

QUEER!



In Zeeland zijn er diverse organisaties en initiatieven waar je terecht kunt voor info, vragen en/of hulp.

Je bent niet de enige!

LHBT Netwerk Zeeland

Een samenwerking tussen organisaties, vrijwilligers en privépersonen voor het bevorderen van ontmoeting, belangenbehartiging en deskundigheid.

www.lhbtnetwerkzeeland.nl

COC Zeeland

De belangenorganisatie voor een volledige maatschappelijke integratie en acceptatie van homoseksualiteit in Zeeland en de verworven rechten. Een informatiecentrum en een plek voor steun en informatie aan diegenen die met homoseksualiteit en/of genderidentiteit worstelen.

www.coczeeland.nl

Queer in de Stad

Organiseert evenementen in Zeeland om jongere lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders de mogelijkheid te geven om – in een prettige en veilige sfeer – ervaringen met elkaar te delen over het uit de kast komen.

LFB Goes

Een belangenorganisatie voor en door mensen met een verstandelijke beperking. Door het organiseren van thema-avonden en voorlichtingsbijeenkomsten maken zij LHBT bespreekbaar bij hun achterban, mensen met een verstandelijke beperking.

<https://lfb.nu/lfb-goes/>

ChristenQueer Zeeland

ChristenQueer biedt mensen die tot de LHBTI+ community behoren en die zich aangesproken voelen door de Bijbel, een veilige plek waar ontmoeting centraal staat.

zuidwest@christenqueer.nl

Roze in Blauw Zeeland/West-Brabant

Ben je slachtoffer geworden van een incident dat gerelateerd is aan geaardheid of genderidentiteit of vermoed je dat iemand in jou omgeving bedreigd of lastiggevallen wordt vanwege het feit dat zij lesbisch, homo, biseksueel of transgender zijn? Neem contact op met de politiemensen van Roze in Blauw Zeeland/West-Brabant.

rozeinblauw.zeeland-west-brabant@politie.nl

Anti Discriminatie Bureau Zeeland

Wordt je gediscrimineerd vanwege je geaardheid of genderidentiteit? Melden heeft altijd zin, want dan kan er tegen opgetreden worden. Je kunt hiervoor terecht bij Anti Discriminatie Bureau Zeeland.

www.adbzeeland.nl

Hoe is het om in de huidige maatschappij uit de kast te komen?

113 Zelfmoordpreventie stelde een aantal Zeeuwen deze persoonlijke vraag. Hoe is het om erachter te komen dat je gay, biseksueel, transgender of bijvoorbeeld non-binair bent? Wat maakte je mee en dacht je wel eens: voor mij hoeft het niet meer?

We weten dat LHBT'ers al heel jong moeten dealen met angst voor afwijzing, uitsluiting of pesten, problemen met familie en bovenal de worsteling om jezelf te accepteren. Dit maakt dat deze groep vijf tot zeven keer vaker dan anderen denkt aan zelfmoord.

QUEER! is een verzameling portretten van onder meer Niels, Kris, Stefano, Samuel en Evi. Zij hebben periodes gehad dat het leven geen zin meer leek te hebben en hadden een sterk gevoel dat ze er met niemand over konden praten.

Veel mensen vinden het moeilijk om over suicide met anderen te praten, maar het kán wel. In tegenstelling tot wat je misschien denkt, breng je iemand niet op gedachten door hierover te praten. Integendeel. Het kan helpen om de eenzaamheid en spanning weg te nemen en iemand het gevoel te geven dat hij of zij er niet alleen voor staat.

Zo kan ook jij een verschil maken.

Als je tips wilt over hoe je zo'n gesprek kan beginnen, pak dan je telefoon en download de VraagMaar app. Ook kun je 24/7 contact opnemen met 113 via 0900-0113 en www.113.nl.

QUEER! is in samenwerking met lokale partners te zien op verschillende plekken in Zeeland.

Evi van den Branden

Evi is 23 en woont met twee huisgenoten in Maastricht, waar ze bezig is met een Master Neuropsychologie. Hiervoor studeerde ze in Middelburg waar ze haar bachelor aan de University College heeft afgerond. Daarvoor woonde ze met haar ouders en zusje in Westdorpe. Naast haar studie is Evi mede-initiator van WeZijnErWel.org, een website over de ervaringen van LHBT'ers in Zeeland.

Evi is bi en heeft een relatie met een jongen. Hiervoor heeft ze zowel met mannen als vrouwen gedatet.

Lesbisch?

Evi heeft lang gedacht dat ze lesbisch was. 'Ik werd verliefd op een meisje rond mijn 16e, dus dat was mijn eerste conclusie. Ik heb in die periode veel YouTube video's bekeken over dit onderwerp en toen realiseerde ik me geleidelijk dat bi toch beter klopte. Hoewel ik nooit zo druk bezig ben geweest met die labels. Ik ben altijd geïnteresseerd in mannen en vrouwen, maar ook in non-binary people die er tussen in zitten.'

Evi dacht in die periode dat ze geen problemen met haar geardeerdheid had. 'Maar zodra ik op school was voelde ik toch schaamte. Ik zat op een christelijke middelbare school waar niemand openlijk LHBT'er was. Dan wordt het vanzelf iets dat je achter houdt.'

Coming out in de krant

Evi heeft in de eerste instantie een geleidelijke, langzame coming out gehad. 'Ik had nooit relaties en was ook niet echt aan het daten, dus het kwam gewoon niet ter sprake. Ik heb het eerst aan mijn ouders en beste vrienden verteld. Mijn tante is lesbisch, dus ik had al iemand in de familie die me voor was gegaan. Dat scheelde heel erg. Er is nooit echt een ding van gemaakt.'

Vorig jaar in oktober was haar grote coming out. 'We moesten op de universiteit een speech schrijven voor World Peace Day. Die van mij ging over acceptatie. Toen is daar WeZijnErWel uitgerold, een project voor meer acceptatie in Zeeland, van mij en twee medestudenten. Veel mensen van onze middelbare school blijken ook bi, lesbisch of homo te zijn. Terwijl we dat toen niet van elkaar wisten en ons allemaal ontzettend alleen voelden. Dat willen we voorkomen.'

Over ons project verscheen een artikel in de krant en toen heb ik het ook op Facebook gegooid. Ik was bloedzenuwachtig maar het leverde alleen maar positieve reacties op die totaal niet veroordelend waren. Daardoor voelde ik me meteen meer op mijn gemak.'



Zoek contact.

Als mensen, die niet weten dat ik bi ben, in mijn buurt dingen zeggen over 'die homo's of potten' of als een docent weigert een petitie voor acceptatie te tekenen, dan kwetst dat wel. Reacties zoals 'daar moet een piemel in' kan ik dan wel weer om lachen. Ik had veel meer aanvullende negatieve reacties verwacht, die echt aan ons persoonlijk geadresseerd zouden zijn. Maar die kwamen niet. Die flauwe opmerkingen vallen dan wel mee.'

Nog niet klaar voor mensen hun oordeel
Vroeger durfde Evi met niemand in haar omgeving over haar gevoelens te praten. 'Als ik het had gedaan waren er waarschijnlijk zat mensen geweest die graag hadden willen praten, maar ik was bang om af te wijken. Er sprak niemand over in mijn omgeving dus het voelde niet als iets dat ik had kunnen doen.'

