

QUEER!



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

113 Zelfmoordpreventie stelde deze persoonlijke vraag aan twaalf mensen uit Overijssel, Noord- en Oost Gelderland. Hoe is het om erachter te komen dat je gay, bi-seksueel, transgender of bijvoorbeeld non-binair bent? Wat maakte je mee en dacht je wel eens: ik zie het niet meer zitten?

LHBTI's moeten al heel jong dealen met angst voor afwijzing, uitsluiting of pesten, problemen met familie en vooral de worsteling om jezelf te accepteren. Dit maakt dat deze groep vijf keer vaker dan anderen denk aan zelfmoord en ook vier keer vaker een poging doen. Onder transgenders ligt dat aantal nog hoger.

QUEER! is een foto-expositie met de verhalen van onder meer Bernard, Marit, Arian, Charlie en Burchak. Zij dachten wel eens: 'voor mij hoeft het niet meer' en hadden een sterk gevoel dat ze het er met niemand over konden hebben.

Veel mensen vinden het moeilijk om over depressie en zelfmoordgedachten 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. Je kunt het risico op suicide juist verkleinen door er met de ander over in gesprek te gaan. Het kan helpen om de eenzaamheid en spanning weg te nemen en iemand het gevoel te geven dat je er bent.

Zo kan ook jij een verschil maken.

Als je tips wilt over hoe je zo'n gesprek kan beginnen of welke vragen je dan kan stellen, pak dan je telefoon en download de VraagMaar app. Deze applicatie leert op een makkelijke manier hoe je een gesprek over zelfmoord kan voeren. 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 Overijssel, Noord- en Oost Gelderland.

Lesley

Lesley is 27 jaar, is opgegroeid in een dorpje midden in de Veluwe, woont in Deventer, werkt in een bibliotheek en is getrouwd met Sonja.

Lesley is op diens 13e uit de kast gekomen als lesbisch en heeft zich vervolgens een aantal jaar als trans man geïdentificeerd. Nu identificeert Lesley zich als non-binair of queer.

Coming out

Na een toneelproject op school over homoseksualiteit kwam Lesley binnen twee maanden uit de kast als lesbisch. 'Dat ging heel soepel eigenlijk, mijn vrienden en ouders waren heel acceptierend.'

De tweede coming out van Lesley was ingrijpender. 'Toen ik 20 was, kwam ik er achter dat er toch nog iets niet klopte. Ik had toen psychisch een hele slechte periode en kreeg na vier jaar eindelijk de goede diagnose van autisme. Toen dacht ik 'Nu weet ik wat er aan de hand is en kan ik gelukkig worden'. Maar dat had ik fout. Ik voelde me slecht in mijn lijf, maar dacht dat dat gewoon door onzekerheid kwam. Sonja gaf toen aan dat ze dacht dat ik misschien geen vrouw ben. Ik had altijd in het veilige 'lesbisch-hokje' gezeten, maar het hek was van de dam door haar opmerking.



Praat met iemand uit je omgeving, online of via een instantie

Toen een kind in een kledingwinkel in volle onschuld vroeg of ik een jongen of een meisje was, werd ik daar zo blij van. Daardoor realiseerde ik me dat ik geen vrouw was.'

Lesley is uit de kast gekomen bij diens familie via een WhatsApp bericht. 'Op deze manier probeerde ik er geen big deal van te maken. Dat klinkt ongevoelig, maar vanwege mijn autisme is het erg moeilijk om met iedereen tegelijk aan tafel te zitten. Mijn familie had dat wel verwacht en het is niet helemaal goed overgekomen. Ze hadden daar wel moeite mee. Ik heb mijn excuses aangeboden en ze moesten even wennen, maar inmiddels is alles oke. Er zijn wel een paar familieleden waar ik nu eigenlijk geen contact meer mee heb.'

Rust door hormonen

Lesley's eerste transitie was sociaal. 'Ik moest een nieuwe naam kiezen en vond het in het begin heel eng om mensen te corrigeren als ze me bij mijn oude naam noemden of als ze 'zij' zeiden in plaats van 'hem'. Lesley heeft eerst op een gigantische wachtlijst gestaan voordat er begonnen kon worden aan diens fysieke transitie. 'Ik had altijd onderschat wat hormonen met mijn psyche zouden doen, omdat ik zo op de lichamelijke transitie gefocust was.

Maar sinds de hormonen is er een rust over me heen gekomen. Ik voel me nog niet altijd blij met wie ik ben qua uiterlijk, maar ik weet dat ik nu van binnen wel mezelf ben. Mijn uiterlijk begint ook steeds meer mee te werken. En cis personen zijn ook niet altijd blij met hun lijf. Later dit jaar staat mijn borstoperatie gepland, maar daarna is het voorlopig wel even goed zo. Zo'n operatie is toch best ingrijpend.'

Gewoon Lesley

Na diens transitie voelde Lesley zich toch geen man. 'Ik paste niet in het ene hokje, dus dacht ik dat het wel het andere hokje moest zijn. Ik heb het idee dat wel meer non-binaire mensen dit ervaren; dat je eerst overcompenseert om dan terug in het midden te komen. Hoe langer ik in de kast zat, hoe mannelijker ik ging doen om de vrouwelijkheid weg te krijgen. Ik voelde me niet mezelf toen ik als vrouw door het leven ging en werd daar zo ongelukkig van dat alles beter was dan als vrouw gezien te worden.

Maar dat betekende achteraf gezien niet meteen dat ik een man was. Ik werd als mannelijke vrouw gezien, maar als je in maatschappelijke hokjes denkt, ben ik eigenlijk een vrouwelijke man. Mensen denken vaak dat ik gay ben, maar dat maakt mij geen zak uit. Ik weet wie ik ben. Voor mezelf ben ik gewoon Lesley, maar je zit nou eenmaal vast aan die normen.'

Lesley heeft het tijdens deze periode zwaar gehad. 'Ik kan me niet herinneren dat ik ooit gelukkig ben geweest in mijn tienerjaren. Alles was donkergrijs en het voelde alsof ik kopje onder was gegaan. Ik snapte niet waarom, want ik had een mooie relatie, leuke vrienden en het ging goed op school. Ik vond dat je alleen het recht had om zulke gedachten te hebben als er echt iets aan de hand was. Nu weet ik dat dat een gevaarlijke gedachte is.'

Lesley heeft aan zelfbeschadiging gedaan en heeft gelukkig net op tijd aan de bel kunnen trekken toen die op het punt stond een zelfmoordpoging te doen. 'Ik ben heel goed opgevangen door mijn omgeving. Anders was ik er 100% niet meer geweest.'

Lesley is nu voor het eerst gelukkig en zelfverzekerd. 'Ik heb geluk gehad dat ik in een goed systeem ben opgevangen. Mensen op school, mijn liefde, professionele hulp en lotgenoten online. Er waren een paar mensen die mij gelukkig zagen voor wie ik was, ook al zag ik dat zelf niet.' Lesley benadrukt dat het belangrijk is iemand te vinden die je vertrouwt. 'Ook al is het maar één iemand. Of het nou iemand uit je omgeving is, iemand online of iemand via een instantie.'

Ik voel me nog niet altijd blij
met wie ik ben qua uiterlijk,
maar ik weet dat ik nu van binnen
wel mezelf ben.



Burcak

Burcak is 33 en woont in Hengelo met zijn vriend. Hij is van Turkse komaf, werkt als leraar en maakt popmuziek.

