

Jaarplan 2026



**SAMEN STRIJDEN
VOOR EEN VEILIGE
EN INCLUSIEVE
SAMENLEVING**

Inhoudsopgave

3	Voorwoord
5	Wie we zijn & wat we doen
5	Werkgebied
6	Doelgroep
6	Missie
6	Visie
8	Doelstellingen
8	Verbonden (in) diversiteit
8	Sociale veiligheid
9	Educatie
9	Welzijn & empowerment
11	Zichtbaarheid & sociale acceptatie
12	Veranderstrategie
13	Veranderstrategie vanuit COC Nederland
14	Doorontwikkeling & innovatie
17	Bestuur & vrijwilligersorganisatie
17	(Werk)groepen
22	Evenementen & overige initiatieven
30	Stakeholderanalyse
32	LHBTIQA+ feiten & cijfers
32	Trends & ontwikkelingen
34	Aantallen
34	Acceptatie
35	Gezondheid & leefsituatie
37	Veiligheid & discriminatie
41	Jaarplanning
41	COC (fysieke) meeting overzicht
41	COC Evenementen & Initiatieven overzicht
43	Belangrijke LHBTIQA+ & emancipatie dagen
47	Beloningsbeleid
50	Begroting
52	Slotwoord

Voorwoord

Samen strijden voor een veilige en inclusieve samenleving.

COC Tilburg-Breda en omgeving strijdt in onze regio voor emancipatie en een veilige plek voor LHBTIQ+ers & bondgenoten. In dit jaarplan geven wij inzicht in onze visie en doelstellingen en hoe we deze willen bereiken. Daarnaast lichten we onze activiteiten en initiatieven toe.

Sinds 1981 zetten onze vrijwilligers zich regionaal in voor de LHBTIQ+ gemeenschap. Daar zijn wij enorm trots op! Net als dit jaarplan is onze vereniging dynamisch van aard. De LHBTIQ+ emancipatie gaat helaas wereldwijd achteruit. Onze inzet is harder nodig dan ooit.

“LHBTIQ+ personen voelen zich vaker onveilig, worden vaker slachtoffer van een geweldsdelict en ervaren meer discriminatie dan niet-LHBTIQ+ personen. LHBTIQ+ personen ervaren, in vergelijking met de groep niet-LHBTIQ+, vaker (online) ongewenst seksueel gedrag. Ook hebben LHBTIQ+ personen meer te maken met depressie, burn-out of suïcidale gedachten vergeleken met niet-LHBTIQ+ personen.” Aldus Movisie in hun ‘Handreiking Feiten en cijfers over LHBTIQ+ personen op een rij (2025)’

Maar wij zijn niet stil en wij staan niet stil. Voor en door de community, ontstaan er steeds weer nieuwe werkgroepen en initiatieven. We creëren veilige en laagdrempelige ontmoetingen voor gelijkgestemden, geven voorlichting op scholen en zijn expertisepartner voor gemeenten en lokale politici.

Op initiatief van COC Tilburg-Breda e.o. in samenwerking met Stadsarchief & archeologie Breda, schreef Luc Brants, wederom een prachtig boek over de LHBTIQ+ geschiedenis. Na het Tilburgse succes, dit keer met Breda in de hoofdrol. Op zaterdag 17 mei 2025, de Internationale Dag tegen Homofobie, Bifobie, Transfobie en Interseksefobie, werd het boek ‘Vijf eeuwen queer Breda, van eenling naar community’ gepresenteerd.

Erkenning, herleven en zichtbaarheid van onze eeuwenlange geschiedenis blijft ook in 2026 een belangrijk thema voor onze vereniging. We gaan door met de in 2025 gestarte ‘Remember the Future’ campagne van COC Nederland. Een belofte aan hen die vechten voor onze vrijheid, en aan onszelf om die vrijheid door te geven. Onlangs zijn we ook gestart met de restauratie van het geadopteerde grafmonument van Johanna Ledel en Florina Troch. Dit mede dankzij de opgehaalde donaties tijdens de Tilburgse queer geschiedenis stadswandelingen onder leiding van vrijwilliger Martin Lutikholt. Met inmiddels 500 deelnemers op de teller, zullen deze wandelingen ook in 2026 weer plaatsvinden. Ook het Lesbisch Lente Feest 2025, met workshops en expositie, was een enorm groot succes. Vrijwilliger Marjo Hoogzaad (organisatie LLF ‘82 en ‘83) werkt wederom samen met de jongere generatie LHBTIQ+ers aan de realisatie van het Lesbisch Lente Feest 2026.

Om onze regionale positie te versterken en te kunnen groeien als vereniging hebben we ook een mooi vooruitzicht met betrekking tot fysieke locaties. In Breda is tijdelijk een fysieke locatie gevonden in Spots, een anti-kraak pand dat wij in 2026 kunnen betrekken samen met een queer kunstenaars collectief. Tot slot wordt er gewerkt aan een nieuwe fysieke locatie in Tilburg in samenwerking met Feniks, Dolle Mina's en Gemeente Tilburg.

Samen is waar we beginnen. Met luisteren. Met spreken. Met samenkomen. Dank aan al onze vrijwilligers, leden, donateurs, bezoekers, gemeenten en samenwerkingspartners. Dankzij jullie kunnen we blijven bijdragen aan een inclusieve samenleving in Tilburg-Breda en omgeving.

November 2025,

Bestuur COC Tilburg-Breda e.o. Suzan, Margot, Koen, Elselieke & Yara



Foto door Tomer Nauta

Wie we zijn & wat we doen

Het COC is de oudste nog bestaande LHBTIQA+-organisatie. Vanaf 1946 is het COC van een ondergrondse organisatie nu een internationale voorloper voor LHBTIQA+-belangen, met duizenden leden, honderden vrijwilligers en negentien regionale lidverenigingen. Het COC Tilburg-Breda en omgeving is één van deze negentien regionale verenigingen.

COC Tilburg Breda e.o. is sinds 1981 dé lokale LHBTIQA+ belangenvereniging. Wij zijn een super enthousiast team van zo'n 70 vrijwilligers, actief in de gemeenten Tilburg, Breda en omgeving. Op dit moment faciliteren we meer dan 15 werkgroepen, geven we voorlichtingen, organiseren verschillende evenementen en ontvangen wij tussen de 300 en 500 bezoekers per maand.

Wij strijden voor een veilige en inclusieve samenleving voor iedereen en werken actief samen naar groeiende LHBTIQA+ emancipatie.

Meer informatie over COC Tilburg-Breda e.o. is te vinden op onze nieuwe website www.coctilburgbreda.nl.



Foto door Marijn Brok

Werkgebied

In ons werkgebied vallen de gemeenten Altena, Alphen-Chaam, Baarle-Nassau, Breda, Dongen, Drimmelen, Etten-Leur, Geertruidenberg, Gilze en Rijen, Goirle, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Oosterhout, Tilburg, Waalwijk, Werkendam, Woudrichem en Zundert.

In 2024 werd COC West-Brabant opgeheven en werd ons werkgebied uitgebreid met gemeente Rucphen.

Doelgroep

Onze doelgroep in het algemeen zijn LHBTIQA+ personen en bondgenoten. Maar ook iedereen die affiniteit heeft met het COC en daar waar het COC voor staat. Onze doelgroep kunnen we onderverdelen in 5 subgroepen:

1. Potentiële en huidige leden.
2. Potentiële en huidige vrijwilligers.
3. Potentiële en huidige bezoekers.
4. Potentiële en huidige donateurs.
5. LHBTIQA+ers en bondgenoten die geen bezoeker, vrijwilliger of lid zijn, maar wel indirect profijt hebben van de verbetering van emancipatie, sociale acceptatie, veiligheid enz.

Missie

Onze missie is het vergroten van de sociale acceptatie, zichtbaarheid en opkomen voor de veiligheid van LHBTIQA+ personen in Tilburg-Breda en omgeving. We werken samen aan een veilige inclusieve samenleving en strijden voor gelijkheid en emancipatie. Hiermee hopen we te bewerkstelligen dat uiteindelijk alle mensen volledig kunnen participeren en zich tot hun volle potentieel kunnen ontwikkelen, ongeacht hun seksuele oriëntatie, genderidentiteit of -expressie en geslachtskenmerken.

We bereiken onze missie door duurzame verbindingen te leggen en te onderhouden met stakeholders uit de regio evenals het bieden van steun & advies aan groepen en individuen uit de LHBTIQA+ gemeenschap.

Visie

Zoals in het 'Strategisch kader 2023-2027' van COC Nederland in de inleiding staat omschreven; COC gelooft in een wereld waar iedereen in vrijheid en veiligheid zichzelf kan zijn. Waar je kunt houden van wie je wilt. Waar iedereen kan meedoen en mensen de kans hebben zich tot hun volle potentie te ontwikkelen. Ongeacht seksuele oriëntatie, genderidentiteit, genderexpressie en geslachtskenmerken. In Nederland en de rest van de wereld. Want dat verdient iedereen.

COC is een waarde gedreven organisatie. Dat betekent dat we ons bij alles wat we doen, laten leiden door de overtuigingen die voor ons belangrijk zijn. Onze waarden zijn verbinding, daadkracht, inspiratie en liefde.

Foto door Johan Pabon



Natuurlijk hadden we liever gezegd dat we inmiddels niet meer nodig waren, maar 79 jaar na onze oprichting is er toch nog altijd werk aan de winkel. Zo krijgen zeven op de tien LHBTIQA+ personen in hun leven te maken met fysiek of verbaal geweld om wie ze zijn, en zijn LHBTIQA+ personen in bijna zeventig landen nog steeds strafbaar.



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Doelstellingen

We zetten ons actief in voor een diverse en inclusieve samenleving. We verbinden de regenboogbeweging en komen op voor emancipatie, acceptatie en gelijke rechten voor alle LHBTIQA+ personen.

COC Tilburg-Breda e.o. draagt als lokale COC ook bij aan het bereiken van de landelijke doelstelling van COC Nederland, zoals gesteld in het strategisch kader 'Verbonden (in) diversiteit'.

Verbonden (in) diversiteit

COC streeft naar een wereld waarin diversiteit de norm is. Een wereld waarin alle LHBTIQA+ personen gelijkwaardig zijn, kunnen meedoen en zich kunnen ontwikkelen. En dat in een samenleving die hen waardeert om wie ze zijn en wat ze bijdragen. Om dit te realiseren is iedereen nodig.



Foto door Elmer Pieterella

COC steunen kan op verschillende manieren. Zo kun je bijdragen door jezelf te zijn. Blijf hand in hand op straat lopen met je partner of el kaar bij het afscheid nemen op het station een kus geven. Zeg er iets van als iemand uitgescholden wordt op straat omdat die volgens anderen niet voldoet aan de gender normen. Daarnaast kun je je steun geven door je vrijwillig in te zetten bij onze regionale COC-vereniging. Zo kun je bijvoorbeeld voorlichting geven op scholen of een ontmoetingsgroep begeleiden. Financiële bijdragen in de vorm van subsidies en donaties zijn essentieel voor COC en helpen ons om onze doelen te bereiken. Aangezien wij een lidvereniging zijn, kunnen wij ook niets zonder onze leden. Door gezamenlijk onze stem te laten horen kunnen we toewerken naar een wereld die verbonden is in diversiteit!

Sociale veiligheid

Op het gebied van (sociale) veiligheid heeft COC als doel het bijdragen aan een betere veiligheid voor LHBTIQA+ personen op straat, op het werk, op school en in de publieke ruimte en woonomgeving door het beïnvloeden van normstelling, wetgeving, handhaving en empowerment.

COC Tilburg-Breda e.o. pleegt hierbij inzet op zeven gebieden:

1. Scholen: GSA Netwerk & bijbehorende Paarse Vrijdag.
2. LHBTIQA+ en asiel:
 - Het schrijven van steunbrieven.
 - Doorverwijzen naar asieladvocaten.
 - Samenwerking met COA en lokale AZC's.
 - Fysieke bijeenkomsten voor nieuwkomers, vluchtelingen en statushouders bij Cocktail.
3. Samenwerking met jongerenwerk R-Newt & jongerenwerk Surplus.
4. Samenwerking & doorverwijzing Roze in Blauw & Radar.
5. Voorlichtingen op scholen, bedrijven, organisaties en



Foto door Margot Roijackers-Merkx

zorgaanbieders. Deze krijgen vanaf Januari 2026 een nieuwe werkvorm (Aangepast binnen de kaders van PTO's).

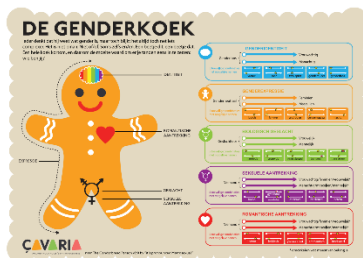
6. Expertisepartner voor gemeenten.

7. Lijsttrekkers en vertegenwoordigers van lokale politieke partijen het regenboogakkoord laten tekenen. De partijen die zoals voorgaande jaren tekenden, doen een reeks beloften over veiligheid, emancipatie en mensenrechten voor de regenbooggemeenschap in de komende raadsperiode. Daarnaast geven wij de lokale politieke partijen ieder jaar suggesties voor hun partijprogramma's en informatie voor relevante moties.

Educatie

Zowel COC Nederland als COC Tilburg-Breda e.o. zet al jaren gericht in op educatie. Hieronder valt met name de inzet van COC Nederland op het dossier jongeren en onderwijs. De inzet is echter breder en richt zich behalve op potentiële bondgenoten in het onderwijs ook op bondgenoten in andere sectoren, zoals de asielketen en zorg- en welzijnsorganisaties.

Binnen het onderwijsveld ambieert COC inzet in alle onderwijslagen (primair onderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo/wo) met als doel een doorlopend aanbod aan ondersteuning rond genderinclusief onderwijs. Dit doet COC vanuit de overtuiging dat voorlichting over en aandacht voor seksuele en genderdiversiteit zo vroeg mogelijk moet beginnen en regelmatig aanbod moet komen in het kader van zichtbaarheid en het neerzetten van diversiteit als norm. Met inzet rond educatie draagt COC eraan bij dat niemand gepest of uitgesloten wordt omdat die lhbtbi+ is. Dit doen we door het delen van kennis en middelen en het creëren van urgentiebesef.



COC Tilburg-Breda e.o. pleegt hierbij inzet op drie gebieden:

1. GSA Netwerk: scholen ondersteunen met een bestaande of opstartende GSA's.
2. Paarse Vrijdag: gratis les pakketten te bestellen via COC Nederland en activiteiten rondom deze dag.
3. Voorlichtingen op scholen, bedrijven, organisaties en zorgaanbieders.

Welzijn en empowerment

Gezien de fysieke en psychische problemen die LHBTIQA's op het gebied van gezondheid ervaren is COC zich de afgelopen jaren steeds meer gaan richten op het dossier welzijn. Tevens is ook het bevorderen van de seksuele en mentale gezondheid van LHBTIQA+ personen een belangrijke prioriteit.

