

# Dubbel Divers.

Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

## I Coming out en identiteit

*Waarom heeft hij Jan over de sportgroep verteld? En hij kwam ook echt. Jan maakt me helemaal gek, ik wou dat hij nooit naar Amsterdam was gekomen. In het begin was Mark blij om nog een enthousiaste en goede zwemmer in de klas te hebben, en niet meer de enige te zijn.*

*Twee jongens hangen voor z'n huis rond. Ze slenteren een beetje heen en weer. Ze staan duidelijk op hem te wachten. Ze volgen Mark nu al twee dagen en roepen allerlei dingen naar hem. Mark doet net of hij ze niet ziet, steekt de straat over, schijnbaar onverschillig voor hun spottende opmerkingen. Hij loopt naar z'n voordeur. Peter blokkeert de weg en heeft een gemene grijns op z'n gezicht. Mark slikt. Hij ziet Peter niet en loopt tegen hem op.*

*'Hé, vuile flikker. Blijf met je gore poten van me af, smeerlap,' snauwt Peter en doet een stap richting Mark.*

*'Hou je bek, lul,' schreeuwt Mark. Peter en Freek deinzen geschrokken terug. Binnen twee seconden heeft Mark de deur open.*

*Mark gooit de deur woedend dicht.*

*'Mark, wat bezielt je? Je vader heeft er net een zware dienst op zitten!'*

*Mark kijkt z'n moeder niet eens aan. De hele wereld moet hem gewoonweg met rust laten.*

Vervolg onder Deel 2 en 3

# Het kader

## Ten eerste

Een van de belangrijkste verschillen tussen homodiscriminatie en andere vormen van discriminatie zoals seksisme en racisme, is dat homoseksuele gevoelens niet zichtbaar zijn zolang een persoon besluit er niet voor uit te komen. Sociale wetenschappers noemen dit fenomeen een 'onzichtbaar stigma' in tegenstelling tot een 'zichtbaar stigma,' zoals het geslacht of het ras van een persoon. Om mogelijke vijandige reacties te vermijden, moeten lesbische vrouwen en homoseksuele mannen vaak beslissingen nemen over de zichtbaarheid van hun homoseksualiteit.

We gebruiken het begrip 'coming out' voor het proces dat lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen doormaken als zij voor hun seksuele voorkeur uitkomen. Coming out is een onderdeel van een breder proces van identiteitsmanagement, waarin mensen leren omgaan met het sociale stigma dat aan hun gevoelens vastzit. Dit proces is erg belangrijk voor de ontwikkeling van een sterk zelfbeeld van lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen.

Voor lesbische vrouwen en homoseksuele mannen is coming out geen eenmalige beslissing. Het gaat eerder om steeds terugkerende beslissingen. Het proces begint in de regel als iemand toegeeft gevoelens voor iemand van hetzelfde geslacht te hebben en die accepteert: een coming out naar jezelf. Vervolgens is er de coming out naar anderen: elke keer als men een nieuwe persoon ontmoet, is het nodig om opnieuw voor of tegen coming out in die situatie beslissen.

## Basisinformatie

De puberteit is een cruciale fase in de ontwikkeling van ieder mens. Terwijl heteroseksuele tieners zich bewust worden van hun seksualiteit en romantische gevoelens voor het andere geslacht krijgen, voelen homoseksuele tieners zich vaak buitengesloten. Er heerst een enorme sociale druk als het gaat om sekserollen. Jongeren die niet precies aan het standaardmodel voldoen, hebben de indruk dat er voor hen geen plaats is in het dagelijkse leven. Daardoor kunnen ze zich eenzaam, verward en 'abnormaal' voelen. Uiteindelijk kan dit zelfs leiden tot zelfdoding. In hun hulpeloosheid voelen veel lesbische meiden en homoseksuele jongens zich vaak gedwongen om te kiezen tussen een dubbelleven of een openlijke coming out.