Publieke coming out door hit in Turkije

Toen Burcak op zijn 15e verliefd werd op een jongen wist hij dat hij op jongens viel. 'Ik was er gelijk oke mee. Ik wist meteen dat dit is wie ik ben.' Op zijn 18e vertelde hij het aan zijn zus. 'Ze was nog jong en wist niet zo goed wat ze ermee moest. Inmiddels is het voor haar geen probleem meer.' Burcak durfde het zijn moeder niet te vertellen, dat heeft zijn zus later gedaan. 'Ze was heel verdrietig en maakte zich vooral zorgen over wat er met haar kind zou gebeuren. Voordat mijn ouders in Nederland kwamen hadden ze het woord 'homo' nog nooit gehoord, dus dat was best een confrontatie. Inmiddels accepteert ze het volledig.'

Met zijn vader en zijn familie in Turkije heeft Burcak het er nooit over gehad, tot hij anderhalf jaar geleden een nummer tegen lhbtq+ haat uitbracht dat een hit werd in Turkije, waar hij veel media aandacht voor kreeg. 'Het was een soort publieke coming out. Dat was een major moment in mijn leven, maar tegelijkertijd kon ik het er niet over hebben met mijn ouders. Zij zijn überhaupt niet gewend dat je zo open over je privéleven praat en al helemaal niet over zo'n onderwerp.'

'Ik ben opgegroeid in een cultuur waar best wat sociale controle is, maar ik woon in een individualistische maatschappij. Ik zat in een spagaat tussen die twee en daar ging ik gebukt onder. Door dit nummer uit te brengen, heb ik dat doorbroken. Dat was het moment dat ik volwassen werd.

Wat je onderdrukt, komt er op een gegeven moment weer uit.

Ik realiseerde me dat ik maar één leven heb en dat het zonde is om dat te verspillen aan wat anderen van me willen. Take it or leave it.'

De band met Burcak zijn ouders is inmiddels goed. 'Mijn vader blijft het er moeilijk mee hebben, maar dat is iets waar we allebei aan moeten werken. Ik moet mijn eigen pad kiezen en probeer tegelijkertijd begrip te hebben voor dat hij het er moeilijk mee heeft. Hij heeft een andere achtergrond maar doet zijn best het te accepteren.'

Angststoornis en burnout

Een paar jaar geleden kreeg Burcak plotseling een paniekaanval na een repetitie. 'Het voelde alsof ik een hartaanval kreeg en ik werd door de huisarts gediagnosticeerd met een gegeneraliseerde angststoornis. Ik heb last van hypochondrie; bij elk klein pijntje was ik bang dat ik dood zou gaan.'

Naast Burcak zijn angsten werd het zeven jaar lang keihard werken ook te veel voor Burcak. 'Ik had al die tijd op adrenaline geleefd en was constant aan mezelf aan het bewijzen dat ik goed genoeg was. Ik dacht dat als ik succes had, iedereen me zou accepteren.' Burcak wist dat het niet langer zo door kon gaan.

'Het was een donkere periode en ik ging vanuit een soort wanhoop naar de huisarts. Ik dacht dat ik het prima vond wie ik was, maar ik bleek toch nog veel te moeten oplossen in therapie.'

Het waren Burcak zijn familie en vrienden, zijn vriend en therapie die hem door deze periode heen hebben geholpen.

'Mijn vriend heeft me geholpen mezelf volledig te accepteren en ik heb bij mijn moeder kunnen huilen. Dat was fijn omdat ik me zo lang heb afgesloten voor mijn emoties. De stress die je onderdrukt, gaat in je lijf zitten en komt er op een gegeven moment weer uit.'

Wat je vandaag voelt, is niet wat je morgen voelt.

Door zijn therapie heeft Burcak geleerd om meer rust te nemen. 'Mijn geluk is niet afhankelijk van succes of externe factoren. Ik heb geleerd om beter met mijn energie om te gaan en niet alles tegelijk te willen. Ik vind het soms nog lastig dat het proces van helen even lang duurt als het ziek worden, maar je kan niet verwachten dat je in één dag weer beter bent.' Burcak heeft ook meer vrede met het feit dat hij geen grip heeft op de dood. 'Dat is de circle of life en je kan het het beste omarmen.'

Burcak zijn tips voor mensen die iets soortgelijks meemaken? 'Tob er niet in je eentje over en praat erover. Het wordt beter. Wat je vandaag voelt, is niet wat je morgen voelt.'

Arian

Arian is 30 jaar, woont in Deventer en is opgegroeid in een dorpje vlakbij Zwolle. Hij werkt als chemisch analist, is een cis man en trots op dat hij homo is.

Een masker van humor

Toen Arian 9 jaar oud was realiseerde hij zich dat meisjes niet interessant voor hem zijn. 'Toen ik tijdens biologieles hoorde dat er ook andere groepen zijn dan hetero, viel het kwartje. Dat heeft toen door gesluimerd tot mijn 23e toen ik uit de kast kwam in Deventer. Ik werd op school redelijk veel gepest en dat ging thuis door. Ik wilde de pesters niet nog een extra stok geven om mee te slaan, dus ik ben pas uit de kast gekomen toen ik naar Deventer was verhuisd voor een nieuwe start. Toen duurde het nog vier jaar voordat ik me daar veilig genoeg voor voelde.'

Arian moest veel mensen overtuigen van het feit dat hij op mannen valt. 'Mensen zagen het niet aan me, dus geloofden ze het niet. Ik heb door het pesten een sterk masker van humor gebouwd, dat verklaart waarom iedereen dacht dat ik zat te lullen. Mijn moeder dacht in het begin ook dat ik een grapje maakte. Toen iedereen realiseerde dat ik serieus was, reageerden ze gelukkig heel goed.'

Arian merkte wat voor vooroordelen zijn omgeving had over homoseksualiteit. 'Opmerkingen zoals 'Oh dan word je mijn gay best friend, kunnen we lekker gaan shoppen en mannen kijken' waren goed bedoeld, maar als je me een beetje kent, had je geweten dat dat niet bij me past. Ik ben gewoon mijzelf en ik blijf mezelf.'

Weet dat je nooit alleen bent.

Spiraal naar beneden

Arian heeft het af en toe moeilijk gehad. 'Ik ben in de herfst en winter gevoeliger voor sombere gevoelens. Dan isoleer ik me van de wereld en ga ik in mijn hoofd zitten – en dat is precies wat ik niet moet doen want dan kom je in een spiraal terecht. En die gaat maar een richting op en dat is naar beneden.'

Arian heeft nog nooit een zelfmoordpoging gedaan maar heeft wel gerelateerde gedachten. 'Ik heb altijd het idee gehad dat ik niet ouder hoeft te worden dan 50 – dan ben ik er wel klaar mee, denk ik. Misschien verandert dat nog, maar het is iets dat altijd in mijn achterhoofd speelt.'

Het afgelopen jaar was daarnaast een heftig jaar voor hem. 'Mijn relatie ging uit en de steun van mijn vriendengroep in Deventer bleef uit. Ik voelde me eenzaam. Vorig jaar, eind januari, overviel ik mezelf met een concrete zelfmoordgedachte. Ik schrok me dood en heb toen ik thuis kwam meteen op internet het nummer van Psycholoog Nederland opgezocht. Een week later kon ik terecht. Mijn therapeut heeft me handvatten gegeven over hoe ik om kan gaan met dit soort situaties.'

Blijf hoopvol

'In de tussentijd kwam ik stapje voor stapje mijn isolatie uit. Je hebt drie soorten groepen in de gayscene; Bears, Jocks en Twinks. Ik heb nooit veel gay vrienden gehad en ben wel eens naar een Twink-feestje geweest, maar daar voelde ik me niet op mijn plek.

Toen kwam ik een paar beren tegen en realiseerde ik me dat ik gewoon in de verkeerde scene zat. Ik ben daar met open armen verwelkomd en heb veel nieuwe vrienden gemaakt.'

