



# JONG & GAY

Jonge LHBT'ers in beeld en aan het woord  
over uit de kast komen in deze tijd

Een boek en fototentoonstelling over  
uit de kast komen in deze tijd

# JONG & GAY

Hoe is het om in de huidige maatschappij uit de kast te komen? Fotografe Marjolein Annegarn legde jongeren tussen de 14 en 19 vast en stelde ze deze persoonlijke vraag. Hoe het is om erachter te komen dat je lesbisch, homo, biseksueel of transgender bent? LHBT'ers moeten al heel jong dealen met angst voor afwijzing, daadwerkelijke uitsluiting, problemen met familie, verlies van vrienden en vooral de worsteling om zichzelf te accepteren. Deze jongeren denken 5x vaker aan zelfmoord dan leeftijdsgenoten.

## **Persoonlijk en divers**

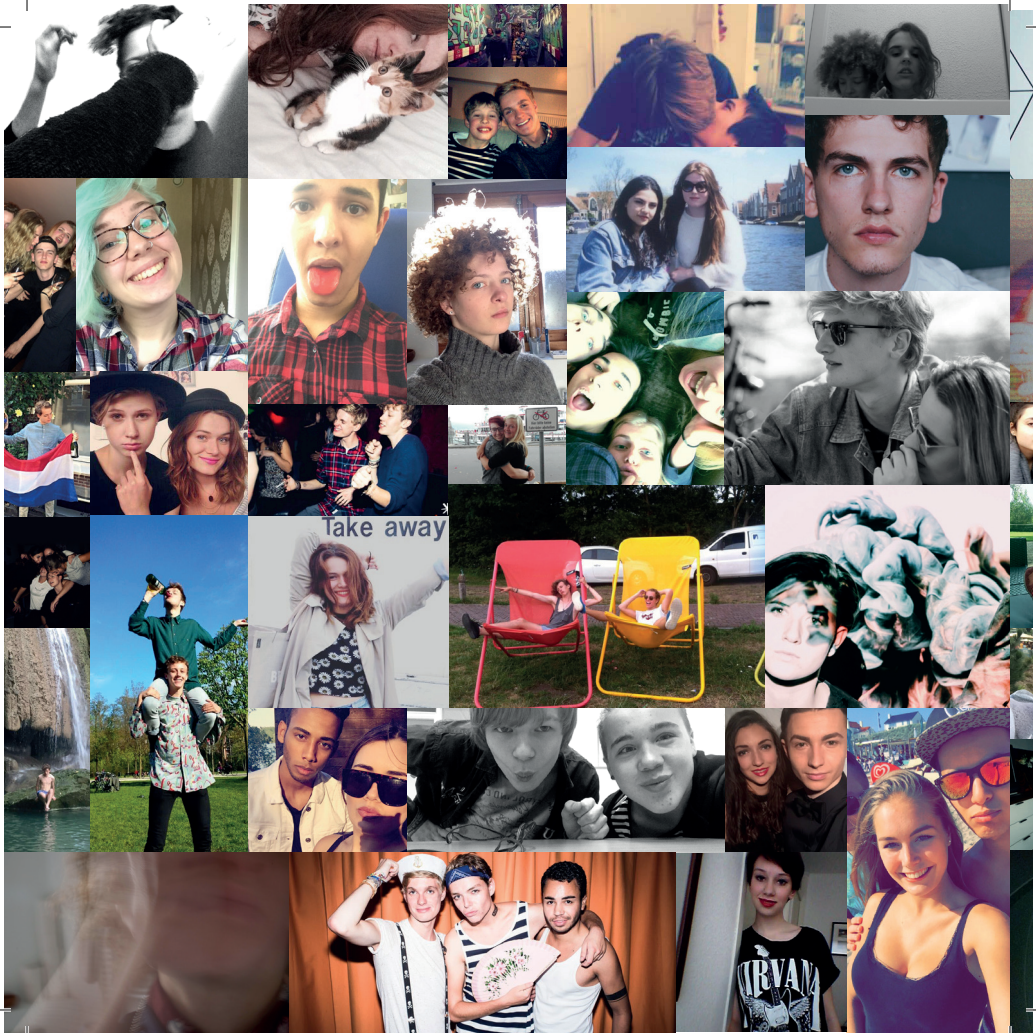
De foto's en verhalen van de jongeren werden ook gebundeld in het boek Jong & Gay. De jongeren blikken in de gesprekken terug op hun jeugd, hun coming-out en op wat hen heeft geholpen. De interviews zijn persoonlijk en ongepolijst. Er wordt al pratend getwijfeld en afgewogen. De beelden zijn net zo divers als de verhalen.