In deze periode voelde Evi zich alleen. 'Het was een stukje identiteit waar je veel plezier uit zou moeten halen op die leeftijd, maar voor mij was het juist iets dat het nog eenzamer maakte. Ik had toen ook een depressie, dat maakte het niet makkelijker. Er speelde toen veel, waardoor mijn twijfel over mijn seksualiteit één van de vele dingen was, in plaats van het enige. Ik heb uiteindelijk professionele begeleiding gehad en er daar wel over gesproken. Maar dat is toch anders dan het bespreken in je directe omgeving.'

Evi heeft veel aan haar vrienden gehad. 'Het is niet alsof ze me niet steunden. Ze hebben nooit een oordeel gehad. Ook al heb je goede vrienden, kan je je alsnog eenzaam voelen. Op de middelbare school heb ik er zo min mogelijk over nagedacht.

Zelfs toen ik het mijn vrienden verteld had durfde ik er daarna niet over te beginnen. Ik wilde zo normaal mogelijk mee doen. Ik was nog niet klaar voor mensen hun oordeel.

Als mensen negatief hadden gereageerd, had ik niet de kracht gehad om daartegen te kunnen of om in gesprek te gaan. Het was zelfbescherming. Tegelijkertijd deelde ik het niet als ik een crush op een vrouw had. Maar over die ene knappe jongen meepraten deed ik wel. Het voelde een beetje nep, alsof ik niet mezelf was.'

Evi is nooit actief suïcidaal geweest. 'Ik heb wel gedacht, als ik nu weg zou kunnen fietsen en niet meer terug hoeft te komen, dan zou ik dat doen. Ik wilde op pauze drukken.'

De ervaring van anderen en een nieuwe omgeving

Naast de stille support van haar vrienden, vond Evi veel steun bij de ervaringen van anderen. 'Ik heb op internet veel video's gekeken van mensen die erover vertelden dat ze bi of lesbisch waren en over hoe ze daarmee omgingen. Ik heb op Twitter veel contact gehad met mensen die mijn ervaring deelden. Door er meer over te praten werd het normaler. Ik zag dat zij ook gewoon mensen waren die hun leven leidden, ondanks dat ze lesbisch waren. Zo kon ik het een onderdeel van mezelf maken zonder dat ik me hoefde te schamen, en leerde ik dat het niet mijn volledige identiteit hoeft te zijn.'

Op de universiteit ervaarde Evi voor het eerst een omgeving waar ze zichzelf kon zijn.

'Hier kon ik wel vertellen dat ik met een meisje aan het daten was, of dat ik 'die ene vrouw' zo knap vond. Iedereen praatte met me mee en het was gewoon normaal. Toen kon ik gaan ontdekken wat ik nou echt leuk vind. Ik begon mezelf wat beter te leren kennen, dat was heel fijn. Ik begon mezelf te accepteren. En dan niet alleen op mijn kamer, maar ook als ik het er over had naar de wereld toe.'

Evi voelt zich veilig en sterk genoeg om over haar ervaringen te praten en meer in de spotlight te staan. Door in de media haar verhaal te doen en met haar project WeZijnErWel, bijvoorbeeld. 'Ik had het fijn gevonden als ik voorbeelden had gehad in mijn omgeving en op school. Nu wil ik dat betekenen voor anderen. Gelukkig heeft de jeugd van tegenwoordig het iets makkelijker. Zij hebben het voordeel van social media, waardoor ze al jonger in contact kunnen komen met anderen. De kennis is ook groter tegenwoordig, er is echt al een stap gemaakt.'

Eerste echte relatie

Het gaat inmiddels beter met Evi. 'Het is heel fijn om steeds meer mezelf te kunnen zijn. Niet alleen dat anderen me accepteren, maar ook dat ik mezelf accepteer – dat ik er nu trots over kan vertellen. En ik heb nu voor het eerst een echte relatie, dat is heel fijn!'

Evi heeft een relatie met een trans man en wordt vaak geconfronteerd met vooroordelen die anderen over haar relatie hebben. 'De standaard vragen gaan over seksualiteit en zijn heel intiem. Dat vinden mensen het interessants. Dat gaat echt een stap te ver. Dat gaat niemand wat aan.'

Anderen gaan er bij haar vriend vaak vanuit dat hij een cis man is. 'Pas als hij vertelt dat hij trans is komen ze er achter dat dat niet zo is.

Vaak zijn mensen dan nog het meest verbaasd over het feit dat ik een relatie met hem 'kan' hebben. En dat zeggen ze tegen hem, niet tegen mij. Dat vind ik nog erger. Het is ook complete onzin. Natuurlijk is de ervaring anders, en zijn er dingen waaraan je moet wennen of die je moet leren, maar als je er over kan praten met elkaar is dat allemaal geen probleem. Hij moet dat net zo zeer met mij.

Mensen zeggen vaak tegen me: 'ja, maar jij bent bi, dus voor jou is het makkelijk om met een trans man te zijn'. Ik vind dat zo'n gekke kronkel, want hij is gewoon een man, en ik zou ook verliefd op hem geworden zijn als ik hetero was.'

Evi haar vriend heeft, voor hij wist dat hij trans was, een tijd gedacht dat hij lesbisch was. 'Dat is eigenlijk heel prettig, omdat hij weet hoe het is 'om niet hetero' te zijn. Dat delen we samen, ondanks dat zijn situatie heel anders is, en het is fijn om daarover te kunnen praten met iemand die het begrijpt.'

Zoek contact

Jongeren die in dezelfde situatie zitten raadt Evi aan om contact te zoeken. 'Als het nog niet goed voelt, of veilig, bij je familie en vrienden, kijk dan of je het online kan vinden. Maar pas wel op, internet kan ook gevaarlijk zijn. Toch zijn er veel plekken waar je met mensen ervaringen kan delen. Op YouTube kan je andere verhalen kijken en dat kan een mooie manier zijn om jezelf wat beter leren kennen.'



Dilara Yilmaz

Mijn motto is:
Alles komt goed

Dilara Yilmaz (15) is lesbisch, woont afwisselend bij haar vader en haar moeder, en zit op de middelbare school.

‘Ik wist het al toen ik 9 of 10 jaar oud was. Ik vond meisjes veel leuker en nam het meteen serieus. Ik vertelde het in groep 5 aan een klasgenootje, en die vroeg of ze het aan de andere meisjes van de klas mocht vertellen. Dat deed ze in de kleedkamer van gym. Ik vond het heel spannend. Toen is het ook aan de docent verteld, en die bood aan om het aan mijn ouders te vertellen. Zelf durfde ik dat nog niet. De docent belde hen en zei, Dilara wil het ergens over hebben. Ik moest huilen van de spanning.’

‘Maar mijn ouders zijn heel open minded. Ik was ooit verliefd op mijn nicht, en toen had mijn moeder al gezegd: Je kunt wel op een meisje verliefd zijn, maar niet op je nicht. Later werd ik wel gepest op school, op de basisschool en later op de middelbare school. Daarnaast kreeg mijn vader kanker en maakten mijn ouders steeds vaker ruzie, totdat ze uiteindelijk uit elkaar gingen.’