Dit coming out proces wordt door een reeks van variabelen beïnvloed: geslacht, etnische groep, omgeving (stad of landelijk), waarden en opvattingen van de maatschappij, individuele aspecten en aanleg. De manier waarop meisjes en jongens op hun maatschappelijk leven worden voorbereid, bijvoorbeeld door ze voor te bereiden op traditionele rolpatronen, beïnvloedt hun coming out. Vele hulpverleners merken dat meisjes hun voorkeur voor hetzelfde geslacht ontdekken na een periode van een 'intieme' of 'romantische' omgang met een ander meisje. Jongens ontdekken het eerder op basis van expliciete seksuele gevoelens voor andere jongens of na concrete seksuele gebeurtenissen met jongens.

Er zijn niet veel rolmodellen voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen, maar voor migranten met homoseksuele of lesbische gevoelens is de herkenning helemaal een probleem. Er zijn bij etnische minderheden vrijwel geen bekende personen die open uitkomen voor hun homoseksualiteit en waarmee zij zich zouden kunnen identificeren. Dit gebrek aan rolmodellen draagt bij aan gevoelens van isolatie en een laag zelfvertrouwen bij veel homoseksuelen. Een homo, bi of lesbo die tegelijkertijd deel uitmaakt van een etnische minderheid heeft te kampen met verschillende vormen van discriminatie. Een gekleurde lesbienne kan zowel met racisme, seksisme als met homohaat te kampen krijgen.

Er is een onderscheid tussen een minderheidsstatus op grond van seksuele voorkeur en die op grond van etnische afkomst. Lesbische vrouwen en homoseksuele mannen worden in heteroseksuele families geboren die vaak geen rekening houden met een afwijkende seksuele voorkeur van hun kinderen. Als hun kind homo of lesbisch blijkt te zijn, reageren familieleden vaak met negatieve gevoelens (angst, afschuw, haat, schuldgevoel). De ouders van biseksuelen, lesbische meiden en homoseksuele jongens rouwen om het verlies van het heteroseksuele leven dat ze hun kind hadden toegedicht. Jongeren uit een etnische minderheid komen uit families die vaak enorm trots zijn op hun culturele achtergrond en die hun kind in zijn of haar culturele identiteit ondersteunen.

### **Wat betekent dit voor mij?**

Als docent of hulpverlener moet u zich realiseren dat coming out een persoonlijke keuze is en dat het een doorgaand proces is. Daarom is het belangrijk om de beslissing van jonge mensen hierover te respecteren. Om goede ondersteuning te bieden, kunt u best een veilige sfeer creëren en u begripvol opstellen, zodat tieners vrijuit kunnen praten over hun behoeften. Ze hebben steun en aanmoediging nodig om hun gevoelens en identiteitskwetsies te kunnen hanteren.

Het is belangrijk de gevoelens van de jongeren te respecteren en ieder mens te accepteren zoals hij is. Hulpverleners en docenten moeten de manier waarop een cliënt of leerling zichzelf definieert, accepteren en niet in twijfel trekken. Houdt er echter rekening mee dat er een groep mensen is die seks heeft met mensen van hetzelfde geslacht maar zichzelf toch niet homoseksueel noemt. Het is daarom belangrijk om na te gaan welke woorden men gebruikt om zichzelf te beschrijven en waarom.

## Sta even stil bij

- Wat is uw mening over leerlingen die er in de klas voor uitkomen? Is dat volgens u belangrijk voor homoseksuele/lesbische leerlingen? Bent u daar bang voor? Zou u er positief op reageren?
- Een leerling/leerlinge mag niet gedwongen worden er naar zijn of haar klasgenoten te voor uit te komen. Het moet de eigen beslissing van de jongere zijn, omdat deze beslissing zijn/haar leven diepgaand kan veranderen.
- Houdt rekening met de moeilijkheden waarmee personen met verschillende culturele achtergronden tijdens het coming out-proces kunnen worden geconfronteerd.
- Hoe zouden uw leerlingen volgens u op de coming out van een klasgenoot kunnen reageren? Hoe zou de sfeer in de klas zijn? Zou een homoseksuele leerling of een homoseksuele leerlinge het durven voor zijn/haar homoseksualiteit uit te komen?
- Als u denkt dat coming out in uw school/omgeving geen probleem meer is, kunt u dan de vijf tot tien procent lesbische en homoseksuele leerlingen op uw school aanwijzen?
- Kunt u zich voorstellen waarom uw leerlingen mogelijk negatief op homoseksualiteit reageren? Vergeet niet dat zij bezig zijn met hun eigen identiteit op te bouwen en dat het storend is als zij met iemand worden geconfronteerd die de normen van de meerderheid niet volgt. Daardoor wordt hun eigen ontwikkeling en de in dit verband genomen beslissingen ter discussie gesteld.

