

Cocktail of Mocktail?

Een onderzoek naar alcoholgebruik bij
lhbti+ jongeren



KWF

Rutgers



Trimbos
instituut



Introductie

Lhbt+ jongeren in Nederland drinken vaker en meer alcohol dan leeftijdsgenoten die niet lhbt+ zijn. Dit verhoogde alcoholgebruik brengt extra gezondheidsrisico's met zich mee, waaronder een verhoogd risico op zeven verschillende vormen van kanker. Voor lhbt+ jongeren speelt alcoholgebruik vaak een complexe rol. Alcohol wordt niet alleen gebruikt voor gezelligheid, maar ook als middel om met discriminatie, minderheidsstress en uitdagingen rond zoektocht naar identiteit en gemeenschap om te gaan. Dit creëert een lastige situatie: plekken die belangrijk zijn voor sociale verbinding en identiteitsontwikkeling, zijn vaak ook omgevingen waar alcoholgebruik normaal wordt gevonden.

In Nederland bestaan er diverse effectieve alcoholinterventies voor jongeren, maar deze sluiten vaak niet goed aan bij de specifieke behoeften en context van lhbt+ jongeren. Er is weinig bekend over hoe alcoholpreventie het beste kan worden ingezet voor deze doelgroep waar factoren zoals minderheidsstress, de sociale rol van lhbt+ uitgaanslocaties en de diversiteit binnen de lhbt+ gemeenschap een rol spelen.

Het onderzoeksrapport 'Cocktail of Mocktail?' onderzoekt daarom de relatie tussen alcoholgebruik en lhbt+ jongeren in Nederland. Het doel is om inzicht te krijgen in specifieke risicofactoren en om effectieve preventie en interventies te ontwikkelen die passen bij de verschillen binnen de lhbt+ gemeenschap.

Lees hier het hele rapport met ervaringen van jongeren en professionals, meer uitleg en praktische tips.



Over het onderzoek

Het onderzoek "Cocktail of Mocktail?" bestaat uit drie verschillende soorten onderzoek om een volledig beeld te krijgen van alcoholgebruik onder lhbt+ jongeren. Het onderzoek is uitgevoerd door COC Nederland, Rutgers en het Trimbos-instituut, met financiering van KWF Kankerbestrijding.

Literatuurstudie

Er is een literatuurstudie uitgevoerd over alcoholgebruik onder lhbt+ jongeren. Deze studie richtte zich op patronen van alcoholgebruik, risicofactoren zoals minderheidsstress, en bestaande interventies en preventiestrategieën.

Focusgroepen met lhbt+ jongeren

In totaal namen 28 lhbt+ jongeren (16-25 jaar) deel aan vijf focusgroepen. De focusgroepen bestaan uit de volgende subgroepen binnen de lhbt+ gemeenschap: jongeren van 16-17 jaar, lesbische en queer vrouwen, homo en queer mannen, bi+ jongeren en transgender en genderdiverse jongeren. De jongeren zijn niet geselecteerd op basis van hun drinkgedrag. Zowel jongeren die alcohol drinken als jongeren die dat niet doen konden deelnemen.

Interviews met experts en professionals

Er zijn ook interviews gehouden met elf experts en professionals uit verschillende vakgebieden. De zes experts hebben specialistische kennis op het gebied van alcoholpreventie, jongerenbeleid, seksuele en genderdiversiteit, of een combinatie hiervan. De vijf professionals werken direct met lhbt+ jongeren of in preventie en eerstelijnszorg, waaronder bij de GGD, GGZ, verslavingszorg, jongerenwerk en huisartspraktijken.



Uitkomsten

De lhbt+ gemeenschap is geen homogene groep. Er bestaan grote verschillen tussen subgroepen wat betreft alcoholgebruik, risicobewustzijn en de ervaring van minderheidsstress. Het onderzoek laat onder meer zien dat alcoholgebruik bij lhbt+ jongeren te maken heeft met hun zoektocht naar identiteit en gemeenschap. Uit zowel de focusgroepen als de interviews komen drie belangrijke thema's naar voren.