Een soort peettante

Ook reageerde haar Turkse oma, de moeder van haar vader niet goed op haar coming out. 'Bij andere mensen heb ik snel, je accepteert me maar en anders niet, maar mijn oma is heel belangrijk voor me. Zij zei: ik kan pas weer van je houden als je kiest voor heteroseksualiteit. Ze zag het als een keuze, als een ziekte. Alles bij elkaar ben ik best depressief geworden.'

Als kind was ze spontaan en vrolijk, en nu verwondde ze zichzelf. 'Ik wist wel dat die vrolijke Dilara ergens nog wel was, maar intussen voelde ik me heel rot.'

Een oudere vriendin hielp haar eruit. 'Zij was een tweede moeder voor me, een soort peettante. Via haar maakte ik kennis met spiritualiteit en mindfulness. Ik heb nu geen zin meer in dat depressieve gedoe. Uiteindelijk zag ik dat ik er ook voor koos om me rot te voelen. Het is gewoon fijner als je je vrolijker voelt. Dus ik ga nu ook met vrienden leuke dingen doen. Via Jong & Out ken ik best veel mensen. Dat is superleuk. Je komt je huis uit en gaat met elkaar iets doen.'

Mijn motto is: alles komt goed. Als je in de put zit, geloof je dat misschien niet, maar het is wel zo.'





Niels van Kleef

Niels is 21 jaar en studeert Gender Studies in Utrecht, waar hij woont in een studentenhuus. Niels is trans man en hij is in Zeeland opgegroeid met zijn vader, moeder en broer en woonde tot voor kort in Middelburg waar hij zijn bachelor volgde.

Eerste coming out

Als klein kind wilde Niels altijd al liever een jongen zijn en hij baalde omdat dat niet zo was. 'Ik had kort haar waardoor ik vaak als jongetje werd aangezien. Dat voelde fijn, maar ik wist toen verder niet waardoor dat kwam en dat dat ergens mee te maken had. Toen ik in de pubertijd kwam negeerde ik dat gevoel gewoon. Ik wist heel lang ook niet dat transgender zijn überhaupt een optie was.'

Niels heeft een lange tijd gedacht dat hij lesbisch was. 'Ik had moeite om mezelf te accepteren en ik vond het lastig om het andere mensen te vertellen. Ik voelde me alleen en ongelukkig. Ik kende niet echt andere mensen die out waren. Achteraf is het lastig om te zeggen of dat kwam omdat ik dacht dat ik lesbisch was, of omdat ik trans ben.'

Niels kwam eerst uit de kast als lesbienne. 'Na een paar jaar dacht ik 'ik wil dit niet meer' en toen heb ik het aan mijn vriendinnen en mijn ouders verteld. Niemand had er problemen mee. Mijn ouders hebben die optie altijd open gelaten en zeiden wel eens dingen als 'als je later een vriend of vriendin hebt dan...' dus ik wist bij voorbaat dat het geaccepteerd zou worden.'

Steun op YouTube

Niels vond veel steun op LHBТ communities op YouTube deze periode. 'Internet was de plek waar ik mezelf kon zijn, waar ik verhalen van anderen kon lezen en in contact kwam met andere LHBТ'ers. Ik had niet het gevoel dat dat in het dagelijks leven makkelijk kon. Het was een fijne plek om naartoe te vluchten.'

Op YouTube kwam Niels voor het eerst in aanraking met trans mensen. 'In het begin hield ik mezelf voor dat ik graag videos over trans mannen keek uit interesse en om de rest van de LHBТ gemeenschap te steunen. Ik weet nog dat ik dacht dat ik me geen vrouw voelde, maar dat ik nou ook weer niet dacht dat ik een man was. Ik heb nog even geëxperimenteerd om mezelf als iets ertussen in te zien, maar dat werkte ook niet helemaal. Er was een duidelijk moment waar ik dacht, 'Niels, je moet het nu maar gewoon accepteren dat je man bent.' Ik heb toen al vrij snel aan vrienden gevraagd of ze me bij mijn nieuwe naam wilde noemen. Dat voelde meteen zo goed.'

Toen Niels doorhad dat hij een man is, voelde hij een combinatie van opluchting en angst. 'Aan de ene kant had ik eindelijk een verklaring gevonden waarom ik met mezelf geworsteld had en waarom ik me niet blij voelde met mijn lichaam. Het was fijn om er een naam voor te hebben en dat ik er ook iets mee kon doen. Het gaf hoop. Maar tegelijkertijd was ik bang omdat het niet de makkelijkste weg is. Ik moest voor de tweede keer het coming out proces in en ik was bang voor negatieve reacties.'

Tweede coming out

Niels zijn tweede coming out twee jaar later ging een stuk sneller. 'In juni kwam ik er achter dat ik trans was, in augustus waren mijn ouders en vrienden op de hoogte en in september gooide ik het op Facebook. Ik wilde niet nog een keer zo lang worstelen. Ook wist ik dat als ik in transitie wilde gaan, ik het wel moest vertellen. En in transitie gaan was de enige manier om een toekomst te kunnen zien waar ik gelukkig zou zijn.'

Niels heeft geen negatieve reacties gehad. 'Mijn ouders reageerde vrij positief. Het is natuurlijk een stuk ingrijpender en moeilijker te begrijpen. Als je als trans uit de kast komt verandert er veel meer dan als je uit de kast komt als lesbisch. Mijn ouders waren bang voor wat ik tegen zou komen (discriminatie en het zware transitieproces) maar ze zijn altijd accepterend geweest. Het kostte deze keer iets langer om te wennen. Ook mijn vriendinnen duurde het wat langer om te schakelen naar 'hij' en 'Niels'. Maar dat is ergens ook wel logisch. Ik kwam uit de kast in de zomervakantie voordat ik naar de universiteit ging, dus mijn nieuwe klasgenoten kenden me niet anders.'

Machteloos door het wachten

Niels heeft twee keer een mentale zware periode ervaren. Eén voordat hij uit de kast kwam als lesbienne en één tijdens de maanden dat hij moest wachten om met zijn transitie te beginnen. 'Ik zag het echt niet meer zitten. Ik heb nooit een zelfmoordplan gehad ofzo, het is bij gedachten gebleven, maar in die periodes heb ik er wel veel over nagedacht.'

Toen Niels had besloten dat hij in medische transitie wilde moest hij een half jaar wachten op een eerste intakegesprek. 'Daarna heb ik nog een half jaar gesprekken gehad voordat ik kon beginnen met hormoontherapie. Nu is de gemiddelde wachttijd twee jaar,

maar voor mij voelde dat half jaar al als een eeuwigheid. Ik was doodongelukkig met mijn eigen lichaam en hoe ik eruit zag. Elke keer als vreemden me mevrouw noemde was dat hartstikke zwaar. De hormonen konden voor mij niet snel genoeg komen. Ik was constant bang dat er iets fout zou gaan en dat ik niet zou mogen beginnen. En een leven zonder dat zag ik niet meer zitten. Ik voelde me machteloos door het wachten.'

Niels had wel vriendinnen waarmee hij kon praten in deze periode en vond veel steun online. 'Achteraf gezien was het slim geweest als ik professionele hulp had gezocht, maar dat vond ik heel erg eng. Ik was bang dat als ik te veel zou vertellen ik langer zou moeten wachten. Je hoort verhalen dat hoe minder problemen je hebt naast het trans zijn, hoe sneller je de gesprekken door komt.'