Inmiddels accepteert Arian zichzelf. 'Ik weet dat ik er mag zijn en ben redelijk blij. Natuurlijk heb je ups en downs, maar die horen erbij.' Naast zijn psycholoog waren het zijn nieuwe vrienden die hem hebben geholpen. 'Zij accepteren me wel. Er zijn zoveel richtingen in dit wereldje, het is niet gek dat het de eerste keer niet meteen lukt om aansluiting te vinden. Blijf hoopvol.'

Wat Arian tegen mensen wil zeggen die iets soortgelijks meemaken? 'Weet dat je nooit alleen bent. Er zijn 7 miljard mensen op aarde. Je bent niet de eerste die hier tegenaan loopt. Zoek (professionele) hulp. Er zijn ook genoeg online mogelijkheden om (anoniem) je verhaal kwijt te kunnen – daar heb ik zelf heel veel aan gehad. Mensen zijn acceptender dan je denkt.'





Jolanda

Jolanda is 65 jaar en is geboren in een dorp in de buurt van Gouda. Ze heeft in een laboratorium, in de ICT en als secretaresse gewerkt. Jolanda woont in Steenwijk, samen met haar levenspartner die net als zij een transgender vrouw is. Jolanda is Christen en gaat regelmatig voor als predikant. Ze spreekt zich vaak publiekelijk uit over gender en geloof, in de media, o.a. toen de Nashville Verklaring verscheen en als co-auteur en -redacteur van 'Wondermooi, zoals U mij gemaakt heeft'.

Zoektocht naar zichzelf

Jolanda groeide op in een verzuilde maatschappij. 'Ik kreeg amper seksuele voorlichting. We kregen een boekje waar iets in stond over bloemetjes en bijtjes en daar moesten we het mee doen. Ik zat in een reformatische bubbel. Toen mijn seksualiteit ontwaakte, had ik het idee dat als ik mezelf aanraakte ik al zondig bezig was en naar de hel zou gaan. Ik was bang voor die God waar het altijd over ging.'

Jolanda trouwde met een vrouw afkomstig uit de gereformeerde gemeente en kreeg drie kinderen. 'Ik was op zoek naar mezelf en naar menselijke warmte en geborgenheid, die ik niet kon vinden bij de kerk en mijn gezin. Ik kreeg huwelijksproblemen en mijn leven was afgestompt en voorspelbaar geworden. Ik was eenzaam en de onvrede met mezelf nam toe. Dat resulteerde in een langdurige zoektocht. Ik was in feite bezig om langzaam af te glijden naar een staat van geestelijke zelfmoord.'

God is niet meer een streng figuur die straft, maar iemand die iedereen liefheeft.

Jolanda sprak hier met niemand over. 'Ik was bang voor veroordeling en om te worden opgesloten in een inrichting. Ik was bang en het voelde uitzichtloos.' Jolanda heeft veel sombere gedachten gehad tijdens deze periode. 'Er was een constante grauwe mist in mijn hart. Ik kon niet blij zijn, niet verdrietig zijn – alles was eentonig.'

Toen Jolanda 15 was begon ze met het dragen van vrouwenkleden. 'Ik schaamde me verschrikkelijk en dacht dat ik niet normaal was. Ik gooide de kleden na een tijdje steeds weer weg, in de hoop dat ik het verlangen daarmee ook zou weggooien. Maar daardoor gooide ik mezelf juist weg.' Toen Jolanda ouder was sprak ze af met iemand die ze online had ontmoet, die haar kon helpen om voor één dag vrouw te zijn. Het was een spirituele ervaring en alles viel op zijn plek.'

Worden wie je werkelijk bent

Toen Jolanda haar vrouw vertelde over haar inzicht betekende dat het einde van hun huwelijk. 'Ze heeft wel geprobeerd het te begrijpen, maar vanaf het moment dat ik in een bloemetjesjurk de trap af zou komen was het voor haar einde oefening. En die bloemetjesjurk is er inderdaad gekomen.' De rest van haar coming out verliep over het algemeen dramatisch. 'Mijn schoonfamilie reageerde heel slecht en mijn zwager stuurde me een brief waarin hij me dood verklaarde. Mijn familie vond het ook moeilijk, het kwam voor hen als een donderslag bij heldere hemel. Mijn vader overleed vrij snel na mijn coming out, dus hij heeft Jolanda nooit kunnen zien. Dat heb ik enorm moeilijk gevonden.'

Mijn moeder heeft haar wel meegemaakt en werd uiteindelijk een stuk acceptender. Ze vond het lastig om me bij mijn nieuwe naam te noemen, maar we gingen ook vaak gezellig samen winkelen. Met mijn kinderen heb ik geen contact meer. Ik zie ze alleen af en toe op verjaardagen. Ik zou het graag anders zien, maar het moet wel van twee kanten komen.'

De transitieperiode was voor Jolanda een prachtige rollercoaster. 'Dat werd versterkt door de hormonen. Maar het is ook het begin van de fase waarin je alles in een nieuw perspectief gaat leren zien en wordt wie je werkelijk bent.' De dag na de operatie was een spirituele ervaring voor Jolanda. 'De lucht was nog nooit zo blauw als toen. Ik kon niet stoppen met huilen van geluk.'

Toe-eigenen geloof

De trigger voor Jolanda haar transformatie was Psalm 139. 'Door de tekst realiseerde ik me dat als God mij liefheeft, hij mij niet afwijst. En dat ik mezelf dus ook niet af hoefde te wijzen. Hierdoor kon ik mijn angst voor God loslaten en Hem zien als een kunstenaar die me geboetseerd heeft zoals ik ben en bewonderend naar zijn schepsel kijkt. Dat vond ik prachtig.'

Na de echtscheiding verhuisde Jolanda naar Groningen, waar ze zich aansloot bij de Nieuwe Kerk, een PKN geloofsgemeenschap waar ze zich helemaal thuis en geaccepteerd voelde. Geloof is voor haar een levenslange ontdekkingsreis geworden, waarin haar levensverhaal een grote rol speelt. 'Vroeger geloofde ik gewoon wat er in de Bijbel stond.'

Daar bestonden geen discussies over en het waren vaste zekerheden, die er met de paplepel in werden gegoten. Daar kon ik niet mee verder. In de wereld waarin ik was opgegroeid mag je er niet zijn als transgender persoon.' Daarom is Jolanda theologie gaan studeren. 'Ik durf nu zelfstandig de Bijbel te interpreteren. God is niet meer een streng figuur die me straft als ik zondig, maar God is iemand die iedereen liefheeft. 'Zonde' is een ander woord voor 'je doel, je bestemming missen'. God helpt mij steeds weer om, als ik van het spoor dreig af te wijken, me te richten op dat doel. In mijn werk help ik anderen om de Bijbel te ontdekken, er hun eigen betekenis aan te ontfleunen en hun doel in het leven te vinden.'

Geniet van de reis

Jolanda staat positief in het leven. 'Mijn leven kent een stijgende lijn. Het hielp ontzettend om mijn verhaal te delen. Vanaf het moment dat ik mezelf mocht zijn kon ik het wel van de daken schreeuwen. Ik heb online contact gezocht met lotgenoten en dat heeft enorm geholpen. Zo heb ik ook mijn liefde ontmoet.'

Wat Jolanda mee wil geven aan mensen die door een soortgelijke moeilijke periode gaan is om van de reis te genieten. 'One step at a time, blijf in het hier en nu. Het einddoel is niet een ideale man of vrouw te zijn; het einddoel is de beste versie van jezelf te worden. Dat geldt voor alle genders, iedereen is constant in transformatie. Bij trans mensen is het alleen zichtbaarder omdat we ook een uiterlijke transitie ondergaan.'



