



LGBTI+ en sport

Kennisdocument

SPORT.
VLAANDEREN



Inleiding

Sport Vlaanderen wil iedereen in Vlaanderen zoveel mogelijk kansen bieden om te sporten en te bewegen, omdat we geloven dat iedereen er gelukkiger en gezonder van kan worden, en het ons als samenleving sterker en hechter maakt. Daarom willen we dat iedereen zich welkom voelt, in elke sport en in elke sportclub. We hebben hierbij bewust aandacht voor inclusie en willen discriminatie tegengaan.

In dit kennisdocument focussen we op de sportdeelname van LGBTI+ personen, op in welke mate ze zich aanvaard voelen in de sportsector, en op welke drempels ze ervaren. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de mate waarin LGBTI+ personen zich geaccepteerd voelen binnen de sport, samenhangt met verschillende factoren zoals de gekozen sport, de dominante cultuur binnen die sport en de mate waarin iemand de eigen LGBTI+ identiteit accepteert en uitdraagt.¹

We willen zo inclusief mogelijk zijn voor iedereen. Daarom kiezen we ervoor om in onze communicatie de volgende termen te gebruiken:

- Je **geslacht** wordt bepaald door je fysieke kenmerken bij je geboorte.
- **Gender** heeft te maken met hoe je jezelf identificeert, hoe je je voelt.

Sport Vlaanderen beschikt zelf niet over sportparticipatiecijfers van LGBTI+ personen. Daarom verwijzen we in dit kennisdocument naar verschillende onderzoeksresultaten. Maar ook daar is de vaststelling dat er over deze thematiek relatief weinig (recente) cijfers beschikbaar zijn, dat cijfers moeilijk vergelijkbaar zijn omwille van verschillende benaderingen en dat er bij de beschikbare publicaties soms een overrepresentatie is van bepaalde subgroepen van LGBTI+ personen. Dit kennisdocument geeft op basis van de verschillende beschikbare publicaties een algemene situatieschets.

Je hebt binaire genders zoals man en vrouw en non-binaire genders. Identificeer je je met je geslacht (de fysieke kenmerken) van bij je geboorte, dan ben je cisgender. Identificeer je je anders, dan ben je transgender.

- **Gaardheid of oriëntatie** gaat over wie je romantisch en/of seksueel aantrekkelijk vindt.

¹ Visser, T. et al. (2025). Sportverhalen van jonge lhbt+-personen. Een bundel met dertien unieke verhalen. Mulier Instituut.

1. De kracht van sport of een valkuil?

Enerzijds helpt sporten wanneer het in een veilige sociale omgeving plaatsvindt. Het draagt bij aan de fysieke en mentale gezondheid, het helpt om fysiek goed in je vel te zitten en het is een mentale uitlaatklep. Sport biedt voor sommigen een 'vlucht' om niet met hun identiteit bezig te (moeten) zijn.¹ Daarnaast toont onderzoek aan dat sportdeelname bevrijdend kan werken voor trans personen gedurende en na gendertransities.² De sportomgeving kan ook een positieve invloed uitoefenen op de snelheid en manier waarop iemand open is over seksuele voorkeur of genderidentiteit. Wanneer teamgenoten er al open over zijn, draagt de aanwezigheid van LGBTI+ personen bij aan een gevoel van (h)erkenning, wat ervoor kan zorgen dat men zich sneller veilig voelt om dit te delen.¹ Wanneer medesporters zich begripvol en ondersteunend opstellen, kan sportdeelname bevorderlijk werken op het vlak van sociale inclusie.