We bieden ruimte en ondersteuning, emancipatie en empowerment aan alle LHBTIQA+ personen. Discriminatie, racisme, uitsluiting, genderongelijkheid en kansenongelijkheid zorgen ervoor dat het niveau van welzijn en het meer nodig hebben van empowerment enorm kunnen verschillen. Ook binnen onze LHBTIQA+ gemeenschap zie je dit terug. Daarom ligt onze focus extra op de ondersteuning, emancipatie en empowerment van gemarginaliseerde groepen binnen onze LHBTIQA+ gemeenschap. Denk aan:

- Genderdiverse personen zoals trans, intersekse en non-binaire personen.



Brabants Dagblad

- Bi- en multiculturele LHBTIQA+ personen.
- LHBTIQA+ nieuwkomers, vluchtelingen en statushouders.
- LHBTIQA+ personen met een verhoogd risico op een seksueel overdraagbare aandoening.



Foto door Tanja Jansen-Hassouna

- LHBTIQA+ personen van kleur.
- LHBTIQA+ personen met fysieke en psychische uitdagingen/beperkingen.
- LHBTIQA+ personen met diverse religieuze achtergronden.
- LHBTIQA+ personen met financiële uitdagingen.
- LHBTIQA+ jongeren.
- LHBTIQA+ ouderen.
- LHBTIQA+ personen die dakloos zijn.

De komende jaren zal COC Tilburg-Breda e.o. inzet plegen met als doel eraan bij te dragen dat iedere LHBTIQA+ persoon zich gezien, gehoord en gesteund voelt en/of hoort en hierdoor een geïnformeerde keuze kan maken voor het eigen welbevinden.

Afbeelding door COC Nederland

COC Tilburg-Breda e.o. pleegt hierbij inzet op vijftien gebieden:

1. Informatie verstrekken en het delen van kennis.
2. Doorverwijzingen naar de juiste zorgaanbieders en externe organisaties.
3. Agenderen bij gemeenten en zorgaanbieders op het gebied van genderbevestigende zorg, toegankelijkheid, mentale & seksuele gezondheid.
3. Korte lijnen met genderpoli, ziekenhuizen, RADAR, Roze in Blauw, GGZ, GGD, (LHBTIQA+ vriendelijke) religieuze gebedshuizen, Stichting Maruf, LGBT Asylum Support, Transgender Netwerk Nederland, Transvisie, NNID, Bi+ Nederland en Rutgers.
4. Nauwe samenwerking met COC Nederland en andere regionale COC's. Samen participeren we in de 'Remember The Future' campagne. Bovendien staat in 2026 een breed uitgerold aantal trainingen klaar voor alle vrijwilligers via de COC Academie.
5. Het bieden van laagdrempelig contact met gelijkgestemden en een luisterend oor via onze werkgroepen, communicatiekanalen, inloop en steunpunt.
6. LHBTIQA+ suicide preventie SOS hulplijn gefaciliteerd i.s.m. T-Nederland.
7. Laagdrempelige Evenementen en activiteiten met als doel empowerment, informatieverstrekking en ontmoetingen.
8. Inzet van vrijwilligers vanuit de LHBTIQA+ gemeenschap.
9. Zichtbaarheid, informeren, empowerment en sociale interactie via onze website, mail, sociale media (Instagram & Facebook), YouTube, panelgesprekken en via de nieuwsbrief.
10. Gratis genderbevestigende hulpmiddelen voor mensen die deze zelf niet kunnen aanschaffen (om wat voor reden dan ook). Denk aan kleding, binders, protheses, tucking ondergoed.
11. Samenwerkingen met Regionale COC's, COC Nederland, jongerenwerk R-Newt, jongerenwerk Surplus, belangenorganisatie Roze50+, T-Nederland, Stichting Qult, Stichting Roze Maandag, Stichting Tilburg Pride, Feniks, Gedeeld Verleden Gezamenlijke Toekomst, Full Color, De Participatiehub Brabant, wijkteams van gemeenten in onze regio, Comité 30 Juni – 1 Juli,



Kultiva Inspira, Bo Diversity, Queer koor Tilburg, Gay Sport Tilburg, WIJdekerk, lokale scholen, Nieuwe Veste, Chassé Breda, Bibliotheek Midden-Brabant, Café Peanuts, Dolle Mina's Tilburg, Dolle Mina's Breda, House of Salvia, Funair Erfgoed, SPIP productions, lokale queer artiesten/kunstenaars, Lawless & Lotski, Breda Photo, Pride Photo, Stichting Open Mind, ENNU Tilburg, lokale media, Regionaal Archief Tilburg, Stadsarchief & Archeologie Breda, Speak Up, Queergenoten, GGZ, GGD, Soa Aids Nederland, Sense, Amnesty International, Bühne Breda, Café Peanuts, Queer in Brabant, BHIC, Hall of Fame enz.

12. Aanwezigheid, organisatie en/of ondersteuning bij lokale Pride's (Roze Maandag Tilburg, Pride Breda, Pride Raamsdonk), LHBTIQA+ gerelateerde dagen (IDAHOT, TDOR, Coming Out Day, Paarse Vrijdag enz.) en vreedzame protesten.

13. Lijsttrekkers en vertegenwoordigers van lokale politieke partijen het regenboogakkoord laten tekenen. De partijen die zoals voorgaande jaren tekenden, doen een reeks beloften over veiligheid, emancipatie en mensenrechten voor de regenbooggemeenschap in de komende raadsperiode. Daarnaast geven wij de lokale politieke partijen ieder jaar suggesties voor hun partijprogramma's en informatie voor relevante moties.

14. Kledingruil & 'trans shoppen' voor trans en genderdiverse personen. Op deze manier kan er met gelijkgestemden kleding uitgetest/aangeschaft/uitgewisseld worden. Dit biedt ook een



Foto door Luuk van de Ven

uitkomst aan trans en genderdiverse personen die spanning en angst ervaren om alleen naar fysieke winkels te gaan, uit angst voor negatieve reacties. Samen sta je sterker dan alleen. De kledingruil richt zich ook met oog op het klimaat en als tegenreactie op de fast-fashion industrie. Bij het 'trans shoppen' worden wel zaken als ondergoed, zwembadkleding enz. aangeschaft, omdat deze vaak niet gedoneerd worden en uit te wisselen zijn op de bovengenoemde kledingruilmomenten.

15. Lokaal LHBTIQA+ talent een platform geven. Denk aan deelname aan het landelijke COC Songfestival, drag workshops, benoeming van ereleden, benoeming van 'COC-vrijwilliger(s) van het jaar', exposities, het (online) delen van content van externe belangenorganisaties en lokale initiatieven, ondersteuning en samenwerkingen met lokale LHBTIQA+ makers enz.

Zichtbaarheid en sociale acceptatie

Het verbeteren van de zichtbaarheid en de sociale acceptatie van de LHBTIQA+ gemeenschap in Tilburg - Breda e.o. door het versterken van ons netwerk, activiteiten in onze regio en onze lobby bij stakeholders.

COC Tilburg-Breda e.o. pleegt hierbij inzet op tien gebieden:

1. Online & fysieke informatie verstrekking. Dit kan zijn via onze online kanalen of fysiek tijdens (externe) evenementen.
2. Het organiseren van losstaande (LHBTIQA+) activiteiten en evenementen. Bijna alle

activiteiten en evenementen zijn gratis te bezoeken.

3. Het organiseren van laagdrempelige frequente LHBTIQA+) activiteiten binnen onze werkgroepen. Al onze groepen en diens activiteiten zijn gratis te bezoeken.

4. Actief deelnemen en organiseren van vreedzame protesten en campagnes voor het behalen van meer LHBTIQA+ emancipatie en acceptatie.

5. Posters & flyers met algemene informatie over COC, maar ook van externe initiatieven.

6. Het verkopen en uitdelen van pride vlaggen, pride speldjes, pride stickers en de queer geschiedenis boeken 'Van Willem II naar Roze Maandag' en 'Vijf eeuwen queer Breda, van eenling naar community'.

7. Inspreken bij de gemeenteraad, panelgesprekken en (incidentele) podcasts.

8. Expertisepartner bij diverse overleggen van externe partijen voor de verbetering van de LHBTIQA+ emancipatie en acceptatie.

9. Voorlichtingen op scholen, bedrijven, organisaties en zorgaanbieders.

10. Restauratie monumentaal dubbelgraf Johanna Ledel & Florina Troch.



foto door Lucy Schreurs

Veranderstrategie

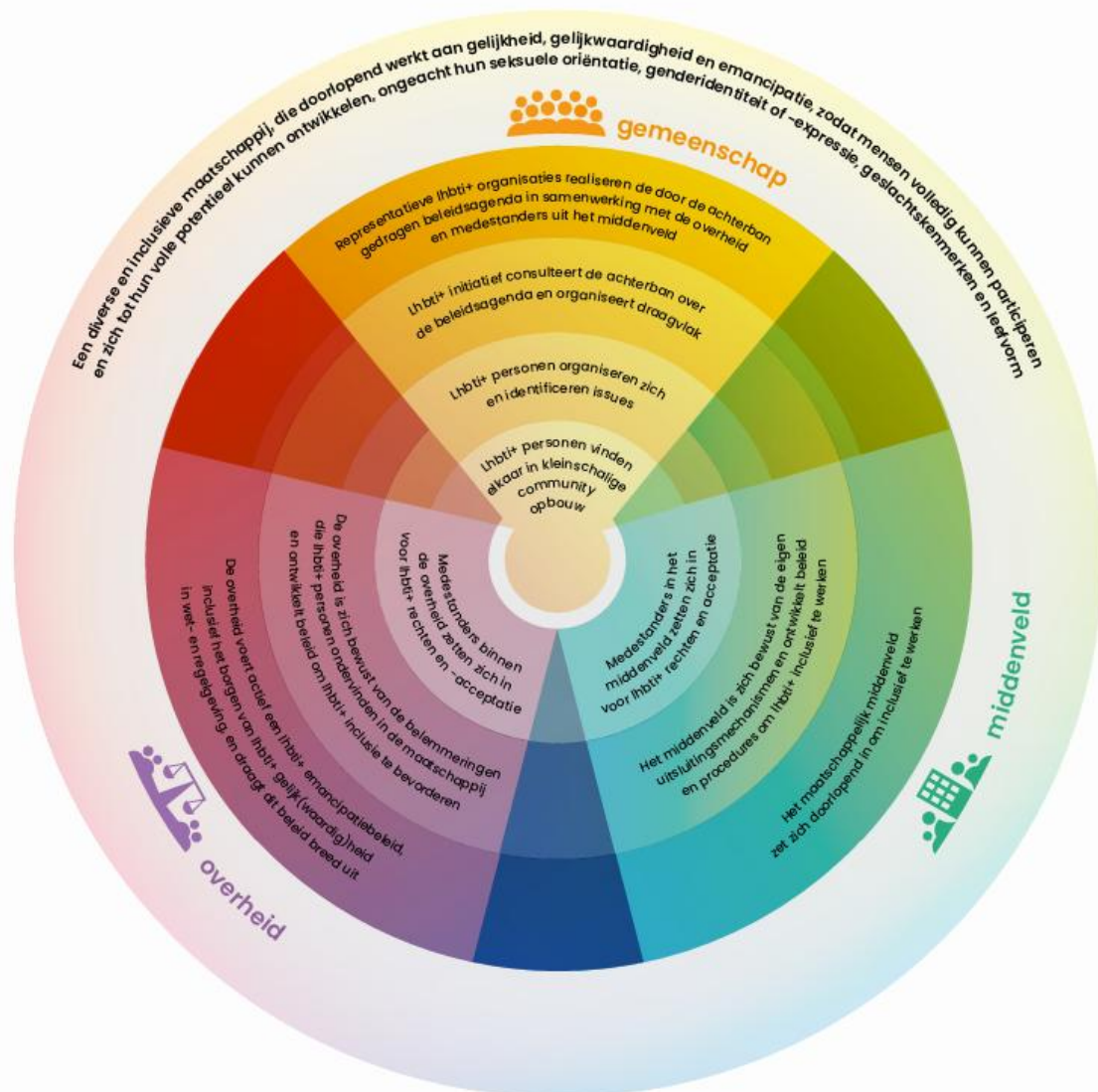
Om te komen tot het vergroten van sociale acceptatie en zichtbaarheid zetten we verschillende strategieën in. Deze strategieën komen tot uiting in onze activiteiten en hoe we de activiteiten vormgeven. Ook is het onderdeel van hoe dit jaarplan tot stand is gekomen, namelijk participatief. Met het betrekken van zoveel als mogelijk personen en perspectieven creëren we ook beweging, versterken we het bewustzijn en activeren we personen om met ons mee te denken en mee te werken.

Strategieën die we inzetten vanuit het inside-out principe en inclusiviteit zijn:

- Activeren
- Agenderen
- Informeren
- Ondersteunen
- Verbinden
- Vertegenwoordigen

Veranderstrategie vanuit COC Nederland

In 2022 heeft COC Nederland gewerkt aan een herijking van zijn verandertheorie, waarin sinds 2018 de gezamenlijke missie met Transgender Netwerk Nederland (TNN) en NNID, Nederlandse organisatie voor seksediversiteit verankerd is. COC, TNN en NNID spannen zich in om onze gezamenlijke doelen op het gebied van LHBTIQA+-emancipatie te realiseren. In 2022 is deze samenwerking uitgebreid met Bi+ Nederland. Samen vormen de vier organisaties de alliantie Kleurrijk en Vrij.



THEORY OF CHANGE — Alliantie Kleurrijk en Vrij
COC Nederland – TNN – NNID – Bi+ Nederland

Deze alliantie werkt in partnerschap met het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap aan het verwezenlijken van de nationale emancipatiedoelen. COC Nederland heeft ook een verandertheorie opgesteld samen voor zijn internationale werk. Deze verandertheorie ligt aan de basis van de inzet van COC Nederland in het programma Power of Pride, die zij in een alliantie met Pan Africa ILGA en ILGA Asia uitvoeren.



foto door Lucy Sch Schreurs

De verandertheorie voor de inzet van COC Nederland in Nederland en die voor diens inzet daarbuiten versterken elkaar. De langetermijndoelstelling van COC Nederland is in beide verandertheorieën vergelijkbaar. Het grootste verschil is dat COC in een internationale context de LHBTIQA+-beweging ondersteunt om haar doelen te behalen. In de Nederlandse context is COC Nederland en diens regionale COC's zelf onderdeel van de beweging.

Doorontwikkeling & innovatie

Een gezonde vereniging zet in op doorontwikkeling en innovaties. Door bewust te zijn van punten waar nog aan gewerkt kan worden, kon het bestuur een realistisch plan van aanpak realiseren.

COC Tilburg-Breda e.o. pleegt hierbij inzet op zestien gebieden:

1. Onze vrijwilligers zetten zich met hart en ziel in en leveren een onmisbare bijdrage aan het bereiken van de doelstellingen van de organisatie. De afgelopen jaren is gebleken dat de aard van het vrijwilligerswerk bij COC uitdagend kan zijn. Van vrijwilligers die zich bijvoorbeeld als bestuursleden of coördinatoren van ontmoetingsgroepen verbinden aan COC wordt veel gevraagd. Dit hangt samen met een COC dat ook op regionaal niveau steeds bekender wordt en als gesprekspartner door overheden en maatschappelijke organisaties aan tafel wordt gevraagd. Om slagvaardig te blijven zullen wij samen met COC Nederland

Foto door Margot Roijackers-Merkx



kritisch blijven kijken naar diens huidige structuur en waar nodig doorontwikkelen, zodat het vrijwilligerswerk effectief maar ook leuk blijft en COC een rol als aanjager van de regenboogbeweging kan blijven spelen.