## Tips en methodieken

### Ik/ik niet-spel

**Doel:** Op verschillende niveaus ervaren wat het betekent deel uit te maken van een meerderheid of minderheid. Overeenkomsten en verschillen ontdekken.

**Methode:** Maak een lijst met 'wie'-vragen. Bijvoorbeeld: Wie heeft minstens één keer gerookt in zijn of haar leven? Wie heeft er wel eens zwartgereden in de bus of tram? Wie heeft er wel eens een meisje of vrouw gezoend? Wie heeft er wel eens een jongen of man gezoend? Wie kent een lesbisch meisje of een homoseksuele jongen? Wie zou naar een café voor homoseksuele mannen gaan? Wie zou naar een disco voor homoseksuele mannen gaan? Er zijn veel andere vragen over liefde, relaties en seksualiteit mogelijk.

De deelnemers lopen door de ruimte terwijl u deze vragen stelt. Op de muur hangt een vel papier met het antwoord 'IK', op de muur ertegenover hangt het antwoord "IK NIET". Een ander antwoord is niet mogelijk. Tijdens de oefening moeten de deelnemers bij elke vraag aan één kant gaan staan, ook al is dat soms moeilijk. Ze mogen niet praten en geen opmerkingen tijdens de oefening maken.

Waar het om gaat, is dat de deelnemers zien wat het gevolg is van hun keuze en hoe de mensen over de ruimte verdeeld raken. Bij elke vraag wordt de groep in tweeën gesplitst: aan de ene kant degenen die 'Ik' antwoorden, en ertegenover degenen die 'Ik niet' antwoorden. Iedere deelnemer observeert hoe de verdeling is, wie er aan de andere kant staat en wie er naast hem/haar staat en let goed op wat hij/zij hierbij voelt. Dan gaat iedereen weer rondlopen tot de volgende vraag wordt gesteld.

Belangrijk: de deelnemers mogen liegen. Niemand wordt gedwongen eerlijk te zijn bij het beantwoorden van de vragen. Daarom luidt de laatste vraag: 'Wie heeft minimaal één keer gelogen?' Na afloop bespreekt u met de groep wat de deelnemers voelden tijdens de oefening, of ze iets is opgevallen en of ze ergens door verrast zijn.

**Let op:** Tijdens dit spel kunnen leerlingen de situatie ervaren van homoseksuelen die een belangrijk deel van hun leven verbergen. Het is belangrijk dat de docent meespeelt en zoals alle anderen ook op de vragen antwoordt door bij de antwoorden te gaan staan. De spelleider moet als hij of zij het vragenspel eindigt met de vraag: 'Wie heeft minimaal één keer gelogen?', zelf bij 'Ik' gaan staan. Anders zullen de meeste leerlingen niet durven toegeven dat zij zelf misschien een of twee keer gelogen hebben.

### VIP-percentages

**Doel:** Uitvinden waarom mensen in de seksuele voorkeur van anderen geïnteresseerd zijn.

**Methode:** De leerlingen moeten VIP's noemen (Very Important Persons: rocksterren, acteurs, politici, enzovoorts) waarvan zij weten of geloven dat deze homoseksueel, lesbisch of biseksueel zijn. Vragen die men daarbij kan stellen, zijn: Waar halen zij hun informatie vandaan? Kan men de informatie geloven? Heeft de carrière van de VIP eronder geleden nadat zijn/haar seksuele voorkeur bekend werd? Was het de eigen beslissing van de VIP's om er openlijk voor uit te komen? Waarom interesseren leerlingen zich daarvoor?