Marit is 19 jaar en studeert Nederlands en Zweeds in Amsterdam. Haar ouders komen uit een dorpje in de buurt van Zwolle, waar ze nog vaak is te vinden is voor haar vrijwilligerswerk bij COC Zwolle en als scouting begeleider.

Vooral op vrouwen vallen

Toen Marit 13 was werd ze onverwachts verliefd op haar beste vriendin. Ze is uit de kast gekomen als lesbisch, maar vond begin vorig jaar toch opeens een jongen leuk. 'Ik ben niet lesbisch, maar 'bi' past ook niet bij me. Ik val niet 50/50 op mannen en vrouwen. Mensen hebben de neiging om overal een hokje voor te willen hebben. Als ik uitleg dat ik vooral op vrouwen val, vinden mensen dat soms lastig om te begrijpen – dat een voorkeur voor de een de ander niet hoeft uit te sluiten.'

Toen Marit verliefd werd op een meisje schrok ze. 'Ik wilde dat helemaal niet en was bang hoe mensen zouden reageren. Het was niet een onderwerp waar we het over hadden op school tijdens mentorlessen. Ik had ook geen idee hoe mijn vrienden erover dachten dus ik ging uit van het ergste. Ik wist dat mijn beste vriendin op jongens valt en ik vond het vooral lastig omdat ik bang was dat ze de vriendschap zou verbreken.'

Het was Paarse Vrijdag dat Marit een duwtje in de richting gaf om het toch te vertellen. 'Mijn beste vriendin zag een poster en stelde voor om in het paars naar school te gaan. Ik was helemaal verbaasd dat ze er positief over was.' Al haar vrienden hadden die dag iets paars aangetrokken, zoals een trui of een armbandje. 'Dat voelde zo ontzettend fijn. Dat ik het hen kon vertellen en mezelf kon zijn.'

In de maanden erna heeft Marit het geleidelijk aan iedereen verteld. 'Dat ging heel goed. Iedereen was heel positief en ik had nergens bang voor hoeven zijn.'

Een lastige periode

Marit heeft zich een periode erg somber gevoeld. 'Ik wilde me helemaal niet zo voelen maar ik kon het ook niet veranderen. Voordat ik wist dat iedereen oké reageerde, wilde ik eigenlijk liever dood zijn dan dat ik op vrouwen viel.' Marit heeft nooit een zelfmoordpoging gedaan maar deze gedachten komen vaker terug. 'Afgelopen zomervakantie ging het weer best wel slecht, maar sindsdien heb ik nauwelijks meer zulke gedachten gehad. Ik ben nu positiever over de toekomst dan eerst. Vroeger dacht ik dat de sombere gedachten altijd wel weer terug zouden komen, maar ik begin hoop te krijgen.'

Zoek iemand die je vertrouwt

Wat Marit heeft geholpen is het delen van haar gevoelens en het zoeken van hulp. 'Op mijn 14e heb ik het mijn ouders verteld en zij hebben me geholpen om hulp te zoeken. Therapie hielp, alleen al omdat ik er alles uit kon gooien. Ook bleken er een aantal vrienden met dezelfde dingen te worstelen. Daardoor voelde ik me minder alleen.'

Marit geeft als tip aan mensen die iets soortgelijks meemaken, om te praten met iemand die je vertrouwt. 'Of dat nou mensen uit je omgeving zijn die om je geven of juist iemand die je niet kent door middel van een ontmoetingsgroep zoals Jong&Out of ExpresZo, een vertrouwenspersoon op school, de huisarts, gelijkgestemden online of iemand van 113.'



Bernard

Bernard is 28 jaar en is opgegroeid in Groningen. Hij werkt als marketeer voor een camping en als kistdrager bij uitvaarten. Bernard is christen en valt op mannen.

Schijnbaar moest het zo zijn.

Op de basisschool was Bernard niet mannelijk genoeg voor jongens dingen en niet vrouwelijk genoeg voor vrouwen dingen. 'Ik schipperde er tussenin. Ik vond het niet erg om alleen te zijn en vermaakte me best. Ik was nog niet echt bezig met mijn geaardheid. Ik ben opgegroeid in een dorp waar maar 120 huizen stonden in het oosten van Groningen en daar doe je al gek genoeg als je normaal doet.'

Toen het uitging met Bernard zijn vriendinnetje op de middelbare school, waarmee hij nooit iets intiem heeft gedaan of willen doen, begon hij zich te realiseren dat er iets aan de hand was. 'Die gedachten werden steeds concreter toen ik in Zwolle ging wonen toen ik twintig was. Ik heb gebeden tot God om het niet zo te laten zijn. Ik wilde het echt niet, maar schijnbaar moest het toch zo zijn. Vanaf dat punt dacht ik 'Oh ok, nou ik ben homo, prima'. Misschien is dat de Groningse nuchterheid.

Bernard kwam eerst uit de kast bij zijn huisgenoten die dat 'dikke prima' vonden. Pas een jaar later kwam hij telefonisch uit de kast bij zijn ouders. 'Ze waren helemaal niet verrast.

God is er voor iedereen.

Hoe je ook voelt en wie je ook bent...
Bij Hem kan je altijd terecht.

Ze vonden het wel moeilijk dat het opeens definitief was. Vrij snel daarna kreeg ik een partner. Dit was voor hen wel confronterend omdat zij ook erg moesten wennen aan de nieuwe situatie – zeker omdat het Bijbels gezien wel vraagtekens meebracht. Maar ze hadden wel de intentie om te wennen.'

Gemiste kans voor de Kerk als instituut

Bernard zijn ouders waren acceptierend, maar zijn coming out bij de kerk ging anders. 'Ze waren niet negatief, maar vroegen aan me hoe ik dat dan voor me zag, met bijvoorbeeld samenwonen, vrouwen en kinderen. Volgens hen lagen daar namelijk, op Bijbelse gronden, wel uitdagingen. Maar ik moest me zeker welkom weten. Vooral in de tijd dat ik een relatie had kwam er regelmatig iemand van de kerkenraad langs om te praten. Ergens erg positief maar ook wel lastig. Ik heb er altijd voor open gestaan om gesprekken te voeren, maar de insteek en intentie van de gesprekken stak mij wel eens.

Toen het uitging met mijn toenmalige partner heb ik kort daarop de kerkenraad nog één keer teruggedzien over deze thematiek, daarna eigenlijk niet meer zo specifiek. dat vind ik wel jammer. Het leek alsof 'het brandje geblust was'. Ondanks dit voorval heb ik de gemeente wel altijd ervaren als een warme deken waar ik welkom was en ik me thuis voelde.

Er was gewoon duidelijk verschil merkbaar in de bestuurlijke- versus de persoonlijke kant van de kerk.'

Met de dag leven

Bernard heeft een aantal zelfmoordpogingen gedaan als tiener. 'Ik weet niet of het direct iets met mijn geaardheid had te maken. Ik voelde me anders en alleenig, de pubertijd-hormonen gierden door mijn lijf en mijn oma en hond overleden kort achter elkaar; het werd me teveel. Ik was een echte binnenvetter en mijn ouders hadden geen idee. Als ze mijn mislukte pogingen niet hadden ontdekt en me naar een psycholoog hadden gestuurd, had ik zeker doorgepakt.'

Inmiddels staat Bernard positief in het leven. 'Ik leef met de dag. Door mijn werk in de begrafenisbranche ben ik me ervan bewust dat het morgen voorbij kan zijn. Ik hoop absoluut dat ik oud word, maar als het mijn tijd is vind ik dat prima. Ik ben ervan overtuigd dat als mijn taak hier klaar is, ik naar een plek ga waar het alleen maar beter is. Dat geeft rust.'