Eindelijk in transitie

Om in transitie te mogen was een extreme opluchting voor Niels. 'Ik zag geen toekomst voor mezelf. De transitie heeft me hoop en vertrouwen gegeven. De sombere gedachten die ik in de periode daarvoor had waren vrij snel verdwenen toen het eenmaal zover was. Ik was vooral verschrikkelijk blij dat ik kon beginnen en dat dingen begonnen te veranderen. De mensen in mijn omgeving hadden inmiddels ook een jaar gehad om aan het idee te wennen, en zij zagen wat het wachten met me deed, dus zij waren hartstikke blij dat ik kon beginnen.'

Niels weet nog niet zeker of hij klaar is met zijn transitie. 'Ik neem hormonen en heb mijn borsten laten verwijderen. Misschien dat ik later nog wel andere operaties overweeg, maar dat heeft geen haast. Ik zie wel hoe ik daar in de toekomst over denk.'

De toekomst kan zo veel mooier zijn dan je hem ooit had kunnen voorstellen.

Zelfacceptatie en vooroordelen

Niels accepteert zichzelf nu hoe hij is. 'Ik heb heel lang niet lekker in mijn vel gezeten en wist niet hoe dat kwam. Ik dacht dat het aan mij lag en heb mezelf best wel lang gehaat. Ik ben nu op een punt dat ik mezelf accepteer voor wie ik ben. Om te zeggen dat ik echt van mijzelf houd vind ik nog moeilijk, maar ik kom in de buurt. Ik heb niet zoveel om over te klagen. Ik doe een studie die ik leuk vind, heb een goede band met mijn ouders en een leuke vriendin. Natuurlijk zijn er nog moeilijke momenten, maar die zijn vaak snel weer weg.'

Ondanks dat het goed gaat met Niels, heeft hij soms nog wel te maken met vooroordelen. 'Mensen hebben vaak een specifiek beeld in hun hoofd over hoe een trans man eruit ziet en ik match hun beeld niet. Ik krijg vaak verbaasde reacties omdat je het niet aan me kan zien. De onderliggende gedachte is vaak 'oh, maar je ziet er zo normaal uit'. Dat is gelinkt aan een negatief beeld over trans mensen, dat het maar rare wezens zijn 'maar dat ik wel goed gelukt ben'. Mensen hebben dus best een gelimiteerd beeld. Dat vind ik wel vervelend.'

Belangrijk om open te zijn over relaties

Niels zijn vriendin is biseksueel. 'Zelfs toen ik al in transitie was, heb ik het idee gehad dat ik geen liefde zou vinden en dat het misschien niet voor mij bestemd was. Want wie zou nou van mij kunnen houden? Dat mensen vinden dat ik 'zo'n geluk heb, dat iemand dat wil en kan met mij', bevestigt het negatieve beeld dat ik toen had. Veel mensen vinden het logisch dat mijn vriendin bi is en denken dat je bijzonder moet zijn om een relatie met mij te kunnen

hebben omdat het zo zwaar is. Dat vind ik frustrerend. Daarom vind ik het belangrijk om gewoon open te zijn over onze relatie. Toen ik er zelf net achter kwam dat ik trans ben, had ik het fijn gevonden om over mensen te horen die een gelukkige relatie hebben, waar trans zijn geen probleem is. Het speelt namelijk lang niet zo'n grote rol als mensen denken. Iedereen in een relatie heeft dingen om rekening mee te houden.'

Geef niet op

Volgens Niels is het voor jongeren in een soortgelijke situatie belangrijk om mensen te vinden om mee te praten. 'Dat kunnen je familie en vrienden maar ook mensen via het internet zijn. Houd het niet voor jezelf, praat erover! Ik was zelf erg bang om professionele hulp te zoeken, terwijl me dat achteraf veel had kunnen helpen. Als dat enigszins een optie is, probeer dat te doen, ondanks dat het misschien eng is.

Wat ik zou zeggen tegen de mensen die nu op een wachtlijst staan en zich even uitzichtloos voelen als ik me voelde? Geef niet op. Soms lijkt het alsof het geen nut heeft, je geen toekomst hebt en dat het allemaal te lang duurt. Maar er is een grote kans dat je op een punt gaat komen waar je blij bent met jezelf en je leven kan leiden. Als je me een paar jaar geleden had verteld hoe mijn leven er nu uitziet, had ik dat niet geloofd. Een transitie lost natuurlijk niet alles in één keer op, maar de toekomst kan zo veel mooier zijn dan je hem ooit had kunnen voorstellen.'

Carola

Carola is een cis vrouw van 42 jaar en is opgegroeid in Rotterdam, waar ze een mode opleiding heeft gevolgd en interieurarchitectuur studeerde aan de kunstacademie. Ze woont in Middelburg met haar man en twee kinderen en werkt in een kledingwinkel. Carola haar zoon Samuel (12) realiseerde zich toen hij 9 jaar oud was dat hij op jongens valt.

Hij was nog zo jong

Carola had toen Samuel een jaar of 5 was al een vermoeden dat Samuel misschien op jongens zou vallen als hij wat ouder was. 'Ik merkte het aan zijn interesses. Hij kocht geen autootjes, maar keek liefst Disney films over prinsessen en deed graag mijn kleren aan. Ik ben er op die leeftijd niet op ingegaan. Ik wilde hem niet sturen zodat hij zichzelf zelf kon ontplooiën. Ik dacht, 'we zien het wel!'

Carola merkte dat toen Samuel wat ouder werd, hij zelfbewuster werd. 'Hij kon beter opschieten met meisjes dan met jongens. Zijn interesses waren het tegenovergestelde van de jongens bij hem in de klas. Hij hield niet van voetbal en wilde liever op dansen. Hij experimenteerde veel met mijn make-up en nagellak en deed wel eens mijn luchtjes op.

Toen hij een jaar of 9 was 'moest hij me wat vertellen'. Ik vertelde hem dat hij niets hoefde te zeggen, omdat ik al wist dat hij homo is. Hij was zo verbaasd! Hij is mijn kind, dat soort dingen weet je gewoon. Hij was nog zo jong, hij wist nog niets van de seksuele kant af die er bij komt kijken. Dit was toen nog puur gebaseerd op zijn interesses. Inmiddels heeft hij wel een vriendje gehad.'



Een open minded gezin

Voor Carola, haar man en hun familie was het totaal geen probleem dat Samuel homoseksueel is. 'Je hoort wel andere verhalen. Dat kinderen worden verbannen of naar de dokter gestuurd worden. Dat familie zich schaamt en kinderen wordt verboden te zijn wie ze willen zijn.'

Carola haar instelling komt gedeeltelijk omdat ze door een lesbische moeder is opgevoed. 'Voor mij was dat heel normaal. Net zo normaal als dat Samuel op jongens valt. Je valt gewoon op een persoon, toch? Daar heeft geslacht niets mee te maken. We hebben er nooit een ding van gemaakt bij Samuel en hem vrij gelaten in zijn ontwikkeling. Het is het allerbelangrijkst dat je kind gelukkig is. Daar ben je ouder voor. En dat kan alleen als je jezelf mag zijn.'