2. COC heeft bij uitstek de positie om een verbindende rol te spelen binnen de LHBTIQA+ beweging. Het ambieert deze rol ook. Daarnaast heeft COC de verantwoordelijkheid om ook als belangenbehartiger en vertegenwoordiger voldoende structuren en mogelijkheden te hebben om in contact te staan met de achterban en ook relevante input op te halen. De afgelopen jaren is de diversiteit binnen de vereniging gegroeid. Toch is COC Tilburg-Breda e.o. op dit moment nog niet in alle geledingen een afspiegeling van de diversiteit binnen de LHBTIQA+ gemeenschap. Onder anderen LHBTIQA+ personen van kleur en/of met een migratieachtergrond zijn in ons ledenbestand ondervertegenwoordigd. Het is een speerpunt om de trend van groeiende diversiteit voort te zetten.

3. Vanuit COC Nederland zullen in Januari 2026 op de COC Academie, diverse trainingen klaar staan voor alle vrijwilligers, passend bij hun vrijwilligersfunctie.

4. De voorlichting krijgen vanaf Januari 2026 een nieuwe werkvorm. Hierdoor zullen de diverse voorlichtingen aangepast zijn voor verschillende leeftijden, niveaus en onderwerpen.

5. We organiseren tweemaal per jaar een intervisie en kwaliteitsmiddag voor onze voorlichters.

6. We organiseren eenmaal per jaar een strategische hei-sessie met het bestuur, waar bij we kijken naar de realisatie van het jaarplan, evalueren en vooruitkijken.

7. In samenwerking met COC Nederland starten we aan het begin van 2026 met een nieuwe vrijwilligers wervingscampagne. We standaardiseren onze werving, selectie en instroom van nieuwe vrijwilligers, zodat zij een gedegen en goede landing krijgen.

8. We organiseren minimaal één keer per jaar een intervisie en kwaliteitsmiddag voor onze coördinatoren.

9. Het aanbieden van trainingen van externe organisaties. Denk aan een weerbaarheidstrainingen, 'hoe om te gaan met (online) haat' (Rutgers 2025) en een mediatraining voor bestuursleden.

10. We bezoeken 2x per jaar de door COC Nederland georganiseerde Community Day, met trainingen/workshops, ruimte voor ontmoeting en overleg.

11. Inzetten op meer Intersectioneel denken en hierdoor nieuwe samenwerkingen aangaan.



Foto door Yara Rek

12. Inzetten op nog korte lijnen tussen vrijwilligers aan de hand van de werkgroepen en bestuursportefeuilles.

13. Oprichten werkgroep Dialoog en Inclusie i.s.m. COC Nederland.

14. Het stimuleren van werkgroepen en activiteiten in nieuwe gemeenten.

15. Intensieve samenwerking met (zorg) Participatiehub Brabant. Hierbij willen we in 2026 in ieder geval thema's als mentale gezondheid, ouderen, leefbaarheid en genderzorg bespreken en verbeteren. We zijn in 2025 al begonnen met het thema 'Trans in eigen hand', waardoor wij Informatie met betrekking tot genderbevestigende zorg, bij zo veel mogelijk huisartsen proberen te krijgen. Hierdoor hopen we dat trans- en genderdiverse personen, sneller toegang hebben tot genderbevestigende zorg.

16. Impact zichtbaar maken interveniëren ter verbetering van onze werkgroepen.



CHOCOLAT
RESTAURANT

16

Vijf Eeuwen
Queer Bred

Foto door Ilona Ananya

Bestuur en vrijwilligersorganisatie

Het werk van COC Tilburg-Breda e.o. wordt **100%** gerealiseerd door vrijwilligers.

COC Tilburg-Breda e.o. kent een bestuur, bestaande uit:

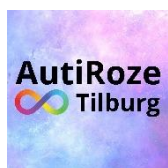
- ★ Suzan: algemeen bestuurslid & aspirant-voorzitter
- ★ Margot: secretaris & aspirant-vice-voorzitter
- ★ Koen: waarnemend-penningmeester
- ★ Elselieke: aspirant-algemeen bestuurslid
- ★ Yara: aspirant-algemeen bestuurslid

Elke werkgroep heeft een coördinator, zij zijn voor het bestuur het eerste aanspreek punt. De bestuursleden hebben elk hun eigen portefeuilles, passend bij hun wensen en talent. De bestuursleden bezoeken actief de initiatieven van alle vrijwilligers. Zo zijn ze goed op de hoogte wat er speelt in de vereniging en waar bijv. nog ondersteuning nodig is. Wij hebben momenteel 70 vrijwilligers. Het grootste gedeelte verzorgt activiteiten en/of voorlichtingen. De andere vrijwilligers maken deel uit van het bestuur, het social media & design team of een van de vele andere initiatieven die onze vereniging rijk is.

- ★ Ledenaantal: 183 leden.
- ★ Vrijwilligers aantal: 70 vrijwilligers.
- ★ Totaal aantal bezoekers: gemiddeld tussen de 200 en 500 bezoekers per maand.
- ★ Totaal aantal voorlichtingen in 2025: ±100 voorlichtingen
- ★ Totaal aantal werkgroepen Tilburg-Breda e.o.: 17 werkgroepen

(Werk)groepen

AutiRoze Tilburg



AutiRoze is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving.

AutiRoze organiseert gratis meetings voor en door LHBTIQA+ personen & ally's die vallen binnen het neurodiverse spectrum. Activiteiten zonder al te veel prikkels. Er is geen specifieke leeftijd voor AutiRoze. De bezoekers zijn momenteel tussen de 18 en de 60 jaar.

Activiteiten: Iedere 2^{de} dinsdag van de maand

Tijd: 19:00-21:00

Locatie: Feniks, Ns-plein 17, Tilburg.

Jong&Out Tilburg - Breda



Jong&Out Tilburg - Breda is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. Jongerenwerk R-Newt. Alle LHBTIQA+ en ally jongeren t/m 18 jaar zijn van harte welkom bij onze gratis meetings. Denk aan een knutselmiddag, film kijken, koken, sport & spel, drag workshop, muziek maken, bowlen, klimmen, de Paarse Vrijdag en 3 keer per jaar een landelijk Jong&Out kamp.

Activiteiten: Één keer per maand, zondagmiddag.

Tijd: 13:00-16:00

Locatie: Jongerencentrum The DiZz, Hasseltstraat 194, Tilburg

Instagram: [instagram.com/jongenouttilburgbreda](https://www.instagram.com/jongenouttilburgbreda)

Facebook: [facebook.com/jongenouttilburgbreda](https://www.facebook.com/jongenouttilburgbreda)

Young Pride Tilburg



Young Pride Tilburg is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. Jongerenwerk R-Newt. Alle LHBTIQA+ en ally jongeren van 18 t/m 30 jaar zijn van harte welkom bij onze gratis meetings. Denk aan film kijken, D&D, spelletjes, quizen en schaatsen. Indien de jongeren zelf een mooi initiatief hebben voor een meeting, helpen de begeleiders aan de realisatie hiervan.

Activiteiten: Één keer per maand, zaterdagavond.

Tijd: 19:00-22:00

Locatie: Jongerencentrum V39, Veemarktstraat 39, Tilburg

Instagram: [instagram.com/youngpridetilburg](https://www.instagram.com/youngpridetilburg)

Young Pride Breda



Young Pride Breda is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. Jongerenwerk Surplus. Alle LHBTIQA+ en ally jongeren van 18 t/m 30 jaar zijn van harte welkom bij onze gratis meetings. Denk aan film kijken, creatieve workshops en boulderen. Indien de jongeren zelf een mooi initiatief hebben voor een meeting, helpen de begeleiders aan de realisatie hiervan.

Activiteiten: Één keer per maand, vrijdagavond.

Tijd: 19:00-22:00

Locatie: Jongerencentrum Surplus, Stadionstraat 23, Breda

Instagram: [instagram.com/youngpridebreda](https://www.instagram.com/youngpridebreda)

Respect2Love



Respect2Love is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. Jongerenwerk R-Newt. Alle LHBTIQA+ jongeren van kleur, bi- en multiculturele LHBTIQA+ en ally jongeren van 18 t/m 30 jaar zijn van harte welkom bij onze gratis meetings. Denk aan bowlen, koken, creatieve workshops, muziek bingo's, gesprekken en meer.

Activiteiten: Één keer per maand.

Tijd: 19:00-22:00

Locatie: Jongerencentrum V39, Veemarktstraat 39, Tilburg

Cocktail Tilburg



Cocktail Tilburg is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving. Cocktail organiseert gratis meetings voor LHBTIQA+ asielzoekers, vluchtelingen en nieuwkomers. Hier kunnen zij elkaar ontmoeten op een laagdrempelige manier. Bezoekers spelen samen spellen, participeren tijdens creatieve workshops, krijgen informatie en bezoeken samen de pride's.

Activiteiten Tilburg: Om de 2 weken (in de even weken) op woensdag.

Activiteiten Breda: Geen vaste datum, incidenteel in Breda.

Locatie & tijd Tilburg: Tilburg centrum (i.v.m. de veiligheid delen we de exacte locatie en tijd pas na aanmelding via cocktail@coctilburgbreda.nl)

Locatie & tijd: Breda (i.v.m. de veiligheid delen we de exacte locatie en tijd pas na aanmelding via cocktail@coctilburgbreda.nl)

Inloop Tilburg



Inloop Tilburg is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. met bibliotheek LocHal. Heb jij vragen over je seksuele oriëntatie, sekse, genderidentiteit, genderexpressie of vragen voor een ander? Ben je nog niet of pas net uit de kast en heb je behoefte aan laagdrempelig contact met gelijkgestemden? Accepteert je omgeving je niet en heb je behoefte aan een luisterend oor? Dan is de inloop misschien wel iets voor jou. In een besloten ruimte staan vrijwilligers van COC Tilburg-Breda e.o. voor jou klaar met een luisterend oor en delen zij indien gewenst informatie. De inloop is volledig gratis te bezoeken.

Activiteiten: Om de 2 weken (de even weken) op woensdag

Tijd: 11:00-13:00

Locatie: Bibliotheek LocHal, Burgemeester Brokxlaan 1000, Tilburg

Leesclub Roze Letters



Leesclub Roze Letters is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. met bibliotheek Nieuwe Veste. LHBTIQ+ personen en bondgenoten die graag FLINTA (Female, Lesbian, Intersex, Non-Binary, Agender) gerelateerde boeken lezen zijn van harte welkom bij Leesclub Roze Letters. Tijdens de gratis fysieke meet-ups wordt er, onder het genot van een kop thee/koffie, over de gekozen boeken gesproken.

Activiteiten: iedere 8 weken (er zijn plannen om dit aan te passen naar om de 6 weken) wordt er een boek gekozen wat gelezen wordt.

Tijd: 19:30-21:00

Locatie: Bibliotheek De Nieuwe Veste Breda, Molenstraat 6, Breda.

Instagram: [instagram.com/leesclubrozeletters](https://www.instagram.com/leesclubrozeletters)

Gender+ Tilburg



Gender+ Tilburg is één van de nieuwe werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving. Gender+ is een maandelijkse bijeenkomst voor volwassen transgender, non-binaire en genderdiverse personen (en hun partners). Het is een laagdrempelige vrije inloop om kennis te maken met gelijkgestemden en om sociale contacten te leggen en te onderhouden. Ook als je vragen hebt over transitie, twijfelt over je genderidentiteit of gewoon meer wilt weten, is dit dé plek in Tilburg om in gesprek te gaan binnen onze gemeenschap. Daarnaast nodigen we regelmatig gastsprekers uit die met hun kennis en ervaring inspireren en inzicht bieden in thema's die relevant zijn voor transgender, non-binaire en genderdiverse personen en doen we vaak leuke dingen zoals een BBQ, spel avonden, kleding ruil of thema avonden zoals Halloween of Kerstmis. De gratis maandelijkse meetings van Gender+ Tilburg zullen vanaf Januari 2026 starten.

Activiteiten: iedere 2^{de} zondag van de maand

Tijd: in de avond (exacte tijd volgt nog)

Locatie: Feniks, NS-Plein 17, Tilburg

T-Breda besloten & opengestelde avonden



T-Breda is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. T-Nederland. T-Breda faciliteert laagdrempelige samenkomsten voor trans- & genderdiverse personen.

Wil je antwoord op vragen of gewoon een drankje drinken en gelijkgestemden ontmoeten? Er is altijd een T-Breda voor jou. De besloten T-Breda avonden vinden

plaats in een besloten setting, zonder bemoeienis van buitenaf. De opengestelde T-Breda avonden vinden plaats bij een lokaal café in de stad.

Activiteiten besloten groep: Iedere 2de Woensdag van de maand in Breda. (tijd en locatie worden i.v.m. de veiligheid pas na aanmelding via praatgroep@t-nederland.nl gedeeld)

Activiteiten opengestelde groep: om de 2 weken (oneven weken) op een vrijdag

Tijd: 19:00 – 21:00

Locatie: Café SamSam, Grote Markt 2, Breda.

Roze 50+ Tilburg



Roze 50+ Tilburg is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. belangenorganisatie Roze50+. Roze 50+ Tilburg is er voor alle LHBTIQA+ & ally 50-plussers die graag laagdrempelig in contact komen met gelijkgestemden. Het doel? Gezellig samenzijn onder het genot van gratis koffie, thee en/of een borrel bij Café Peanuts. Daarnaast gaat coördinator Martin Luttikholt graag met alle geïnteresseerden langs bij de andere Roze 50+ meetings in Brabant. Zo is er bijna iedere zondag in Brabant een Roze 50+ meeting die je kan bezoeken. Het eerste drankje is op kosten van Roze 50+ Tilburg.

Activiteiten: Iedere 2de zondag van de maand

Tijd: 15:00-17:00

Locatie: Café Peanuts, Stadhuisstraat 19, Tilburg

Roze 50+ Breda



Roze 50+ Breda is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. belangenorganisatie Roze50+. Roze 50+ Tilburg is er voor alle LHBTIQA+ & ally 50-plussers die graag laagdrempelig in contact komen met gelijkgestemden. Het doel? Gezellig samenzijn onder het genot van gratis koffie, thee en/of een borrel bij Bühne Breda. Het eerste drankje is op kosten van Roze 50+ Breda.

Activiteiten: Iedere laatste zondag van de maand

Tijd: 14:00-17:00

Locatie: Bühne Breda, Sint Janstraat 11, Breda

Fetish Social Brabant



Fetish Social Brabant is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving. Fetish Social Brabant is een veilige ruimte waar je als LHBTIQA+er & ally jezelf kunt zijn. Of je nu nieuw bent in de fetish-wereld of al ervaren bent, je bent van harte welkom. Leer, latex, sportkleding of zelfs puppy-outfits, alles is welkom en geaccepteerd. Fetish kleding is niet verplicht, kom vooral waarin jij je comfortabel voelt. Onze bijeenkomsten zijn niet alleen gezellig, maar bieden ook de mogelijkheid om onder het genot van een drankje nieuwe mensen te ontmoeten, connecties te maken en ervaringen uit te wisselen. FSB is gratis te bezoeken, consumpties zijn wel op eigen kosten.