Anderzijds kan een sportomgeving waarin stereotypen over gender en seksualiteit, seksisme, homofobie en transfobie aanwezig zijn, LGBTI+ personen ervan weerhouden om open te zijn of zelfs tegenhouden om te sporten of drop-out in de hand werken.¹

Uit een bevraging bij LGBTI+-personen in Vlaanderen blijkt dat ze zowel in een sportcontext als in de werkomgeving significant meer geconfronteerd worden met homo- of transfoob taalgebruik dan in familiecontext, bij vrienden of in de context van onderwijs. Nog uit deze bevraging komt naar voor dat in sportverenigingen actieve LGBTI+ atleten hun LGBTI+ identiteit beduidend meer verbergen in de context van de sportvereniging dan bij familie en vrienden.³

Mijn hart klopt voor de sport

Met de campagne 'Mijn hart klopt voor de sport' streeft Sport Vlaanderen ernaar dat iedereen zich welkom voelt binnen de sport, ongeacht geaardheid, gender of geslacht.

Wil je als lokaal bestuur, sportclub, sportfederatie, of sportorganisatie de campagne 'Mijn hart klopt voor de sport' mee uitdragen, dan kan je voor communicatiemateriaal terecht op onze [website](#).

Ben je op zoek naar handvatten om LGBTI+ vriendelijker te worden, dan kan je aan de slag met ons [pedagogisch pakket](#) met miniseries, enkele spelvormen en tips over welke rol je als begeleider kan opnemen.



² Elling, A. (2018). De kracht van sport voor LHBTI-stigmatisering en emancipatie. Riek Stienstra Lezing 2018. Mulier Instituut.

³ Verbist H. (2024). Sport participation and minority stress of LGBTQIA+ persons in Flanders (Belgium) (masterproef). KU Leuven.

2. Sportparticipatie van LGBTI+ personen

Hoewel de meeste LGBTI+ personen bij reguliere sportaanbieders of soms in LGBTI+ of queersportgroepen of -clubs uiteindelijk wel een plek in de sport vinden waar ze zich welkom voelen¹, zien we verschillen op het vlak van sportparticipatie.

In Europa nemen LGBTI+ personen minder deel aan georganiseerde sport in vergelijking met de rest van de populatie.⁴ Uit een Europese studie, in 2018 uitgevoerd bij LGBTI+ personen, blijkt dat 16% van deze groep - behalve tijdens de lessen lichamelijke opvoeding - nooit actief geweest is in een sport.⁵ Specifiek voor de groep trans personen stijgt dit percentage tot 62%.^{4, 6} Bijkomend blijkt dat 20% van de bevroegde LGBTI+ personen stopte met het beoefenen van een bepaalde sport omdat ze zich uitgesloten voelden omwille van hun genderidentiteit en/of seksuele oriëntatie.⁵ Bij trans vrouwen bedraagt dit percentage 53%.^{4, 6}

Cijfers uit Nederland uit 2023 tonen dat **de groep met een homoseksuele of lesbische voorkeur gelijkaardig is als de groep met een heteroseksuele voorkeur wat betreft de wekelijkse sportdeelname**, respectievelijk 53% en 54%. De wekelijkse sportdeelname onder mensen met een biseksuele voorkeur ligt hoger (62%).⁷

Het clublidmaatschap van mensen met een lesbische, homoseksuele of biseksuele voorkeur lag in 2022 met 21% echter wel

lager dan bij de Nederlandse bevolking met een heteroseksuele voorkeur (29%).⁸

De Engelse sportparticipatiecijfers van 2023-2024⁹ tonen dat die van homo- en biseksuele mannen en vrouwen (cijfers tussen 67 à 71%) iets hoger liggen dan die van heteroseksuele volwassenen (64%). **In de groep met een 'andere seksuele oriëntatie' daalt het percentage naar 60%.**

Trans personen sporten meestal op recreatief niveau en voornamelijk in een niet-georganiseerde setting.¹⁰ Ook blijkt dat trans mannen vaker sporten dan trans vrouwen en bovendien met een hogere frequentie.¹¹ In Nederland geeft een kwart van de niet-sportende trans personen aan dat ze niet sporten omwille van het feit dat ze transgender zijn.¹²

Bovenstaande cijfers maken duidelijk dat er in het algemeen weinig gegevens beschikbaar zijn over de sportparticipatie van LGBTI+ personen en dat er **binnen de groep van LGBTI+ personen verschillen zijn. Nuance blijft dus belangrijk in de interpretatie en vergelijking van deze cijfers.** Daarnaast zijn er verschillende contexten waarin sportbeoefening (sporten in clubverband, ongebonden, individueel) plaatsvindt en wordt dit over sportparticipatieonderzoeken heen niet altijd op dezelfde manier in kaart gebracht.