**Let op:** De docent hoeft niet te weten of de door de leerlingen genoemde VIP werkelijk homo-seksueel/lesbisch is of niet. Deze oefening gaat er meer om hoe iemand weet (of denkt te weten) dat een VIP bijvoorbeeld lesbisch is, en waarom dat door anderen als interessant beschouwd wordt. Er moet op gewezen worden dat VIP's met deze methode niet 'ge-out' mogen worden.

## **‘Stel je voor’**

Doel: Begrijpen waarom het coming out proces voor homoseksuele mannen, homoseksuele mannen en biseksuelen moeilijk kan zijn.

Methode: De leerlingen worden in kleine groepen van jongens of meisjes onderverdeeld. In deze groepen moeten zij zich het volgende voorstellen: wat zou zich in hun leven veranderen als zij homoseksueel of lesbisch waren? Geef de kleine groepen de tijd om daarover na te denken. Hoe zouden zij daarmee omgaan? Hoe zouden hun vrienden reageren? Heeft men daar een positief of negatief beeld van? Waarom? Waarom niet?

Let op: Deze methode kan zeer gênant zijn voor homoseksuele of lesbische leerlingen, vooral als zij er nog niet zo duidelijk over zijn. Daarom moet deze methode voorzichtig worden toegepast. Als iemand het moeilijk vindt om zich voor te stellen dat hij/zij homoseksueel is, vertel die persoon dan dat hij/zij zich moet voorstellen dat de meerderheid homoseksueel is en dat maar weinig mensen heteroseksueel zijn. Wat zou dit voor de heteroseksuele minderheid betekenen?

Alternatief: Laat leerlingen een passage voorlezen uit een autobiografie van een homoseksuele of lesbische auteur en vertellen over hun beleving van het fragment.

# Onderwijs

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen uit het deel hulpverlening!

### **Hoe weet een tiener zeker dat hij/zij lesbisch, homo- of biseksueel is?**

De meeste lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen komen daar op dezelfde manier achter als heteroseksuele tieners, als zij ontdekken dat zij romantische gevoelens en seksuele verlangens voor het andere geslacht hebben. Dit proces begint vroeger dan veel mensen denken, zo rond het begin van de puberteit. Soms kost het meer tijd deze gevoelens te herkennen, vooral als ze worden onderdrukt.

### **Hoe reageert de omgeving op de coming out van een persoon?**

Op deze vraag bestaat geen duidelijk antwoord omdat elke situatie sterke van de andere verschilt. Als een lesbisch meisje of een homoseksuele jongen denkt dat homoseksualiteit iets is om je voor te schamen, is de kans groot dat zijn/haar geïnternaliseerde homofobie voortkomt uit een afwijzende houding van familie of omgeving. In dat geval zal coming out waarschijnlijk vijandige reacties uitlokken. Als iemand van zichzelf al open is en zich op zijn/haar gemak voelt, kan dat de omgeving helpen positief te reageren.

### **Waarom is iemand lesbisch, homo- of biseksueel?**

Deze vraag kan tot op heden wetenschappelijk niet exact worden beantwoord. Tegenwoordig ziet men als voornaamste verklaring dat 'een genetische aanleg in combinatie met sommige sociale invloeden' richting kan geven aan seksuele voorkeur. Het lijkt erop dat seksuele gevoelens het resultaat zijn van een complexe mengeling van biologische, sociale en culturele factoren. Je kunt je wel afvragen waarom we zo graag een verklaring voor homoseksualiteit willen en niet voor heteroseksualiteit. Dit is ook een vraag die u leerlingen of cliënten kunt voorleggen.