Gepest op school

Voordat Samuel aan Carola vertelde dat hij op jongens valt, merkte ze dat hij het moeilijk had. 'Hij was vaak teruggetrokken en verdrietig. Hij vertelde dat hij gepest werd op school. Kinderen maakten rotopmerkingen of hij werd links gelaten door bepaalde groepjes. Je wilt er toch bijhoren, en dat gevoel had hij niet.'

Als Samuel verdrietig thuis kwam probeerde Carola er voor hem te zijn en haar zoon advies te geven. 'We proberen hem mee te geven dat het gaat om je persoonlijkheid, niet om of je gay bent of niet. Durf schijt aan de buitenwereld te hebben. Netjes schijt dan, haha. Mensen hebben altijd wel een mening. Wees niet bang.'

Cruciale begeleiding van docent

Het was Samuel's leraar in groep 8 die een grote rol heeft gespeeld in Samuel zijn ontwikkeling. 'Als moeder wil je je zoon behoeden en zo goed mogelijk begeleiden. We hebben daarom veel met zijn docent gesproken. Hij heeft Sam de kans gegeven om klassikaal te vertellen wie hij is, als een soort spreekbeurt. Dat vond Sam spannend, maar ook vooral heel leuk. Sam is heel open. Hij heeft toen verteld dat hij homo is en dat je best een geintje mag maken, maar dat het niet persoonlijk moet worden omdat dat niet leuk is. Dat werd heel goed opgepakt. Zijn docent heeft zo'n grote rol gespeeld in het ontwikkelen van zijn zelfvertrouwen. Door hem weet hij dat hij mag zien wie hij is en dat dat normaal is.'

Nieuwe start op de middelbare school

Samuel is inmiddels positief en staat sterk in zijn schoenen. Carola neemt Samuel elk jaar mee naar de Pride in Amsterdam en Samuel is druk bezig met zijn eigen YouTube-kanaal waar hij make-up tutorials deelt. 'Het gaat heel goed met Samuel, los van dat hij een puber is met gierende hormonen, haha. Hij heeft dezelfde regels als andere tieners, maar we stimuleren zo veel mogelijk. Hij is zo goed met make-up, waarom zouden we dat dan belemmeren?'

De middelbare school was een nieuwe start voor Samuel. 'De leraar die Samuel zo goed heeft geholpen op de basisschool heeft contact opgenomen met zijn nieuwe school. Hij is met open armen ontvangen en wordt helemaal geaccepteerd. In de eerste klas is er bijvoorbeeld een mentorles gewijd aan het thema 'iedereen is anders', waar Samuel zijn verhaal mocht doen. Ook is Samuel lid van een GSA op school.'

Wat helpt?

Praten, praten, praten.

Creëer een vangnet voor je kind

Voor ouders die kinderen hebben die door iets soortgelijks gaan, heeft Carola belangrijk advies. 'Praat met je kind! Praten, praten, praten. Dat is zo belangrijk. Vraag hoe het gaat. Stel vragen.' Daarnaast raadt Carola ook aan om je kind te mogelijkheid te geven om met iemand anders te kunnen praten. 'Iemand van de GGZ op school, bijvoorbeeld. We vinden het belangrijk dat Samuel ook over de dingen kan praten die hij misschien niet aan zijn ouders kwijt wil.'

Ten slotte benadrukt Carola dat het belangrijk is om ervoor te zorgen dat je kind een vangnet heeft. 'Begeleid je kind waar je kan en zorg ervoor dat je goed contact hebt met school en andere instellingen waar je kind mee te maken heeft.'

Toch zijn er nog wel eens leerlingen die nare opmerkingen maken. 'Dat zal hij zijn hele leven houden. Wij proberen hem mee te geven, dat zolang ze niet fysiek of te bedreigend worden, hij er lekker geen tijd aan moet besteden. Tot nu toe gaat dat gelukkig heel goed.'

Een moeders missie

Ondanks dat het erg goed gaat met Samuel, maakt Carola zich soms wel ongerust over haar zoon. 'Je hoort wel eens verhalen, dat jongens als Samuel in elkaar geslagen worden als ze gaan stappen. Ik hoop dat hij zulke confrontaties niet mee zal maken.'

Dit soort confrontaties zijn echter niet de grootste zorg voor Carola. 'Je kind is het allerbelangrijkste. Is je kind ongelukkig, dan ben jij ongelukkig. Mijn grootste angst is dat Samuel depressief wordt en misschien zelfs zelfmoordgedachten krijgt. Als moeder zie ik het als mijn grootste taak, als mijn missie, om dat te voorkomen.'





Samuel

Samuel is 12 jaar, woont met zijn vader en moeder en broertje in Middelburg en zit in de tweede klas. Hij heeft een eigen YouTube kanaal waar hij make-up tutorials deelt, wilt media influencer worden en is een jongen die op jongens valt.

Ik was gewoon mezelf

Toen Samuel jong was zocht hij niets achter zijn eigen interesses. 'Ik zat niet te voetballen of te gamen, ofzo. Ik knoopte liever lakens om mijn middel als een jurk en danste liever op muziek. Soms deed ik mijn moeders hakken aan. Ik was gewoon mezelf.' Aan het einde van groep 6 begon hij voor het eerst door te krijgen dat er misschien wel meer aan de hand was. 'Ik had toen nog een vriendinnetje waarmee het steeds aan en uit ging. Maar ik had niet echt gevoel voor meisjes en zat vooral naar jongens te kijken. Dat was wel iets dat ik later wilde gaan ontdekken.'

Van eenzaam naar vrij

Toen Samuel aan zijn moeder besloot te vertellen dat hij op jongens valt vond hij dat heel spannend. 'Ik wist niet wat haar reactie zou zijn. Ik wist wel dat ze het oké vond, ander zou ze me ook niet in haar hakken laten lopen vroeger, of make-up laten doen bij vriendinnetjes. Maar het is toch spannend om te vertellen.

Ik had klamme handjes en was zenuwachtig en wist niet wat er ging gebeuren. Wat als ze helemaal om zou slaan? Ik was bang dat ze het niet zou accepteren. Dat ze zou zeggen dat ik dat helemaal niet kon weten en dat er zulke leuke meisjes in mijn klas zitten, waarom ik daar niet mee om ging, want dat is wat een jongen moet doen.'

Laat je niet klein maken. Sta er boven.

Toen Samuel aan zijn moeder vertelde dat hij homo is vertelde ze hem dat ze dat allang wist. 'Ik was opgelucht en blij en voelde me geaccepteerd. Ik ging van een eenzaam jongetje naar een vrije jongen.'

Twijfel

Samuel werd gepest op de basisschool. 'Veel mensen keken naar me, noemde me manwijf en flikker. Ik was ook best mollig. Ik voelde me toen heel erg alleen. Ik had wel twee of drie vrienden, maar die speelden ook met anderen. Ik voelde me in de steek gelaten. Ik begon aan mezelf te twijfelen: 'Is dit wel ok?', 'Is dit geen aandoening of zo?', 'Of symptomen van iets raars?'. Ik had geen zin meer op telkens op school te zijn en in het geroddel achter mijn rug om. Ik dacht 'als ik er nu niet snel iets aan doe, tegen het pesten, dan ben ik er klaar mee.'