⁴ ENGSO Equality Within Sport Committee (2022). Sport and LGBTQI+.Participation of LGBTQI+ people in sport. ENGSO

⁵ Menzel, T. et al. (2019). The relevance of sexual orientation and gender identity in sport in Europe. Findings from the Outsport survey. German Sport University Cologne.

⁶ ILGA-Europe et al (2021): LBTI women in sport. Violence, discrimination, & lived experiences.

⁷ Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2023).Monitoring Nationaal Sportakkoord II. Sportdeelname wekelijks.

⁸ Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2022).Monitoring Nationaal Sportakkoord II. Clublidmaatschap.

⁹ Sport England (2025). Active Lives Adult Survey. November 2023-24 Report. Sport England.

¹⁰ Heirweg S. (2019). Gender en sport: een exploratief onderzoek naar sportparticipatie van transgender personen in Vlaanderen (masterproef)

¹¹ Cremers R. & Elling A. (2021). Sportdeelname en ervaringen van transgender personen. Mulier Instituut.

¹² Elling, Agnes (2010). Buitengewoon grensoverschrijdend. Sportervaringen van transseksuele mannen en vrouwen. Arko Sports Media & W.H.J. Mulier Instituut.



3. Sportvoorkeuren

Iemands genderidentiteit en/of seksuele voorkeur kan in meer of mindere mate invloed hebben op de sportkeuze. Vaak lijkt dat een onbewust proces te zijn. Sommige sporten worden gemeden omwille van iemands LGBTI+ identiteit terwijl andere sporten, waarin gender geen rol speelt in de teamindeling, net gekozen worden vanwege hun LGBTI+ identiteit.¹

Tabel 1 geeft een top 5 van sportactiviteiten waaraan LGBTI+ personen in Europa deelnamen enerzijds, en de sportactiviteiten waartoe ze zich aangetrokken, maar tegelijk ook uitgesloten voelen, anderzijds.⁵ Hier valt

het verschil op tussen wat men doet en men eigenlijk zou willen doen.

Fitness, lopen en zwemmen als top drie sluit ook aan bij een bevraging in Australië over sportparticipatie van LGBTI+ jongeren, die als meest gekozen locatie 'de openbare ruimte voor informele sport of vrijetijdsbesteding' (40,5%) aangeeft, op de voet gevolgd door 'de fitnessclub' (39,7%).¹³ Trans personen kiezen er vaker voor om alleen te sporten. Fitness, lopen en zwemmen zijn dan de meest verkozen sporten.¹⁰

Tabel 1: Vergelijking van de voor de respondent belangrijkste sportactiviteiten waaraan LGBTI+ personen in Europa deelnamen en waaraan ze zouden willen deelnemen (situatie in 2018)⁵

De voor de respondent belangrijkste sportactiviteiten waaraan LGBTI+ personen deelnamen			Sportactiviteiten waartoe LGBTI+ personen zich aangetrokken, maar tegelijk ook uitgesloten voelen		
(Percentage EU total)			(Percentage EU total)		
1.	Fitness-cardio	27,5%	1.	Voetbal	27,3%
2.	Lopen	19,6%	2.	Dans	17,0%
3.	Zwemmen	15,2%	3.	Zwemmen	16,3%
4.	Voetbal	11,7%	4.	Boksen	13,9%
5.	Dans	11,0%	5.	Gevechtssporten	10,8%

¹³ Storr R. et al (2024). Free to exist. Documenting participation data on LGBTIQ+ young people in sport and physical activity. Swinburne University.

4. Aanvaarding van LGBTI+ personen in de sport

Aanvaarding is een belangrijk onderdeel van een inclusieve sportomgeving. Het zorgt ervoor dat iedereen van sport kan genieten en niemand zich uitgesloten, onveilig of gediscrimineerd voelt.