### **Hoe ga ik met een tiener om die er in de klas voor uitkomt?**

Het komt zelden voor dat een tiener er in de klas voor uitkomt. Als dit toch gebeurt, dan zou het nuttig zijn om er in de les zo vrij mogelijk over te spreken. U moet de desbetreffende leerling wel van tevoren vragen of hij/zij ermee akkoord gaat. Als u het thema in de klas bespreekt, moet u niet direct de leerling waarvan u weet dat hij of zij homoseksueel is, vragen dit 'te gaan uitleggen'. Bespreek eerst het onderwerp met de klas zelf en vraag in de loop van het gesprek, als zij dat willen, de mening van de homo- of lesbische leerlingen.

*'Mark, ik praat tegen je.'* Zijn moeder pakt hem bij z'n arm vast.

*Hij rukt zich snel los en loopt naar zijn kamer. Ik moet aan iets anders denken. Mijn huiswerk voor wiskunde doen of misschien Marijke opbellen. Volgens Irene wil ze iets van me. Oké dan. Hij staart naar de telefoon, draait het nummer van Marijke, hoort haar stem en legt meteen weer neer. Hij loopt snel naar de deur en doet hem van binnen op slot. Hij ziet Jan voor zich die naar hem lacht, hem aan het einde van de wedstrijd omarmt. Kusje rechts, kusje links, als een gewoon afscheid. Alleen bij Mark begint z'n hart te bonken en gaan er elektrische shocks door zijn hele lichaam als hij het lichaam van Jan zo dicht bij het zijne voelt. Ik moet compleet gek worden zijn, denkt Mark vertwijfeld. Het is niet normaal dat ik zo opgewonden raak van een jongen. Dat zou ik bij Marijke's stem moeten hebben, niet als hij me aanraakt. Zo kan ik niet meer naar school. Ik moet Jan vanaf nu uit te weg gaan.*

*'Mark, wil je na de les even bij me komen?'* Dat ontbrak er nog aan. Z'n moeder kreeg gisteren een brief van school. Door zijn vele spijbelen gaat Mark misschien niet over. En nu wil de leraar ook nog eens met hem praten. Mark kan wel raden waar het over gaat. Hij had niet naar Jan mogen schreeuwen en hij had hem helemaal niet mogen wegduwen. Dat Jan hem, nadat ze hadden gewonnen, zo enthousiast omarmde, is nog geen reden om zo uit zijn vel te springen. Maar het ergste was de manier waarop Jan hem aankeek, zich zonder woorden omdraaide en wegliep. Mark's maag draait zich nog steeds om als hij eraan denkt. Het hele lesuur staart Mark naar de lege stoel van Jan en hij is niet in staat helder na te denken. Sinds weken achtervolgt het gezicht van Jan hem in zijn dromen, hij wordt opgewonden als hij aan Jan denkt, zijn hart bonkt als Jan hem ook maar vanuit de verte aankijkt.

*'Wij moeten dringend praten',* roept de leraar Mark ter verantwoording. *'Sinds het begin van dit schooljaar ben je anders. Je spijbelt, je bent agressief en nu dit. Ik dacht dat je blij was om er een zwemmer bij te hebben. Ik dacht dat Jan en jij goede vrienden zouden worden.'*

*'Alleen omdat hij een goede zwemmer is?'* briest Mark. *'Ik wil niet dat hij aan me zit.'* *'Je moet Jan je excuses aanbieden, Mark!'* De leraar kijkt Mark bedenkelijk aan. *'Dat Jan je heeft aangeraakt, wil niet zeggen dat hij homo is. En als hij het wel zou zijn, dan duld ik geen homohaat of welke andere vorm van discriminatie dan ook.'*

*Homohaat, homohaat, hamert het in het hoofd van Mark en plots begint hij te huilen.* *'Hé, wat is dat nou?'* De stem van de heer Van der Kolk klinkt geschrokken. Voorzichtig pakt hij Mark bij z'n schouders. *'Je was altijd zo'n ijverige leerling. En die homohaat past ook al niet bij je. Jan heeft al genoeg problemen dat hij nieuw op deze school is. En hij mag jou erg graag. Dat heb ik al op de eerste dag gemerkt. Mark, ik verwacht een uitleg over je gedrag tegenover de hele klas. Je gaat je fatsoenlijk gedragen, is dat duidelijk?'*