Leeftijd: We hanteren een minimale leeftijd vanaf 18 jaar

Activiteiten: Één keer per kwartaal, de jaarlijkse Fetish Social Brabant Bingo aan het einde van het jaar is een speciale editie, waarbij met de verkoop van de bingokaarten, geld wordt opgehaald voor het goede doel (een goed doel dat zorgt voor LHBTIQA+ emancipatie)

Tijd: 19:00-23:00

Locatie: (besloten) horecagelegenheid DHG, Heuvelring 37, Tilburg

Instagram: [instagram.com/fetishsocialbrabant.new](https://www.instagram.com/fetishsocialbrabant.new)

Voorlichting in Tilburg - Breda en omgeving



Voorlichting is één van de velen initiatieven van COC Tilburg-Breda en omgeving. De meeste mensen in Nederland, staan gelukkig positief tegenover de LHBTI+ community. Toch bestaan er nog steeds veel vooroordelen, discriminatie en zelfs geweld richting de LHBTI+ personen. Door voorlichting te geven op bijv. scholen, willen we vooroordelen rondom thema's als seksuele oriëntatie, sekse en genderidentiteit wegnemen. Hierdoor creëren we begrip en een veilige omgeving voor de gehele LHBTIQA+ community.

Voorlichting boeken:

Ben jij werkzaam op een school en graag zorgen voor een veilige school voor iedereen? Wil jij de LHBTIQA+ vooroordelen bespreken en/of de kennis en bewustzijn van je collega's of leerlingen vergroten? Dan is een voorlichting van COC Tilburg-Breda en omgeving misschien wel iets voor jou, je school of organisatie. Tijdens een voorlichting vertellen de voorlichters algemene informatie, is er altijd ruimte voor dialoog en vertellen zij ook hun eigen verhaal. Voor een enkele voorlichting vragen wij een onkostenvergoeding van vijftig euro.

Voorlichter worden:

Wil jij een bijdrage leveren aan een wereld waarin iedereen zichzelf mag en kan zijn? Wordt dan voorlichter bij COC Tilburg Breda en maak het verschil! Na je inschrijving volg je de landelijke training van COC Nederland geef je in een duo voorlichting aan scholen, bedrijven, organisaties en meer. Meld je aan als voorlichter via https://form.jotform.com/COC_bestuur/vacatures-coc-tilburg-breda-eo

Activiteiten: Voorlichting op aanvraag te boeken door een mail te sturen naar voorlichting@coctilburgbreda.nl

Locatie: Interesse voor een COC-voorlichting op jouw school, bedrijf, organisatie of locatie naar keuze? Vraag naar de mogelijkheden via de mail

GSA Netwerk



GSA (Netwerk) is een landelijk initiatief van COC Nederland en één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving. Met de GSA zetten leerlingen en docenten zich in voor een veilige schoolomgeving voor iedereen. Daarnaast heeft GSA Netwerk de landelijke solidariteit dag Paarse Vrijdag tot stand gebracht. Via COC Nederland zijn er gratis Paarse Vrijdag pakketten te bestellen, zodat er tijdens Paarse Vrijdag, maar ook de rest van het jaar, gezorgd kan worden voor een inclusieve en veilige schoolomgeving.

Activiteiten: dit varieert per school en of er al een GSA actief is op de school. Één keer per jaar de Paarse Vrijdag, waarin de scholen paars kleuren om hun solidariteit te tonen.

Locatie: Alle scholen in de regio waarin COC Tilburg-Breda e.o. actief is. Door het hele land zijn GSA's en bijbehorende regionale COC's.

Instagram: [instagram.com/gsanetwerk](https://www.instagram.com/gsanetwerk)

Umbrella Association



Umbrella Association is één van de werkgroepen van COC Tilburg-Breda en omgeving i.s.m. diverse queer en studenten organisaties. Umbrella Association is dé LHBTIQA+-studentenvereniging van Tilburg University & Fontys. Dankzij het enthousiaste UA-bestuur en diens vrijwilligers vinden er soms wel 3 activiteiten per maand plaats. De meer dan 250 leden van Umbrella Association hebben regelmatig thema feesten, picknicks, toffe creatieve workshops en filmavonden.

Activiteiten: Minimaal één keer per maand verschillende activiteiten
Locatie: Tilburg
Instagram: [instagram.com/umbrella_association](https://www.instagram.com/umbrella_association)

T.A.A.R.T: Tilburgs Ace Aro Recreatie Team



T.A.A.R.T. is één van de werkgoepen van COC Tilburg-Breda en omgeving. T.A.A.R.T. organiseert gratis laagdrempelige meetings voor iedereen op het asexueel spectrum, aromantisch spectrum en ally's. Tijdens iedere meeting is er (uiteraard) taart aanwezig. T.A.A.R.T maakt ook deel uit van de organisatie van een landelijke aro/ace activiteit in Amsterdam tijdens de World Pride 2026.

Activiteiten: Één keer per maand
Tijd: 14:00-17:00
Locatie: Feniks, Ns-plein 17, Tilburg
Instagram: [instagram.com/taart.tilburg](https://www.instagram.com/taart.tilburg)

Evenementen & overige initiatieven

Queer Stadswandeling Tilburg: terug naar de jaren 70 en 80

In samenwerking met verschillende Tilburgse organisaties (COC Tilburg-Breda e.o., Stichting Qult, Regionaal Archief Tilburg, Lawless&Lotski en Gemeente Tilburg) wordt minimaal één keer per maand een stadswandeling georganiseerd langs de queer geschiedenis van Tilburg onder leiding van Martin Luttkholt. Tijdens deze wandeling staat het LHBTIQ+ uitgaansleven van de jaren 70 en 80 in Tilburg centraal. Regelmatig start de wandeling in het Regionaal Archief Tilburg, waar belangrijke queer archiefstukken getoond en toegelicht worden.



Foto door Martin Luttkholt

Activiteiten: Één keer per maand.

Deelname: Maximaal 20 deelnemers. Gratis deelname. Aanmelden is verplicht. De aanmeldlink, actuele data, tijd en locatie worden gedeeld op de website van Regionaal Archief Tilburg en <https://coctilburgbreda.nl/kalender/>

Restauratie van geadopteerd monumentaal dubbelgraf Ledel & Troch

Ook op de begraafplaats aan de Bredase Weg is een belangrijk verhaal over de queergeschiedenis van de Tilburg te vertellen: het dubbelgraf van Johanna Ledel (1867-1944) & Florina Troch (1865-1935) dat dankzij COC Tilburg-Breda e.o. i.s.m. Gemeente Tilburg monumentenstatus heeft gekregen. COC verlengde de grafrechten en startte in 2024 een doneer-actie om het graf te kunnen restaureren. Begin November 2025 zijn we daadwerkelijk gestart met de restauratie van het geadopteerde grafmonument i.s.m. Funair Erfgoed. Dit mede dankzij de opgehaalde donaties tijdens bovenstaande Queer stadswandelingen.

SOS hulplijn T-Nederland

Uit onderzoek blijkt dat zelfmoordpogingen onder lesbische, homo- en bi+ jongeren 4,5 keer vaker voorkomt dan onder heteroseksuele jongeren. Onder transgender jongeren, heeft 21% een zelfmoordpoging gedaan. LHB-volwassenen doen viermaal zo vaak een suïcidepoging en transgender personen zelfs vijf- tot tienmaal zo vaak. 50% van de LHB- en 70% van de transgender volwassenen heeft ooit aan zelfmoord gedacht.

Gelukkig is Stichting 113 Zelfmoordpreventie er voor mensen in acute nood. Zit je niet lekker in je vel en/of denk je (wel eens) aan suïcide, maar is 113 nog een stap te ver? Voel je je onbegrepen door een gesprek met 113 of mensen om je heen i.v.m. je seksualiteit, genderidentiteit of expressie? Dan kan de SOS hulplijn van T-Nederland i.s.m. COC Tilburg-Breda e.o. een goede (tussen)oplossing zijn. T-Nederland heeft geen psychologen, psychiaters, etc. in dienst. Wél gedegen training en ervaring. In de afgelopen jaren hebben enorm veel mensen van deze dienst gebruik gemaakt. Volgens deze mensen heeft deze SOS-hulplijn hun leven gered en/of ervoor gezorgd dat zij professionele hulp hebben gezocht.

Zelfmoordpreventie

Acute nood?

Bel **113** of ga naar **113.nl**

Bij aarzeling? (om welke reden dan ook)

bel **085 2012 123** of mail met **sos@t-nederland.nl**



Foto door Salvia Arts

DragKitchen

Dragkitchen is één van de initiatieven van COC Tilburg-Breda e.o. i.s.m. lokale drag artiesten. We bieden minimaal één keer per jaar een reeks drag workshops aan geïnteresseerden. : Bezoekers van de drag workshop i.s.m. House of Salvia oefenen met make-up, performance, lip-sync en outfits. Met als doel om de bezoekers in hun kracht te zetten, spelen met gender, jezelf kunnen/durven zijn, creativiteit te stimuleren, zelfvertrouwen te creëren en het gezamenlijk werken aan hun persoonlijke ontwikkeling/talenten. In 2025 werkten we samen met House of Salvia om geïnteresseerden tegen een symbolisch bedrag (gratis voor minima) een uiteenlopende workshopdag aan te kunnen bieden.

Activiteiten: Minimaal één keer per jaar een reeks drag workshops.

LHBTIQA+ steunpunt Etten-Leur (en Breda)

Voor iedereen met vragen omtrent seksualiteit, gender identiteit of gender Expressie is er het LHBTIQA+ steunpunt in Etten-Leur. Iedere donderdagmiddag zijn twee toegewijde vrijwilligers aanwezig om hier antwoord te geven op alle vragen en je eventueel door te verwijzen. Het LHBTIQA+ steunpunt is gratis te bezoeken.

Activiteiten: Iedere donderdagmiddag in Etten-Leur

Tijd: 14:00-16:30 (of op afspraak op een andere tijd).

Locatie: cultureel centrum De Nobelaer, parklaan 2, Etten-Leur. Incidenteel reist het LHBTIQA+ steunpunt voor een extra moment af naar bibliotheek Nieuwe Veste (Molenstraat 6, Breda)

All Inclusive Queer filmavonden Breda

All Inclusive is voor iedereen die van film houdt, of graag LHBTIQA+ onderwerpen op het grote scherm wil zien. De film is inclusief inleiding en nagesprek met een drankje. deze activiteit is tot stand gekomen door Luuk van den Ven i.s.m. COC Tilburg-Breda e.o. en Chassé Cinema Breda.

Activiteiten: Eén keer per maand

Tijd: 19:00 t/m 21:40

Kosten: kaartjes te koop via Chassé Cinema.

Lesbisch Lente Feest



Sinds het wederom aansluiten van Marjo Hoogzaad (organisatie Lesbisch Lentefeest '82 & '83), wilde COC deze feesten weer opnieuw leven inblazen. Nadat we de jongere doelgroep met dezelfde interesse had gevonden, maakte we in 2024 een officiële start. Dit 15-tal van vrijwilligers (COC, QULT, Lawless&Lotski, Marjo Hoogzaad en anderen) Er sloten in 2025 nog zeker 10 andere vrijwilligers aan met een frisse blik en tonnen energie.

Foto's door Margot Roijackers-Merkx



Afbeeldingen uit video door Michelle Schrama & Foto Margot Roijackers-Merkx

Op 4 Juni was het Lesbisch Lente Feest panelgesprek met host Anastasia Hellement, 25 Juni de live podcast met Tienke Sumter en 4 juli 2025 vindt het Lesbische Lentefeest 2025 plaats. Met meer dan 500 bezoekers, en lange wachtrijen voor de deur van de Hall of Fame, was dit een enorm succes. Een ode aan de Lesbische / FLINTA geschiedenis met, 4 workshops, een FLINTA geschiedenis expositie en muziek van FLINTA artiesten. Momenteel wordt er hard gewerkt aan de realisatie van het Lesbisch Lente Feest 2026.



Afbeeldingen uit video door Michelle Schrama & Foto Margot Roijackers-Merkx

Gratis genderbevestigende hulpmiddelen

COC Tilburg/Breda e.o. faciliteert gratis binders, tucking ondergoed, protheses, packers enz. voor alle LHBTIQ+ personen die genderbevestigende hulpmiddelen nodig hebben, maar deze niet zelfstandig kunnen aanschaffen. In verband met ons budget handteren we maximaal 1 p.p. en delen we aanvullende informatie voor het veilig gebruik van deze hulpmiddelen.

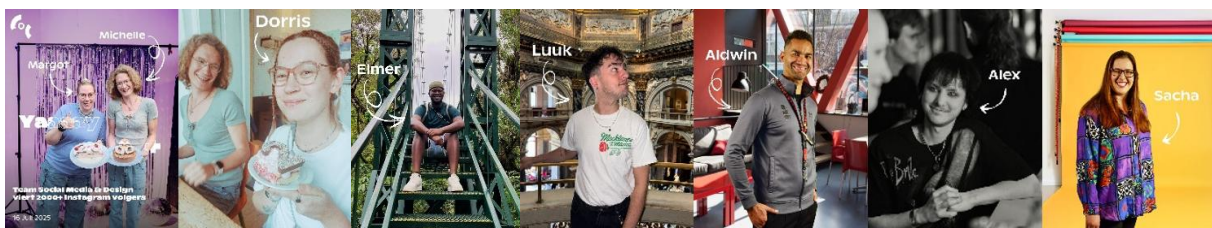
Diverse Theater en/of film voorstellingen

Doelgroep: voor vrijwilligers en leden een gratis theatervoorstellingen i.s.m. Gemeente Tilburg, Theater de Nieuwe Vorst en Cinecitta.

Activiteiten: incidenteel.

Online zichtbaarheid

COC Tilburg-Breda e.o. heeft sinds Juli 2025 een gloednieuwe website in de landelijke huisstijl van COC Nederland. Daarnaast is alle informatie geactualiseerd. Het web-team is uitgebreid met 2 nieuwe vrijwilligers, waardoor we de website actueel kunnen houden en eventuele foutmeldingen tijdig kunnen worden opgelost.



Daarnaast is ook ons social media & design team uitgebreid met 4 nieuwe vrijwilligers. Dit team is verantwoordelijk voor het maken van content en het beheer van de platformen Instagram, Facebook en sinds 2025 ook ons YouTube kanaal. Bovendien heeft COC Tilburg-breda e.o. sinds

2025 ook weer een nieuwsbrief. Zo blijf je altijd op de hoogte van onze en/of lokale activiteiten en het laatste COC nieuws. Ook zijn we sinds 2025 op LinkedIn te vinden. Tot slot hebben we ook drie vaste professionele fotografen die ons bij grote evenementen voorzien van prachtige foto's. Dit alles heeft ervoor gezorgd dat bij onze social media kanalen een gezonde groei zien in het aantal volgers (10 Nov 2024 - Instagram: 1068 volgers, Facebook: 987 volgers vs. 10 Nov 2025 - Instagram: 2363 volgers, Facebook: 1528 volgers) en bezoekers (Instagram in 2025: gemiddeld 80.000+ weergaven per maand). Deze groei willen wij graag voortzetten in 2026. Ook hebben we van veel van onze werkgroepen een eigen Instagram en/of facebookpagina.