In een internationaal onderzoek specifiek over homofobie in de sport¹⁴ gaf 84% van de deelnemers aan dat homofobe grappen en humor 'altijd', 'vaak' of 'soms' voorkomen in en om de sport, terwijl slechts 1% dacht dat ze 'nooit voorkomen'.

Uit Europees onderzoek bij LGBTI+ personen⁵ anno 2018 blijkt dat:

- (bijna) 90% homofobie en voornamelijk transfobie een groot probleem in de sport vindt;
- 82% getuige is geweest van homofoob of transfoob taalgebruik tijdens de afgelopen 12 maanden voor de bevraging;
- 16% van de actieve sporters zelf minstens één negatieve ervaring in relatie tot hun seksuele oriëntatie of genderidentiteit heeft gehad gedurende de afgelopen 12 maanden voor de bevraging.

Deze overtuiging weerspiegelt zich in het zich outen.⁵

- 33% out zich niet in de sportomgeving, onder andere uit angst om gediscrimineerd te worden door coaches en scheidsrechters.
- 31% heeft zich geout naar een aantal mensen in hun sportomgeving.
- 36% heeft zich geout naar (bijna) iedereen in hun sportomgeving.

Uit een bevraging bij LGBTI+ personen in Vlaanderen komt een soortgelijk beeld tot uiting: een derde is in de sportvereniging naar niemand open over de eigen LGBTI+ identiteit. In vergelijking met andere sociale contexten scoort de sportomgeving er lager wat betreft het open zijn over LGBTI+ identiteit.³

Naast het al dan niet open zijn over hun LGBTI+ identiteit geeft de helft van de respondenten die actief zijn in een sportvereniging aan hun gedrag, spraak en/of voorkomen eraan aan te passen. En drie op de vijf vermijden te praten over onderwerpen die zouden kunnen impliceren dat men LGBTI+ is. Deze cijfers zijn niet significant verschillend in vergelijking met de onderwijs- of werkomgeving, maar wel in vergelijking met de sociale context van familie en die van vrienden. Anderzijds geeft 81% aan nooit oneerlijk behandeld te zijn door trainers omdat ze LGBTI+ zijn en 66% nooit door medesporters.³

Ook hier duiken er binnen de LGBTI+ groep verschillen op. Uit dit onderzoek in Vlaanderen bleken biseksuele respondenten in de sportvereniging minder open te zijn over hun seksuele oriëntatie dan de homoseksuele of lesbische respondenten.³ Trans personen lijken in de sportcontext de meest kwetsbare groep te zijn. Cijfers specifiek over deze doelgroep in de sport tonen aan dat 23% van hen soms tot altijd discriminatie in sport ervaart.¹⁵ Een groot aandeel trans personen geeft aan te maken te hebben met seksisme in de sport.¹⁶

¹⁴ Denison E. & Kitchen A. (2015). Out On The Fields. The first international study on homophobia in sport .Out on the fields.

¹⁵ Motmans et al. (2017) Leven als transgender persoon in België. Tien jaar later. Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen.

¹⁶ Centrum Ethiek in de Sport (ICES) (2019). Gendergelijkheid en heteronormativiteit in de sport. Een verkennende analyse van de Vlaamse context. Centrum Ethiek in de Sport (ICES).

Tabel 2: Antwoorden op de vraag “Voor hoeveel mensen uit de volgende sociale groepen ben je open over jouw LGBTQIA+-identiteit?”³

	Niemand	Enkele	De meeste	Iedereen
Sportvereniging	33,3%	20,2%	21,0%	25,6%
Werk/collega's	24,0%	24,7%	18,0%	33,3%
Onderwijs	17,0%	29,2%	28,5%	25,4%
Familie	7,0%	26,2%	21,5%	45,4%
Vrienden	1,2%	12,2%	19,2%	67,4%