Vervolg onder Deel 3

*Jan mag jou erg graag, spookt de stem van zijn leraar door zijn hoofd.*

*'Mark?'*

*'Dat kan ik niet.' Zijn stem trilt.*

*'Dan zul je met de schoolpsycholoog moeten praten. Dat incident met Jan, je gespijbel.*

*Dat kan zo niet langer.'*

*De schoolpsycholoog ziet er vriendelijk uit.*

*'Ik heb onder andere een klasgenoot beledigd en een zet gegeven, daarom ben ik hier.'*

*De Vries knikt bijna ongemerkt. 'Wat is er gebeurd?' vraagt hij als Mark niet verder gaat.*

*'Waarom moet hij me aanraken als ik heb gewonnen?' werpt Mark naar voren. 'Hij moet gewoon z'n handen thuis houden.' Hij breekt vertwijfeld af.*

*'Heb je hem aangevallen omdat hij je omarmde?'*

*Mark knikt.*

*'Misschien was het voor Jan gewoon belangrijk je te laten zien hoe trots hij op jouw prestatie is, omdat hij je graag mag. Daar is toch niks abnormaals aan, Mark? Of wel?'*

*'Nee,' schreeuwt Mark en rent naar de deur. 'Dat is niet normaal, dat is pervers.'*

*Niemand weet hoe hij zich voelt. Peter en Freek zouden hem in elkaar slaan, als hij ooit... Daar moet hij maar niet aan denken. Hij heeft tien afspraken met de schoolpsycholoog – zo is het met Van der Kolk afgesproken.*

*'Ik zie je graag terug,' zegt De Vries.*

*Mark knikt. Hoe moet hij hem aan het verstand brengen dat hij 's nachts van Jan droomt, zelfs erecties van hem krijgt en hem gelijktijdig het liefst zou willen afstoten?*

*'Hier mag je alles zeggen, ook als het je nog zo gek lijkt,' dringt het in de chaos bij Mark door.*

*'Ik begrijp mezelf niet. Ik wou Jan helemaal geen pijn doen, maar ...' Mark wrijft vertwijfeld zijn tranen weg.*

*'Maar hij brengt je in de war?' De vraag van de schoolpsycholoog klinkt bijna als een feit.*

*Mark werpt snel een blik op hem. Hoe kan hij dat begrijpen? 'Ik moet de hele tijd aan hem denken,' komt het zo snel naar buiten dat hij er helemaal niet meer over kan nadenken.*

*'Je ziet hem zo graag dat je er bang van wordt, nietwaar?'*

*'Ja,' fluistert Mark in tranen. Eindelijk heeft hij het iemand verteld. Hij werpt een steelse blik op de psycholoog. Hij ziet er nog altijd even vriendelijk uit.*

*'Je bent niet de enige jongen die op jongens verliefd wordt, Mark.'*

*'Dat kan niet waar zijn.'*

*'Ik weet hoe moeilijk het is om te praten over verliefdheid op jongens. Maar je bent niet alleen. Er is zelfs een homo- en lesbische groep voor jongeren in het Amsterdam. Ik weet zeker dat zij je graag willen ontmoeten. Misschien heb je wat aan hun brochure 'Jongens die op jongens vallen'. Je kunt ze gewoon bellen. Denk er maar over na, Mark. Ik ben er voor je als je me nodig hebt, oké?'*