God is er voor iedereen

Naast zijn psycholoog heeft Bernard zijn geloof een grote rol gespeeld. 'Het geloof geeft mij houvast. Wat er ook gebeurt, God is er voor iedereen. Hoe je je ook voelt en wie je ook bent – bij Hem kan je altijd terecht.'

Bernard benadrukt dan ook dat anderen die door iets soortgelijks gaan niet alleen zijn in hun zoektocht. 'Bij mij ben je welkom.'

Bernard geeft seminars over homoseksualiteit en geloof. 'Ik weet zeker dat het zo moet zijn en God me op deze plek heeft gezet. Ik vind het belangrijk dat iedereen in de kerk welkom is, ongeacht of je het met elkaar eens bent. Heb elkander lief. Wie zijn wij om te oordelen? De Bijbel zit vol met grijze gebieden die open staan voor verschillende interpretaties. Als we accepteren dat onze persoonlijke waarheid niet de universele waarheid is, kunnen we met elkaar in gesprek.'

Ik wilde iemand zijn die ik niet was.

Lieke is 23 jaar en woont, na in Utrecht gewerkt en 'Kunst & Economie' gestudeerd te hebben, weer even in Ermelo bij haar moeder, voordat ze in september start met haar nieuwe studie 'Maatschappelijk Werk' in Zwolle.

Lieke is een hetero trans vrouw. 'Ik ben geboren als jongen, maar heb mij altijd vrouw gevoeld. Op de basisschool deed ik al de kleren en hakken van mijn moeder aan, playbackte ik op de muziek van Tina Turner en Anastasia en kon ik goed met meisjes omgaan.' Het werd lastiger voor Lieke toen ze verhuisde naar een nieuwe woonplaats, van middelbare school moest wisselen en in de puberteit terecht kwam. 'Ik kon geen aansluiting vinden op school en begon een hekel aan mezelf te krijgen. Ik wilde iemand zijn die ik niet was. Ik sloot mezelf op in mijn kamer en deed me online voor als een meisje.'

Toen Lieke 14 jaar was, heeft ze zich aangemeld bij het VUMC Genderteam, om te onderzoeken of ze in transitie kon gaan. 'Daar vroegen ze dingen zoals of ik niet 'gewoon gay was'. Dat dacht mijn familie in het begin ook even, maar zij zijn gelukkig 100% accepterend naar mij als trans vrouw. Tijdens mijn eerste gesprekken zat ik zo slecht in mijn vel dat ik niet meteen kon beginnen met het transitie traject. Op mijn 18e kreeg ik plotseling toestemming om met hormonen te beginnen.

Ik vond dat alleen zo overdonderend en confronterend dat ik een tijd weer terug schoot naar een leven als jongen. Maar dat werkte ook niet voor mij. Ik wilde 100% vrouw zijn, maar vond het moeilijk om me in te beelden dat dat zou kunnen en om het mezelf te gunnen.'

Kwetsbaarder als vrouw in de maatschappij

Op haar 20e begon Lieke met hormonen. 'Ik dacht dat dat alles beter zou maken, maar het voelt kwetsbaarder om als vrouw in de maatschappij te staan, dan als een man. Ik werd zo gevoelig en emotioneel door de oestrogeen en door de testosteron-remmers ging mijn libido ook fors omlaag. Ik werd onverwachts depressiever en angstiger, wat mijn leven moeilijker maakte. Mensen staan niet stil bij dat hormonen dit ook kunnen doen. Ik ben wel heel dankbaar dat ik er vrouwelijker uit zie door de hormonen en dat er in mijn paspoort staat dat ik een vrouw ben. Toch besef ik me soms dat ik nooit zoals een geboren vrouw zal worden. Die confrontatie is lastig voor me. Maar mijn hoop ligt bij de toekomst, bij de operaties die ik nog wil doen.'

Lieke staat op de wachtlijst voor een geslacht-bevestigende operatie en gezicht-vervrouwelijkende operaties. 'Dat gaat zoveel voor me betekenen.'



Een paar jaar in de hel

Tijdens haar proces heeft Lieke zich vaak slecht gevoeld. 'Ik ben een gevoelig persoon en heb best veel dingen meegemaakt waardoor ik naar binnen ben gekeerd. Ik heb geen fijne jeugd gehad – ik sloot me alleen maar op in mijn kamer en probeerde niet te eten om dood te gaan. Ik wilde niet leven als jongen. Mijn vader speelde al snel geen rol meer. Al mijn vriendschappen verwaterden en ik was eenzaam. Ik heb een paar jaar echt in de hel geleefd. Niets doet zoveel pijn om jezelf te pijnigen en daarbij ook anderen pijn te doen. Mijn moeder en broer vonden het heel moeilijk om me zo te zien.' Lieke heeft nooit een concrete zelfmoordpoging gedaan. 'Ik voelde me niks waard. Ik wilde wel leven, maar niet mijn leven – ik wilde leven als een meisje. Het voelde alsof dat niet mogelijk was. Dat zwart-wit denken heb ik altijd wel gehad. Maar ik durfde niet een mes te pakken. Ik heb mezelf wel mentaal en lichamelijk verwaarloosd.'

Gun het jezelf

Lieke heeft het nog steeds wel moeilijk, maar durft inmiddels positief naar de toekomst te kijken. 'Ik ben nog zoekende naar mijn pad, maar ik heb mijn hele leven nog voor me. Ik kijk elke dag uit naar mijn operaties, ik heb zin in mijn studie en heb een goede band met mijn moeder en mijn beste vriendin.

Omdat zij ook trans vrouw is begrijpen we elkaar goed. Ik heb erg veel steun aan hun beiden. Ik moet leren dat niet alles van de een op de andere dag kan veranderen. Kleine stappen zijn ook oké. Ik ben aan het leren dat mijn onzekerheid er mag zijn. Ik ben heel perfectionistisch en veel jongeren lijken zo perfect op social media. Dat vergelijken is dodelijk. Ik probeer me nu te focussen op wat goed is voor mij.

Wat Lieke heeft geholpen in haar proces naar zelfacceptatie, is haarzelf openstellen. 'Het is belangrijk om je gevoelens uit te spreken, dat toont juist moed en zou eigenlijk vanzelfsprekend moeten zijn. Ik heb dat echt moeten leren. Ik probeer elke dag zelf compassie te hebben en van mezelf te houden.'

Aan mensen die iets soortgelijks meemaken wil Lieke meegeven dat er meer mogelijk is dan je denkt. 'Probeer het jezelf te gunnen. Je mag gelukkig zijn, je hoeft jezelf niet te straffen. Zoek steun, bij supportgroepen zoals COC, een psycholoog, familie, vrienden of hulpverleners, bijvoorbeeld. Je begrepen voelen is het belangrijkste. Soms lijkt alles zo negatief maar dingen kunnen van de een op de andere dag ook zo veranderen.'

Het is belangrijk om je gevoelens uit te spreken, dat toont juist moed.

Stan

Stan is 26 jaar, werkt als Communicatiemedewerker bij COC Nederland en woont in Zwolle.

Uit de kast tijdens Godsdienstles

Stan is een homoseksuele cis man. 'Ik ben opgegroeid in een veilige omgeving en kwam op mijn 11e al bij mijn ouders uit de kast.' Op de middelbare school ging Stan zijn coming out minder soepel. 'In de eerste klas gingen er al geruchten rond, voordat ik in de 2e klas uit de kast kwam. Ik zat op een christelijke school en de dominee vertelde tijdens Godsdienst dat 'homoseksuelen' nooit gelukkig kunnen worden, omdat zij zelf geen kinderen kunnen krijgen. Ik heb mijn hand opgestoken en gezegd dat ik zelf homo ben en ik het niet leuk zou vinden als hij me niet zou accepteren. Hij wist niet wat hij moest zeggen en vroeg iedereen de klas te verlaten. Toen iedereen weg was vertelde hij dat het lastig vond omdat hij vanuit zijn opvoeding had geleerd dat dit niet zo hoort en tijd nodig had om te wennen. Zijn intenties waren goed.'

