiten de vereniging en het heel goed verstaat betrokken en dichtbij te zijn en indien nodig door te verwijzen naar de juiste persoon, werkgroep of instantie.

Onder support valt ook de vertrouwenscoach die in te schakelen is door leden en vrijwilligers van het COC.

Vertrouwenscoach

In het mooie vrijwilligerswerk bij COC Zwolle kun je ook tegen minder mooie dingen aanlopen. Binnen de organisatie en daarbuiten. Want we hebben altijd met mensen te maken en we zijn en blijven een minderheidsgroep. Ook kun je jezelf soms tegenkomen. Als je iemand even minder goed begrijpt of andersom, als je vindt dat je niet gehoord wordt, als er frustraties en irritaties ontstaan of als je als vrijwilliger een tijdje minder goed in je vel zit.

Je kunt ermee blijven rondlopen en teleurgesteld raken. Dat is jammer. En daarom is er voor iedereen binnen COC Zwolle de mogelijkheid om contact op te nemen met de vertrouwenscoach om – telefonisch of in real life - te sparren, je hart te luchten en eventueel samen naar een oplossing te zoeken.

De vertrouwenscoach is te bereiken via het e-mailadres vertrouwenscoach@coc zwolle.nl

Veiligheid

Ook volgend jaar willen wij ons inzetten om meer aandacht te besteden aan de veiligheid van onze gemeenschap. Wij willen hiervoor gebruik maken van de sociale media, flyers maken voor evenementen en mogelijk ook aansluiten bij de verschillende groepen om voorlichting te geven. Daarnaast willen wij contacten leggen met onze netwerkpartners, omdat deze volgens onze leden ook niet heel zichtbaar zijn.

Café Oké

De maandelijkse ontmoetingsmiddag voor lhbt+’ers met een verstandelijke en/ of lichamelijke beperking is de belangrijkste activiteit van Café Oké. Bekendheid van deze werkgroep in de regio en het werven van nieuwe vrijwilligers zijn belangrijk onderwerpen voor 2025 om continuïteit te kunnen bieden aan deze ontmoeting.

Ondertussen hebben we volop ideeën om te gaan doen: Bakken, samen koken, Zwolle Pride, Bingo, Sinterklaas, BBQ en een gezamenlijke activiteit met een andere werkgroep (Expreszo). Natuurlijk willen we graag nieuwe deelnemers bereiken, met name binnen Zwolle. Tot slot bezoeken we in 2025 een andere Café Oké (Soos) in andere steden.

Club-T

Club-T organiseert maandelijks een ontmoetingsmiddag en spreekuur voor transgenderpersonen, maar ook voor mensen die zoekende zijn naar hun genderidentiteit. Club-T heeft, en zal, bijdragen aan beschikbare informatie zoals foldermateriaal, banners en een genderbibliotheek.

In 2025 zal Club-T de maandelijkse bijeenkomsten voortzetten, de ene keer op de zaterdag, de andere keer op een vrijdagavond. We willen uitbreiden en verder ontwikkelen, want Club-T is meer dan alleen ontmoeten. We willen ons in 2025 meer gaan inzetten op voorlichtingen, workshops met een specifieke thema of (sportieve) activiteiten, bijvoorbeeld het zwemmen voor transgenderpersonen, wat afgelopen jaar goed is bevallen, bingo’s (voor 18 jaar en ouder), een jaarlijkse BBQ’s en nog veel meer van leuke, verbindende activiteiten. Daarnaast zullen wij ook meer zichtbaar worden door ook infostands te bemannen, al dan niet in samenwerking met de vrijwilligers van de infostands.

Naast de reguliere ontmoetingen, gaan we ons ook meer richten op kinderen en jongeren, want we krijgen steeds meer berichten dat er de laatste tijd meer behoefte is aan ontmoetingen vanuit deze groep. De activiteiten zullen naar behoefte eens per maand ingevuld worden door gesprekken met betreffende mensen. We zullen waar nodig de samenwerking hierin opzoeken met andere werkgroepen.

Er is genoeg te doen in 2025 en wij gaan – zoals altijd – er weer met volle positieve kracht vooruit!

Connected

Connected heeft als doelgroep vluchtelingen in de regio Zwolle, hieronder vallen AZC Harderwijk, Zwolle, Dronten, Hardenberg en Luttelgeest. Het verbinden van mensen met elkaar is het belangrijkste doel binnen deze werkgroep en dit doen we door contact te leggen via social media en individuele gesprekken. Het komende jaar willen we meerdere activiteiten aanbieden om mensen met elkaar in contact te krijgen. Dit gaan we doen door het plannen van uitjes, workshops en het regelen van vervoer op bijzondere dagen.

