

## Omgaan met coming-out

*Peter Dankmeijer*

### Coming-out in de puberteit

Coming-out is altijd een lastig onderwerp, vooral op school. Tieners liggen immers nog vaak met hun gevoelens overhoop en anders maakt de omgeving het ze vaak moeilijk er vanzelfsprekend openlijk over te zijn.

In de handleiding [Dubbel Divers](#) worden verschillende tips gegeven om hiermee om te gaan.

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 buitengesloten. Er heerst een enorme sociale druk als het gaat om sekserollen. Mensen die niet precies aan het standaardmodel voldoen, hebben de indruk dat er voor hen geen plaats is in de dagelijkse werkelijkheid.

Daardoor kunnen ze zich eenzaam, verward en "abnormaal" voelen. Dit kan zelfs leiden tot zelfmoord.

In hun hulpeloosheid voelen veel lesbische vrouwen en homoseksuele mannen zich vaak gedwongen om te kiezen tussen een hetero/homoseksueel 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 houdingen van de desbetreffende maatschappij, individuele aspecten en aanleg. De manier waarop meisjes en jongens op een leven in de maatschappij in de traditionele geslachtsrollen worden voorbereid, beïnvloedt hun coming-out.

Vele hulpverleners/hulpverlensters stellen vast dat meisjes hun neiging tot hetzelfde geslacht na een periode van een "intieme" of "romantische" omgang met een ander meisje ontdekken, terwijl jongens het eerder na het ontdekken van de seksuele gevoelens voor andere jongens of na concrete seksuele gebeurtenissen met jongens ondervinden.

Er zijn over het algemeen al niet veel rolmodellen voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen en biseksuelen, maar voor migranten is dit helemaal een probleem. Er zijn bij etnische minderheden geen figuren uit het openbare leven die open en bloot uit komen voor hun homoseksualiteit en waarmee jonge mensen zich zouden kunnen identificeren. Dit gebrek aan rolmodellen draagt bij aan gevoelens van isolatie en een laag zelfvertrouwen bij

veel lesbische vrouwen en homoseksuele mannen. Een homoseksueel die tegelijkertijd lid is van een etnische minderheid heeft te kampen met verschillende vormen van discriminatie. Een gekleurde lesbienne, bijvoorbeeld, heeft zowel met racisme, seksisme en homohaar te kampen.

Er is echter een onderscheid tussen een minderheidsstatus op grond van seksuele voorkeur en die op grond van etnische afkomst. Lesbische vrouwen en homoseksuele mannen worden in families geboren en groeien in families op die geen rekening houden met een afwijkende seksuele voorkeur, en familieleden reageren dikwijls op deze ontwikkeling met negatieve gevoelens (angst, afschuw, haat, schuldgevoel). De ouders van lesbische vrouwen en homoseksuele mannen hebben verdriet om het verlies van het heteroseksuele leven dat ze hun kind hadden toegedicht. In het geval van een minderheidsstatus op grond van etnische afkomst zijn families vaak enorm trots op hun culturele achtergrond en steunen hun kind dan ook in zijn of haar identiteit.

### Rol van docent of leerlingbegeleider

Een docent of hulpverlener moet 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, is het creëren van een veilige sfeer creëren en een begripvolle houding essentieel. Tieners kunnen zo 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. Hou er echter rekening mee dat er een kleine groep mensen is die seks heeft met mensen van hetzelfde geslacht maar zichzelf niet homoseksueel noemt. Het is daarom belangrijk om de woorden te begrijpen waarmee ze zichzelf beschrijven, oftewel waarom ze zichzelf niet homoseksueel noemen.

### Reflectie op positie docent

Een aantal tips voor hoe om te gaan met coming-out in de klas. Maar voordat u daaraan begint, willen we u vragen even stil te staan bij uw eigen positie daaromtrent.

- 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 zal veranderen.

Houd rekening met de moeilijkheden waarmee personen met verschillende culturele achtergronden tijdens het coming out-proces worden geconfronteerd.

- Hoe zouden uw leerlingen volgens u op de coming-out van een mannelijke/vrouwelijke klasgenoot kunnen reageren?
- Hoe zou de sfeer in de klas zijn?
- Zou een homoseksuele leerling of een homoseksuele leerlinge het durven zijn/haar homoseksualiteit te tonen?
- Als u vindt 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 dit thema 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.

### Reflectie op positie leerlingbegeleider

Hierna geven we een aantal tips voor hoe u als leerlingbegeleider of hulpverlener kunt omgaan met coming-out. Maar daaraan te beginnen, sta even stil bij uw eigen positie daaromtrent.

- Hoe beoordeelt u de effecten van discriminatie op een homoseksuele of lesbische tiener?
- Wat betekent het om homo-erotische gevoelens te hebben voor de culturele achtergrond van de bewuste tiener?
- Hoe denkt u over seksuele geaardheid?
- Heeft "geaardheid" voor u dezelfde betekenis als "voorkeur", "identiteit", "iemand homo noemen" of "gedrag", of maakt u normaliter onderscheid tussen deze aspecten?
- Als u de volgende keer over "homoseksualiteit" spreekt, voelt u zich dan op uw gemak met de hierboven vermelde begrippen en past u ze vaak toe?
- 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/hulpverlensters kennen soms de problemen waarmee tieners in een westelijke cultuur worden geconfronteerd. Maar hoe staat het met het probleem waarbij een lesbische jongere of een homoseksuele jongere als lid van 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 uit durft te komen?

Bron: Dubbel Divers, 2004