

Later uit de kast, in of na een heterorelatie

Mensen die op latere leeftijd vormgeven aan hun homoseksuele, lesbische of biseksuele gevoelens, kunnen te maken krijgen met complexe problemen. Deze brochure is bedoeld voor huisartsen, sociaalwerkers, relatietherapeuten, psychologen en seksuologen en gaat over mensen die op latere leeftijd uitkomen voor hun homoseksuele of lesbische gevoelens.

De informatie in deze brochure is gebaseerd op ervaringen vanuit de LHB-specifieke hulpverlening van RotterdamV en een enquête onder de doelgroep, de hetero-partners en hulpverleners die hiermee te maken hebben of hebben gehad.

Experimenteren of onderdrukken

Ondanks dat deze brochure gaat over ouderen die uit de kast komen, eerst een korte alinea over jongeren. Nog steeds komt het voor dat jongeren hun seksuele identiteit niet durven te vertellen. Een grote groep kiest helaas nog steeds voor een leven in leugen.

Veel jongeren experimenteren met seksualiteit in hun puberteit. Sommige jongeren weten al van jongsaf dat ze niet hetero zijn, voor anderen wordt hun seksuele voorkeur pas later duidelijk. Of ze ruimte hebben om vorm te geven aan homoseksuele of lesbische gevoelens hangt onder meer van hun omgeving af.

Als er in de leefomgeving een strenge sociale controle ervaren wordt of als die bijvoorbeeld streng religieus is, kan het zijn dat ze hun gevoelens liever verbergen of vergeten. Ze kunnen er dan voor kiezen om alleen heteroseksuele relaties aan te gaan – te trouwen en een gezin te stichten – omdat ze denken dat er van hen verwacht wordt dat te doen of wat het geloof voorschrijft. Ook culturele en sociale dynamieken kunnen zo heteronormatief of homonegatief zijn, dat jongeren zich genoodzaakt voelen een heterorelatie aan te gaan. Sommigen maken dan de keuze om een dubbelleven te leiden: met geheime homoseksuele contacten naast een heterorelatie.

Complexe dynamieken

Als mensen op latere leeftijd uitkomen voor hun lesbische of homoseksuele gevoelens, dan leidt dat vaak tot complexe dynamieken binnen een heterorelatie of gezin. Ieder zal zich er op eigen wijze, individueel en relationeel mee moeten verhouden, met tal van vragen, gedachten en gevoelens. Ook bij de persoon zelf kan het tot grote verwarring en gewetensnood leiden wanneer hij of zij bijvoorbeeld verliefd wordt of besluit zijn of haar gevoelens niet langer te verbergen. Homoseksualiteit is bovendien niet altijd even goed geaccepteerd. Het is belangrijk om deze complexiteit te herkennen en erkennen in de hulpverlening.

Weinig bekend

In de praktijk blijkt dat mensen die te maken krijgen met homoseksuele gevoelens binnen een heterorelatie – de LHB-partner en de hetero-partner – vaak niet goed weten waar en hoe zij ondersteuning kunnen krijgen. Enerzijds rapporteren hulpverleners weinig met deze problematiek te maken te krijgen en zijn daardoor mogelijk ook weinig alert op de problematiek. Anderzijds zijn mensen die te maken krijgen met LHB-gevoelens binnen een heterorelatie bang dat de hulpverlening weinig bekend is met de problematiek, de aanpak en doorverwijzingsmogelijkheden.

Wat kunnen huisartsen, praktijkondersteuners, sociaalwerkers, relatietherapeuten, psychologen en seksuologen concreet doen als ze vermoeden dat iemand in een heterorelatie worstelt met homoseksuele gevoelens? De volgende acht aandachtspunten geven daarvoor handvatten.

Later uit de kast, in of na een heterorelatie
Samenvatting van de 8 aandachtspunten
met betrekking tot ondersteuning hulpverlening en doorverwijzing

1. Signaleer: Juist bij 'gewone' heterorelaties of gezinnen denk je niet snel aan homoseksualiteit of biseksualiteit.

Mensen die op latere leeftijd uit de kast komen, als lesbisch, homo- of biseksueel, krijgen vaak te maken met complexe dilemma's, zeker als zij een heteroseksuele relatie of een gezin hebben.

Geheimhouding van onderdrukte en/of onvermoede homoseksuele gevoelens kan leiden tot fysieke en psychische klachten, stress en relatieproblemen met effect op het hele gezinssysteem. Aanpak van deze klachten alleen helpt niet, het is belangrijk dat de oorzaak ook boven tafel komt.

2. Zet de deur open.

Iemand die later uit de kast komt, ervaart vaak een drempel om daarover te praten. Ook voor de hetero-partner kan het lastig zijn om het onderwerp aan te snijden. Laat uw cliënt weten dat hier met u wel over gesproken kan worden. In uw houding, woordkeuze en manier van vragen stellen, kunt u dit duidelijk maken.

3. Ontwar: Ontrafel de redenen om homo- of biseksuele gevoelens geheim te houden, en de redenen om er nu juist wél over te praten.