Steun van mentoren tijdens donkere dagen

Na de coming out op school ging het bergafwaarts. 'Mijn klasgenoten hebben me heel erg gepest. Ik ging met tegenzin naar school. Zelfs een aantal docenten deden mee. Het was ronduit ruk. Ik voelde me nooit veilig. 'Als ik me de rest van mijn leven niet meer veilig voel, wat moet ik dan nog?'



Toen ik in de put zat dacht ik dat ik er met niemand over kon praten, maar overal valt over te praten.

Stan heeft nooit een zelfmoordpoging gedaan, maar er wel over nagedacht. 'Goddank voor mijn twee mentoren. Twee docenten haalden me op een dag uit de les, omdat ze zagen dat er iets aan de hand was. Toen kwam alles eruit en vanaf dat moment dronken we elke week samen een kop koffie zodat ik mijn ei kwijt kon. Ze hebben me er echt doorheen gesleept. Als zij er niet waren geweest had het wellicht heel anders kunnen aflopen. Daar ben ik hartstikke dankbaar voor.'

Het wordt beter

Na de 3e klas begon het pesten geleidelijk minder te worden. 'Toen heb ik pas aan mijn ouders verteld wat er had gespeeld. Mijn vrienden wisten ook niet dat ik het er zo moeilijk mee heb gehad. Als tiener wil je alles zelf kunnen oplossen. Wat heel dom is, want dat had helemaal niet gehoeven. Mijn ouders zijn zich doodgeschrokken. Achteraf gezien, had ik het hen zeker kunnen vertellen. Dat had ik gewoon moeten doen. Punt.'

Toen het pesten minder werd en Stan had gepraat met zijn familie en vrienden voelde hij zich steeds meer zichzelf, geliefd en veilig. 'Het mooiste was nog dat de dominee waarmee het allemaal begon mij op mijn diploma uitreiking bedankte, omdat hij zoveel nieuwe dingen van me had geleerd.

Ik was, volgens mij, de eerste die uit de kast kwam op mijn school en na mij durfden veel meer mensen hetzelfde te doen. Achteraf voelt het wel alsof ik daar iets heb opgelost.'

Aan mensen die momenteel door een moeilijke tijd gaan wil hij het volgende meegeven: 'Het wordt beter. Als ik terugdenk aan die tijd had ik het niet niet willen meemaken. Het heeft me gemaakt tot de persoon die ik nu ben. Ik heb me niet weg laten pesten en ik heb geleerd dat ik trots moet zijn op mezelf en me nooit aan de kant moet laten zetten.' Ook benadrukt Stan dat het belangrijk is om met mensen te praten. 'Hoe meer je erover praat, hoe beter het wordt. Hoe moeilijk dat ook is. Toen ik in de put zat dacht ik dat ik er met niemand over kon praten, maar overal valt over te praten. Of het nou een vertrouwenspersoon op school is, een vriendin, een buurman, of nicht – I don't care: praat er met iemand over.'

Charlie

Charlie is 32 jaar, heeft twee kinderen, heeft de lerarenopleiding Engels afgerond en werkt als vrijwilliger voor COC Zwolle op de redactie en bij de voorlichtingsgroep.

Hokjes niet nodig

Charlie is lesbisch, hoewel ze zich jarenlang als biseksueel heeft geïdentificeerd. Ze identificeert zich niet met traditionele genderrollen. 'Ik vind het uitdrukken van hokjes niet zo nodig, als het op gender aankomt. De ene dag voel ik me vrouwelijker en de andere dag mannelijker.'

Overall leek een oordeel aan te hangen

Charlie had toen ze 8 jaar was door dat ze meisjes leuk vond. 'Ik had meteen door dat dat niet de bedoeling was. Ik ben opgevoed met een heel duidelijk beeld hoe een vrouw hoort te zijn en ik kon me daar niet in vinden. Ik was een boomklimmer maar speelde ook met barbies omdat dat van me verwacht werd. Het voelde alsof ik mezelf niet kon zijn.'

Pas toen Charlie de lerarenopleiding ging doen kwam ze in aanraking met een docent die openlijk homoseksueel was. 'Dat was zo'n opluchting, dat hij homo was maar ook helemaal tevreden met zichzelf. Daardoor durfde ik zelf uit de kast te komen als bi.'

Van heterohuwelijk naar uit de kast als lesbisch

Charlie is jong getrouwd met haar ex-man en kreeg twee kinderen met hem. 'Dat was een bewuste keuze en ze zijn uit liefde geboren. Ik was echt overtuigd dat ik verliefd op hem was.'



Nu ik terugkijk, denk ik dat ik me had vastgeklampt aan dat ik dan tenminste normaal kon zijn, met een huisje-boompje-beestje leven.'

Het ging door verschillende omstandigheden niet goed met Charlie haar huwelijk. Midden in deze crisis werd Charlie verliefd op een vrouw. 'Ik heb dit eerlijk tegen mijn man gezegd. Ik heb er toen niets mee gedaan, maar het was zo overweldigend dat het wel de aanzet heeft gegeven om me te doen realiseren dat ik niet gelukkig was.'

Toen Charlie en haar man uit elkaar gingen heeft ze lang geworsteld met de vraag of ze bi of lesbisch was. 'Als ik lesbisch zou zijn, zou dat wat zeggen over hoe mijn kinderen waren ontstaan. Je hoort ook niet vaak over moeders die vanuit een hetero naar een lesbische relatie gaan. Met kinderen ben je extra kwetsbaar, maar tegelijkertijd is het voor hen heel belangrijk dat hun moeder gelukkig is. Ik vond uitspreken dat ik lesbisch ben erg moeilijk, maar na een fijne nacht met een leuke vrouw dacht ik 'Wie hou ik voor de gek?'. Dat was zo'n bevrijding.'

Je hoeft het niet alleen te doen

Charlie heeft zich als tiener eenzaam en suïcidaal gevoeld. Ze heeft geen poging gedaan maar wel concrete plannen gehad. 'Ik was doodongelukkig en voelde me niet comfortabel met mezelf. Het voelde alsof de wereld me niet begreep en ik er niet hoorde. Maar ik begreep mezelf ook niet.'

Charlie is inmiddels helemaal comfortabel met wie ze is. 'Ik heb een verdomd mooi leven en mag eindelijk van mezelf zijn wie ik ben.' Charlie heeft vooral veel gehad aan steun van anderen en het zoeken van hulp. 'Mijn grootste valkuil was dat hulp vragen voelde als falen, maar je hoeft het niet alleen te doen. Praat erover! Maak het bespreekbaar. Zoek professionele hulp. Ga naar bijeenkomsten. Je bent het waard om geholpen te worden, naar geluisterd te worden, om jezelf te zijn. Er zijn veel mensen die daarbij kunnen helpen of bijstaan. Laat dat toe. Het is de moeite waard.'

Je bent het waard om geholpen te worden, naar geluisterd te worden, om jezelf te zijn.

Melina

Melina is 60 jaar (maar ze vindt leeftijd maar een getal en niet zo relevant), woont in Almelo en is geboren in Rotterdam. Ze heeft als danseres en zangeres de hele wereld over gereisd, heeft gewerkt voor een reisorganisatie, heeft een eigen horecazaak gehad en heeft in de beveiliging gewerkt. Onlangs heeft Melina een CD uitgebracht en is ze weer begonnen met optreden. Ook is ze bezig met het opzetten van een safehouse voor LHBTIQ+ jongeren.