App & chat groepen

Om onze bezoekers, geïnteresseerden, vrijwilligers en leden ook een online omgeving aan te bieden, waarbij sociale interactie centraal staat, hebben we diverse app groepen. Denk aan een babbelbox voor iedereen die affiniteit heeft met lokale (COC) initiatieven (waarin ook laagdrempelig gekletst kan worden), vrijwilligers app groepen (zodat er korte lijntjes zijn en we nieuwe vrijwilligers sneller leren kennen), groepen met bezoekers van specifieke (werk) groepen en meer. Daarnaast zijn wij ook mede verantwoordelijk voor de landelijke Jong&Out app, speciaal voor LHBTIQA+ & ally jongeren vanaf 12 t/m 18 jaar. In deze app kunnen zij op een laagdrempelige en veilige manier met LHBTIQA+ & ally leeftijdsgenoten chatten en hebben een overzicht van alle regionale Jong&Out meetings.

Ruimte geven & financiële steun voor lokale LHBTIQA+ makers

COC Tilburg-Breda e.o. is zich bewust van diens privilège in status en budget. Wij kunnen doordat wij bij velen (hoofd)expertisepartner zijn, makkelijker ruimte nemen en het bestaande platform aan andere geven. Als een springplank voor lokaal talent, voor makers die deze ruimte/zichtbaarheid meer dan verdienen.

Foto door Nielo Schrurs



Doormiddel van onze online sociale kanalen en groepsapps delen we het werk van lokale (nog onbekende) LHBTIQA+ makers. Van kunstenaars, drags, fotografen, dansers, schilders tot musici, ze verdienen in onze ogen allemaal een platform en een glansrijke start. Indien we financieel bij kunnen dragen met onze minisubsidies van maximaal €150,- bij het realiseren van een queer film van een lokale LHBTIQA+ filmmaker, doen we dit natuurlijk met liefde. En hoe tof is het, als wij het eindwerk een half jaar later met eigen ogen kunnen zien tijdens een filmvertoning.

Pride walks & vreedzame protesten

COC Tilburg-Breda e.o. loopt mee bij verschillende pride walks, zowel in als buiten ons werkgebied. Gezamenlijk met alle leden, vrijwilligers, bezoekers, samenwerkingspartners en andere geïnteresseerden nemen we deel aan deze evenementen. We lopen (of rijden i.v.m. rolstoelgebruikers) met een XXXXXXL Intersekse Progress Vlag de uitgestippelde route, waardoor we enorm veel (media) aandacht vergaren. Sinds kort hebben we ook 6 verschillende gekleurde vlaggen en een loopbanner met ons logo erop, waardoor we zichtbaarder zijn dan ooit! Daarnaast delen we pride speldjes, stickers en flyers uit.

Foto door Johan Pabon



Gezien de huidige dalende LHBTIQA+ emancipatie en mensenrechten wereldwijd, heeft ook het activisme een grotere plek gekregen in onze uitingen tijdens pride walks of lokale vreedzame protesten. Van oorsprong is pride een protest. In zekere zin is zichtbaar jezelf zijn ook een prachtige vorm van protest. We zullen hieraan deelnemen tot iedereen gelijke rechten heeft.



Foto door Johan Pabon



Foto Margot Roijackers-Merkx

Activiteiten (pride walks): Roze Maandag Pride Walk, Pride Walk Breda, Canal Pride Amsterdam (COC Nederland boot & aanwezigheid bij het COC Nederland hoofdkantoor), Pride Walk Amsterdam, Eindhoven Pride, Utrecht Pride, Amersfoort Pride enz.

Activiteiten (vreedzame protesten): 'Samen de straat op' vanuit DeGoedeZaak, Pro-genderzorg protesten, anti-discriminatie protesten, antiracisme protesten, 'Walk tegen Femicide' Tilburg vanuit Feniks & Dolle Mina's enz.

Solidariteitsacties

COC Tilburg-Breda e.o. organiseert indien nodig solidariteitsacties vanaf het moment dat we op de hoogte zijn van het (lokaal)m plaatsvinden van: discriminerende & racistische uitingen, geweld en intimidatie, brandstichting van Pride vlaggen en meer. Denk bijvoorbeeld aan de "Hijs de vlag acties. We delen Intersekse Progressieve Pride vlaggen uit, geven het ruim de aandacht op onze sociale kanalen, doen namens onze organisatie aangifte en/of een melding bij Discriminatie.nl en spreken met lokale media (en indien gewenst de betrokkenen). Maar ook delen we regelmatig pride speldjes en LHBTIQA+ gerelateerde stickers, tijdens solidariteitsacties of events waar de zichtbaarheid van de LHBTIQA+ community centraal staat of nodig is.

Community Day

Doelgroep: Alle vrijwilligers en leden zijn van harte welkom tijdens de Community Day. Op deze dag ontmoet je vrijwilligers en leden van andere COC's en kun je overleggen en/of trainingen bijwonen, inclusief afsluitende borrel.

Activiteiten: Twee keer per jaar in Utrecht
Tijd: 10:30-18:30. (Meestal zijn de twee edities in maart en september)
Kosten: gratis voor vrijwilligers, leden en genodigden.



Foto door Pien Merckx-Roijackers

Paarse Vrijdag

Evenement met diverse activiteiten, voor alle Paarse Vrijdag vierders. Eerdere jaren alleen voor de jongeren t/m 18 jaar, waar ieder jaar weer rond de 75 jongeren mochten verwelkomen. Voor de Paarse Vrijdag 2025 zijn we een samenwerking aangegaan met Gemeente Tilburg en andere betrokken LHBTIQA+ Tilburgers. Een editie waarbij iedereen, ongeacht leeftijd, van harte welkom is om deze dag samen te vieren.



Foto door Elselieke Willemsen

Deelname COC Songfestival

COC Tilburg-Breda e.o. neemt deel aan het landelijk georganiseerde COC Songfestival. Lokale LHBTIQ+ artiesten bieden wij op deze manier een platform om namens onze vereniging hun muzikale talent te laten horen en zien. Voor zowel de deelnemer(s) als voor de bezoekers zorgt dit voor empowerment en (zelf)acceptatie.

Vrijwilliger van het jaar & ereleden

COC Tilburg-Breda e.o. is een vereniging waar we 100% met vrijwilligers werken. Zij doen dit belangeloos om diens steentje bij te dragen aan meer LHBTIQ+ emancipatie en het creëren van een 'safe-space' voor de LHBTIQ+ gemeenschap. Sinds begin 2025 hebben we daarom de benoeming van de 'vrijwilliger(s) van het jaar' en bijbehorende prijs in de vorm van een 'Regenboog Prisma' in het leven geroepen. Bovendien danken we alle vrijwilligers tijdens ons jaarlijkse vrijwilligersuitje, waarbij de teambuilding van onze vrijwilligers centraal staat. Daarnaast zijn we begin 2025 ook gestart met het benoemen van ereleden. Deze leden hebben een bijzondere staat van dienst en/of enorm veel bijgedragen aan onze vereniging en/of LHBTIQ+ gemeenschap.



Foto Tanja Jansen-Hassouna

Diverse activiteiten of bezigheden

Diverse activiteiten zoals: het faciliteren van lokale & nationale exposities rondom LHBTIQ+ thema's ● COC info kramen op festivals/events ● Trans shoppen; samen genderbevestigende kleding uitproberen/aanschaffen ● Informeren van professionals op diverse gebieden ● Altijd een luisterend oor bieden aan LHBTIQ+ personen ● LHBTIQ+ personen met een hulpvraag doorverwijzen naar andere instanties/organisaties/professionals ● In samenwerkingsverband werken aan een lokaal inclusie en diversiteit beleid ● Raadsvragen omtrent LHBTIQ+ emancipatie ● Huisbezoeken of gesprekken incl. een kopje koffie/thee met LHBTIQ+ personen die een luisterend oor en/of onze steun goed kunnen gebruiken ● Coming Out Day i.s.m. Gemeente Tilburg en Chassé Theater Breda ● 'giveaway' acties van LHBTIQ+ evenementen van organisaties ● Aanwezigheid bij belangrijke dagen zoals 'dag van de vrijheid' (Keti Koti) en een krans leggen tijdens de 4 mei dodenherdenking in o.a. Tilburg en Breda ● LHBTIQ+ archiefstukken aankopen/verzamelen voor Regionaal Archief Tilburg, Stadsarchief en archeologie Breda, Queer Brabant en het BHIC ● Het delen van LHBTIQ+ boekentips ● Verkoop van LHBTIQ+ geschiedenis boeken m.b.t. de steden Tilburg & Breda ● Nieuwjaarsreceptie ● Aandacht voor specifieke viering/zichtbaarheid/herdenkingsdagen ● interviews geven m.b.t. LHBTIQ+ gerelateerde onderwerpen aan lokale nieuwszenders en kranten en nog veel meer fantastische initiatieven.



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Stakeholderanalyse

Het realiseren van de voorgaande beschreven doelen, doen en kunnen we niet alleen. Het is immers een multidisciplinair vraagstuk, waarbij we te maken hebben met een grote diversiteit aan stakeholders, wensen, behoeften, eisen en beelden.



Foto door Tanja Jansen-Hassouna

Om onze doelen te bereiken en daarin optimaal samen te werken zijn voor ons de belangrijkste stakeholders:

1. COC Nederland: de landelijke organisatie; zij geven richting en ondersteuning. Tevens verrichten zij landelijk relevant lobby werk.
2. Gemeenten Tilburg en Breda evenals de kleinere gemeenten in de regio. Zij werken eveneens aan soortgelijke doelen en hebben een grote invloed in de betreffende regio. Zij zijn immers niet alleen verantwoordelijk voor de regio, maar kunnen ook een norm stellen. Ons werk wordt grotendeels gefinancierd met de subsidies die zij verstrekken, waar wij jaarlijks dan ook een aanvraag voor indienen.
3. Maatschappelijke en culturele instellingen werkzaam in het sociaal/op het LHBTIQA+-domein: zij hebben een groot bereik in de regio en hebben invloed op het discours en de beelden over een stad en de personen die daar wonen. Zij vormen voor ons een belangrijke schakel in het bereiken van de burgers die in de regio wonen, om hen bewust te maken en toe te rusten om te komen tot sociale acceptatie.
4. Scholen: zij hebben een belangrijke invloed op de ontwikkeling en beelden van kinderen en jong volwassenen. In relatie tot het bewustmaken van hen zijn zij voor ons een belangrijke partner als het gaat om het realiseren van bewustwording en het bieden van tijd, ruimte en mogelijkheid tot het geven van voorlichtingen.
5. Andere belangenorganisaties zoals andere regionale COC's, COC Nederland, Jongerenwerk R-Newt, Jongerenwerk Surplus, Breda Pride, Feniks, T-Nederland, Belangenorganisatie 50+, House of Salvia, Stichting Qult, Stichting Tilburg Pride, Stichting Roze Maandag, Dolle Mina's, Regionaal Archief Tilburg, Stadsarchief & Archeologie Breda en Kultiva Inspira. We streven en werken aan soortgelijke doelen. Onze kracht kan alleen maar groter worden als we samenwerken, daarin van elkaar leren en vanuit onze gedeelde streven voorleven wat we willen bereiken.



LHBTIQA+ Feiten & Cijfers

Hoewel veruit de meeste mensen in Nederland vinden dat LHBTIQA+ personen het leven moeten kunnen leiden dat ze willen, laten diverse onderzoeken zien dat LHBTIQA+ personen nog altijd te kampen hebben met afwijzing en uitsluiting door de samenleving op basis van hun seksuele oriëntatie, genderidentiteit, -expressie en geslachtskenmerken (SOGIESK).

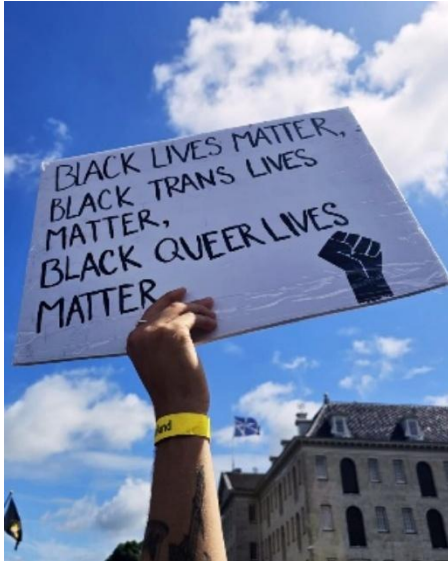


Foto door Elmer Pieterella

Deze afwijzing en uitsluiting hebben een sterke negatieve impact op hun welzijn en gezondheid en op hun maatschappelijke participatie. Het streven naar en waarborgen van gelijkwaardigheid en emancipatie van LHBTIQA+ personen behoeft doorlopende aandacht en inzet van LHBTIQA+-organisaties.

Ook wereldwijd zijn er zorgelijke ontwikkelingen. In verschillende landen, zoals Polen, Hongarije, Oeganda en Ghana, wordt de situatie voor LHBTIQA+ personen nijpender door discriminerende wetgeving en vervolging. Ook in landen die tot recent vooruitgang boekten op het gebied van bescherming en acceptatie van LHBTIQA+ personen – zoals de Verenigde Staten en Italië – zien we een rap toenemend conservatisme, waardoor de LHBTIQA+ emancipatie in een rap tempo daalt.

Het vergroten van de sociale acceptatie van LHBTIQA+ personen en het borgen van de mensenrechten van LHBTIQA+ personen is nog even urgent als vijf jaar geleden. Nederland bungelt op een veertiende plaats van landen in Europa waar mensenrechten van LHBTIQA+ personen goed geregeld zijn. De zichtbaarheid van LHBTIQA+ personen en rolmodellen neemt toe, evenals de ruimte voor meer fluiditeit in gender en seksualiteit. Steeds meer mensen voelen en nemen de vrijheid om open zichzelf te zijn. Er is meer aandacht voor intersekse, transgender (binair en non-binair) en bi+ personen.

Op tal van scholen wordt aandacht besteed aan diversiteit tijdens Paarse Vrijdag. Tegelijkertijd leidt de toegenomen zichtbaarheid en aandacht tot oppositie en weerstand: zo ervaren aanhangers van de ‘antigenderbeweging’ en ‘antiwokebeweging’ deze ontwikkelingen als een persoonlijke bedreiging.

Ook de juridische verankering van de mensenrechten van LHBTIQA+ personen blijft een aandachtspunt. Ondanks een unaniem advies van een staatscommissie is er vijf jaar later nog altijd geen meerouderschapswet. Mensen die te maken hebben met een stapeling van anti-discriminatiegronden – bijvoorbeeld omdat ze zwart én transgender zijn, lesbisch én moslim of non-binair én asielzoeker (intersectionaliteit) – ervaren veel uitdagingen. In de tussentijd blijven de suïcidepercentages onder LHBTIQA+ jongeren tot vijfmaal hoger liggen dan onder de algemene bevolking.