Iemand is niet zonder reden zo lang in de kast blijven zitten. Ook is er een reden om er nu juist wel over te praten. Bijna altijd betreft het een puzzel van tegenstrijdige gevoelens en belangen, waarbij het moeilijk kiezen is. Maar niet kiezen is ook geen optie meer. Help deze puzzel overzichtelijk te maken. Dat geeft inzicht in de dilemma's en in huidige situatie.

4. Heb oog voor ieder: de perspectieven en belangen van alle betrokkenen.

Als iemand jarenlang een relatie heeft, getrouwd is of samenwoont, eventueel met kinderen, zijn hierbij altijd meerdere mensen betrokken. Heb aandacht voor de heteroseksuele relatie, het gezin en de positie, belangen en behoefte van iedereen afzonderlijk. Onderzoek de veerkracht en mogelijkheden om tot een nieuw evenwicht te komen en/of ondersteun de eventuele afwikkeling van de relatie.

5. Ondersteun het proces van de persoon met lesbische, homoseksuele of biseksuele gevoelens.

Onderzoeken en erkennen van homoseksuele gevoelens en deze integreren in de eigen identiteit is een heel proces. Als dit proces plaatsvindt binnen een heterorelatie brengt dit vragen met zich mee over de identiteit als partner en/of als ouder. Het is dan belangrijk de persoon te ondersteunen in het integreren van deze gevoelens in zijn of haar identiteit en leven, binnen of buiten de relatie, op een manier die bij hem of haar past.

6. Heb voldoende aandacht voor de positie en reactie van de hetero-partner.

Onderzoek wat hij of zij nodig heeft in deze situatie. De partner met lesbische, homoseksuele of biseksuele gevoelens is vaak al jarenlang bezig met het onderzoeken van de eigen gevoelens. Voor de hetero-partner komt het nieuws onverwacht en brengt het een storm van emoties, gedachten en reacties mee. Het is belangrijk er ook te zijn voor de hetero-partner.

7. Heb oog voor de kinderen.

De kinderen binnen het gezin kunnen door de coming-out van hun vader of moeder in een loyaliteitsconflict terecht komen, gepest worden op school of gaan twijfelen over hun eigen seksuele geaardheid. Belangrijk is dat kinderen met iemand van buiten het gezin kunnen praten over de situatie. Onderzoek wat het voor betekent en bij wie zij voor vragen en ondersteuning terecht kunnen.

8. Zorg voor steun vanuit het sociale netwerk en lotgenotencontact

Door de complexe situatie kan het gezin geïsoleerd raken of kunnen gezinsleden zichzelf isoleren. Praten met familie of vrienden over de situatie voelt vaak kwetsbaar, soms kiest één van de partners voor geheimhouding. Toch is informele steun en begrip van groot belang. Lotgenotencontact biedt een veilige plek om over de situatie te spreken, met andere mannen, vrouwen of kinderen die met dezelfde situatie te maken hebben.

De Acht aandachtspunten

1. Signaleer: Juist bij 'gewone' heterorelaties of gezinnen denk je niet snel dat homoseksualiteit een rol speelt.

Hulpverleners en therapeuten spelen een belangrijke rol in het signaleren van problemen die gepaard gaan met het uit de kast komen op latere leeftijd. Het kan bijvoorbeeld gaan om fysieke en psychische klachten, relatieproblemen en verstoorde gezinsdynamiek. Juist door geheimhouding, taboe en zelfcensuur kunnen zulke klachten een lange geschiedenis hebben. Daarom is het belangrijk om te onderzoeken of homoseksualiteit een oorzaak kan zijn.

“Mijn huisarts heeft er nog nooit naar gevraagd of over gesproken”

Vaak wordt de problematiek voelbaar als men binnen werk of opleiding niet meer kan functioneren. Door het onderdrukken van gevoelens, kunnen problemen op het werk ontstaan zoals: concentratieproblemen, stress of (sociale) onzekerheid, hetgeen kan leiden tot arbeidsconflicten of burn-out. En ook kinderen in het gezin kunnen minder gaan presteren. Het falen in de maatschappelijke functie – zoals slechte cijfers op school of als werknemer ontslagen worden – kan de druppel zijn om langdurige klachten aan te pakken.

Aanpak van fysieke, psychische en relationele klachten alleen helpt echter niet wanneer de oorzaak niet boven tafel komt: het leven met een geheim, het onderdrukken van gevoelens. Tegelijkertijd vergt dat een open blik. Juist in 'gewone' gezinnen denk je als hulpverlener waarschijnlijk niet snel dat homo- of biseksualiteit een rol speelt. Naar schatting hebben 100.000 gezinnen in Nederland hiermee te maken!
Daarom is het belangrijk om ook die optie uit te vragen.

2. Zet de deur open

Om de problematiek bespreekbaar te maken, is het belangrijk om als het ware de deur voor het onderwerp open te zetten. Zo kunt u iemand die worstelt met dilemma's rondom homoseksualiteit binnen een heterorelatie, laten weten dat hij of zij bij u terecht kan. Soms weet iemand niet dat hij of zij die gevoelens heeft, soms ervaart hij of zij het als lastig bespreekbaar of is gewend geraakt aan het verzwijgen of liegen. Daarom is het belangrijk om de juiste vragen te stellen en het onderwerp bespreekbaar te maken.