Tegendraads

Toen Melina 16 jaar oud was, trok ze haar stoute schoenen aan en is ze zonder toestemming van haar ouders naar Parijs gegaan om danseres te worden. 'Ik had totaal geen ervaring. De directeur van het gezelschap waar ik me had aangemeld zei: 'Zo, dus jij denkt dat je kan dansen en heel wat bent? Ga maar tussen de andere meiden staan en als je het kan, huur ik je in en anders schop ik je er weer uit.' Ik kon aardig meekomen en hij zag wel wat in mij. Dat was echt een overwinning voor me. Toen heb ik mijn ouders gebeld en verteld dat ik niet meer terugkwam. Ik heb altijd gedaan waar ik zelf zin in heb. Als mijn ouders A zeiden, dan deed ik B. Die tegendraadsheid is een groot thema in mijn leven.'

Muziek als redding

Melina haar leven was niet alleen glamoureuus, ze heeft ook veel dingen meegemaakt. 'Ik heb mijn hele leven last gehad van depressies en er zijn sombere momenten geweest waarin ik wilde dat er een eind aan kwam. Ik ben vaak teleurgesteld en mensen kunnen zo gruwelijk lelijk doen tegen elkaar.'

Het vechten voor een veilige plek houdt me op de been

Toen Melina jong was, had ze een romantisch beeld van de liefde. 'Maar ik ben erachter gekomen dat liefde breekbaar is. Ik ben drie keer gescheiden en ben alles verloren dat ik had. Dat heeft een vreselijke impact op me gehad. Maar ik heb mezelf herpakt.'

Het was de muziek die Melina door de zwaarste periodes heeft geholpen. 'Ik ben heel goed in dingen opkroppen. Ik vind het nog steeds moeilijk om me te uiten, zelfs mensen die dicht bij me staan duw ik weg. Maar door muziek kon ik huilen. Er is zoveel gruwelijk mooie muziek gemaakt in het verleden en toen ik in 2014 de muziek weer oppakte, heeft dat me veel energie en kracht gebracht. Ik ben er sterker uit gekomen. Ik ben een vechter.'

Hokjes zijn limiterend

Als het gaat om gender en geaardheid, laat Melina zich niet in een hokje duwen. 'Wat ik privé doe is mijn zaak en gaat verder niemand wat aan. Op school wilden ze me al in een hokje duwen. Als meisje ging je naar de Huishoudschool, trouwen, baren en koken. Nou, dat is niet gebeurd!'

Melina ervaart deze hokjes als limiterend. 'Ik heb veel homo en lesbo vrienden en ik trek het me erg aan. Ook het hetero hokje is limiterend. Als een man me spontaan beetpakt krijg ik het al Spaans benauwd. Het maakt niet uit of je nou homo, bi, trans bent, of wat voor hokje je jezelf toekent – het is voor iedereen moeilijk om te dealen met conventies en verwachtingen. Daarom wil ik ook niet meer daten. Ik heb mijn portie wel gehad.'

LHBTIQ+ Safehouse

Melina is bezig een safehouse te realiseren voor de LHBTIQ+ gemeenschap. 'We krijgen geen subsidie dus we zijn volledig afhankelijk van sponsors en donateurs. Het is geen makkelijke weg, maar het is hard nodig. Er leven in Nederland alleen al 700 LHBTIQ+ jongeren op straat. In reguliere opvangplaatsen is er sprake van discriminatie, geweld en verkrachting. Eigenlijk is het schandalig dat een safehouse in 2020 nog nodig is.'

Sinds het project bekend is, krijgen we noodkreten vanuit heel de wereld van mensen die behoefte aan een safehouse hebben – vanuit Afrikaanse en Arabische landen, Zuid-Amerika en het Caribisch gebied. Dat geeft me extra kracht om door te gaan en laat me zien dat ik op de goede weg zit. Mijn leven is niet altijd rozengleur en maneschijn geweest, maar het vechten voor een veilige plek houdt me op de been.'





Harry

Harry is 43 jaar en geboren in een christelijk dorp in de buurt van Emmen en woont sinds 2013 in Zwolle. Hij is gespecialiseerd verpleegkundige van beroep en heeft jarenlang gewerkt in een ziekenhuis op de afdeling intensive care en later op de afdeling spoedeisende hulp. Ook is hij sinds 2013 vrijwilliger bij COC Zwolle. Harry is een cisgender man en hij is getrouwd met Leo.

Onveilige jeugd

Harry heeft zich tijdens zijn jeugdjaren vaak onveilig gevoeld. 'Mijn ouders zijn gescheiden toen ik 8 jaar was en ik heb tot mijn 16e bij mijn vader gewoond. Ik was bang voor hem. Zal hij boos zijn vandaag, of niet? Hij mishandelde me geestelijk en lichamelijk en ik heb me vaak vernederd gevoeld. Ik zorgde voor mijn jongere zusje en voelde me verantwoordelijk voor haar. Ik voelde me diep eenzaam en niemand had door wat er bij ons thuis gebeurde. Ik werd ook vreselijk gepest op de middelbare school. Mijn jeugd was de zwaarste periode van mijn leven. Toen ik een jaar of 12 was probeerde ik zelfmoord te plegen. Ik wilde niet meer voelen. Ik wilde rust.'

Heftiger om voor zichzelf uit de kast te komen, dan voor anderen

Nadat hij vanaf zijn 16e bij zijn moeder en stiefvader had gewoond, verhuisde Harry op zijn 18e naar Zwolle om te studeren. 'Ik had tot die tijd weinig gelegenheid gehad om mezelf te ontdekken.'

Pas toen ik eindelijk op mezelf woonde, had ik ruimte om mijzelf en mijn seksuele geaardheid te ontdekken.'

Harry vond het moeilijker om voor zichzelf uit de kast te komen, dan voor anderen. 'Vroeger kwam er bij ons thuis regelmatig een vriend van de familie langs die bi was. Mijn vader zei dat ik voor hem op moest passen omdat hij ook op mannen viel. Ik heb nooit iets naars met hem meegemaakt en heb juist veel aan hem gehad. Zo'n onnodige waarschuwing heeft onbewust toch impact op je eigen zelfacceptatie proces.'

Harry heeft op zijn 16e een vriendinnetje gehad. 'Ik zat vast in het stramien van mijn jeugd. Ik wilde heel graag het huisje-boompje-beestje leven ervaren. Ik vond een warme geborgenheid bij haar die ik nog nooit had gevoeld, maar het voelde toch niet goed- er klopte iets niet.' Tijdens een sessie vroeg Harry zijn psycholoog aan hem of hij misschien homo was. 'Hoe kwam zij erbij? Maar ik ben daardoor wel na gaan denken.

Toen ik op mijn 19e verliefd werd op een jongen wist ik het zeker; 'dit is dus hoe verliefdheid voelt'.

Ik heb wel moeite gehad met het loslaten van het toekomstbeeld van een gezin met een vrouw en kind, omdat ik wilde laten zien wel te kunnen wat mijn ouders niet gelukt was. Maar ik kon er niet om heen – dit is hoe ik me voel en wie ik ben. '

Harry is toen meteen uit de kast gekomen. 'Ik vond dat spannend, maar dat bleek achteraf helemaal niet nodig. Iedereen reageerde goed, alleen mijn oma had er aanvankelijk behoorlijk moeite mee. Mijn moeder was wel bezorgd over wat ik zou tegenkomen in het leven, maar ze gaf indertijd aan dat ze altijd heeft 'geweten' dat ik homo ben.'