Veruit de meeste jongeren hadden achteraf eerder willen weten 'dat het niet zo eng is' en dat uit de kast komen eigenlijk een opluchting was. Door de worsteling met hun geaardheid zijn de deelnemers persoonlijk ook gegroeid. Maar er zijn ook andere verhalen. Zoals van Youss (17), die na zijn coming-out door zijn grootouders naar therapie werd gestuurd voor zijn 'ziekte'.

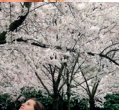
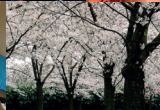
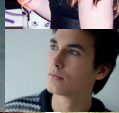
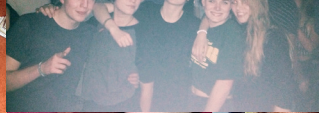
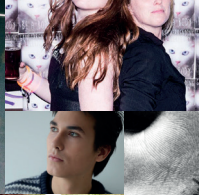
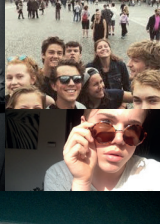
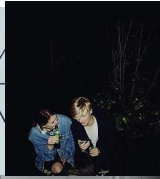
*"Als ik mocht kiezen zou ik liever straight zijn. Ik voel mij vaak opgelaten als ik met een jongen ben. Ik wil niet kussen in het openbaar of zijn hand vasthouden. Ik voel mij bekeken, probeer onopvallend te lopen. Ik ben bang veroordeeld te worden."*

## **Ook jouw vraag kan een leven redden**

De expositie Jong&Gay is te zien door heel Nederland. 113 Zelfmoordpreventie zoekt hiervoor de samenwerking op met onder meer LHBT-netwerken, jongerenorganisaties, het onderwijs en de GGD. In elke regio is de expositie gratis toegankelijk. Omdat wij allemaal een cruciale rol kunnen spelen in het leven van iemand die nadenkt over zelfmoord.







# PETER JAN VAN DER MEULEN

**Peter Jan werd drie maanden te vroeg geboren en hield daar een halfzijdige verlamming en ernstige slechthorendheid aan over. 'Ik weet niet beter dan dat ik altijd al 'anders' ben geweest. De ontdekking dat ik homoseksueel was, ach ja, dat kon er ook nog wel bij.'**

'Zo rond mijn 14e merkte ik dat ik anders reageerde dan de meeste jongens als het om meisjes ging. Eigenlijk begreep ik dat hele gedoe met verkering niet, ik voelde mij niet aangetrokken tot meisjes. Toen een klasgenootje verkering vroeg, ging ik door de groepsdruk uiteindelijk toch overstag. Op de basisschool was ik veel gepest vanwege mijn beperking en ik was bang dat ik anders weer buiten de groep zou vallen. Maar het werd natuurlijk niks met dat meisje, ik voelde er niets bij.

*Fuck the  
world, ik  
leef mijn  
eigen leven*



Toen mijn biologieleeraar later dat jaar vertelde over homoseksualiteit, was dat voor mij een openbaring. Ik had geen idee dat dat óók kon: twee mensen van hetzelfde geslacht die verliefd worden! Online dompelde ik mij onder in de ervaringsverhalen van jongens en meiden die worstelden met hun geaardheid, en alles viel op z'n plek.'

### **Een vrolijk masker op**

'Toch duurde het nog tot mijn 20e voor ik mijn coming out had. Al die tijd was ik vooral bezig met het leren accepteren van mijn beperkingen. Ik had geen ruimte om ook nog iets met mijn homoseksualiteit te doen. Ik dúrfde trouwens ook heel lang niet uit de kast te komen omdat 'homo' in die tijd heel veel als scheldwoord werd gebruikt. Ik was ontzettend bang om weer gepest en afgewezen te worden, dit keer vanwege mijn geaardheid. Naar buiten toe had ik een vrolijk masker op en was ik druk met van alles. Maar op de momenten dat ik alleen was en even stilstond bij mijn leven, kwamen de negatieve gedachten. Wat voor nut heeft het allemaal? Ik ben gehandicapt, ik kan niet werken, ik zal nooit een vriend krijgen die mij accepteert zoals ik ben.'