Alcoholgebruik en risicobewustzijn

Bi+ personen en lesbische vrouwen drinken vaker overmatig alcohol dan cis-hetero personen. Nederlandse lhb-jongeren beginnen vaker vroeg met drinken en dit verhoogde gebruik houdt aan tot in de volwassenheid.

Groepsdruk speelt een belangrijke rol in alcoholinname. Vooral bij de jongere lhbt+ gemeenschap kan het een reden zijn om (meer) te drinken. Zij kunnen extra gevoelig zijn voor groepsdruk vanwege hun minderheidspositie en de wens om erbij te horen. Oudere jongeren (18-25 jaar) geven aan meer weerstand te kunnen bieden, maar literatuuronderzoek laat zien dat zij hun eigen weerstand vaak overschatten.

"Misschien is het ook zo dat queerjongeren niet echt voelen dat ze erbij horen, omdat ze queer zijn. Dus het zou kunnen dat ze alcohol gebruiken als iets om er wel bij te horen." (Focusgroep lhbt+ jongeren onder de 18 jaar)

Veel lhbt+ jongeren zien in eerste instantie vooral de positieve eigenschappen van alcohol. Jongeren kennen daarbij voornamelijk korte-termijnrisico's van alcohol zoals een kater. De link tussen alcohol en kanker is vrijwel onbekend.

"Ik wist bijvoorbeeld niet over de zeven verschillende soorten kanker die je kunt krijgen. Misschien is dat juist een stapje dat mensen nodig hebben van: o, ik weet het nu en daarop gebaseerd maak ik nu mijn keuze." (Focusgroep homo en queer mannen)

Zoektocht naar identiteit en gemeenschap

Bars en clubs zijn voor veel lhbt+ jongeren belangrijke 'safe spaces' waar ze zichzelf kunnen zijn en andere lhbt+ personen kunnen ontmoeten. Tegelijkertijd zijn dit vooral de plekken waar ze andere lhbt+ jongeren tegenkomen. Dit creëert een situatie waarbij de zoektocht naar identiteit en gemeenschap gekoppeld is aan een omgeving waar alcoholgebruik is genormaliseerd.

"Zodra je eindelijk op een plek komt waar je jezelf mag zijn, is de nacht tegelijkertijd ook ontzettend verleidelijk. [...] Een jong persoon van achttien die net zichzelf mag zijn, wordt gelijk voorgesteld aan middelen en stapt daarmee een soort van droomachtige wereld binnen." (Expert 3)

De redenen voor alcoholgebruik vertonen zowel overeenkomsten als verschillen met de algemene jongerenpopulatie. Net als andere jongeren gebruiken lhbt+ jongeren alcohol om de rem eraf te halen voor romantische of seksuele benaderingen. Maar voor lhbt+ jongeren is dit extra complex. Zij moeten in veel gevallen hun weg zoeken in minder voorspelbare situaties waarin het onduidelijk is of iemand die ze leuk vinden ook lhbt+ is. Alcohol wordt dan gebruikt om de drempel te verlagen voor het 'peilen' van interesse of subtiel aangeven van de eigen oriëntatie.

"Dronken acties zijn je sobere gedachten. Dat vind ik ook wel onderdeel van de queergemeenschap. Mensen die misschien in het dagelijks leven nog niet helemaal comfortabel zijn met hun seksualiteit, voelen die grenzen veel minder wanneer ze hebben gedronken." (Focusgroep lesbische en queer vrouwen)

Daarnaast speelt alcohol een specifieke rol bij het zoeken naar hun identiteit. Het helpt sommige jongeren om grenzen te verleggen, moed te verzamelen om uit de kast te komen, of om te experimenteren met hun identiteit. Uit zowel de focusgroepen als de interviews komt naar voren dat alcohol ook wordt gebruikt om met discriminatie, minderheidsstress en het gevoel er niet bij te horen om te gaan.

"Het is een soort escape. Je ervaart heel veel stress en als je wat drinkt, lijkt die stress tijdelijk te verdwijnen." (Focusgroep transgender en genderdiverse jongeren)

Interventies en ondersteuning

Veel jongeren en professionals pleiten voor harm-reductie waarbij ruimte is voor bewuste keuzes in plaats van volledig alcoholvrije aanpakken.