Burn out

In 2007 kreeg Harry een burn out. 'In mijn jeugd had ik geleerd me af te sluiten voor mijn eigen emoties door mezelf af te leiden. Ik was altijd bezig met anderen helpen, in plaats van mezelf. En dan knap je toch een keer.' Ook scheidden Harry en zijn eerste man van elkaar in 2009. 'Ik moest voor mijn gevoel helemaal opnieuw beginnen. Dat waren pittige jaren, maar ze waren heel goed voor me. Ik ging in therapie en met mijzelf aan de slag. In 2013 ben ik naar Zwolle verhuisd en heb daar een volledig nieuw sociaal leven opgebouwd.

Ik weet nu dat er zo'n grote kracht in mij zit, omdat ik dit heb doorstaan

Je bent er. Dat is voldoende reden om te leven.

Het COC Zwolle heeft daar een belangrijke rol in gespeeld. Het gevoel dat je er gewoon mag zijn en het niet uitmaakt wie je bent is zo belangrijk. Dit is ook de periode dat ik Leo leerde kennen. Het was een nieuwe start in mijn leven.'

Harry is tevreden met zijn leven. 'Ik weet nu dat er een grote kracht ik mij zit, omdat ik dit heb doorstaan. Ik heb geleerd om bij alles wat ik doe mezelf af te vragen of ik het doe omdat ik het wil of omdat het moet. Ik probeer bij vandaag te blijven en niet te ver vooruit te kijken. Ik gedenk het verleden, maar ik lijd niet opnieuw.'

Naast therapie en Harry zijn nieuwe vrienden, waren het muziek en geloof in het leven die Harry door deze moeilijke perioden hebben gesleept. 'De muziek van Whitney Houston en Mariah Carey is heel belangrijk geweest. Ik heb mezelf daardoor staande kunnen houden en het was een manier om wel in contact met mijn emoties te komen. Ook haal ik veel kracht uit mijn geloof. Ik geloof in God, niet dogmatisch, maar als een bron van onuitputtelijke liefde die in alles en iedereen zit. Hoe klein ook, we zijn allen een deel van een ondeelbaar geheel; alles staat in verbinding met elkaar. Dus je bent nooit alleen en je doet er toe. Daar houd ik me nog altijd aan vast.'

Harry geeft als tip aan anderen om op elkaar te letten. 'Durf aan iemand te vragen of het wel goed gaat.' Maar ook: 'Besef, je bent er. Dat is voldoende reden om te leven. Realiseer je dat als het tegenzit, het weer anders wordt. Blijf contact zoeken en praat met iemand waar je je veilig bij voelt. Dat kan ook een hulpverlener zijn. Neem je verantwoordelijkheid daar ook in. Je kan doorgaans niet beïnvloeden wat je overkomt, maar wel of je hulp zoekt.'

Hung

Hung is 41 jaar en is opgegroeid in Vietnam waar hij Bouwkunde heeft gestudeerd. Toen hij 27 was, verhuisde hij naar Nederland voor de liefde. Hij werkt momenteel in de horeca en als vrijwilliger bij COC Zwolle.

Hung heeft toen hij jonger was een keer een korte relatie met een vrouw gehad en hij werd verliefd op een man toen hij 20 was. 'Ik werkte in een restaurant in de bediening en leerde Bart kennen door een vriend van me die als reisleader werkte. We hebben daarna een jaar online contact gehouden tot hij weer terug kwam. Dat ging zo 7 jaar door totdat we besloten dat ik zou verhuizen naar Nederland.'

Mes in het hart

Homoseksualiteit is moeilijk in Vietnam. 'Het is niet alsof ik vervolgd of vermoord zou worden, maar ik was er zeker niet welkom. Veel mensen denken dat homo zijn een ziekte is. Mannen en vrouwen horen te trouwen en kinderen te krijgen. Ik ben geboren in Vietnam maar mijn familie komt uit China. In de Chinese cultuur is de oudste zoon verantwoordelijk voor de volgende generatie, dus moet ik trouwen en kinderen krijgen.' Hung zijn familie denkt dat zijn partner Bart een goede vriend van hem is en weten niet van hun relatie. 'Het doet hem pijn en ik wil dat mijn familie hem ziet als familie, maar ik heb geen andere keus. Gelukkig begrijpt hij het.'

'Mijn familie vraagt vaak wanneer ik ga trouwen omdat mijn vader kleinkinderen nodig heeft of waarom Bart zo vaak mee komt naar Vietnam.'



In Vietnam denken veel mensen dat homo zijn een ziekte is

Ik zeg altijd dat ik trouwen een gevangenis vind, maar heb ze wel verteld dat ik een relatie heb met een vrouw om van alle vragen af te zijn. Het voelt als een mes in mijn hart als ik tegen ze moet liegen, maar als ik het ze vertel, en de burens er ook van horen, ben ik bang dat mijn familie niet meer normaal kan leven.'

Onafhankelijk in Nederland

Toen Hung naar Nederland besloot te verhuizen zonder hier iemand anders dan Bart te kennen, heeft hij duidelijke afspraken gemaakt. 'Ik wilde onafhankelijk zijn. Ik heb mijn eigen hobby's en vrienden. Ik ben heel sociaal, maak makkelijk contact en thuisblijven is niets voor mij. Ik wil mijn vrijheid; ik zat al 27 jaar in een kooi in een communistisch land waar ik mijn mening niet kon geven. Veel mensen dachten dat ik hier kwam voor Bart zijn geld, omdat ik uit een armer land kwam. Daarom is financiële onafhankelijkheid ook heel belangrijk voor me.'

Naar de toekomst kijken

Hung staat ontzettend positief in zijn leven, maar heeft een moeilijke periode doormaakt toen zijn moeder overleed door een ongeluk in 2001. 'Ik zag mijn moeder niet alleen als moeder, maar ook als zus en vriendin. Ik kon over alles met haar praten. Ik weet zeker dat zij mijn liefde wel had begrepen. Toen ze overleed zag ik geen toekomst meer. Van buiten lachte ik maar in mijn hart had ik pijn en ik hield al mijn problemen voor mezelf. Ik miste mijn moeder zo erg dat ik een zelfmoordpoging heb gedaan, maar gelukkig is deze mislukt.' Hung zocht hulp bij een monnik waar hij twee weken verbleef.

'Ik heb daar zo veel geleerd. Ik realiseerde me dat het zo'n dom idee was. Het leven is veel te kort. Ik heb nog zoveel mooie mensen om me heen. Hij leerde me om niet alleen slechte dingen te denken, maar juist naar de toekomst te kijken en dat mijn moeder haar lichaam er niet meer is, maar haar ziel wel. Als ik positief denk, draag ik mijn moeder bij me.'

Blijf positief

'Ik hoef geen groot huis, een mooie auto en miljoenen op de bank. Ik woon in Nederland, ben vrij, ben wie ik ben, doe wat ik wil en zeg wat ik wil. Ik heb werk, een partner en genoeg geld voor kleding, eten en zo nu en dan een vakantie. Wat heb je dan nog meer nodig? Ja, discriminatie is overal, maar dat gaat het ene oor in en het andere oor uit. Ik leef voor mezelf en voor mijn familie.'

Aan anderen die iets soortgelijks meemaken geeft Hung dan ook de tip om ook positief te denken. 'Iedereen heeft wel problemen – rijke mensen, arme mensen; iedereen. Het leven is nooit perfect. Er is altijd licht aan het einde van de tunnel. Het is belangrijk dat je met de positieve mensen omgaat. Vraag om hulp. In het donker ben je eenzaam en trek je negatieve energie aan. Als je je hand uitstrekt naar het licht, kan iemand je een hand bieden om op te staan. De wereld is mooi en wordt dan nog zoveel mooier.'



QUEER?

113 • zelfmoord
preventie