Trends en ontwikkelingen

De LHBTIQA+ gemeenschap is in beweging, de zichtbaarheid van de diversiteit binnen de gemeenschap groeit. Zowel op het gebied van leeftijd, politieke overtuiging, sociaaleconomische positie en wijze van identificatie zal de LHBTIQA+ gemeenschap de komende jaren steeds pluralistischer worden. Dat geldt bijvoorbeeld voor de asexuele gemeenschap, die asexualiteit bijvoorbeeld ziet als een vorm van seksuele oriëntatie en

seksuele identiteit en actief de verbinding met de LHBTIQA+ gemeenschap opzoekt. Ook deze gemeenschap ervaart namelijk dat het niet voldoen aan een heersende beperkende norm rond seksualiteit, ertoe leidt dat ze worden uitgesloten en gediscrimineerd



Foto door Nielo Schrurs

Over het algemeen zal het bevragen en deconstrueren van normen de komende jaren binnen de LHBTIQA+ gemeenschap een steeds belangrijker thema worden. De normen die als beperkend ervaren worden zijn:

- gendernormativiteit;
- normen ten aanzien van seksualiteit (bijvoorbeeld het seksueel actief móéten zijn);
- de monoseksuele norm (de overtuiging dat mensen slechts op één gender/sekse kunnen vallen)

De afgelopen jaren is de nadruk op gendernormativiteit gegroeid. Mensen die ogenschijnlijk niet voldoen aan heersende normen rond mannelijkheid en vrouwelijkheid worden verbaal en fysiek agressief bejegend. Ook binnen de LHBTIQA+ gemeenschap heerst soms onbegrip over de keuzes van anderen ten aanzien van hun genderexpressie. Nog verontrustender zijn de ontwikkelingen binnen een klein deel van de vrouwenbeweging, dat transgender vrouwen ziet als bedreiging voor meisjes en vrouwen. Die overtuiging vindt zijn weerslag in een groeiende oppositie tegen meer rechtsbescherming voor trans & non-binaire personen, zoals het wettelijk gemakkelijker maken om de geslachtsaanduiding aan te passen op een identiteitskaart.

Deze groeiende oppositie berust op de overtuiging dat kwaadwillende mannen zich als vrouw zouden registreren om op die manier toegang te krijgen tot kleedkamers voor vrouwen en hen vervolgens te misbruiken. Maar zoals het College voor de Rechten van de Mens schrijft, wijst niets op een verband tussen seksueel misbruik van vrouwen en de mogelijkheid om het geslacht juridisch te wijzigen. Ook niet in landen waar dit al langer mogelijk is, aldus het college. In een studie in de Verenigde Staten is vergeleken of er meer (misbruik)misdrijven voorkomen in gebieden waar transgender personen toegang hebben gekregen tot de wc's of kleedkamers die bij hen passen. Dat blijkt niet het geval te zijn. Sterker nog: het aantal misdrijven neemt juist af. Toch doen deze spookbeelden de ronde en vinden ze weerklank bij groeperingen die 'emancipatoire ontwikkelingen' als bedreigend ervaren. Hierdoor ontstaat er een gecoördineerde negatieve druk op de mensenrechten van vrouwen en LHBTIQA+ personen. Deze druk is gericht op het handhaven van de status quo door het frustreren en belemmeren van bijvoorbeeld voorlichting over seksualiteit en diversiteit.

COC Nederland is de oudste nog bestaande LHBTIQA+-belangenorganisatie ter wereld. Op dit moment wordt COC Nederland gezien als dé belangenbehartiger van de regenbooggemeenschap. Dit vertaalt zich op landelijk niveau in strategische partnerschappen met het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en het ministerie van Buitenlandse Zaken. COC Nederland slaagde er in Oktober 2025 voor de vierde keer op rij om een regenboogakkoord te sluiten met een groeiend aantal politieke partijen.

Daarnaast heeft COC Nederland met de lokale LHBTIQA+-infrastructuur van negentien verenigingen gerealiseerd dat er bijvoorbeeld op 25 plekken in Nederland ontmoetingsgroepen zijn voor jongeren onder de 18 jaar: 'Jong&Out'. COC Tilburg-Breda e.o. is één van de regionale COC's die al jaren Jong&Out groep(en) heeft. Parse Vrijdag is in de afgelopen tien jaar uitgegroeid van een actiedag op een handjevol scholen tot een actiemoment op meer dan

tachtig procent van de middelbare scholen en waaraan ruim een half miljoen leerlingen meedoen. Ook COC Tilburg-Breda e.o. viert iedere Paarse Vrijdag mee op de scholen, geeft extra voorlichtingen en organiseert een groot jaarlijks Paarse Vrijdag event.

Aantallen

Centraal Bureau voor de Statistiek (2024):

- 18% van de bevolking is onderdeel van de LHBTIQA+ gemeenschap
- Nederland telt 2,7 miljoen LHBTIQA+ personen.
- 17% van de LHBTIQA personen is buiten Nederland geboren, tegenover 14% van de rest van de bevolking. Dit percentage ligt vooral hoog bij mensen met een non-binaire/genderdiverse identiteit: van hen is 21% in het buitenland geboren.
- LHBTIQA+ personen hebben vaker een minder goede financiële welvaart, wat betekent dat het inkomen en vermogen van hun huishouden lager is dan van niet-LHBTIQA personen.
- 13,6% van de bevolking van 15 jaar en ouder in Nederland identificeert zich als lesbisch, homo of bi+.
- 0,7% van de bevolking van 15 jaar en ouder in Nederland identificeert zich als binair trans persoon (transgender man, transgender vrouw).
- 0,3% van de bevolking van 15 jaar en ouder in Nederland identificeert zich als non-binair en/of genderdivers persoon
- Er wordt geschat dat 0,3% van de bevolking van 15 jaar en ouder in Nederland intersekse is. Deens onderzoek toont aan dat 1 op de 90 personen (1,1% van de bevolking) intersekse is.
- 1,9% van de bevolking van 15 jaar en ouder in Nederland identificeert zich als asexueel.



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Monitor 'Seksuele Gezondheid' van Rutgers (2024):

- 0,4% geeft aan zich te identificeren met de term 'queer'.

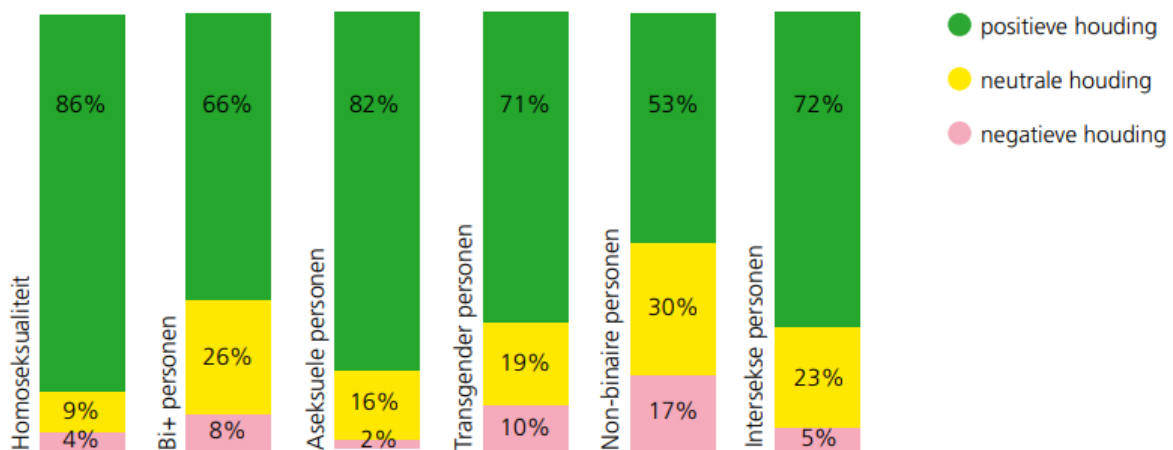
Acceptatie

Rutgers & Soa Aids Nederland (2024):

- Onder jongeren blijkt dat 11% van de jongeren (van verschillende genders) het niet oké vindt als twee meisjes zoenen op straat; 16% vindt het niet oké als twee jongens dat doen.
- Jongens, vergeleken met meiden en jongeren met een andere genderidentiteit, een negatievere houding hebben ten aanzien van uitingen van homoseksualiteit en gender non-conform gedrag, met name wanneer andere jongens afwijken van de gender- en heteronorm. 13% van de jongeren vindt het niet oké als een jongen zich meisjesachtig gedraagt; 9% vindt het niet oké als een meisje zich jongensachtig gedraagt

LHBTIQA+ monitor 2024 van Panteia, Movisie en Ipsos I&O:

- De percentages van de respondenten die aangeven geen relatie te willen met transgender personen (54%), non-binaire personen (45%), bi+ personen (42%), asexuele personen (42%) en intersekse personen (34%) zijn erg hoog. Dit kan het lastig maken voor personen uit deze groepen om een relatie aan te gaan als ze dat wel willen. En dat kan negatieve gevolgen hebben voor hun welzijn en leefsituatie.



Bron: Panteia et al., 2024

- In 2024 is het percentage dat een positieve houding heeft ten opzichte van transgender personen 71% en ten opzichte van non-binaire personen 53%. 32% vindt dat het aantal Atransgender personen toeneemt en ziet het als een modeverschijnsel of rage. 36% vindt dat als het gaat om non-binaire personen. Daarnaast vindt ongeveer een kwart dat transgender mannen geen echte mannen zijn (22%) en transgender vrouwen geen echte vrouwen (26%).
- Het valt op dat non-binair zijn nog niet breed als genderidentiteit wordt erkend. Een op de zes van de respondenten vindt dat er iets mis is met mensen die geen man of vrouw zijn en een op de 10 gaat liever niet om met mensen van wie het niet duidelijk is of ze man of vrouw zijn.

Gezondheid en leefsituatie

LHBTIQA+ monitor 2024 van Panteia, Movisie en Ipsos I&O:

- Vooral non-binaire en queer personen geven vaak aan met depressie te maken te hebben (respectievelijk 49% en 36%). Andere groepen die relatief vaak aangeven met depressie te maken te hebben gehad zijn aseksuele personen en LHBTIQA+ personen van kleur (respectievelijk 27% en 28%). Lesbische en bi+ personen (respectievelijk 17% en 23%) rapporteren ook duidelijk meer depressie dan cis-hetero personen (8%).
- Alle groepen LHBTIQA+ personen, uitgezonderd intersekse personen, geven relatief meer aan wel eens suïcidale gedachten te hebben gehad dan cis-hetero (27%) personen. Hierbij valt op dat onder non-binaire (75%), queer (66%) en aseksuele (65%) personen en LHBTIQA+ personen van kleur (60%) het aandeel respondenten met suïcidale gedachten het hoogst is.
- Groepen die het meest aangeven wel eens een poging tot suïcide te hebben gedaan zijn LHBTIQA+ personen van kleur (19%), non-binaire personen (18%) en queer personen (17%). Verder valt op dat bi+ personen (4%) het meest aangeven in het jaar voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst een suïcidepoging te hebben gedaan.

Overzicht wachttijden gender teams door 'Trans in eigen hand' Juli 2025:

- JIJ Genderzorg (BuroJIJ), Loon op Zand.
Deskundigenverklaring, Diagnostiek en Indicatiestelling, Psychische Hulp
Wachttijden jongeren & volwassenen: AANMELDSTOP (In Februari 2025 waren de wachttijden voor psychologische zorg tussen de 420 en 600 dagen).
- Jeugd & Relatie Psychotherapie, Eindhoven.
Deskundigenverklaring, Diagnostiek en Indicatiestelling, Psychische Hulp
Wachtijd psychologische zorg voor volwassenen: 7 maanden
- De wachttijd voor een intakegesprek van genderzorg voor personen die genderdysforie ervaren kan oplopen tot 72 maanden (6 jaar). De wachttijden vanaf de intake tot aan de daadwerkelijke

zorg kan ook oplopen tot 12 maanden. In Brabant zijn de enige genderzorg aanbieders 'Jij genderzorg' (BuroJij) & Jeugd & Relatie Psychotherapie.

- Genderbevestigende operaties vinden in het zuiden van Nederland (Noord-Brabant, Zeeland en Limburg) niet plaats.
- Genderbevestigende operaties

Transgender Netwerk Nederland 2025:

● Trans mensen die met een psycholoog willen praten over hun genderidentiteit, of een medische behandeling willen, kunnen rekenen op wachttijden die oplopen tot wel 6 jaar voor een eerste intakegesprek. Dit is niet alleen frustrerend, maar ook schadelijk. Onderzoek wijst uit dat de mentale klachten van patiënten in de wachtstand alleen maar verergeren. Dit is gevaarlijk; uit onderzoek van 113 Zelfmoordpreventie blijkt dat ruim 80% van Transgender Nederlanders ooit zelfmoord heeft overwogen, beduidend meer dan niet-transgender Nederlanders



Foto door Transgender Netwerk Nederland

Onderzoek Sociaal Cultureel Planbureau (SCP):

- Van de lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren heeft een hoger percentage (48%) psychische problemen, ten opzichte van heteroseksuele jongeren (18%). Het welzijn van biseksuele jongeren is minder dan dat van lesbische en homoseksuele jongeren. Zij hebben gemiddeld meer psychische problemen en slaapproblemen, en zijn vaker ongelukkig (2021).
- Transgender jongeren worden in vergelijking met cisgender leeftijdsgenoten veel vaker gepest. Verder hebben ze vaker ervaring met mishandeling of emotionele verwaarlozing thuis, meer psychische problemen en een lagere eigenwaarde (2018).
- Van de transgender personen heeft meer dan de helft (52%) een laag inkomen. Voor de gehele bevolking is dit 27%. Transgender personen voeren veel vaker een eenpersoonshuishouding (42%) dan de algemene bevolking (17%) en wonen vaker in stedelijke gebieden (2022).

'Being Intersex in the EU' van het Europees Agentschap voor de Grondrechten (FRA) 2025:

- 53% van de intersekse personen dacht in het afgelopen jaar aan zelfdoding.

Meijssen & Timmerman, 2020:

- Naar schatting zijn tussen de 1.000 en 2.000 LHBTIQA+ jongeren dak- of thuisloos. Deze jongeren zitten op meerdere manieren in een kwetsbare situatie. Ze worstelen soms al met lage zelfacceptatie en/of afwijzing door hun familie of omgeving. Daarbij komt hun leefsituatie, met weinig veilige plekken in de opvang.

Veiligheid en discriminatie

Centraal Bureau voor de Statistiek (2024):

- Homoseksuele (37%) en biseksuele mannen (31%) voelen zich vaker onveilig dan heteroseksuele mannen (25%).
- Biseksuele vrouwen (59%) voelen zich vaker onveilig dan heteroseksuele vrouwen (44%).
- Nagenoeg alle LHBTIQA+ groepen ervaren significant meer respectloos gedrag dan niet-LHBTIQA+ personen door onbekenden op straat en in het openbaar vervoer. Alleen asexuele personen ervaren niet significant meer respectloos gedrag op straat en in het openbaar vervoer.
- Transgender en non-binaire personen krijgen relatief vaak met geweld te maken. In de periode 2018-2023 heeft 25% van de transgender vrouwen, 20% van de transgender mannen en 18% van de non-binaire en genderdiverse personen minstens één geweldsdelict meegemaakt.
- 24% van de non-binaire of genderqueer personen werd in 2023 slachtoffer van een geweldsdelict, tegenover 6% van de mannen en vrouwen.
- Eén op de vijf non-binaire personen kreeg in 2023 te maken met online bedreiging of online intimidatie. Dit gold voor 2% van de mannen en vrouwen.