5. Drempels tot sportdeelname voor LGBTI+ personen

Stereotypen over gender zorgen ervoor dat holebi's niet altijd zichzelf kunnen zijn in de sport of zich niet outen, dat ze specifieke of aparte sportcircuits opzoeken, of helemaal niet aan sport doen.^{16,17} Het **zich niet veilig voelen** komt eveneens vaak terug bij de vermelde drempels om aan sport te doen.¹⁶ Bij een grootschalige bevraging van LGBTI+ jongeren in Australië gaf 53% aan getuige te zijn van homofobie/bifobie/transfobie in een sport- of beweegcontext en 40% maakte het zelf mee, vooral in de vorm van verbale laster.¹³

Uit een bevraging van Vlaamse LGBTI+ personen had 17% van alle aangehaalde redenen om te stoppen met sport een directe link met hun LGBT+ identiteit.³ De top 3-redenen van de respondenten die vroeger sportten maar nu niet meer in deze bevraging, zijn:

1. niet genoeg tijd (28%)
2. een blessure (15%)
3. zich ongemakkelijk voelen omwille van hun LGBTI+ identiteit (12%).

Voor **trans personen** zijn er een aantal specifieke drempels die meespelen. Zo is de onwetendheid over gescheiden kledinghokjes (m/v) en welke ze dan moeten nemen een grote barrière voor trans personen, zeker in de fase voor en tijdens de transitie.¹⁰ Ook gemeenschappelijke kleedkamers en douches zijn een grote barrière die er o.a. toe leidt dat men zich thuis omkleedt en doucht.¹⁸ Vaak worden sporten met specifieke kledingvoorschriften en/of zichtbare lichamelijke aspecten bewust vermeden.¹¹ 45% van de trans personen in sport voelt zich er niet op hun gemak en 41% van de trans personen in sport is bang voor reacties van omstaanders.¹⁰

Sportdeelname wordt zo een keuze die gepaard gaat met (onbewuste) overwegingen over waar het veilig is en hoe open en vrij je jezelf kan zijn.¹

¹⁷ Hargreaves J. & Anderson E. (2016). Routledge Handbook of Sport, Gender and Sexuality. Routledge.

¹⁸ Hargie O. D. et al. (2017). 'People have a knack of making you feel excluded if they catch on to your difference': Transgender experiences of exclusion in sport. International Review for the Sociology of Sport, 52(2), 223–239.

6. Specifieke aandacht: soms wel, soms niet

De cijfers die in onderzoek aan bod komen, doen ons beseffen dat er in de maatschappij verschillen zijn in de aanvaardingsgraad van LGBTI+ personen en dat zij specifieke drempels kunnen ervaren. Door ons hier meer bewust van te zijn en er oog voor te hebben, kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich welkom voelt binnen de sport. Wat bijdraagt aan een veilige omgeving voor de een, zorgt vaak ook voor een positieve doorwerking op het geheel.

In welke mate er specifieke LGBTI+ aandacht nodig is, kadert in een ruimere discussie over doelgroepenbeleid. Enerzijds zorgt

bijzondere aandacht ervoor dat een bepaalde doelgroep niet vergeten wordt en er oog is voor specifieke problemen. Anderzijds kan specifieke aandacht averechts werken en leiden tot sterkere uitsluiting.

Specifieke aandacht is ook niet altijd nodig omdat de basis om discriminatie tegen te gaan hetzelfde is ongeacht het kenmerk dat aanleiding geeft tot discriminatie. Daarom is het belangrijk om per situatie en moment te bepalen of en in welke mate en vorm specifieke aandacht passend en wenselijk is.¹⁹

¹⁹ Visser T. et al. (2023). *Ondersteuning gemeenten bij vergroten lhbt+-acceptatie op sportclubs. Evaluatie pilot Alliantie Gelijkspelen 4.0. Mulier Instituut.*





COLOFON

De publicatie 'LGBTI+ en sport' is een uitgave van Sport Vlaanderen, tot stand gekomen binnen de afdeling Beleid en Strategie.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Eindredactie

Marjolein van Poppel, Hilde Caers, Heleen Deboutte

Mei 2025

D/2025/3241/191

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN