



**QUEER!**

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

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

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

We weten dat als je lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of een intersekse persoon bent, je al heel jong een aantal grote vraagstukken voor je kiezen krijgt. Je moet dealen met angst voor afwijzing, daadwerkelijke uitsluiting of pesten, problemen met familie, verlies van vrienden en vooral de worsteling om jezelf te accepteren.

Dit maakt dat LHB'ers vijf keer vaker dan anderen denken aan zelfmoord en ook vier keer vaker een poging doen. Onder transgenders en intersekse personen ligt dat aantal nog hoger. In QUEER! lees je de verhalen van bijvoorbeeld Amani, Kris, Samantha en Dirk. Zij nemen je mee naar de momenten dat ze dachten: 'voor mij hoeft het niet meer' en ook een sterk gevoel hadden dat ze het er met niemand over konden hebben.

Veel mensen vinden het moeilijk om over zelfmoord 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 suïcide 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 vriend, ouder, broer of zus, docent, buurman of buurvrouw, sportcoach, werkgever of bijvoorbeeld kapper.

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](http://www.113.nl).

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

## Ryan Schoutsen

### Zet een stap. Kijk hoe het voelt.

Ryan Schoutsen (26) is geboren als vrouw. Hij werkt als GGZ agoog in de gesloten psychiatrie.

‘Ik had altijd het gevoel, er klopt iets niet, maar ik wist niet wat het was. Ik wist dat ik op vrouwen viel, maar vond dat niet het probleem. Mijn omgeving nam aan dat ik lesbisch was, omdat ik een stoer meisje was, maar zelf voelde ik, er was iets anders. Ik heb daar twee jaar mee rondgelopen. Tijdens het Hojokamp in 2011 ontmoette ik iemand die transgender was. Ik herkende het verhaal van die persoon en die zei toen, als je wat wil veranderen, moet je naar het VU ziekenhuis. Uiteindelijk ben ik in mijn eentje naar het ziekenhuis gegaan en heb me aangemeld.’

#### **Binnenvetter**

Het was een angstige tijd. ‘Je twijfelt overal over. Is het wel of niet zo, en als het wel zo is, hoe vertel ik dat dan, en wat betekent het voor mijn lichaam en voor mijn toekomst? En ben ik dan wel gelukkig? Ik was een binnenvetter. Ik wilde geen hulp. Ik had het idee, dat er echt iets heel ergs met je moet zijn, wil je naar een hulpverlener stappen.

En ik was bang om mijn ouders verdriet te doen. Mijn leven was verder heel gelukkig. Mijn ouders hebben van jongs af aan gezegd dat het niet uitmaakt op wie je valt. Maar dit zagen ze niet aankomen.





En ik wilde me ook niet kwetsbaar opstellen. Ik moest het eerst heel zeker weten, voordat ik er iemand over vertelde. Het was dus ook eenzaam. Ik werd steeds somberder.'

#### **In ontwikkeling**

Uiteindelijk stond hij op zijn 18e in zijn een-tje aan de balie van het VU ziekenhuis. Het was de eerste keer dat hij iemand over zijn transgender gevoelens vertelde. En toen bleek er een wachtlijst voor diagnostiek van anderhalf jaar. 'Dat voelt heel lang en ook dat kan je somber maken. Als je uiteindelijk besloten hebt, zo ben ik en ik wil daar wat aan doen, dan is iedere dag er een te veel. Maar ik heb die tijd gebruikt om het aan mensen te vertellen, om te experimenteren met kleding, en om als man door het leven te gaan. Achteraf blijf je toch in ontwikkeling, ook al lijkt het alsof je stilstaat.'

#### **Blijven functioneren**

Hij heeft nooit aan zelfmoord gedacht. 'Ik was wel ongelukkig, maar ik had geen ongelukkig leven. Ik wist alleen dat ik niet zo door kon.' Hij heeft wel tips aan andere transgender jongeren: 'Probeer het positief in te zien. En blijf functioneren. Als school niet lukt, kom wel je bed uit. En praat erover, ook al weet je het niet zeker. Er is nu eenmaal geen online afvinklijstje.'

'Het was voor mij minder zwaar geweest als ik eerder iemand had ontmoet die ik hiermee vertrouwde, en als ik minder bang was geweest me kwetsbaar op te stellen. Dus zet een stap, kijk hoe het voelt. Inmiddels is mijn angst een gezonde onzekerheid, die bij het leven hoort. Ik ben gelukkig met mezelf.'

## 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 kon kiezen om te proberen het beter te maken. Het is gewoon fijner als je je vrolijker voelt. Dus ik ga nu ook met vrienden leuke dingen doen. En sinds een paar maanden heb ik een relatie met een meisje. 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.'



## Daniël van den Bergh Ik ben er alleen maar sterker door geworden

Daniël van den Bergh (18) werkt bij Hans Anders als verkoopspecialist, maakt plannen om te gaan reizen en wil na een tussenjaar fashion business gaan studeren.

‘Ik ben homoseksueel. Dat weet ik al sinds ik 11 of 12 jaar was, maar ik ben het pas gaan accepteren vanaf dat ik 16 was. Vanaf groep 4 ben ik gepest. Ik speelde veel met mijn nichtje en ik hield van roze en barbies. Mijn klasgenoten pestten me, en schelden me uit voor homo. Ik was zo jong, ik wist helemaal niet wat dat was. In groep 8 was het heftiger dan ooit. Eerst waren het woorden en grapjes achter je rug om, later werd het in mijn gezicht gezegd, werd mijn tas door de gang gegooid.’

### Verdrietig thuis

Op de middelbare school werd het niet beter. ‘Ik paste nergens tussen. Ik werd in elkaar geslagen, bedreigd met van alles en nog wat. Ik kreeg zelfs doodsb bedreigingen naar mijn hoofd. Op school, op het schoolplein, tijdens de lessen en buiten school. Een keer werd ik zelfs in elkaar geslagen toen ik zat te wachten bij de bushalte. Ik ben trainingspakken gaan dragen en veel gaan gamen om zo min mogelijk op te vallen en te vluchten van de realiteit. Ik kwam steeds vaker verdrietig thuis, of met een blauwe plek, en sloot mezelf op op mijn kamer. Ik had weinig vrienden. En toen mijn moeder ook nog ongeneeslijk ziek bleek, brak ik. Ik kon niet meer. Ik wilde niet meer. Toen hebben mijn ouders gezegd, we gaan je op een andere school doen. Mijn ouders waren altijd heel open over homoseksualiteit. Mijn moeder is mijn beste vriendin. En ik heb ook een hele lieve opa en oma. Maar je familie kan goed

voor je zijn, dan nog moet je vijf dagen per week naar school en als het daar niet goed is, dan is het leven gewoon niet leuk. Doordat ik telkens naar beneden werd gehaald, kon ik niet meer zien hoeveel liefde ik om me heen had.’

Hij had intussen zelf ook een heel negatief beeld van homoseksualiteit. ‘Als mensen het vroegen, zei ik altijd dat ik op meisjes viel. Door al dat pesten accepteerde ik mezelf niet. Ik had een heel extreem beeld geïndoctrineerd door alle negatieve energie. Ik wilde het niet zijn. Ging ook stoer praten en anders lopen. Ik was mezelf niet.’

### Schone lei

Maar de nieuwe school hielp. ‘Ik kon beginnen met een schone lei en ben daar echt opgebloeid. De meiden in mijn nieuwe klas wilden me als gay best friend, terwijl ik zelf niet eens wist wat dat was. Ik werd heel populair, juist omdat ik homo ben. Ook ben ik sinds mijn 8e op scouting, en daar was een jongen die heel vanzelfsprekend homo was. Ik vond hem altijd raar, maar achteraf was dat jaloezie. Nu is hij mijn beste vriend. Op mijn nieuwe school was ook een GSA en toen die een bijeenkomst van Jong&Out aankondigde, zijn we daar samen naartoe gegaan. We zitten nu ook samen op high heel dancing: dansles op hoge hakken.’

Wees jezelf, is dan ook zijn belangrijkste advies. ‘Je moet je geen fuck aantrekken wat anderen van je zeggen. Ik woon in een klein dorp waar iedereen elkaar kent, en daar zeggen ze ook, dat is die homo ... maar ik til daar niet meer zo zwaar aan. Het is gewoon oké. Ik ben uit het diepe depressieve dal opgeklommen toen ik mezelf ging accepteren. En ik ben er alleen maar sterker door geworden.’

## Bram Mooren

## Tegenwicht tegen de verdrietige momenten

Bram Mooren (19) woont zelfstandig, studeert, is biseksueel, heeft een vriend en doet aan drag met zijn alter ego Miss Moraaaa.

‘Ik ben op mijn 15e uit de kast gekomen. Mijn moeder kwam erachter omdat ze in mijn telefoon alle berichten las die ik naar een jongen had gestuurd, met wie ik die nacht had gezoend.

Ze zei dat ik mijn leven vergooide. Ik kreeg huisarrest en mocht het niet aan andere familieleden vertellen. Ik had het lang niet aan ons pap verteld, maar die was uiteindelijk het makkelijkste. Hij zag het wel aankomen, zei hij. Ik ben er alleen maar trotser door geworden. Ik werd actief bij het COC, bij Jong&Out en de GSA, liet mij interviewen in bladen en de krant. Ik ben uiteindelijk op mijn 18e uit huis gegaan. En nu heb ik goede afspraken met mijn familie.’

### Namen in de bast van een boom

Een goede vriendin van hem pleegde zelfmoord. Zij was biseksueel en had hele strenge ouders. Ze had hem verteld dat ze met die gedachten rondliep waarop Bram hulp zocht bij school.

‘Omdat ze geen therapeut wilde, heb ik begeleiding van school gevraagd om met haar te praten. We praatten iedere dag na school een uur of twee met elkaar. Een van de tips was om dagboeken bij te houden. Omdat we allebei van tekenen hielden, vertelden we elkaar beeldverhalen.’ Maar Bram kreeg Pfeiffer en kon een tijd niet naar school. ‘Het voelde in die laatste week al alsof ik haar niet meer zou zien.

We kerfden onze namen in de bast van een boom en ze zong een Turks liefdeslied voor me. De dag daarna las ik op Instagram dat ze dood was.’

### Blijf praten

Miss Moraaaa is een personage dat mensen speels confronteert met normen rond mannelijkheid. ‘Op straat in Eindhoven wees een jongetje mij na, en zei tegen zijn vader: kijk een prinses. Vader verbeterde het kind en zei, nee, dat is een man in vrouwenkleren, maar het kind hield vol: een prinses. Uiteindelijk moest de man zijn zoon gelijk geven. Het sprookjesachtige en vrolijke van Miss Moraaaa is voor mij een tegenwicht tegen de verdrietige momenten.’

Zelf heeft hij nooit zelfmoord overwogen. ‘Ik ben te sterk qua leven. Ik wil alles zien, alles doen. Ik ben ook veel te bang dat ik dood ga.’ Hij heeft wel tips voor andere jongeren: ‘Blijf praten, zorg dat je iemand in vertrouwen neemt, met wie je heel close kunt zijn. Iemand die niet meteen in paniek raakt, een uitlaatklep bij wie je ook kunt huilen. Voor mij hielp Jong & Out en uiteindelijk heb ik ook via Instagram vrienden gemaakt. Ga naar plekken waar je je geaccepteerd voelt. In Eindhoven bijvoorbeeld kan ik fully in drag over straat.’







## Amani Sahli

### Ik hoop dat mensen kracht uit mijn verhaal halen

Amani Sahli (25) woont samen met haar vriendin, studeerde Leisure Management en werkt bij The Student Hotel in Eindhoven.

'Ik ben lesbisch. Op mijn 16e kreeg ik voor het eerst een vriendje en toen dacht ik, als dit is wat ik de rest van mijn leven voel als ik verliefd ben, dan mist er iets. Toen ik 18 jaar was kwam ik een meisje tegen met wie ik zoende en toen klopte het allemaal. Ik ben Islamitisch opgevoed door Marokkaanse ouders, hoewel ik in Nederland ben geboren en getogen. Er was een taboe op lesbisch zijn en ik dacht dat het normaal was om op jongens te vallen. Totdat ik erachter kwam dat dat niet was wat ik wilde...'

#### Zo verliefd

Ze hield het in eerste instantie geheim voor haar omgeving. 'Ik durfde het niet te vertellen, omdat ik er zeker van was dat mijn ouders het niet oké zouden vinden. Dus ik koos ervoor om de persoon die ik was in mezelf op te sluiten. Dat was een lastige tijd. Ik heb toen wel veel gedated met meisjes, om te ontdekken wat er allemaal was out there, en hoe dat voor mij voelde. Het was fijn om mensen te ontmoeten die weten hoe het is om anders te zijn. Op mijn 20e leerde ik een meisje kennen die nog steeds mijn vriendin is.'

'Ik was zo verliefd dat ik het wel van me af moest praten. Ik vertelde het mijn ouders, die toen op vakantie gingen. Ze reageerden niet goed en toen we er na hun vakantie over spraken, zei mijn moeder dat het waarschijnlijk een fase was, en mijn vader dat hij zich schaamde dat ik zijn naam

droeg, en dat ik moest kiezen: of het geheim houden, of weggaan. Ik was super-trots op mijn vriendin en wilde het helemaal niet verbergen, maar dat betekende dat ik een zwaar jaar had.'

#### 'Houd vol'

Ze ging weg uit haar geboortestad, en had letterlijk alleen haar vriendin. 'Ik was zonder ouders, weg uit de familie. Ik heb mijn vrienden verloren, mijn broers sprak ik niet meer. Niemand van de familie heeft goed gereageerd. Ze zeiden bijvoorbeeld dat het onnatuurlijk is, en dat ik smerig ben. Ik had geen plek om te wonen. De ouders van mijn vriendin hebben me in huis genomen. Ze hebben altijd gezegd, als je iets nodig hebt, kun je bij ons terecht. En uiteindelijk ben ik op kamers gegaan en heb mijn studie weer opgepakt. Maar het was een zwaar jaar.'

Ze voelde zich alleen. 'Ik heb wel eens aan zelfmoord gedacht, en heb een keer geprobeerd mezelf te snijden. Maar ik dacht ook, ik heb zoveel bereikt in mijn leven, en ik kan nog meer bereiken. Ik was ook altijd trots op mezelf en wie ik was: ik loop hand-in-hand over straat. Ik wist ook zeker dat ik altijd steun zou hebben.' En dat bleek zo te zijn. 'Intussen heb ik een grote steady vriendengroep.'

Jongeren die in dezelfde situatie zitten raadt ze aan om door te gaan. 'Dat klinkt misschien makkelijk, maar het is wel waar. Houd vol. Uiteindelijk word je omringd door mensen die je graag hebben zoals je bent. Ik hoop dan ook dat mensen die dit lezen, denken: het kan wél; dat ze kracht uit mijn verhaal halen.'



## Samantha

### Omarm je verleden

Samantha (25) woont op kamers in Eindhoven, studeert psychologie aan de hogeschool en de universiteit en is van geslacht verandert van man naar vrouw.

‘Toen we internet thuis kregen, las ik toevallig een artikel over transgender. Het interesseerde me, en ik ging op zoek naar andere informatie. En hoe meer ik erover las, hoe meer ik dacht: dit past wel bij mij. Ik had altijd al het gevoel dat er iets niet klopte, maar ik had geen idee wat. Ik was niet per se meisjesachtig, dat ben ik nog steeds niet echt. Het is puur een gevoel. Ik ben niet veel gepest, want ik kon me goed aanpassen. Ik isoleerde me vaak en ik was een makkelijk doelwit, maar tegelijkertijd zorgde ik ervoor dat ik redelijk goed in de groep lag. Ik had geen echte vrienden of vriendinnen, ik had eigenlijk alleen mijn moeder.’

