

11 oktober

COMING OUT Day

Toen we vroegen of Jack en Merel mee wilden werken aan een gesprek over hun bijzondere coachtraject ter ere van de Coming Out Day op 11 oktober, hoefden ze niet lang na te denken. Jack had het een paar jaar geleden geholpen als hij meer had geweten over het onderwerp genderoriëntatie. Reden te meer dus om erover met ons in gesprek te gaan en anderen op die manier te kunnen helpen.



Jack (hij/hem) is 19 jaar, studeert en heeft zich in 2018 aangemeld bij SOVEE voor een coach. Jack houdt van schrijven en tekenen. Jack is transmasculine en in transitie; hij is geboren als vrouw, maar voelt zich meer man dan vrouw. Jack houdt zich naast zijn studie bezig met het onder de aandacht brengen van LHBTIQ+ thema's.*

“ Zie gewoon dat er een mens tegenover je zit en laat merken dat diegene welkom is. In essentie is het heel makkelijk. - Merel ”

Merel (zij/haar), is 40 jaar. Merel is coach van beroep en vrijwilliger bij SOVEE. Jack en Merel kwamen via SOVEE in contact met elkaar via het project Coach&Co. Merel heeft Jack een jaar gecoacht en ze hebben nog steeds goed contact met elkaar.

Zoektocht

Jack: Sinds mijn veertiende wist ik dat ik biseksueel ben. Ik kreeg toen een vriendin en ik kwam daardoor meer over mezelf te weten; blijkbaar was op vrouwen vallen iets wat kan. Ik heb daarnaast altijd het gevoel gehad dat ik geen meisje was. Op een gegeven moment had ik ook het gevoel dat ik ook niet echt een jongen was. Ik identificeerde mezelf een tijd lang als non-binair, tot ik merkte dat ook dat niet klopte. Het is een hele zoektocht geweest om te komen waar ik nu ben. Sinds anderhalf jaar weet ik dat ik meer richting de mannelijke kant zit, me meer man voel dan vrouw. Daarbij voel ik me fijn en kan ik mezelf zijn. Ik identificeer me nu als transmasculine en ben in transitie.

Ik heb van heel veel mensen steun gehad bij mijn zoektocht naar wie ik ben, maar ook van een aantal belangrijke personen niet. Jij (Merel) stond naast me en ging heel normaal met me om. Dat heeft enorm geholpen. Helemaal omdat mijn ouders er niet helemaal goed mee omgingen. Dat soort tegenslagen doen me heel veel, het zijn mensen die dicht bij me staan

en ik heb dat nog steeds niet 100% verwerkt. Als ik eraan denk, voel ik me in de steek gelaten.

Ik heb gelukkig fijne vrienden. Ze doen enorm hun best om me te begrijpen en met me mee te gaan. Ik heb ook een paar vrienden die in hetzelfde schuitje zitten. Het bijzondere van mijn situatie is dat ik veel mensen onbewust heb geholpen door mezelf te zijn.

Openheid

Merel: Je praat makkelijk en dat is nooit anders geweest. Hoewel ik open-minded ben, was het onderwerp nieuw voor me. Ik had wel eens wat gehoord en gelezen over andere gendervoorkeuren, maar had geen idee wat het precies inhield. Toen jij met jouw verhaal bij mij kwam, dacht ik 'ben je hiervoor wel aan het goede adres bij mij?'

Jack: Wat voor mij fijn was, was dat je dichtbij stond, maar niet zo dichtbij als mijn moeder. Je was eerlijk over dat je dit nog nooit had meegemaakt, maar je luisterde naar me. Ik mocht het uitleggen. -

Merel: Omdat je zo goed kon vertellen werd ik oprecht nieuwsgierig. Ik kon me niet in je verplaatsen, want ik weet gewoon niet hoe het voelt. Ik vond het akelig dat je aan het worstelen was met jezelf en stond open voor je verhaal.

Jack: Het was erg fijn om het er met jou over te kunnen hebben, omdat jij graag wilde weten hoe het met mij ging en hoe het bij mij zat, zonder het op jezelf te betrekken of te vergelijken. Voor mij was het erg belangrijk dat ik iemand bij had die dicht bij me stond, die open stond voor mijn verhaal. Het hielp om mijn gedachten met je te delen. Je hoeft het niet te snappen om het te kunnen respecteren.

Merel: Ik heb wel eens ervaren dat tieners aandacht vragen en dan voelt het niet honderd procent oprecht. Bij jou heb ik nooit getwijfeld aan de echtheid van je worsteling. Het was zo duidelijk dat je vastliep met jezelf. Ik kon niet anders dan het serieus nemen.

Jack: Als het mij niets zou brengen zou ik niet door deze transitie gaan. Het heeft me heel veel fysieke en emotionele energie gekost. Ik heb lange tijd twijfels gehad over of ik wel transmasculine was. Ik heb het er zelf eerst met vrienden over gehad voor ik ermee naar buiten kwam.

Ik had het geluk dat ik omringd was door mensen die ook vragen hadden m.b.t. seksualiteit en gender. Praten met anderen heeft me veel inzicht gegeven, maar heeft me ook geleerd dat ieders ervaring anders is. Dat maakt het lastig om dit onderwerp aan mensen uit te leggen. Wanneer mensen dicht bij je staan hebben ze een bepaald beeld van je, dat maakt het ook lastiger om het gesprek erover aan te gaan en het uit te leggen. Ik heb het daardoor lang voor mezelf gehouden.

Schakelen

Merel: Voor je Jack werd, heb je ook nog even een fase gehad met een andere naam. Wij hadden in dat jaar wat minder contact

en toen we weer contact kregen, stelde je je voor als Jack. Ik moest toen wel even schakelen. Ik had het proces er naartoe gemist. Tegelijkertijd wist ik dat dat niet uit de lucht kwam vallen. Door hierover in gesprek te gaan en interesse te tonen kon je me weer meenemen in je proces.

Jack: Iemand hoeft zichzelf niet uit te leggen als die persoon dat niet wil, maar het geeft natuurlijk wel inzicht. Ikzelf leg (mijn) genderoriëntatie graag uit aan mensen die er geen ervaring mee hebben. Door het zelf uit te leggen en erover in gesprek te gaan hoop ik dat mensen meer over het onderwerp leren, het beter leren begrijpen en er vervolgens makkelijker in mee kunnen gaan. Ik heb gemerkt dat als ik uitleg hoe het bij mij zit, mensen mij beter begrijpen.

Acceptatie

Jack: Ik heb gemerkt dat Nederland heel open en progressief denkt te zijn, terwijl dat niet altijd zo is. Het lijkt soms alsof Nederland zich vasthoudt aan het huwelijk dat in 2001 door Nederland als eerste land van de wereld werd opengesteld voor koppels van gelijk geslacht. Tegelijkertijd is bijvoorbeeld genderconversie therapie nog steeds legaal.

“ Je hoeft het niet te snappen om het te kunnen respecteren. - Jack ”



Jack

Ik en anderen om me heen met een soortgelijk verhaal hebben helaas nog steeds vaak te maken met intolerantie en onbegrip. Ik merk dit bijvoorbeeld aan korte contacten met anderen door de dag heen. Mijn middelbareschooltijd was lang niet altijd leuk. Mijn vrienden en ik werden uitgescholden en er werd eten naar ons gegooid door andere leerlingen. Veel reacties van mensen komen voort uit onbegrip en gebrek aan kennis. Het zou fijn zijn als mensen zich meer in onderwerpen rondom LHBTIQ+ zouden verdiepen.

Los van het contact met anderen, zijn er ook lichamelijke dingen waar ik last van heb. Ik heb een vrouwenlichaam, maar voel me man. Ook heb ik nog steeds een 'V' op m'n ID-kaart, wat voor mij erg confronterend is. Natuurlijk doe ik deze transitie voor mezelf en niet voor anderen, maar het is lastig dat ik zo hard moet werken om geaccepteerd te worden voor wie ik ben.

Merel: Ik heb op dat gebied veel van jou geleerd. Zo zette je me tot nadenken over hoe het zou zijn als ik als man bejegend zou worden, terwijl ik me vrouw voel. Dat zou me in m'n kern raken. Alleen al dat ik dat via jou heb kunnen aanraken, is voor mij ook een verrijking in mijn leven.

Door jou ben ik ook een stuk toleranter naar dit soort onderwerpen gaan kijken. Ik kom uit een gezin waar -

behoorlijk rigide gedachtes waren over hoe mensen zich moesten gedragen. Denkbeelden uit mijn opvoeding neem ik onbewust mee, ook al wil ik dat niet.