### **Geen druk**

'Het beste wat ik toen heb gedaan, is dat ik met een psycholoog ben gaan praten. Dat ik mijn verhaal kwijt kon aan een wildvreemde, iemand die luistert, die niet zegt dat het wel goed komt of je vol medelijden

aankijkt: dat heeft mij heel veel goed gedaan. De eerste keer zat ik daar zo van 'HELP!' maar een paar maanden later dacht ik 'fuck the world, ik leef mijn eigen leven'. Ik heb mijzelf en mijn lichaam nu geaccepteerd en sta daardoor sterker. Ik ben volledig arbeidsongeschikt, maar pak als vrijwilliger aan wat ik aankan. Ik ben voorlichter bij het COC en werk een ochtend in de week als klasse-assistent op een basisschool. En als het niet gaat, dan gaat het niet. Geen druk, geen verwachtingen.'

### **Op mijn hoede**

'Daten doe ik ook af en toe. Internet is een handige manier om mensen te ontmoeten, maar ik ben wel altijd op mijn hoede. Je weet nooit zeker wie je voor je hebt, ik heb al een paar keer gehad dat er iemand kwam opdagen die totaal niet leek op de foto bij zijn profiel. Dan ben ik meteen weg. Maar ik heb via datingsites ook al verschillende leuke jongens leren kennen, afspraakjes gehad en 'bijna-relaties'. Iemand écht dichtbij laten komen, vind ik nog wel heel lastig. Toch weer die angst om afgewezen te worden, denk ik.'





**Claudia  
de Breij**

**Dus daar gaan  
we. Wees niet  
bang, je bent niet  
alleen. Wij zijn  
het allemaal.**

**Dani**

**Ik lijk veel op  
mijn moeder. Zij is  
altijd zichzelf en dat  
is een voorbeeld  
voor mij.**

**Peter  
Jan**

**Fuck the world,  
ik leef mijn  
eigen leven**



**Esther**

**Als je twijfelt over wie je bent, zoek dan informatie en praat met anderen**

**Berksun**

**Gelukkig heb ik een geweldige vriendenkring. Voor hen is het nooit een issue geweest. Deze generatie is heel chill met homoseksualiteit.**

*Het leek mij  
beter als ik  
er niet meer  
was*



# ESTHER DEINUM

**Door de worsteling met haar seksuele geaardheid en de dood van een dierbare vriendin stortte Esther zich 10 jaar lang in een leven vol drugs, drank en grenzeloosheid. De liefde voor haar buurmeisje bleek haar redding.**

‘Omdat ik geadopteerd ben, was ik bang dat mijn ouders mij het huis uit zouden zetten als ik uit de kast kwam. Ze hadden tenslotte veel geld voor me betaald en nou bleek ik niet ‘normaal’ te zijn. Uiteindelijk heb ik het pas op mijn 19e durven vertellen. Mijn ouders moesten huilen. Ze wisten het al, zeiden ze, en natuurlijk hielden ze nog van mij. Eigenlijk was het al jaren duidelijk voor iedereen in mijn omgeving. Alleen was ik nog niet zover dat ik het wilde toegeven.’

## **Helemaal los**

‘Vlak nadat ik uit de kast kwam, ging het snel bergafwaarts met mij. Mijn hartsvriendin, waar ik stiekem ook verliefd op was, overleed onverwachts. Zij was mijn steun en toeverlaat, ik keek tegen haar op. Na haar overlijden ben ik veel pijnstillers gaan slikken en later begon ik ook met blowen. Ik verhuisde naar Leeuwarden en daar heb ik zo ongeveer alles gebruikt, behalve heroïne en GHB. Ook op seksueel gebied ging ik helemaal los, met mannen en vrouwen. Ik was mezelf opnieuw aan het uitvinden, maar ondertussen bleef er weinig van me over.’

## **Schrijven als uitlaatklep**

‘Op een gegeven moment voelde ik mij zó schuldig naar mijn ouders en zus toe... Ik loog tegen ze, ik jatte geld en gebruikte drugs, en deed ze daarmee ontzettend veel verdriet. En dan was ik ook nog lesbisch. Het leek mij beter als ik er niet meer was. Onder invloed van drugs heb ik een aantal keer op het punt gestaan een zelfmoordpoging te doen. Maar er was altijd iets dat mij weerhield. Dan dacht ik aan mijn pake en beppe. Of aan Francien, mijn overleden vriendin. En dan bedacht ik me toch weer. Ik heb heel wat therapeuten gehad, maar uiteindelijk was ik er vooral mee geholpen dat ik mijn gevoelens en gedachten van mij af kon schrijven. En nog altijd is schrijven voor mij een goede uitlaatklep.’