'Being Intersex in the EU' van het Europees Agentschap voor de Grondrechten (FRA) 2025:



Foto door Elmer Pieternella

- 1 op de 6 intersekse personen werd in het afgelopen jaar fysiek of seksueel aangevallen. In de vijf jaar ervoor liep dit op tot 1 op de 3. Dat is drie keer hoger dan bij andere LGBTQIA+-groepen.
- 74% van de intersekse personen kreeg te maken met haatdragende opmerkingen of bedreigingen. In 2019 was dat nog 42%.
- 61% van de intersekse personen ervaart discriminatie, vooral op het werk. Anders dan bij andere LGBTQIA-groepen is dit percentage niet gedaald sinds 2019.
- 76% van de intersekse personen werd gepest of buitengesloten, een flinke stijging ten opzichte van 2019 (54%).
- 57% van de intersekse personen kreeg een operatie of behandeling zonder dat zij hiervoor toestemming konden geven.
- 39% van de intersekse personen werd onder druk gezet om hun gender of seksualiteit te veranderen.

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) 2024:

- 12% van de LHBTIQA+ personen is in de vijf jaar voorafgaand aan het onderzoek fysiek aangevallen.
- Het feit dat LHBTIQA+ personen te maken kunnen krijgen met geweld of respectloos gedrag vanwege hun LHBTIQA+ zijn, kan leiden tot aanpassingsgedrag. Zo geeft 45% van de LHBTIQA+

personen met een partner van hetzelfde gender aan zelden of nooit hand in hand te lopen met hun partner.

- 61% van de LHBTIQA+ personen geeft aan dat geweld tegen lhbtqi personen in de laatste vijf jaar toegenomen is.
- In de periode 2018-2023 heeft 35% van de intersekse personen in Nederland minstens één geweldsdelict meegemaakt. 18% van de intersekse personen werd in het jaar voorafgaand aan ditzelfde onderzoek slachtoffer van fysiek of seksueel geweld vanwege hun LHBTIQA+ zijn.
- 65% van de LHBTIQA+ personen geeft aan dat ze gedurende hun schooltijd te maken hebben gekregen met pestgedrag omdat ze LHBTIQA+ zijn.

Onderzoek COC Nederland, overhandigd aan het COA op 22 Oktober 2025:

- De helft van de LHBTIQA+ asielzoekers ervaart onveiligheid in de opvang. Dat is niet verbeterd sinds eerder verkennend onderzoek uit 2018. Ruim de helft van deze groep voelt zich zelfs dagelijks of meerdere malen per week onveilig.
- Van alle LHBTIQA+ asielzoekers kreeg 57% daadwerkelijk te maken met incidenten en discriminatie, uiteenlopend van schelden en pesten tot bedreiging en geweld. Vooral medebewoners zijn daarvoor verantwoordelijk, maar soms ook COA-medewerkers en omwonenden. Gevoelens van onveiligheid vormen waarschijnlijk een belangrijke reden waarom slechts 20% van de LHBTIQA+ asielzoekers tegenover iedereen open is over hun identiteit. De situatie in Ter Apel wordt opvallend negatief beoordeeld.

LHBTIQA+ monitor 2024 van Panteia, Movisie en Ipsos I&O:

- LHBTIQA+ personen ontvangen vaker online haatreacties dan cis-hetero personen.
- LHBTIQA+ personen geven meer aan discriminatie te ervaren dan cis-hetero personen. Uitingvormen daarvan zijn discriminerende opmerkingen, het neerzetten van een negatief beeld (stigmatisering) en nageroepen worden. De LHBTIQA+ groepen die relatief het meest aangeven ervaring met discriminatie te hebben zijn non-binaire, queer en transgender personen.
- LHBTIQA+ personen ervaren niet alleen discriminatie door niet-LHBTIQA+ personen, maar ook door andere LHBTIQA+ personen. Alle bevraagde groepen LHBTIQA+ personen in de lhbtqi+ monitor ervaren discriminatie door andere LHBTIQA+ personen. Non-binaire personen en LHBTIQA+ personen van kleur geven dit het meest aan.



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Terpstra et al., 2022:

- Op de werkvloer maakt 45% van de transgender personen verbaal geweld mee, 23% seksueel geweld en 14% fysiek geweld.

Kaufman & Baams, 2022:

- Een derde van de LHBTIQA+ leerlingen geeft aan door schoolpersoneel gepest te worden, tegenover 13% van de niet-LHBTIQA+ leerlingen.
- Online worden LHBTIQA+ leerlingen vaker dan niet-LHBTIQA+ leerlingen gepest.

Prevalentiemonitor Huiselijk Geweld en Seksueel Grensoverschrijdend gedrag van het CBS en het WODC 2024:

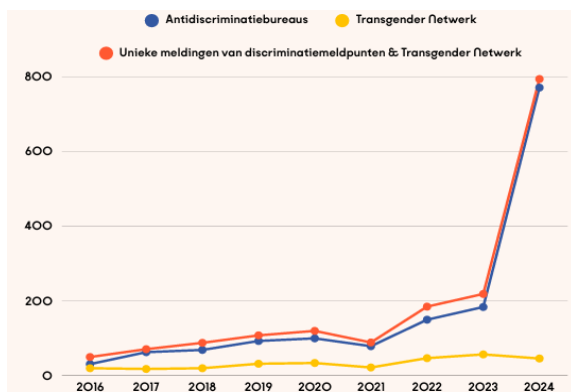
- 31% van de non-binaire en genderqueer personen heeft met seksueel grensoverschrijdend gedrag te maken heeft gekregen, tegenover 16% van de vrouwen en 7% van de mannen.
- 34% van de bi+ vrouwen is in het jaar voorafgaand aan het onderzoek slachtoffer geworden

van seksueel grensoverschrijdend gedrag, tegenover 17% van de homoseksuelen en 14% van de heteroseksuele vrouwen. Volgens onderzoek van Atria en Bi+ Nederland hangt dit samen met de sterk gemarginaliseerde maatschappelijke positie van bi+ vrouwen, die drievoudige marginalisering ervaren, voortkomend uit seksisme, de heteronorm, en de monoseksuele norm (Naezer et al., 2025).

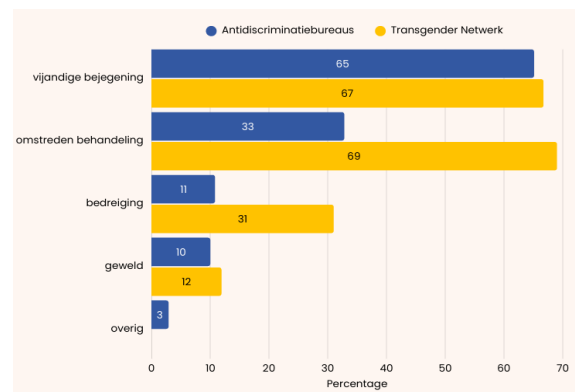
- 26% van de homoseksuelen mannen werd slachtoffer van seksueel grensoverschrijdend gedrag, tegenover 15% van de bi+ mannen en 6% van de heteroseksuele mannen.

Factsheet Transgender Netwerk Nederland 2025:

- Non-binaire mensen zijn twintig keer vaker slachtoffer van online bedreiging dan cisgender personen.
- Online haatberichten over transgender mensen zijn in drie jaar tijd bijna vertienvoudigd.
- 80% van de trans mensen vermijdt soms tot altijd sommige plekken door angst om lastiggevallen, bedreigd of aangevallen te worden.



Meldingen transgenderdiscriminatie 2024



Soort meldingen

Factsheet Transgender Netwerk Nederland, Alliantie Gelijkspelen, Mulier Instituut 2023:

- Ongeveer 1 op de 5 transgender personen heeft te maken met uitschelden / naroeppen bij de beoefening van sport.
- Om eventuele opmerkingen te voorkomen kleedt 42% van de transgender personen vóór en/of na het sporten zich zo veel mogelijk thuis om.
- 41% van de transgender personen geeft aan dat hun sportgedrag na hun sociale transitie is veranderd.
- Bijna de helft van de sportende transgender personen geeft aan onbegrip te ervaren bij de beoefening van sport.

COC Nederland:

- Zeven op de tien LHBTIQ+ personen krijgt in hun leven te maken met fysiek of verbaal geweld om wie ze zijn.
- LHBTIQ+ personen zijn in bijna 70 landen zijn nog steeds strafbaar.

Amnesty International 2025 en ILGA:

- In 62 landen zijn seksuele handelingen tussen mensen van hetzelfde geslacht strafbaar.
- Minstens 35 landen hebben ook expliciete wetgeving die seksuele relaties tussen vrouwen verbieden.
- In 49 landen kunnen lhbt+’ers gevangenisstraf krijgen.
- In 9 landen kun je tot levenslang worden veroordeeld.
- In ten minste 7 landen kun je zelfs ter dood veroordeeld worden.
- In 33 landen is het huwelijk tussen mensen van hetzelfde geslacht erkend.



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Jaarplanning

COC (fysieke) meeting overzicht

(Het actuele overzicht vind je op cogtilburgbreda.nl)

AutiRoze Tilburg: iedere 2^{de} dinsdagavond van de maand.

Cocktail Tilburg: om de 2 weken (in de even weken) op woensdagmiddag.

Gender+ Tilburg: iedere 2^{de} zondag van de maand, vanaf Januari 2026.

GSA Netwerk: verschilt per school.

Inloop Tilburg: om de 2 weken (in de even weken) op woensdagmiddag.

Jong&Out Tilburg-Breda: één keer per maand op zondagmiddag.

Leesclub Roze Letters: om de 8 weken in de avond.

Respect2Love: één keer per maand in de avond.

Roze 50+ Tilburg: iedere 2^{de} zondag van de maand.

Roze 50+ Breda: iedere laatste zondag van de maand.

T.A.A.R.T.: één keer per maand op zaterdagmiddag.

T-Breda (open): om de 2 weken (oneven weken) op een vrijdagavond.

T-Breda (besloten): iedere 2^{de} woensdagavond van de maand.

Umbrella Association: minimaal één keer per maand.

Voorlichting: op aanvraag, ±100 per jaar.

Young Pride Tilburg: één keer per maand op zaterdagavond.

Young Pride Breda: één keer per maand op vrijdagavond.

COC Evenementen & Initiatieven overzicht

LHBTIQA+ Steunpunt Etten-Leur (& Breda): iedere donderdagmiddag of op afspraak.

Het Lesbisch Lente Feest 2026: datum nog niet bekend.

Queer Stadswandeling Tilburg; terug naar de jaren 70 en 80: minimaal één keer per maand.

Restauratie van geadopteerd monumentaal dubbelgraf Ledel & Troch: te bezoeken tijdens openingstijden begraafplaats. Restauratie gestart in November 2025.

SOS hulplijn T-Nederland: bijna 24/7 bereikbaar.

DragKitchen: minimaal één keer per jaar een reeks drag workshops.

All Inclusive Queer filmavonden Breda: één keer per maand in de avond.

Gratis genderbevestigende hulpmiddelen: Zolang het budget toereikend is.

Diverse Theater en/of film voorstellingen: datum nog niet bekend.

Online zichtbaarheid: 24/7.

App & chat groepen: 24/7.

Ruimte geven & financiële steun lokale LHBTIQA+ makers: Zolang het budget toereikend is.

Pride walks & vreedzame protesten: diverse pride walks (Roze Maandag, Breda Pride Walk enz.) & vreedzame protesten. Data nog niet bekend.

Deelname COC Songfestival: datum nog niet bekend. Winnaar 2025 bepaald.

Community Day: twee keer per jaar in Utrecht.

Paarse Vrijdag: vrijdag 11 December 2026.

Solidariteitsacties: indien nodig.

Vrijwilliger van het jaar & ereleden: Benoeming tijdens de voorjaars ALV.

LHBTIQA+ expositie: datum nog niet bekend.

Nieuwjaarsreceptie COC Tilburg-Breda e.o.: datum nog niet bekend, locatie in Tilburg.

Landelijk Jong&Out voorjaars kamp: 10 t/m 12 April, locatie Zevenaar.

Landelijk Jong&Out zomer kamp: datum nog niet bekend.

Landelijk Jong&Out najaars kamp: datum nog niet bekend, locatie Zevenaar

GSA Congres: datum nog niet bekend.

Voorjaars ALV: datum nog niet bekend.

Najaars ALV: datum nog niet bekend.

Voorjaars AV COC NL: datum nog niet bekend.

Najaars AV COC NL: datum nog niet bekend.

Vrijwilligersdag COC Tilburg-Breda e.o.: datum nog niet bekend.

Open dag: datum nog niet bekend.