Ik had voor ik jou kende nooit de moeite genomen om me te verdiepen in onderwerpen die te maken hadden met gender. Dankzij jou weet ik nu dat die 'V' in je paspoort zoveel meer is dan een letter. Onze gesprekken hebben mij daar bewust van gemaakt en mijn wereldbeeld vergroot.

Vooruitgang

Jack: Door de huidige regelingen zijn er lange wachtlijsten om met gendertherapie te kunnen beginnen. Er zijn maar twee organisaties die transgenderzorg bieden in Nederland. De wachtlijst voor het verplichte psychologisch onderzoek is ongeveer twee jaar, waarna er nog een andere wachtlijst is om te kunnen beginnen met hormonen. Op dat gebied kan er nog veel gebeuren.

In Amersfoort hebben we eens per jaar de luisterbieb. Dit is een mooi initiatief waarbij je naar het verhaal van iemand kunt luisteren die anders is dan jij. Het helpt als mensen hun vooroordelen aan de kant zetten en luisteren naar een ander. Het zou fijn zijn als mensen leren verschillende genderidentiteiten en seksualiteiten accepteren als iets wat er is, zonder er iets van te hoeven vinden.

Wat zou je jongeren in een soortgelijke situatie willen meegeven?

Jack: Het is een lastige strijd, maar uiteindelijk vind je jezelf en vind je mensen die je bijstaan. Het is heel lastig, maar je gaat het halen. Hier doorheen gaan leert je hoe sterk je bent. Nee, het zou niet zo moeilijk moeten zijn, maar uiteindelijk kom je er doorheen. Er zullen altijd mensen zijn die raar naar je kijken, maar door deze zoektocht leer je wel wie je bent en dat niemand dat van je af kan pakken.

Merel: Iemand heeft ooit tegen mij gezegd dat we allemaal het recht hebben op meningsverandering. Ik zie het als een teken van moed als je je mening durft bij te stellen. Of het nou gaat om het begrijpen van jezelf of van de ander. Het is moediger om terug te stappen of bij te stellen dan te veroordelen dat iemand iets doet wat jij niet snapt.

Als je uit je comfortzone durft te stappen en durft te ontdekken wie je bent en wat bij je past, is dat ontzettend moedig.



Merel

Wat zouden jullie andere coaches mee willen geven?

Merel: Luister en wees nieuwsgierig. Ook al begrijp je iets niet of ervaar je iets zelf niet zo. Genderidentiteit en seksualiteit zijn zo basaal en zo essentieel voor iemand, daar móet je naar luisteren. Als coach hoef je niets op te lossen of te doen. Je hoeft alleen maar te luisteren en te laten merken dat iemand oké is zoals diegene is; man, vrouw, genderneutraal, welke naam dan ook. Zie gewoon dat er een mens tegenover je zit en laat merken dat diegene welkom is. In essentie is het heel makkelijk.

Jack: Ik weet uit ervaring dat één luisterend oor al extreem veel kan helpen. Het is niet uit te drukken hoe belangrijk dat kan zijn voor iemand.

“ Het is lastig dat ik zo hard moet werken om geaccepteerd te worden voor wie ik ben. - Jack ”

Merel: Ook als het een zoektocht zou zijn waarop iemand later terugkomt, wat misschien best een keer zou kunnen, heb dan geen oordeel. Het feit dat iemand zijn eigen identiteit of seksualiteit in twijfel trekt, is een teken van moed. Zet jezelf niet klem in traditie. Het is belangrijk om te luisteren en open te staan voor iemands ontdekkingstocht.

Jack: Wat ik fijn vond, is dat we van elkaar hebben geleerd. Merel heeft mij heel veel geleerd over ademcontrole en dat heeft me geholpen om mezelf kalm te kunnen houden. Dat heeft mij een lange tijd heel erg geholpen. Ze heeft me ook geleerd naar mezelf te kijken.

Merel: Jack heeft mij geïnspireerd om anders naar dingen te kijken. Dat is het leuke aan zo'n samenwerking. Je kunt het zien als parallelproces waarin je zelf ook groeit en dingen leert. Kijk ook wat je voor jezelf uit een coachproces kan halen. Dat maakt zo'n contact voor jezelf extra interessant. ●

** Transmasculine is een term die gebruikt wordt om transgenders te beschrijven die over het algemeen als vrouw geboren zijn en zich meer identificeren met een mannelijke genderidentiteit dan met een vrouwelijke genderidentiteit.*