‘Omdat ik altijd bezig was op internet, ben ik een tijdje game-verslaafd geraakt. Ik deed het om de dag door te komen en vooral om mijn gedachten te verplaatsen. Via het gamen had ik wel een groepje mensen waar ik vaak mee speelde, maar als ik van game veranderde, nam ik niemand mee.’

#### Wake up call

Toen ze van het vmbo naar het mbo ging, merkte ze dat ze er steeds meer last van kreeg. ‘Ik was er intussen wel uit dat ik

trans was, en ik ben met mijn moeder gaan praten. Dat was geen leuk gesprek. Ze zei eigenlijk, “Doe normaal! Dat is helemaal niet zo! Het is een fase!” Terwijl ik er vrij zeker van was. Ik ben iemand die eerst goed over dingen nadenkt, voordat ik iets doe. Achteraf snap ik wel dat ze het niet zo goed opvatte. Ik was ook iets te goed in mezelf aanpassen. Maar het deed pijn, de enige persoon die echt dichtbij me stond, was er niet voor me. Het gaf hoog oplopende emoties van beide kanten. Maar zo lang ik op het mbo zat, had ik iets te doen overdag, iets dat me afleidde van de eenzaamheid en spanning thuis.’

Dat veranderde toen ze de opleiding had afgerond. ‘Ik had de deadline voor aanmelding van een vervolgopleiding gemist en moest werk gaan zoeken, maar dat lukte niet. Toen heb ik een half jaar thuis gezeten. In die tijd werden mijn depressieve gevoelens zo sterk dat ik een zelfmoordpoging heb gedaan die mislukt is. Heel heftig. Mijn moeder weet dat nog steeds niet. Voor mezelf was het wel een wake up call.’

#### Weer een ritme

Ze ging na die tijd eens langs bij een familielid, die zag dat het niet goed met haar ging. ‘Die heeft het uit me getrokken en was uiteindelijk heel duidelijk, en zei: “Jij gaat het nu aan je moeder duidelijk maken, desnoods ga ik met je mee.”



Transgender was net een beetje in de media, dus mijn familie was er enigszins bekend mee. Mijn moeder zei uiteindelijk, als je het je vader durft te vertellen, dan geloof ik het. Ik had een slechte band met mijn vader en we hadden elkaar lang niet meer gesproken. Het was dus een test. Ik heb het hem verteld en hij stond verrassend genoeg achter me. Mijn moeder vond het lastiger en heeft er veel langer voor nodig gehad, maar ze heeft me nooit laten vallen. Vanuit familie kreeg ik soms praktische hulp, maar ik vroeg ook niet om hulp, ik wilde alles alleen doen.'

Samantha nam twee tussenjaren om haar leven op de rit te krijgen en van geslacht te veranderen. 'Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen en dat gaf me weer een ritme, maar ik was er nog steeds niet uit wat ik nou na mijn transitie met mijn leven wilde. Daarom heb ik een studiekeuzecheck gedaan, daar kwam onder meer toegepaste psychologie uit. Nu doe ik een doorstroomtraject van toegepaste psychologie naar de klinische psychologiemaster in Tilburg. Ook doe ik vrijwilligerswerk bij het COC Eindhoven als groepsleider bij YUNGE, een hulpgroep voor transgender jongeren en geef ik wel eens voorlichting op middelbare scholen.'

### **Rust en vrede**

Haar advies aan andere jongeren is: praat erover. 'Blijf er niet mee zitten. Het kan zijn dat je naaste omgeving je niet meteen accepteert, maar als mensen echt van je houden, draaien ze wel bij. Andere mensen kunnen je gezichtsveld verbreden. Ik heb dat niet gedaan omdat ik meende het alleen te kunnen, en ik anderen niet snel vertrouw, maar ik zie nu met andere problemen dat het echt oplucht om soms je hart te luchten.'

'Specifiek aan transgenderjongeren wil ik meegeven: ben trots op jezelf en je verleden. De meesten rennen weg van hun verleden, maar ik merk zelf dat dat simpelweg niet kan. Je verleden maakt deel uit van jou en zal je altijd achtervolgen. Accepteer en omarm dus je verleden, je mag trots zijn op wat je hebt meegemaakt en de problemen die je hebt overwonnen. Dit is iets wat ik ook heel lastig vond, maar ik merk dat het me veel rust en vrede geeft.'