ExpresZo

Ook lhbtq+-jongeren in de leeftijdscategorie 18-26 jaar hebben onderling behoefte aan samenkomen. Hierbij delen we onze gemeenschappelijke interesses en ervaringen om ons zo verder te ontwikkelen op sociaal vlak en in de maatschappij. Het komt regelmatig voor dat jongeren (nog) niet helemaal zichzelf kunnen zijn in de heteronormatieve samenleving. Expreszo probeert hen te helpen door middel van meetings en het organiseren van gezellige uitjes.

Er is maandelijks gelegenheid elkaar te ontmoeten in een veilige sfeer (m.u.v. de maand augustus i.v.m. zomervakantie). Eens in de drie maanden vindt er een activiteit plaats tijdens de maandelijkse bijeenkomst. Denk hierbij aan een potje bowlen, midgetgolf of een avondje naar de bioscoop. Tijdens de meetings worden gesprekken, spellen en activiteiten georganiseerd. Expreszo is de springplank voor jong volwassen lhbtq+'ers om ook buiten het COC Zwolle contacten te behouden en heeft als werkgroep regelmatig contact met Jong&Out en GSA. Het komend jaar willen we onze activiteiten voor deze doelgroep voortzetten.

Jong&Out

In 2025 zullen we ons inzetten om elke maand een activiteit te organiseren om zo de onderlinge band van onze gemeenschap te versterken. Daarnaast zullen deze bijeenkomsten gericht zijn op het vergroten van onze bezoekersaantallen. Door gestructureerd maandelijks samen te komen, bieden we onze bezoekers een vast moment om elkaar te ontmoeten en deel te nemen aan verschillende soorten evenementen. Deze activiteiten variëren van informele bijeenkomsten tot seizoensgebonden vieringen, waarbij we inspelen op de interesses van een breed publiek.

Daarnaast staan er komend jaar minimaal twee grote activiteiten op de planning. Deze evenementen zullen groots worden aangepakt, met als doel om meer bezoekers te trekken en een blijvende indruk achter te laten. We hopen hierbij samen te werken met andere Jong & Outs in de omgeving, zodat we onze krachten kunnen bundelen en een nog breder publiek kunnen bereiken. Door deze samenwerking kunnen we grotere, inclusievere evenementen organiseren en onze zichtbaarheid vergroten.

Met deze aanpak, die zowel regelmatige maandelijkse activiteiten als grootschalige evenementen omvat, streven we ernaar om onze community te laten groeien en nieuwe bezoekers te verwelkomen. We willen van 2025 een jaar maken waarin we niet alleen bestaande relaties versterken, maar ook nieuwe verbindingen aangaan.

LHBTI+ & geloof

De plannen zijn in 2025 om verschillende elementen te bieden om gelovige lhbt+’ers met elkaar in aanraking te laten komen. Veel van deze mensen kunnen niet met hun identiteit overweg, waardoor ze vaak het geloof laten vallen of in de knoop komen met hun eigen leven. Het doel van deze werkgroep is om de drempel hierin te verlagen en op verschillende manieren deze mensen met elkaar in aanraking te laten komen. Door informatie te delen van ervaringsdeskundigen hopen we deze doelgroep het gevoel te geven dat ze niet alleen zijn. Belangrijk is in deze werkgroep om elkaar niet te overtuigen maar om elkaar te inspireren, steunen, bemoedigen en aanvaarden in de bron van liefde.

Respect2Love

Respect 2 Love (R2L) gaat in 2025 verder. Het aantal deelnemers is gegroeid van zeven naar veertien deelnemers uit negen verschillende landen. We blijven vergaderen, zowel fysiek als virtueel, en organiseren leuke, creatieve en leerzame activiteiten voor onze doelgroep: lhbt+’ers met een multiculturele achtergrond en hun familie. De plannen voor 2025 zijn als volgt:

Nieuwe ontmoetingsplek

In 2023 en 2024 hebben we de Queer Nights bij Odeon als ontmoetingsplaats gebruikt. Dit was een geweldige ervaring, met zowel Talks als een feest erna, wat zorgde voor integratie en socialisatie tussen verschillende mensen. In 2025 willen we deze succesvolle activiteit voortzetten maar op een andere locatie.