## **Mijn redding**

‘Op mijn 27e leerde ik Vera kennen, mijn toenmalige buurmeisje. Dat was mijn redding. We werden verliefd, maar zij wilde alleen een relatie met mij als ik met drugs zou stoppen, óók met blowen. Dat viel niet mee, maar zij was het waard. Een paar jaar later trouwden we. Door haar ben ik gaan praten over wat mij bezighield en heb ik ook de band met mijn ouders kunnen herstellen. Inmiddels zijn Vera en ik gescheiden, maar we hebben nog altijd een goede band. Ik ben haar veel verschuldigd.’

## **Soul searching**

‘Tegen jongeren die nu worstelen met issues rond seksualiteit of gender wil ik zeggen: neem de tijd voor uitgebreide soul searching. Als je twijfelt over wie je bent, zoek dan informatie en praat met anderen. Als ik als jong meisje had geweten dat ik ook als jongen kon leven, had ik het gedaan. Dat had mij een heleboel innerlijke strijd en ellende kunnen besparen. Nog altijd zou ik liever een man zijn, maar nu ben ik al zo lang de Esther die ik ben geworden... ik heb inmiddels wel geaccepteerd wie ik ben. De relatie met mijn ouders is beter dan ooit en ik heb een leuke vriendin. Het is goed zo.’





# LHBT EN SUÏCIDE

## *de cijfers*

LHB'ers die nog niet uit de kast zijn gekomen denken **vaker** aan zelfmoord en doen ook **meer pogingen** dan LHB'ers die hun coming-out al hebben gehad. ● LHB-jongeren met een **religieuze achtergrond** lijken **meer suïcidaliteit** te rapporteren. Dit verband is niet bevestigd voor volwassenen. ● **Bijna de helft** van de Nederlandse lesbische, homo- en biseksuele (LHB)-volwassenen heeft ooit **zelfmoordgedachten** gehad. Dit is ruim **5x vaker** dan in de algemene volwassen bevolking.

Bron: [113.nl/informatie/factsheet-suïcidaliteit-onder-lhbters](https://113.nl/informatie/factsheet-suïcidaliteit-onder-lhbters)

**8%** van de LHB-volwassenen (6% van de mannen en 10% van de vrouwen) heeft ooit een **zelfmoordpoging** ondernomen. Dit is **4x zo veel** als gemiddeld in Nederland. ● LHB'ers, transgenders en non-binaire mensen (zij voelen zich man noch vrouw, of allebei, of er tussenin) die een **positieve reactie** van hun ouders en de rest van de omgeving krijgen, rapporteren **minder** zelfmoordgedachten en zelfmoordpogingen.

Gepest en gediscrimineerd worden heeft een negatieve invloed. ● LHBT'ers die nog nooit zelfmoordgedachten hebben gehad of zelfmoordpogingen hebben gedaan geven aan dat zij bij zware problemen **op meer mensen kunnen rekenen.**



## GA HET GESPREK AAN

*Stel de vraag  
van je leven.*

Maak je je zorgen om iemand?  
Praten helpt. Meer weten? Kijk op [113.nl](https://www.113.nl)

### **Wist je dat...**

Wist je dat zelfmoord de belangrijkste doodsoorzaak is onder jongeren? Niet drugs, verkeersongelukken of ziekte. Onder LHBT-ers ligt het aantal jongeren met zelfmoordgedachten zelfs 5x hoger dan onder hun leeftijdsgenoten die hetero zijn.

### **Praten helpt**

Veel jongeren durven er met hun familie of vrienden niet over te praten, omdat ze zich schamen of bang zijn voor de reacties op hun verhaal. Heb je het gevoel dat het slecht gaat met een vriend of vriendin? Praat erover! Want praten over suïcidale gedachten kan al enorm opluchten voor iemand die daarmee worstelt.

Vragen of iemand denkt aan zelfmoord is niet makkelijk. Maar zo'n vraag kan wel echt verschil maken – soms zelfs het verschil tussen leven en dood.

Deze 3 stappen kunnen je helpen:

1. Stel de vraag
2. Luister, toon begrip
3. Zoek samen hulp

Op 113.nl vind je meer tips en kun je (anoniem) met ons chatten of bellen via 0900-0113.

### **Info en tips over LHBT-gevoelens?**

Voor jongeren die (misschien) LHBT zijn, of voor professionals die jongeren ondersteunen, staan er tips en informatie op [iedereenisanders.nl](http://iedereenisanders.nl) en [switchboard.coc.nl](http://switchboard.coc.nl).