Dit ben ik, en dat is oké

Samuel zijn leraar in groep 8 heeft hem geholpen met zijn zelfvertrouwen en zelfacceptatie. 'Hij zag aan me dat ik ergens mee zat. Toen heeft hij me in de pauze even in de klas gehouden. 'Val je op jongens?' vroeg hij. Ik zei van, ja, maar ik vind het moeilijk om erover te praten. 'Bij mij ben je altijd veilig en ik ga je helpen zodat je jezelf kan zijn.'

Samuel heeft een spreekbeurt gegeven aan zijn klas waar hij vertelde dat hij homoseksueel is. 'Ik ging eerst een filmpje maken, om te oefenen. Ik had op een papiertje geschreven wat ik ging vertellen. Een beetje om te kijken hoe het klonk en of mensen het niet raar zouden vinden.

'Ik ga jullie wat vertellen. Ik gedraag me soms meisjesachtig, maar ik ben wel een jongen en ik val ook op jongens. Dit ben ik, en dat is oké.' Ik was heel erg opgelucht, maar wel benieuwd wat ze ervan zouden vinden. Ik was bang voor hun reacties.'

Sommige klasgenootjes van Samuel waren blij dat hij het vertelde en waren heel positief en steunend. Anderen waren heel negatief. 'Het pesten ging door. Het was niet leuk, je voelt je alsof je niet thuis hoort op deze planeet.'

Door zijn docent is het pesten uiteindelijk minder geworden. 'Hij was super geweldig en heeft het pesten tegengehouden door het met veel leerlingen te bespreken.' Samuel denkt dat het pesten ook gedeeltelijk komt omdat hij extra vrouwelijk gekleed ging toen hij net uit de kast kwam. 'Toen ik dat wat minder ging doen heeft dat het wel opgelost.'

Ook zijn moeder raadt hem aan om op te passen met het dragen van te veel make-up naar school. Zij stimuleert Samuel 100% in zijn interesse in make-up, maar is zich er ook van bewust dat het helaas nog bepaalde reacties kan oproepen. Samuel vindt dat niet erg. 'Ik hou er wel van om een beetje te blenden met mijn omgeving. Maar ik heb wel eens zin om lange nagels op te plakken of een plamuurtje op te gooien. Het is jammer dat dat niet 'mag' eigenlijk. Maar ik snap het wel.'

Van onzeker naar zelfverzekerd

Toen Samuel naar de middelbare school ging was hij inmiddels ontzettend zelfverzekerd geworden. 'Ik vond het helemaal niet spannend. Ik dacht van, 'Ja, ik ben zo, deal with it. Je kan mij echt niet kleiner maken, ik sta er altijd boven.' Als ik door de aula loop en dingen hoor als 'Hij is toch gay?', 'Wil hij een meisje worden ofzo?' en 'Kankerhomo' dan vind ik dat heel erg naar. Maar het doet me vrij weinig meer. Door de support van mijn familie en vrienden en de hulp van mijn meester ben ik van onzeker naar zelfverzekerd gegaan.'

Los van een paar domme opmerkingen in de aula heeft Samuel veel vrienden op school. 'Dat is heel fijn, dan voel je je toch niet meer alleen. Als ik ergens mee zit kan ik dat gewoon vertellen en ik voel me veilig.' Samuel heeft ook een GSA opgericht. 'Ik vind het belangrijk dat het geaccepteerd moet zijn. Voor kinderen die er vroeg mee zitten, zodat ze niet gepest worden zoals ik ben.'

Mensen helpen

Samuel voelt zich inmiddels sterk en veilig. Hij gaat elk jaar met zijn moeder naar de Pride in Amsterdam en is hard bezig met zijn YouTube kanaal met make-up tutorials. 'Ik ben vorig jaar begonnen met het maken van filmpjes, vooral om mijn ei kwijt te kunnen. Ik vind het leuk om dingen te vertellen, om mijn passie te laten zien. Het is alsof ik een speech tegen de hele wereld vertel. Ik vind het heel erg belangrijk dat mensen kunnen zien dat dit oké is. Daarmee wil ik mensen helpen.'

Voor anderen die ook op school gepest worden en het even niet meer weten raadt Samuel aan om met mensen te praten. 'Praat met mensen die ervaring hebben en sterk zijn. Laat je niet klein maken. Sta er boven.'

Kris Lammers (41) is vrijwilliger voor Stichting Outway, onder andere voor het Hojokamp, ze woont samen met haar vriendin en haar dochter van bijna 13, en noemt zich panseksueel:

‘Meestal probeer ik hokjes zo veel mogelijk te vermijden. Ik val op een persoon, en het maakt mij niet uit wat er in iemands broek zit. Ik was 16 en de eerste die ik het vertelde reageerde slecht. Ik was op vakantie met een vriendin en vond de reisleidster wel leuk. Dat heb ik mijn vriendin toen verteld en ook gezegd dat ik dacht dat ik lesbisch was. Zij vond het niet leuk, besloot zelfs om in een andere tent te gaan slapen. Dat heeft me drie jaar langer de kast in gestuurd. Ik kreeg intussen verkering met een jongen, maar ik merkte dat ik die gevoelens bleef houden en wilde dat onderzoeken. Omdat we nog geen internet thuis hadden, ging ik op school op internet. Want ik kende helemaal niemand die zo was. Op een lesbische chatbox kwam ik toen aan de praat met iemand die me heel erg heeft geholpen. Zo heb ik mezelf ontdekt en ben ik uit de kast gekomen. We schreven elkaar brieven en een van die brieven vond mijn moeder op mijn bed. Toen hebben we het besproken, maar zij vond het allemaal goed.’

Somber

Ze was in die tijd wel somber. ‘Dat kwam ook omdat ik een misbruikverleden heb. En ik dacht dat ik daardoor lesbisch was. Ik dacht echt, ik moet in therapie en dan blijkt ik gewoon weer hetero. Vooral omdat ik jongens ook wel leuk kon vinden; misschien was ik de ware nog niet tegengekomen. Die zelfacceptatie heeft lang geduurd.’

In haar zoektocht raakte ze in 2001 de weg helemaal kwijt. Ze werd opgenomen na een zelfmoordpoging. ‘Ik had er niet over kunnen praten, en voelde me heel alleen in die worsteling. Heel lang dacht ik: als er een pilletje was dat me hetero zou maken, dan zou ik dat nemen. Inmiddels werk ik tien jaar voor Stichting Outway als vrijwilliger, en mede door de steun van andere vrijwilligers en de verhalen van de jongeren die meegaan op ons Hojokamp, zou ik nu zeggen: nee ik neem dat pilletje niet, want ik ben goed zoals ik ben.’

Niet alleen doen

Ze woont samen met haar vriendin en haar dochter van bijna 13 die ze kreeg met een ex-vriend. ‘Mijn dochter weet niet beter dan dat haar moeder een vriendin heeft en veel van mijn gay- en trans-vrienden kent ze. In groep 8 hield ze haar spreekbeurt over LHBT, dat was haar eigen idee. Toen ze naar de middelbare school ging, vond ze dat wel even spannend, maar toen er gescholden werd met ‘homo’ heeft ze daar wel wat van gezegd. Dat vond ik heel stoer en dapper van haar.’