Filmmoment

In 2025 wil Respect2love een nieuwe activiteit introduceren waarbij we elke twee maanden samen films gaan kijken. Deze filmavonden zullen een veilige en inclusieve ruimte bieden waar lhbt+’ers met een multiculturele achtergrond en hun familie kunnen samenkomen, ontspannen en genieten van films die relevant zijn voor onze gemeenschap. De doelstellingen van deze activiteit zijn:

1. Versterken van de Gemeenschap,
2. Educatie en Bewustwording,
3. Culturele Diversiteit,
4. Toegankelijkheid en Inclusie.

Deze filmavonden zullen toegankelijk zijn voor iedereen, inclusief familieleden en vrienden, waardoor we een bredere groep kunnen bereiken en inclusie kunnen bevorderen. Door deze filmavonden hopen we niet alleen een leuke en ontspannende activiteit te bieden, maar ook bij te dragen aan een hechtere, meer geïnformeerde en ondersteunende gemeenschap.

Samenwerking met andere COC Zwolle projecten

Respect2love wil samenwerken met andere COC Zwolle projecten zoals Connect, LHBTI+ & Geloof en Roze Ouderen. Deze samenwerking zal helpen om onze boodschap en activiteiten breder te verspreiden en meer mensen te bereiken.

Workshops voor Expressiviteit en Welzijn

In 2025 wil Respect2love een reeks workshops organiseren die gericht zijn op het verbeteren van expressiviteit en welzijn voor lhbt+’ers met een multiculturele achtergrond en hun familie. Deze workshops zullen deelnemers de tools en technieken bieden om zichzelf beter te kunnen uiten en zich gelukkiger en veiliger te voelen in hun dagelijkse leven. De doelstellingen van deze activiteit zijn:

1. Versterken van Zelfexpressie: Het aanbieden van workshops in diverse vormen van expressieve kunst zoals schilderen, schrijven, dans en theater om deelnemers te helpen hun gevoelens en ervaringen op een creatieve manier te uiten.
2. Verhogen van Zelfvertrouwen: Door middel van persoonlijke ontwikkeling workshops en zelfhulp sessies willen we het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn van deelnemers vergroten, zodat ze zich sterker en zelfverzekerder voelen in hun identiteit.
3. Verbeteren van Mentale Gezondheid: Workshops over mindfulness, meditatie en stressmanagement zullen deelnemers helpen beter om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven en hun mentale gezondheid te verbeteren.
4. Bevorderen van Sociale Verbindingen: Deze workshops zullen ook fungeren als sociale ontmoetingsplekken waar deelnemers nieuwe vrienden kunnen maken en een ondersteunend netwerk kunnen opbouwen.
5. Empowerment en Inspiratie: Door het uitnodigen van inspirerende sprekers en ervaringsdeskundigen willen we deelnemers inspireren en empoweren om hun unieke stemmen en verhalen te delen met de wereld.
6. Inclusieve en veilige ruimte: De workshops zullen plaatsvinden in een inclusieve en veilige omgeving waar iedereen zich welkom en geaccepteerd voelt, ongeacht hun achtergrond of identiteit.

Door deze workshops hopen we een positieve impact te hebben op het welzijn en de expressiviteit van onze doelgroep, en hen te ondersteunen in hun zoektocht naar zelfacceptatie en geluk.

Gay Pride Zwolle 2025

We willen de zichtbaarheid van Respect2love vergroten tijdens de Gay Pride Zwolle 2025. R2L zal met een diverse groep mensen meelopen om anderen binnen onze doelgroep te laten zien dat ze niet alleen zijn en dat ze veilig kunnen zijn wie ze zijn.

Met deze activiteiten hopen we in 2025 opnieuw een positieve impact te maken en onze doelgroep te ondersteunen in hun zoektocht naar acceptatie en inclusie.

Belang van een uitgebreid Jaarplan voor Respect 2 Love

Het aantal deelnemers van Respect2Love is gegroeid, wat ons motiveert meer doelen op te stellen. Dit ambitieus plan vraagt om een groter budget, maar het is essentieel voor de verdere groei en impact van ons project. Het stelt ons in staat om een breder scala aan activiteiten en workshops aan te bieden, waardoor we beter kunnen inspelen op de diverse behoeften van onze doelgroep. Met meer middelen kunnen we regelmatigere evenementen organiseren, nieuwe samenwerkingsverbanden aangaan en meer zichtbaarheid creëren tijdens evenementen zoals de Gay Pride Zwolle. Investeren in een uitgebreider plan betekent ook investeren in de mentale gezondheid en het welzijn van onze gemeenschap. Door meer doelen te stellen en te bereiken, kunnen we een inclusievere en veiligere omgeving bieden, waar iedereen zichzelf kan zijn en zich geaccepteerd voelt. Kortom, een ambitieus jaarplan met meer doelen en het bijbehorende budget is cruciaal voor de missie van Respect2love: het ondersteunen en versterken van LHBTI'ers met een multiculturele achtergrond, zodat zij zich gezien en gewaardeerd voelen.