*luister  
naar jezelf niet  
altijd maar  
naar anderen*

# DJAYDEN JUNG

**Hij heeft een lange tijd naar zichzelf gezocht. Eerst was er de twijfel over geaardheid, en later over gender. Djayden vertelt openhartig over zijn zoektocht naar zichzelf.**

‘In 2014 ging ik op Hojokamp, om te ontdekken waar ik nou op viel. Aan het einde van het kamp maakte het me eigenlijk niet zo veel meer uit wat mijn geaardheid was. Een jaar later was er een reüniekamp, dat triggerde een nieuwe stap. Ik heb daar veel gepraat, aan anderen gevraagd hoe zij zich dan voelen. Door te experimenteren ben ik er stap voor stap achtergekomen dat ik een man ben. Dat was in de zomer van 2016.’

‘Ik heb eerst aan mijn omgeving verteld dat ik bi was, en heb later ook mijn twijfels over gender gedeeld, zodat anderen daarmee om konden gaan. Toen ik er in de zomer van 2016 voor mezelf uit was heb ik dat ook verteld. Nu vertel ik erover als het ter sprake komt. Vaak is dat best wel snel, want ik heb ook een eigen YouTube-kanaal (<http://bit.ly/LekkerSlogisch>). Aan de andere kant zijn er ook mensen uit mijn klas die het na een jaar nog niet weten, omdat het nooit ter sprake is gekomen, en ze het ook niet aan me zien.’

‘In mijn vrije tijd ben ik veel bezig met toneel. Ik vind het geweldig om te spelen onder regie, maar ook om te figureren. Ik ben ook betrokken bij een stuk dat wordt gespeeld bij de opening van de expositie, al weet ik nog niet precies wat dat gaat worden, haha. Ik vind het wel heel tof, want het is ook nog op een school waar ik vaak ben voor repetities.’

### **Eerst jezelf accepteren**

‘Ik heb best wel ongelukkige periodes gehad. In mijn jeugd ben ik erg gepest. Met het opgroeien wordt dat wel minder, misschien ook omdat iedereen meer volwassen wordt. Ik heb twee dieptepunten gehad, de 1e keer toen ik twijfelde over mijn eigen gender. Ik wilde direct antwoorden en kon moeilijk omgaan met de onzekerheid. Het ging beter toen ik mezelf beter kende én kon accepteren. De 2e keer is korter geleden. Ik had groen licht gekregen voor hormoontherapie, maar hoorde toen dat ik nog een



half jaar zou moeten wachten voordat ik echt kon beginnen! Dat viel me wel heel zwaar. Uiteindelijk was ik eerder aan de beurt (maart 2017), en sindsdien heb ik een stijgende lijn te pakken! Ik word steeds meer mezelf, en dat zien anderen ook. Vroeger hield ik niet van mezelf, en nu wel. Je moet eerst van jezelf houden, voordat je van anderen kan houden.'

### **Omgeving**

'Mijn omgeving is heel belangrijk voor me. Ik heb zo'n vriendin met een zorginstinct, Ilse. Ze had het altijd door als ik weer eens alleen in het bos zat, en dan hielp ze me erdoorheen. Mijn moeder accepteert wie ik ben. De eerste keer heeft ze me 'uit de kast getrokken', maar ze verwachtte denk ik niet dat ik ook een ander gender zou hebben. Na mij al die jaren als dochter gezien te hebben was dit wel even wennen. Mijn broers zijn een grote steun, en geven me bijvoorbeeld ook kleren. Met mijn vader heb ik amper contact, maar ik heb wel met hem afgesproken om het te vertellen. Heel verrassend, hij had het al wel zien aankomen, en hij reageerde ook goed.'

### **Praten met anderen en luisteren naar jezelf**

'Als ik een advies zou geven is het praten. Praat met vrienden als dat kan, maar ook met lotgenoten. Via social media is dat vaak makkelijker. En luister naar jezelf, niet altijd maar naar anderen. Omdat ik teveel deed wat anderen wilden kon ik mezelf niet ontdekken.'

**IN SAMEN  
WERKING  
MET**



**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie



# JONG & GAY

Marjolein Annegarn fotografeerde jonge LHBT'ers en vroeg naar hun ervaringen. Ze vertellen over hun worsteling en onzekerheid, én over de dingen die juist helpen.

[facebook.com/jonglgbt](https://www.facebook.com/jonglgbt)