Haar somberheid steekt af en toe nog wel de kop op. Wat helpt is aansluiting zoeken bij gelijkgestemden. Dat raadt ze LHBT-jongeren ook aan. ‘Op zo’n kamp gaat er een wereld voor je open. Je kunt volledig jezelf zijn en hoeft niks uit te leggen. Dat doet veel voor eenzaamheid. Ook in de psychiatrie had ik veel aan ervaringsdeskundigen en zelfhulp: van mensen die hetzelfde meemaken neem je meer aan. Ik hoop dat nu ook te bieden aan jongeren via Stichting Outway. Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen. Het kost tijd, is mijn ervaring, maar het wordt echt beter.’



Stefano La Heijne

Stefano is 31 jaar, opgegroeid in Tilburg en voor de liefde van zijn leven verhuisd naar een dorpje in Zeeland. Hij werkt als consulent bij Anti Discriminatie Bureau Zeeland waar hij discriminatieklachten behandelt en is de voorzitter van LHBT Netwerk Zeeland.

Onveilig op school

Stefano is een man die op mannen valt. 'Achteraf gezien zat het er altijd al in. In groep 7 kwam Spice Girls the Movie uit en ik was helemaal fan. Mijn oudere zus kreeg alles van de Spice Girls, naveltruitjes, schoenen; van alles, en ik moest het doen met een pennenbakje. Want zij was een meisje en ik een jongen. Daar baalde ik zo erg van.'

Stefano werd zich op het VMBO voor het eerst bewust van het feit dat hij 'anders' was. 'Ik vond jongens veel leuker dan meisjes. Het voelde alsof ik een afwijking had. Dat gevoel werd bevestigd door andere leerlingen. Ik werd veel nageroepen en soms in elkaar geslagen, omdat ze vonden dat ik homo was. Ik voelde me totaal niet veilig.'

Maar ook zijn familie bevestigde Stefano zijn gevoel. Zijn christelijke oma vertelde hem terwijl hij nog in de kast zat dat homo's slecht zijn en naar de hel gaan. Ook zijn moeder en toenmalige stiefvader moesten niets hebben van 'die flikkers' op televisie. 'Ik had het gevoel dat ik nergens terecht kon en mezelf niet kon zijn.'

Coming out

In de tweede klas besloot Stefano naar een vertrouwenspersoon van school te stappen. 'Ik wilde het zo niet langer en wilde weten

wat ik kon doen. Het was echt een hulpvraag. Zij was de allereerste persoon bij wie ik uit de kast kwam. Het was zo'n opluchting om met haar te praten; alsof ik eindelijk mijn ware ik durfde te laten zien.'

Stefano heeft zijn coming out in fases gedaan. 'Vervolgens heb ik het aan mijn beste vriendinnen verteld. Zij vonden het geen enkel probleem. Toen ik het ook aan mijn buurmeisje en haar moeder had verteld, en merkte dat mensen het helemaal niet gek vonden, durfde ik het aan mijn moeder te vertellen.'

Stefano was bang dat zijn moeder hem het huis uit zou zetten of niets meer met hem te maken wilde hebben. Toen Stefano het vertelde kwamen geen van deze scenario's uit. 'Ze vroeg me me of ik dacht dat het een fase was. Ze zag het niet aankomen maar het is nooit een probleem geweest. Ze moest alleen even wennen.'

Zijn vader vertelde hij het maanden later pas. Inmiddels had hij een nieuwe start gemaakt op de Hotelschool en was hij een stuk zelfverzekerder. Stefano zijn ouders zijn gescheiden en hij heeft nauwelijks een band met zijn biologische vader, een Antiliaan. 'Ik zie mijn vader één keer per jaar. Hij komt uit een machocultuur, waardoor het altijd al ongemakkelijk was – ik ben heel anders. Als hij vroeg hoe het met 'de chickies' ging, ging ik dat soort vragen uit de weg.' Toen Stefano het zijn vader telefonisch vertelde werd hij woedend. 'Hij begon hij te schreeuwen dat ik hem dit niet aan kon doen, dat ik zijn bloed niet liet doorstromen, dat ik egoïstisch was. Hij zei: 'Het is goed dat ik niet weet waar je woont, want ik heb je op





Je kan er zeker van zijn dat het beter wordt.

de wereld gezet en ik schiet je er zo weer vanaf.' Ik hoef niets meer met hem te maken te hebben. Ik zie hem puur als een zaaddonor, eigenlijk. Hij heeft nooit wat voor me betekend. Hij is nooit een voorbeeld voor me geweest.'

Stefano zijn oma reageerde ook niet acceptierend. Stefano is haar kleinzoon en ze houdt van hem, 'maar het mag niet van God'. 'Ik vind dat pijnlijk. In mijn familie zijn er mensen met een strafblad en die drugs gebruiken, maar dat is oké omdat ze gelovig zijn. Ik leid een eervol leven en ben goed voor mijn medemens. Alleen omdat mijn lief een man is, ga ik naar de hel?. Daar kan ik met mijn hoofd niet bij.'

Alleen en afgewezen

Toen Stefano 'in de kast zat' had hij het erg zwaar. 'Je voelt je alleen en afgewezen. Als er een pil zou zijn die me hetero had kunnen maken dan had ik hem direct genomen. Ik dacht dat het hem niet ging worden voor mij. Het voelde alsof liefde iets was voor anderen, maar niet voor mij. Ik durfde er met niemand over te praten want ik wilde niet ontdekt worden. Ik moest nadenken over alles wat ik deed en zei – dat ik niet te vrouwelijk ging zitten en dat mijn stem wel zwaar genoeg moest klinken, bijvoorbeeld. Ik ging met een masker door het leven. Ik dacht echt dat ik ziek was.'

Positieve geluiden

Het was een voorlichting van de lokale COC vereniging en de steun van zijn vertrouwenspersoon op school die Stefano door deze moeilijke tijd hebben geholpen. 'Ik kan me nog herinneren dat we een voorlichting kregen over seksuele diversiteit toen ik op

het VMBO zat. Toen pas hoorde ik voor het eerst dat het oké is om homoseksueel te zijn. 'De vertrouwenspersoon waarbij Stefano zich veilig genoeg voelde om voor het eerst over zijn gevoelens te praten heeft zijn leven veranderd. 'Ze heeft me niet alleen geholpen bij mijn coming out, maar ik heb er ook een vriendschap aan overgehouden. Ze was zelfs mijn getuige op mijn huwelijk.'

Stefano had meer positieve geluiden willen horen in die tijd. 'Wat ik in het dagelijks leven doe met mijn (vrijwilligers)werk, is iets dat ik zelf gemist heb. Ik heb zo veel gehad aan die voorlichting. Ik wil dat terug kunnen doen voor 'een andere Stefano' die nog in de kast zit.' Stefano benadrukt dat je niet tot een minderheidsgroep hoeft te horen om je daarvoor in te zetten. 'Hetero's moeten ook mee gaan in de strijd naar acceptatie. In een maatschappij die steeds harder wordt en polariseert is het belangrijk om in gesprek te blijven gaan. Dat jij er geen enkel probleem mee heeft dat iemand niet hetero is, wil niet zeggen dat mensen om jou heen die nog in de kast zitten dat van je weten. Spreek je uit!'