"Ik denk dat minderen meer effect heeft dan geen [alcohol drinken], want als je zegt: 'Geen'... dan gaan meer mensen denken: o, ik ga het doen, want dat is cool. En als je zegt 'minderen', dan is het van: o, het kan nog wel gewoon, maar let erop." (Focusgroep bi+ jongeren)

Lhbt+ jongeren geven aan behoefte te hebben aan 'derde plekken' – ontmoetingslocaties waar alcohol niet centraal staat.

"Ik kom eigenlijk gewoon weer terug op die derde ruimte, dus gewoon iets wat niet thuis, werk of school is, maar waar je gewoon naartoe kunt gaan en wat niet afhankelijk is van alcohol." (Focusgroep bi+ jongeren)

Professionals weten niet altijd hoe te handelen, ervaren gebrek aan kennis over lhbt+ onderwerpen en ervaren barrières zoals verwijzingsvereisten. Signalering van problematisch alcoholgebruik gebeurt hierdoor vaak te laat. Bestaande algemene hulpprogramma's sluiten vaak onvoldoende aan op lhbt+ specifieke thema's zoals minderheidsstress en identiteitsontwikkeling. Een uitzondering hierop is Pink Unity die vrijwilligers uit de lhbt+ gemeenschap inzet om voorlichting te geven op lhbt+ evenementen. Er wordt daarom gepleit om alcoholinterventies te verbeteren of ontwikkelen voor lhbt+ jongeren met extra oog voor online interventies, peer education en bewustwordingscampagnes. Daarnaast is deskundigheidsbevordering van professionals nodig evenals meer aandacht in de zorgpraktijk voor minderheidsstress, discriminatie en identiteitsontwikkeling zodat iedereen zich welkom voelt.

Lees hier het hele rapport met ervaringen van jongeren en professionals, meer uitleg en praktische tips.



Voor beleid &
organisaties,
professionals
en lhbtj+
jongeren

Aanbevelingen

Hieronder is een selectie van de aanbevelingen die in het rapport zijn opgenomen.

Aanbevelingen voor beleid en organisaties:

- Maak bestaande alcoholpreventieprogramma's en campagnes meer lhbtj+ inclusief
- Ontwikkel nieuwe interventies specifiek voor lhbtj+ personen
- Verhoog alternatieven voor het drinken van alcoholvrij in lhbtj+ horeca

Aanbevelingen voor professionals:

- Werk samen met de lhbtj+ gemeenschap en train rolmodellen
- Investeer in deskundigheid (bijv. de Toolkit: Komt een mens bij de dokter) en in het versterken van preventieve signalering.
- Geef extra aandacht aan groepsdruk en identiteitsvorming

Aanbevelingen voor lhbtj+ jongeren:

- Weet dat hulp vragen mag (bijvoorbeeld via Switchboard)
- Bespreek alcoholgebruik met vrienden
- Spreek alcoholvrij af

Hoe nu verder?

Dit onderzoeksrapport is de basis voor het vervolg van het project Cocktail Of Mocktail? COC Nederland, Rutgers en het Trimbos-instituut ontwikkelen op basis van dit onderzoek een drietal pilot-interventies met als doel om bewustzijn over (problematisch) alcoholgebruik te vergroten bij lhbt+ jongeren en op de lange termijn problematisch alcoholgebruik te verminderen. De uitkomsten van het onderzoeksrapport dragen bij aan het bepalen van de richting, onderbouwing en inhoud van deze interventies.

Lees hier het hele rapport met ervaringen van jongeren en professionals, meer uitleg en praktische tips.



Colofon

© 2026 COC Nederland, Rutgers en Trimbos-instituut

Tomas Geling (COC Nederland), Renske van Lonkhuijzen (Rutgers), Renee Finkenflügel (Rutgers), Tomas Derckx (Rutgers), Janneke van der Avoort (Trimbos-instituut)

Vormgeving: COC Nederland