*Mark kijkt de psycholoog niet aan. Hij knikt.*

Einde

# Hulpverlening

## Sta even stil bij

- Hoe schat u de effecten in van discriminatie op een homoseksuele of lesbische tiener? Wat betekent het om homo-erotische gevoelens te hebben binnen de culturele achtergrond van de bewuste tiener?
- Hoe denkt u over termen voor homoseksualiteit? Heeft seksuele 'voorkeur' voor u dezelfde betekenis als 'geaardheid', 'oriëntatie', of 'gedrag'? Wat is het verschil?
- Als u met anderen over 'homoseksualiteit' spreekt, gebruikt u de hierboven vermelde begrippen dan selectief en genuanceerd?
- Hoe behandelt u bijvoorbeeld een jongen die seksuele omgang met een andere jongen heeft en die zich desondanks heteroseksueel noemt? Beschouwt u hem als een homoseksuele jongen die zichzelf niet accepteert, of als iemand die naar zijn eigen identiteit op zoek is?
- Hulpverleners kennen soms de problemen waarmee tieners in een Westerse cultuur worden geconfronteerd. Maar hoe staat het met het probleem waarbij een lesbische meid of een homoseksuele jongen uit een etnische minderheid te maken heeft?
- Hoe is uw eigen houding over het coming out proces? Is dat belangrijk voor u? Hoe gaat u om met een lesbische of homoseksuele tiener die er niet voor durft uit te komen?

# Hulpverlening

## Tips en methodieken

### Een lesbische vrouw/een homoseksuele man is...

**Doel:** Het leren erkennen van geïnternaliseerde homofobie die lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen ervan weerhoudt zich op hun gemak te voelen met hun eigen gevoel of identiteit.

**Methode:** Vraag de cliënt de volgende zin luid uit te spreken: ‘een lesbische vrouw/homo/biseksueel is ...’ en dit aan te vullen met alles wat hem of haar te binnen schiet. De cliënt herhaalt de zin een paar keer tot er een reeks van uitspraken is. Nu kunt u de stereotypen en vooroordelen bespreken die de cliënt heeft geïnternaliseerd. Zo zei een lesbische tiener tegen haar hulpverlener: ‘Een lesbische vrouw is niet vrouwelijk. Dat is walgelijk’.

**Let op:** Voordat u met deze oefening kunt beginnen moet u met de cliënt een verstandhouding hebben opgebouwd waarbij zij of hij zich goed voelt en open naar u durft te zijn. Het helpt om te zeggen dat u elke zin die de cliënt zal zeggen, accepteert.

### De twee stoelen

**Doel:** Met deze oefening kunt u de redenen onderzoeken waarom een persoon een keuze maakt voor of tegen een coming out. In deze oefening gaat het bovendien om de gevoelens die met deze redenen verband houden.

**Methode:** Plaats een stoel voor de cliënt en vraag hem of haar zich voor te stellen dat een deel van hem of haar daar zou zitten. Leg uit dat dit het deel van de cliënt is dat nog niet weet of hij of zij ervoor uit moet komen. De cliënt moet dan dit alter-ego aanspreken. Daarna gaat de cliënt op de andere stoel zitten en probeert uit te leggen hoe hij/zij zich nu voelt nadat hij/zij naar het andere deel van zichzelf geluisterd heeft.

**Let op:** Zorg ervoor dat de cliënt zowel de positieve als de negatieve kant van een coming out onder de loep neemt. Deze oefening is geschikt als u de cliënt al naar de cognitieve aspecten heeft gevraagd die met coming out verbonden zijn, maar als hij of zij nog altijd moeite heeft met de emotionele aspecten. De oefening is dan ook niet geschikt als beginoefening.

### Coming out in de familie

**Doel:** Het ondersteunen van acceptatie van coming out in de familie.

**Methode:** Een homoseksuele/lesbische cliënt moet zich voorstellen dat hij of zij naar de familie zal uitkomen. Hoe zou hij/zij dat doen? Wat zou hij/zij zeggen? Hoe stelt hij/zij zich de reactie van zijn/haar ouders voor? Hoe zou hij/zij zelf reageren? Hoe voelt hij/zij zich bij deze oefening?

**Let op:** Probeer niet de cliënt tot een coming out te overreden. Ook als een coming out voor hem/haar duidelijke voordelen zou opleveren, moet het toch de eigen beslissing van de cliënt zijn. Deze oefening beperkt zich tot cognitieve aspecten.

# Hulpverlening

## Veel gestelde vragen

Lees ook de vragen bij het onderwijsdeel!