Roze ouderen

Ook in 2025 gaat de werkgroep enthousiast door met haar werk voor onze regenboogouderen. We zijn blij dat de werkgroep is uitgebreid met twee personen. In ons werk blijven we doorgaan met de ingezette activiteiten waarbij we ons op twee sporen richten:

1. de belangenbehartiging (bij overheden en organisaties) en voorlichting (in onderwijs en zorg);
2. het organiseren van activiteiten voor regenboogouderen waarbij ontmoeting en gezelligheid centraal staan, zoals Samen Koken, Samen Eten in de Enk.

In 2025 willen we de samenwerking met Wijz, de welzijnsorganisatie voor ouderen in Zwolle, weer proberen op te pakken. Deze samenwerking was een tijdje minder omdat de contactpersoon bij Wijz was weggevallen. Wij hopen dat onze zichtbaarheid door samenwerking vergroot kan worden.

Het uiteindelijke doel van alle inspanningen is steeds er te zijn voor lhbti-ouderen, waar nodig in een bredere maatschappelijke context.

't Swolsch bi+ café

In 2025 is 't Swolsch Bi+ Café van plan minstens net zo actief te zijn als in de voorgaande jaren. Iedere maand een 'Meet Up', zo vaak mogelijk in *De Nieuwe Keuken* en op de derde zaterdag van de maand. Daarnaast komen er wederom minimaal 6 bijzondere activiteiten. Dit kan tijdens een Meet Up zijn, of een extra activiteit op een ander moment dan de reguliere Meet Up. Dit zou bijvoorbeeld kunnen zijn:

- een stadswandeling;
- een natuurwandeling met picknick;
- een bingomiddag;
- een karaoke middag;
- een spelletjesmiddag;
- een gezamenlijk bezoek aan een dansfeestje;
- een workshop met een bepaald thema.



Tevens staan er voor 2025 twee grotere activiteiten op de planning, wellicht in een COC-brede setting. Hierover kan echter op dit moment nog niets bekend worden gemaakt.

De Meet Ups worden gehouden op de derde zaterdag van de maand, waarbij er rekening gehouden zal worden met de agenda van *De Nieuwe Keuken*. Dat betekent, dat als zij geen ruimte voor een meetup hebben, de Meet Up of qua locatie of qua datum moet uitwijken. Dat wordt dan wel tijdig en duidelijk naar de gasten gecommuniceerd via de social media kanalen. Meet Ups zijn in principe gratis toegankelijk. Wanneer er een extra activiteit georganiseerd wordt, kunnen er kosten aan deelname van de meetup verbonden worden. Dit gaat dan gepaard met een opgave vooraf (en betaling vooraf), zodat er rekening gehouden kan worden met het aantal deelnemers en de kosten. Deze kosten zullen altijd binnen de redelijkheid gehouden worden. In 2023 en 2024 is gebleken, dat deze kosten zodanig laag zijn, dat ze geen drempel voor deelname blijken te zijn. Wanneer ergens kaartjes voor aangeschaft moeten worden, zijn deze kosten ook voor de bezoekers, maar zal er vanuit 't Swolsch Bi+ Café wel geprobeerd worden deze voor een gunstig groepstarief te verkrijgen.

Zwolle Pride

Wanneer er weer een Pride wordt georganiseerd in 2025, zal 't Swolsch Bi+ Café ook hierbij weer van de partij zijn. Er wordt ter zijner tijd een plan gemaakt hoe 't Swolsch Bi+ Café zich daar zal presenteren. In ieder geval zullen de bekende communicatiemiddelen hiervoor ingezet worden.

Voorlichting en infostand

Op verschillende plekken zullen de flyers en visitekaartjes van 't Swolsch Bi+ Café zichtbaar zijn. Zowel de voorlichters als de infostand zullen regelmatig voorzien worden van nieuwe voorraad. Op deze flyers en visitekaartjes staat duidelijk waar men alle informatie kan krijgen die men zoekt.

Zwolse Regenboog Alliantie

In februari 2023 is het idee geopperd om een alliantie te starten, voor hetero CIS personen in de regio Zwolle, die openlijk de LHBTIQ+ gemeenschap willen steunen, maar niet weten hoe. Op verzoek van de voorzitter van COC Zwolle is Nienke Veldhuis gestart met deze, voornamelijk online opererende, groep. Daniëlle van der Starre is hierbij de rechterhand en zorgt, waar nodig, voor feedback.