## Dirk Berkers

## Zelfmoord was een taboe

Dirk Berkers (24) valt op mannen, woont op zichzelf, heeft een vriend en werkt als Connector voor The Student Hotel in Eindhoven.

‘Ik wist het van kinds af aan eigenlijk al. Ik had altijd meer interesse in jongens en speelde vooral met meisjes. Toen het later dus over liefde en relaties ging, kon ik ook makkelijker meepraten met de meisjes. Ik dacht wel dat ik een meisje leuk moest vinden, want dat hoorde er nu eenmaal bij. Ik had ook verkering met meisjes, zoals dat van je verwacht werd. Totdat de moeder van een vriendin me op mijn 16e vroeg: “Dirk, wie hou je nou voor de gek? We weten allebei dat je op mannen valt.” Ik had het idee dat dat alleen mijn geheim was, en was verbaasd dat zij dat blijkbaar aan me kon zien of kon herkennen. Ik wilde heel graag normaal zijn, voldoen aan de traditionele normen van het dorp waar ik in woonde. Maar dat dat eigenlijk helemaal niet hoefde, was een enorme opluchting.’

### ‘Ik schaamde me ervoor’

Vanaf groep 5 werd hij flink gepest. ‘Dat is doorgegaan tot de vierde klas van de middelbare school. Met name de overgang van de basisschool naar de middelbare vond ik zwaar. In de brugklas dacht ik: “het hoeft niet meer.” Ik had ook sterk het gevoel dat ik het er met niemand over kon hebben. Ik wilde niet aangeven of laten zien dat ik anders was, en ik geloofde dat er niemand zo was als ik. Ik deed mijn best om in de traditionele hokjes van het dorpsleven te passen. En ik wilde ook niet aangeven dat ik nadacht over zelfmoord. Ik schaamde me daarvoor. Mensen die zelfmoord hadden gepleegd, daar deed iedereen heel negatief over. Zo van, “die kon

het niet aan, en moest zo nodig weer het treinverkeer platleggen.” Het was echt een taboe.’

### Helemaal oké

Wat hem heeft geholpen? ‘Weten dat je er niet alleen voor staat. Ik had op internetfora reacties van andere jongeren gelezen en onder een schuilnaam gechat. Dan kom je erachter dat je er niet alleen voor staat met zulke gedachten. Het zijn logische, menselijke gedachten als je door de bomen het bos niet meer kunt zien. Wat ook hielp was om erover te praten. Ik had eerder mijn vriendinnen in vertrouwen moeten nemen, of mijn ouders. Maar ik vond het ook heel moeilijk om me kwetsbaar te tonen. Zoek dan ook iemand die je vertrouwt en bij wie je jezelf kunt zijn.’

Voor hem was dat de moeder van de vriendin, die hem confronteerde met zijn seksualiteit. Zij werd een vertrouwenspersoon. Diezelfde avond dat zij hem vroeg wie hij voor de gek hield, vertelde hij zijn ouders dat hij op mannen valt. ‘Ik dacht altijd dat ik moest worden zoals zij waren, met een heteroseksuele relatie, een huis en een gezin. Nou, dat krijgen ze later allemaal niet van mij. Maar ze zijn er helemaal oké mee.’

### Trots

Ook met de pesters kon hij beter omgaan na zijn coming out. ‘Ik kreeg daardoor meer zelfvertrouwen. En als mensen me uitscholden voor vieze homo, dacht ik: “je kan me zo noemen, maar dat zegt meer over jou, dan over mij.” Ik ben er prima mee. Ik ben trots.’

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 blijk 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 be-



### 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 hankam 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 transman 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

Kris van der Veen en Evita Bloemheuvel

### FOTOGRAFIE

Marjolein Annegarn

### TEKST

Mariëtte Hermans

### DESIGN

Carsten Klein

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 crisishulplijnen 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](http://werkenbij.113.nl) voor de actuele vacatures.





# QUEER?

113 • suicide •  
prevention