Vraag hulp, het wordt beter

Stefano voelt zich nu sterk en zit vol zelfvertrouwen. 'Ik ben out en proud en laat me door niemand aan de kant zetten. Als ik had geweten dat dit eraan zat te komen toen ik jong was, was het lang niet zo zwaar en donker geweest als ik het toen ervaarde.' Voor jongeren die het moeilijk hebben, vindt Stefano het belangrijk dat ze weten dat dit slechts een fase is. 'Je zal er doorheen moeten maar je kan er zeker van zijn dat het beter wordt. Je moet niet bang te zijn om mensen te benaderen die je kunnen helpen.'

Jiske Prins

Ik weet waar ik thuishoor

Jiske Prins (31) werkt als leidinggevende bij DHL, woont samen met haar vriendin en diens dochter en noemt zichzelf lesbisch en non-binair.

‘Ik was 14 toen ik erachter kwam dat ik op meisjes viel, 25 toen ik mijn lichaam accepteerde. Ik heb heel lang gestruggeld of ik wel in het juiste lichaam zat. Toen ik in de puberteit borsten kreeg en bredere heupen, wilde ik dat helemaal niet. Ik wilde een stoer meisje zijn en blijven. Ik was ook echt een schoffie, brutaal en met een hanenkam in alle kleuren van de regenboog. Later had ik ook piercings en tatoeages, misschien wel om de aandacht weg te halen van mijn gender.’

Allereerste deelnemer

‘Ik kende van jongsaf aan iemand die van vrouw naar man in transitie ging. Ik leerde hem kennen als vrouw, hij werkte als vrijwilliger bij het jeugdwerk in de buurt. Hij was als vrouw met een vrouw samen dus dat vond ik al heel tof. En toen ik 13 of 14 was, vertelde hij dat hij als man verder ging. Ik had dus van dichtbij een voorbeeld hoe het was om van geslacht te veranderen.’

‘Maar ik twijfelde of ik zelf ook zo was, en worstelde met het groeien van mijn lichaam. Ik heb een periode gehad dat ik het echt niet leuk vond. Als ik uitging zorgde ik ervoor dat ik niet te veel dronk, want als ik naar de wc moest, werd ik altijd aangekeken alsof ik niet

op het damestoilet hoorde en dat maakte me boos en verdrietig. De strijd met mijn lijf was zo heftig, dat ik dacht, het is beter als ik er niet meer ben. Wat hielp was om andere mensen te leren kennen. Ik ben vanaf het begin mee geweest met het Hojokamp: ik was de allereerste deelnemer van het allereerste kamp. Het heeft me doen inzien dat ik niet alleen was. Ik leerde mensen kennen uit de grote stad, ik kreeg echt een bredere kijk op de wereld.’

Geluk gehad

‘Gelukkig heb ik altijd veel mensen gehad met wie ik kon praten. De moeder van een vriendin, een oppasmoeder, die vrijwilliger van het jongerenwerk, en ik heb ook een zus van 5 jaar ouder. Mensen met wat meer levenservaring kunnen je helpen, maar dat heb je als puber niet voor het uitzoeken. Ik denk dat ik daarin wel geluk heb gehad.’

Uiteindelijk ging ze ook mee als vrijwilliger op Hojokamp. Ze gaf samen met een trans man een workshop over gender. ‘We vertelden allebei ons verhaal en hij eindigde, door te zeggen: Jiske en ik verschillen niet zo veel van elkaar, we moeten allebei ons eigen lichaam accepteren. En toen dacht ik, inderdaad! Dat maakte het allemaal kleiner. Want welke puber is nou tevreden over zijn lichaam? Transgenders kunnen delen van hun lichaam echt haten, en dat heb ik nooit zo gehad. Het maakt me nu niet meer uit



of ik hij of zij wordt genoemd en of ik bij een openbaar toilet raar wordt aangekeken. Ik weet zelf toch wel waar ik thuis hoor. Ik identificeer me tegenwoordig meer als vrouw, hoewel een mannelijke vrouw, misschien een ouderwetse butch, als dat nog bestaat.'

Liefde

Ze heeft sinds vier jaar een relatie met een vrouw die ze kent van het Hojokamp en woont samen met haar en haar dochter. 'Ik ben 7 jaar vrijgezel geweest. Niet bewust, maar dat liep gewoon zo. Daardoor heb ik mezelf heel goed leren kennen en heel goed mijn eigen grenzen ontdekt. Met vallen en opstaan. Als je alleen woont, moet je het zelf fixen om plezier te hebben en tevreden te zijn of worden. Goed nadenken over wat me dan gelukkig of blij kon maken als ik alleen was. Op allerlei fronten, dus ook met mijn lichaam. Mijn vrienden en katten zijn er altijd voor me geweest, dus écht alleen ben ik nooit geweest. Zonder mijn vrienden, was de zoektocht naar mezelf heel moeilijk geweest.'

Haar vriendin was in het begin niet zo overtuigd van haar bedoelingen. 'Ze wist niet zo goed of ik wel te vertrouwen was; bijna arrogant, zo zelfverzekerd kwam ik op haar over. Toen we elkaar beter leerden kennen, en we ons openstelden, groeide het vertrouwen. Ik heb een stoer buitenkantje, maar ik ben erg gevoelig. Inmiddels ben ik zo overtuigd van mijn liefde voor haar en van haar liefde voor mij, dat ik me geen toekomst zonder haar kan bedenken.'

PROJECTTEAM

113 Zelfmoordpreventie

Kris van der Veen, Evita Bloemheuvel en Lilian de Vrueh

FOTOGRAFIE

Marjolein Annegarn

DESIGN

Carsten Klein

TEKST

Evi, Niels, Carola, Samuel en Stefano:
Chloë Arkenbout

Dilara, Kris en Jiske:
Mariëtte Hermans

113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. Onze missie is een land waarin niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfmoord. Wij zijn ervan overtuigd dat er jaarlijks honderden suïcides meer kunnen worden voorkómen wanneer zelfmoord beter bespreekbaar is en de zorg innovatiever en menselijker wordt georganiseerd.

Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen 24x7 en anoniem een beroep doen op ons online hulpaanbod met crisishulpnummers via 0900-0113, online therapie en zelfhulpmodules.

Bevlogen professionals die werken vanuit onze vestiging in Amsterdam en vrijwilligers in het gehele land maken dit mogelijk.

In 2018 vierden wij ons tien jarig jubileum, samen met H.M. Koningin Máxima. En de komende decennia ligt ons opnieuw een flinke uitdaging te wachten. Heb jij een koel hoofd en een warm hart? En ben jij op zoek naar werk waarin je het verschil maakt?

Dan is werken bij 113 misschien iets voor jou! Kijk op werkenbij.113.nl voor de actuele vacatures.

www.iedereenisanders.nl
www.113.nl

113 suïcide
preventie

Anti
Discriminatie
Bureau

Ggd

LHBT Netwerk Zeeland

Zeeland

Zeeland
Regenboogprovincie

Zeeland zonder zelfmoed.
Ook jouw vraag kan een leven redden.



QUEER?

113 • suicide
prevention