### **Wat moet ik doen als een tiener aan mij als hulpverlener vraagt of hij/zij homoseksueel/lesbisch is? Zijn daar bepaalde aanwijzingen voor?**

Lesbische vrouwen en homoseksuele mannen vormen een net zo diverse groep als heteroseksuelen. Homoseksualiteit kan niet uit psychische of persoonlijke eigenschappen worden afgelezen. De hulpverlener moet tieners open vragen wat zij denken. Ondersteun hen zonder uw eigen oordelen of antwoorden op te dringen. Het kan nuttig zijn hem of haar te vragen of hij/zij bang is om homoseksueel te zijn. Als dit het geval blijkt te zijn, kunt u doorvragen naar wat deze vrees veroorzaakt.

### **Kiezen mensen ervoor om lesbisch of homo te zijn?**

Nee. Homoseksueel of heteroseksueel zijn is geen keuze die men maakt. Een homoseksuele of lesbische persoon kan alleen beslissen hoe hij/zij met zijn/haar homoseksuele, lesbische of biseksuele gevoelens omgaat.

### **Is het de schuld van ouders als hun kinderen homoseksueel zijn?**

Absoluut niet. Bovendien is homoseksualiteit niet iets om je voor te schamen. Moeders en vaders hebben geen invloed op de seksuele voorkeur van een kind, maar zij kunnen wel bijdragen aan het zelfvertrouwen en aan een onafhankelijke seksualiteit van hun kind. Homoseksuele mannen en lesbische vrouwen worden meestal in heteroseksuele families geboren. De kinderen van homoseksuele of lesbische stellen zijn vaak heteroseksueel.

### **Hoe moet ik reageren als bijvoorbeeld een jongeman seksuele omgang met andere mannen heeft en zich desondanks als heteroseksueel omschrijft?**

Seksuele voorkeur bestaat uit erotische aantrekking, seksueel gedrag, seksuele fantasieën, verliefdheid, zelfdefinitie en sociale voorkeur. Deze aspecten verhouden zich niet altijd samenhangend met elkaar. Een minderheid is uitsluitend op één geslacht gericht. Er zijn mensen die seksuele omgang met personen van het eigen geslacht hebben, maar die zichzelf niet als homoseksueel beschrijven. De hulpverlener moet de zelfdefinitie van de persoon die om raad komt vragen, accepteren zonder die in twijfel te trekken. Tegelijkertijd moet de hulpverlener proberen te begrijpen welke beelden aan de basis van deze zelfdefinitie liggen. Vergeet niet dat een zelfdefinitie als lesbische vrouw of als homoseksuele man in sommige culturen irrelevant kan zijn.

“En toen vertelde ik m'n beste vriendin dat ik me alleen aangetrokken voel tot vrouwen. Ik zag er verschrikkelijk tegen op om haar te vertellen dat ik lesbisch ben, maar het was ook een hele opluchting om er open over te zijn. Ik vind het soms nog steeds moeilijk om het aan mensen te vertellen, maar ik weet dat het het leven een stuk makkelijker maakt.”

empowerment  
lifestyle services



**Colofon**

Dubbel Divers.  
Routeplanner voor het omgaan met seksuele diversiteit en cultuurverschillen in onderwijs en hulpverlening

**Uitgegeven door**

Ministerie voor Gezondheid,  
Sociale Zaken, Vrouwen en Familie,  
van de deelstaat Noordrijn-  
Westfalen, D-40219 Düsseldorf

**Internetversie**

[www.diversity-in-europe.org](http://www.diversity-in-europe.org)

**Auteurs**

Pascal Belling, Flora Bolter,  
Peter Dankmeijer, Martin Enders,  
Margherita Graglia, Karen Kraan,  
Stefan Timmermanns,  
Wolfgang Wilhelm

**Verhalen**

Adriana Stern

**Evaluatie**

Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck  
(Rutgers Nisso Groep)

Alle rechten van deze publicatie zijn voorbehouden. Overnemen of hergebruiken, geheel of gedeeltelijk, alleen toegestaan met bronvermelding.

Tot stand gekomen met behulp van het actieprogramma van de Europese Gemeenschap ter bestrijding van discriminatie.

Düsseldorf, Augustus 2004