Foto door Nielo Schrurs

Belangrijke LHBTIQA+ & emancipatie dagen

Januari

- 1 – Wereld Vrede Dag
- 14 – Internationale Migranten en Vluchtelingen Dag
- 16 – Internationale Fetish Dag
- 29 t/m 4 (Feb) – Week van het Vergeten Kind

Februari

- 15 t/m 21 – Aromantische Spectrum Bewustzijnsweek
- 1 t/m 28 – LHBTIQA+ Geschiedenismaand

Maart

- 1 t/m 31 – Bi+ Bewustzijnsmaand
- 8 – Internationale Vrouwen+ Dag
- 13 t/m 14 – Nationale Dag van de Vrijwilligers, NL Doet
- 20 – Dag van het Geluk
- 21 – Internationale Dag tegen Racisme & Discriminatie
- 31 – Internationale Transgender Zichtbaarheidsdag

April

- 2 – Wereldautismedag
- 6 – Internationale Dag van de Aseksualiteit
- 8 – Internationale Dag van Roze 2026
- 10 t/m 26 – Lesbische zichtbaarheidsweek
- 14 - Dag van de Goede Daad
- 19 - Landelijke Dag Tegen Pesten
- 19 – Non-Binaire Ouders Dag
- 23 - Wereldboekendag
- 26 – Lesbische Zichtbaarheidsdag

Mei

- 3 – Dag van de Persvrijheid
- 4 – Dodenherdenking
- 4 t/m 10: Trans+ Geschiedenis Week
- 5 - Bevrijdingsdag
- 17 – IDAHOBIT: Internationale Dag tegen Homofobie, Bifobie, Transfobie en Interseksefobie
- 19 – Agender bewustwordingsdag
- 23 – Bi+ Zichtbaarheidsdag
- 24 – Internationale Dag van Panseksuele en Panromantische Zichtbaarheid

Juni

- 1 – 30 – Pride Maand
- 5 – HIV Long-Term Survivors Bewustwordingsdag
- 5 – Aromantische Zichtbaarheidsdag
- 12 – Pulse Gedenkdag
- 20 – Internationale Dag van de Vluchteling
- 27 – Roze Zaterdag
- 28 – Stonewall Riots Gedenkdag
- 30 – Social Media Dag
- 30 – Dag van Besef



Juli

- 1 – Dag van de Vrijheid (Keti Koti)
- 6 – Omniseksuele & Omniromantische Zichtbaarheidsdag
- 13 t/m 19 – Internationale Non-Binaire mensen bewustwordingsweek
- 14 – Internationale Dag van Non-Binaire mensen
- 16 – Internationale Drag Dag
- 20 – Roze Maandag Tilburg
- 21 – Nul HIV Stigma Dag
- 25 t/m 8 (Aug) – WorldPride Amsterdam



Augustus

- 7 – Internationale Dag van Transgenderrechten
- 8 – Canal Parade Amsterdam
- 15 - Nationale Herdenking (einde 2^{de} wereldoorlog in het voormalig Nederlands-Indië)
- 19 – Transgender Vlag Dag
- 29 – Nationale Sportdag

September

- 10 - Suïcide Preventie Dag
- 12 t/m 13 – Open Monumentendag
- 22 t/m 26 – Week Tegen Pesten
- 23 – Dag van de Biseksualiteit
- 24 t/m 30 – Week Tegen Eenzaamheid
- 26 – Werelddovendag (vierde zaterdag van de maand)
- 30 – Internationale Siblings Dag



Oktober

- 1 t/m 31 – Geschiedenis Maand
- 1 – Internationale Dag van de Ouderen
- 4 – Dierendag
- 8 - Internationale Lesbische Dag
- 11 – Coming-Outdag
- 17 – Wereldarmoededag
- 21 – Internationale Dag van de Voornaamwoorden
- 22 t/m 28 – Aseksuele zichtbaarheidsweek
- 26 – Intersekse bewustzijnsdag



November

- 1 – Transgender Ouders Dag (eerste zondag van de maand)
- 1 t/m 30 – Transgender+ Bewustzijnsmaand
- 1 t/m 30 - Movember
- 8 – Intersekse Solidariteitsdag
- 9 – Internationale Dag tegen Fascisme en Antisemitisme
- 9 t/m 15 – Week van Respect
- 16 – Internationale Dag van de Tolerantie
- 13 – 19 Transgender bewustzijnsweek
- 19 – Internationale Mannen+ Dag
- 20 – Internationale Dag voor de Rechten van het Kind
- 20 – Internationale Transgender gedenkdag (TDoR)
- 25 t/m 10 (Dec) – Orange the World



December

- 1 – Wereld AIDS dag
- 7 – Nationale Vrijwilligersdag
- 8 – Pansekuele & Panromantische Pride Dag
- 10 – Internationale Dag van de Mensenrechten (& Dierenrechten)
- 11 – Paarse Vrijdag (iedere 2^{de} vrijdag in December)
- 18 – Internationale Dag van de Migrant
- 20 – Internationale Dag van de Menselijke Solidariteit





Foto door Margot Roijackers-Merkx

Beloningsbeleid

Het COC Tilburg-Breda e.o. draait op de kracht van haar vrijwilligers en het bestuur. Deze helden worden hiervoor **niet** beloond met een vergoeding, vacatiegelden, of in natura. Wel dragen wij zorg dat ze gecompenseerd worden voor alle onkosten, inclusief reiskosten, die zij maken. Hiernaast zijn alle vrijwilligers gratis lid van zowel COC Tilburg-Breda e.o. als COC Nederland.

Wij geloven sterk in de menselijke omgang met alle vrijwilligers. Met de LHBTIQA+-gemeenschap vormen wij één familie die elkaar steunt in zware tijden en elkaar viert in blijde. Hierom kunnen wij bij bepaalde speciale gelegenheden (zoals een jubileum, ziekte, of geboorte) besluiten minimaal af te wijken van dit beleid. Iemand die een zware tijd heeft gehad zal zo een fles snoepkikkertjes kunnen krijgen om te helpen op te kikkeren. Dit mag echter nooit structureel of financieel significant worden.

Ons beloningsbeleid voldoet hiermee aan de eisen gesteld door de Nederlandse wetgeving en onze ANBI-status. Onze financiële middelen zijn erop gericht om onze gemeenschap en onze leden te helpen een veilige plek te vinden in de wereld. Voor transparantie publiceren wij jaarlijks dan ook alle kosten omtrent vrijwilligers en bestuursleden in het financiële jaarverslag.

Dit beleid wordt jaarlijks geëvalueerd door het zittende bestuur. Zo zorgen we ervoor dat het in lijn blijft met de ANBI-vereisten en onze doelstellingen.



Foto door BN DeStem

Inkomsten

De inkomsten worden verkregen door:

1. Subsidies (gemeente Breda en gemeente Tilburg, deze inkomsten bedragen 83% van de totale inkomsten)
2. Bijdrage COC Nederland voor de activiteiten van de jongeren groepen en cocktailgroep (7% van het totaal)
3. Lidmaatschapsgelden (5% van het totaal)
4. Donaties en 'verkoop' gadgets (2% van het totaal)
5. Vergoeding voorlichtingen (3% van het totaal)

Toelichting

- 'verkoop' gadgets: we vragen aan mensen bijvoorbeeld een (vrijwillige) bijdrage als zij een pride vlag of pride pin van ons ontvangen.
- Donaties: we hebben tevens donaties ontvangen voor de restauratie van een graf in Tilburg.
- Voorlichting: we geven voorlichting aan scholen en overige organisaties, we vragen hiervoor een bijdrage. Afgelopen jaren was dit gemiddeld EUR 30,- per voorlichting. Bedrijven vragen we een hogere bijdrage.

Uitgaven

De verkregen middelen/inkomsten worden besteed aan:

1. Huur van een locatie
2. Onkostenvergoedingen voor de vrijwilligers zoals reis- en onkosten
3. Verteringskosten zoals het eten van een pizza tijdens een vergadering
4. De activiteiten van de diverse groepen, denk hierbij aan schaatsen, spelletjesavonden, karaoke, reiskosten van nieuwkomers, boodschappen, etc (dit is overigens het grootste bestedingsdoel)
5. De organisatie van vrijwilligersavonden, ALV, pride Breda en een vrijwilligersuitje
6. Diverse events zoals Het Lesbisch Lentefeest, nieuwjaarsborrel, etc.
7. De aanschaf van vlaggen, pins, flyers, etc.
8. Website, administratiekosten, verzekeringen etc.
9. Unieke projecten, zoals in 2025 de presentatie van het boek 'Vijf eeuwen queer Breda, van eenling naar community'

Beheer vermogen

Hoe wordt het vermogen beheerd:

1. Er is een eigen vermogen van ca EUR 26.000,- en een bestemmingsreserve van ca 4.000,- (voor het boek in Breda en restauratie graf)
2. Het vermogen staat op een spaarrekening bij ING bank
3. Het vermogen wordt aangehouden voor calamiteiten of als buffer indien er minder subsidiegelden worden ontvangen
4. Naast de penningmeester is er een 2e bestuurslid wat inzage heeft in de bankzaken



Foto door Ricardo Brouwer

Begroting

Baten	Totaal Budget		Budget Tilburg		Budget Breda	
	2025	2026	2025	2026	2025	2026
COC Nederland (Cocktail)	-	€ 1.200	-	€ 600	-	€ 600
COC Nederland (Jong&Out)	-	€ 940	-	€ 940	-	-
COC Nederland	€ 3.500	-	€ 1.750	-	€ 1.750	-
Gemeente Breda	€ 24.000	€ 22.500	-	-	€ 24.000	€ 22.500
Gemeente Tilburg	€ 29.000	€ 29.000	€ 29.000	€ 29.000	-	-
Mastbos Brosens	€ 7.500	-	-	-	€ 7.500	-
Subsidies	€ 64.000	€ 53.640	€ 30.750	€ 30.540	€ 33.250	€ 23.100
Contributie (Normaal tarief)	-	€ 2.316	-	€ 1.158	-	€ 1.158
Contributie (Verlaagd tarief)	-	€ 88	-	€ 44	-	€ 44
Contributie (Vrijwilligers)	-	€ 0	-	€ 0	-	€ 0
Contributie	€ 3.100	-	€ 1.550	-	€ 1.550	-
Contributies	€ 3.100	€ 2.404	€ 1.550	€ 1.202	€ 1.550	€ 1.202
Verkoop producten	-	€ 500	-	€ 250	-	€ 250
Voorlichting	€ 1.400	€ 1.250	€ 700	€ 625	€ 700	€ 625
Producten en diensten	€ 1.400	€ 1.750	€ 700	€ 875	€ 700	€ 875
Donaties voor grafrestauratie	€ 1.500	-	€ 1.500	-	-	-
Gem.bijdrage voor grafrestauratie	€ 1.500	-	€ 1.500	-	-	-
Restauratie graf	€ 3.000	€ 0	€ 3.000	€ 0	€ 0	€ 0
Totale baten	€ 71.500	€ 57.794	€ 36.000	€ 32.617	€ 35.500	€ 25.177

Lasten	Totaal Budget		Budget Tilburg		Budget Breda	
	2025	2026	2025	2026	2025	2026
Betalingsverkeer en administratie	€ 1.000	€ 1.000	€ 500	€ 500	€ 500	€ 500
Huur	€ 6.000	€ 6.000	€ 4.000	€ 4.000	€ 2.000	€ 2.000
Marketing	-	€ 2.000	-	€ 1.000	-	€ 1.000
Onderhoud website	€ 500	-	€ 250	-	€ 250	-
Telefoonkosten, website, etc.	€ 650	€ 500	€ 325	€ 250	€ 325	€ 250
Verzekeringen	€ 400	€ 400	€ 200	€ 200	€ 200	€ 200
Operationele kosten	€ 8.550	€ 9.900	€ 5.275	€ 5.950	€ 3.275	€ 3.950
Breda Pride	€ 2.000	€ 2.500	-	-	€ 2.000	€ 2.500
Campagne Genderzorg	-	€ 500	-	€ 250	-	€ 250
Coming-Out Day	-	€ 500	-	€ 250	-	€ 250
Lesbisch Lentefeest	-	€ 500	-	€ 500	-	-
LBHTI-zichtbaarheid / events	€ 18.000	-	€ 9.000	-	€ 9.000	-
Paarse Vrijdag	-	€ 500	-	€ 500	-	-
Pride-Maand	-	€ 1.000	-	€ 500	-	€ 500
Queergenoten	-	€ 500	-	€ 500	-	-
Roze Maandag	€ 6.000	€ 500	€ 6.000	€ 500	-	-
Overige campagnes en evenementen	-	€ 6.000	-	€ 3.000	-	€ 3.000
Campagnes en evenementen	€ 26.000	€ 12.500	€ 15.000	€ 6.000	€ 11.000	€ 6.500
Inkoop producten	-	€ 2.000	-	€ 1.000	-	€ 1.000
Voorlichtingskosten	€ 1.000	€ 626	€ 500	€ 313	€ 500	€ 313
Producten en diensten	€ 1.000	€ 2.626	€ 500	€ 1.313	€ 500	€ 1.313
Attentie vrijwilligers	€ 2.000	€ 1.540	€ 1.000	€ 770	€ 1.000	€ 770
Bedrijfskleding	-	€ 250	-	€ 125	-	€ 125
Bestuurskosten en relatiemanagement	€ 3.500	€ 8.000	€ 1.750	€ 4.000	€ 1.750	€ 4.000
Ledenactiviteiten	-	€ 3.000	-	€ 1.500	-	€ 1.500
Training en opleiding	-	€ 1.500	-	€ 750	-	€ 750
Vrijwilligers- en ledenkosten	€ 5.500	€ 14.290	€ 2.750	€ 7.145	€ 2.750	€ 7.145
All-Inclusive	-	€ 250	-	-	-	€ 250
AutiRoze	€ 1.000	€ 1.000	€ 500	€ 1.000	€ 500	-
Cocktail	€ 3.000	€ 3.000	€ 1.500	€ 1.500	€ 1.500	€ 1.500
DragKitchen	€ 1.500	€ 400	€ 750	€ 200	€ 750	€ 200
Fetish Social Brabant	€ 750	€ 750	€ 375	€ 750	€ 375	-
Gender+ Tilburg	-	€ 1.000	-	€ 1.000	-	-
Inloopspreekuur	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0
Jong&Out	-	€ 2.000	-	€ 2.000	-	-
Jongerenactiviteiten	€ 9.000	-	€ 4.500	-	€ 4.500	-
Quilt Tilburg	€ 1.000	-	€ 1.000	-	-	-
Respect2Love	-	€ 1.000	-	€ 1.000	-	-
Respect2Love + Umbrella + RozeH	€ 3.000	-	€ 1.500	-	€ 1.500	-
Roze50+	€ 2.000	€ 2.000	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000
Roze Letters	-	€ 500	-	-	-	€ 500
T-Breda	€ 1.000	€ 1.000	€ 500	-	€ 500	€ 1.000
T.A.A.R.T.	-	€ 1.000	-	€ 1.000	-	-
Umbrella Association	-	€ 500	-	€ 500	-	-
Young Pride	-	€ 4.000	-	€ 2.000	-	€ 2.000
Zonder Stempel	€ 1.000	€ 500	€ 500	€ 500	€ 500	-
Werkgroepen	€ 23.250	€ 18.900	€ 12.125	€ 12.450	€ 11.125	€ 6.450
Onderzoek en publicatie boek	€ 8.000	-	-	-	€ 8.000	-
Restauratie graf	€ 3.000	-	€ 3.000	-	-	-
Overige kosten	€ 11.000	€ 0	€ 3.000	€ 0	€ 8.000	€ 0
Totale lasten	€ 75.300	€ 58.216	€ 38.650	€ 32.858	€ 36.650	€ 25.358

Resultaat	€ 3.800-	€ 422-	€ 2.650-	€ 241-	€ 1.150-	€ 181-
------------------	-----------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------	---------------



Foto door Margot Roijackers-Merkx

Slotwoord

COC Tilburg-Breda en omgeving is een vereniging waarbij we 100% met vrijwilligers werken. Maandelijks bereiken we ruim 300 t/m 500 bezoekers bij diverse activiteiten die we organiseren, van jong tot oud. Ook vervullen onze leden en donateurs een zeer belangrijke rol, waardoor wij door kunnen gaan met ons zeer belangrijke werk en zij mede onze koers bepalen. Daarnaast werken we samen met andere stakeholders om onze doelen te realiseren.

Met onze werkgroepen en initiatieven blijven we als vereniging ons steentje bijdragen voor een inclusieve en diverse samenleving. We willen in dit slotwoord dan ook van de mogelijkheid gebruik maken om iedereen te bedanken, die ervoor zorgt dat onze vereniging dit kan blijven doen.

Enorme dank aan onze vrijwilligers, leden, donateurs, bezoekers en stakeholders! Dank voor jullie vertrouwen en bijdragen. Zonder jullie geen COC Tilburg-Breda en omgeving.

November 2025,

Bestuur COC Tilburg-Breda e.o. Suzan, Margot, Koen, Elselieke & Yara



Foto door Nielo Schrurs

remember the future

Wij zijn niet
stil en wij
staan niet stil



COC Nederland