De Zwolse Regenboog Alliantie (hierna: ZRA) is een online informatie community. Deze bevindt zich op Facebook en Instagram. Daarnaast staat er wat informatie op de website

van COC Zwolle, waarin voornamelijk naar de social media kanalen verwezen wordt. De doelgroep is in principe iedereen, ongeacht gender of seksuele geaardheid, maar meer specifiek de heteroseksuele CIS persoon, die diens steun aan de regenboog gemeenschap wil uiten. Op de socials wordt informatie gedeeld over hoe iemand kan laten zien, dat diegene de regenbooggemeenschap steunt, zoals waar je een Alliantievlag kunt krijgen. Maar ook: zijn er "regenboog activiteiten" waar ik ook welkom ben? Denk bijvoorbeeld aan activiteiten vanuit Club T, Regenboog Ouderen, 't Swolsch Bi+ Café, Jong & Out etc, met als aandachtspunt het feit dat heteroseksuele CIS personen hier ook welkom zijn, om hun liefde en steun voor de regenboog gemeenschap te tonen als "alliantielid". Dit in het kader van het COC gedachtengoed "iedereen is welkom". Waarbij zeker niet voorbij gegaan wordt aan het idee, dat de activiteiten speciaal voor de regenbooggemeenschap zijn.



De ZRA komt voort uit het COC Zwolle, maar hoeft zich niet te beperken tot alleen de COC Zwolle activiteiten. Alle regenboogactiviteiten mogen aan bod komen. Het is immers een informatiepunt. Volgers kunnen ook zelf hun input delen. Het hoeft zich ook niet te beperken tot alleen Zwolle, maar ook de regio kan aan bod komen, evenals landelijk en wereldwijd nieuws.

Activiteiten

Omdat de coördinatie van 't Swolsch Bi+ Café en de ZRA uit dezelfde personen bestaat, is er al een nauwe samenwerking tussen deze twee "clubs" ontstaan. Daar waar 't Swolsch Bi+ Café aanwezig is, is ook de ZRA aanwezig. De andere werkgroepen van COC Zwolle krijgen een steeds betere samenwerking met de ZRA. De ZRA sluit geregeld aan bij activiteiten van andere werkgroepen, door de evenementen onder de aandacht te brengen en nieuwsberichten, die zij verspreiden, te delen. Voor zover mogelijk en wenselijk (vanuit de andere partij), wil de ZRA dit ook in 2025 blijven doen.

Zichtbaarheid

Om de zichtbaarheid en daarmee de herkenbaarheid van de ZRA te vergroten, zijn er visitekaartjes ontwikkeld. Deze komen op verschillende plekken, waar het COC aanwezig is, te liggen, of worden daar verspreid. Zowel de voorlichters als de infostand zullen regelmatig voorzien worden van nieuwe voorraad. Indien er in 2025 een Pride evenement wordt georganiseerd, zullen deze kaartjes ook daar uitgedeeld worden. De kaartjes verwijzen naar de social media kanalen, waarop meer informatie te vinden is.

Afsluitend

Het jaarplan 2025 is geschreven vanuit de behoefte van lhbt+’ers. De activiteiten worden uitgevoerd door vrijwilligers die door passie gedreven zijn en willen bijdragen aan een inclusieve samenleving. Dit jaarplan laat zien dat COC Zwolle haar werkzaamheden continueert en gaat uitbreiden, zowel lokaal als regionaal.

Voor COC Zwolle geldt dat blijvend aandacht moet zijn voor het vinden van financiële middelen om bijeenkomsten en andere activiteiten te kunnen organiseren, uitvoeren en verder te ontplooiën. Menskracht kost geen geld, het ondersteunen van deelnemers en vrijwilligers in hun activiteiten wel. Financiële middelen zijn tezamen met vrijwilligers, als kapitaal van onze vrijwilligersorganisatie, randvoorwaarden voor de activiteiten van COC Zwolle. Vanuit het bestuur wordt naar structurele financieringsmogelijkheden gezocht. Hiertoe blijven we ook in 2025 in gesprek met overheden als gemeenten en provincies in het werkgebied van COC Zwolle.

Algemene gegevens

COC Zwolle

www.coczwolle.nl

info@coczwolle.nl

Dokter van Deenweg 108-116

Unit 3.40

8025 BK ZWOLLE

IBAN: NL 69 INGB 0691 8612 69

KvK: 05066398

[ANBI gegevens COC Zwolle](#)

Colofon:

Copyright © 2024 COC Zwolle

Auteur: Bestuur COC Zwolle

Redactie: Bestuur COC Zwolle

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van COC Zwolle.