“De deur openzetten, het onderwerp bespreekbaar maken en daarmee signaleren wat er speelt, gaan vaak hand in hand.”

Een hulpverlener kan expliciet zelf de deur open zetten door:

- Bij de intake of anamnese altijd te vragen naar de **relatiegeschiedenis**, naar relaties met mannen en vrouwen, ook als iemand al jarenlang een vaste heterorelatie heeft.

- De ander het gevoel te geven dat **niets onbespreekbaar** is:
Vraag bijvoorbeeld op een open manier naar seksuele verlangens en ervaringen binnen en buiten de relatie.

- Bij relatieproblemen aandacht te besteden aan seksualiteit en de **beleving van zichzelf als man of vrouw** in relatie tot de partner.
Vraag bijvoorbeeld of iemand wel eens van sekserol zou willen wisselen, of met iemand met dezelfde sekse zou willen vrijen.

- Bij **moeilijk te plaatsen psychische en fysieke klachten** aandacht te besteden aan de relatie.
Vraag bijvoorbeeld of de klachten te maken kunnen hebben met iets wat er binnen de relatie speelt.

- Bij moeilijk te plaatsen psychische of fysieke klachten voorbeelden aan te geven hoe kwesties rondom **seksuele geaardheid en genderidentiteit kunnen leiden tot depressieve of psychosomatische aandoeningen**.
Vertel bijvoorbeeld hoe een vrouw in een heterorelatie jarenlang worstelde met een depressie, totdat zij opens verliefd werd op een vrouw.

3. Ontwar: Onttrafel de redenen om homo- of biseksuele gevoelens geheim te houden, en de redenen om er nu juist wel over te praten.

Er zijn verschillende redenen voor mensen om te zwijgen over hun gevoelens:

- **Aanpassing:** mannen en vrouwen die ooit homoseksuele gevoelens hadden, eventueel daarmee geëxperimenteerd hebben, maar onder dwang van hun (homo-negatieve) omgeving kozen voor een aanpassing aan een heteroseksuele levensstijl. Zij geven aan dat door de jaren heen hun innerlijke strijd steeds verder is opgelopen: het kiezen voor hun gezin of voor zichzelf. De spanning waar zij mee leven heeft gevolgen voor hun functioneren en kan leiden tot depressie, verslaving en overspannenheid.
- **Geloofsovertuiging:** eigen LHB-gevoelens en het geloof niet kunnen verenigen in zichzelf in relatie tot familie en de sociale omgeving. Deze gevoelens worden vaak onderdrukt en/of effectief verdrongen.
- **Gebrek aan zelfacceptatie:** naast het accepteren door de omgeving, kunnen mensen hun LHB-gevoelens soms zelf ook moeilijk accepteren. Ze willen het liefst 'gewoon' zijn of hebben een enorme afkeer van de eigen gevoelens die ze als abnormaal, ziek, zondig, schaamtevol of vies kunnen ervaren. In dat geval hebben zij de vooroordelen over lesbische vrouwen of homomannen zodanig geïnternaliseerd dat zij kiezen voor een heteroleven. Ze zijn bang voor de veroordeling door anderen, maar het grootste oordeel vellen ze zelf.
- **Angst:** soms ligt er reëel gevaar ten grondslag aan geheimhouding en onderdrukking. Uitsluiting, geweld en eerwraak op basis van LHB-gevoelens van de persoon komen in families en (culturele) kringen werkelijk voor. Daarnaast heeft voor een bepaalde generatie homoseksuele en biseksuele mannen de angst voor aids een rol gespeeld om hun seksuele gevoelens niet verder te verkennen.
- **Biseksualiteit:** als iemand biseksueel is kan het veiliger lijken 'normaal' voor een heterorelatie te kiezen, omdat dit meer geaccepteerd wordt. Mogelijk wordt een deel van zichzelf ontkent "in de hoop dat het overgaat".

- **Verwarring:** aantrekkingsgevoelens kunnen lang latent aanwezig zijn en zich pas later openbaren. Seksualiteit is fluïde en aantrekkingsgevoelens kunnen ook veranderen. LHB-gevoelens kunnen zich ook later ontwikkelen. Een verliefdheid of een spontane *same sex*-ervaring kan een plotselinge verwarring over de eigen identiteit teweeg brengen. Dat kan vragen opleveren over hoe met deze gevoelens om te gaan, wat ze voor de heteroseksuele relatie betekenen en voor hun eigen toekomst. Ze vragen zich af of en hoe ze hierover met hun partner kunnen spreken. Wanneer dit gesprek daadwerkelijk plaatsvindt en er ruimte wordt gevraagd dit deel van zichzelf te mogen verkennen, kunnen er grote relationele spanningen ontstaan. Als de keuze wordt gemaakt het juist stiekem te doen, kan het voor hen zelf veel spanning en gewetenswroeging opleveren.

“De experimenten in mijn pubertijd deed ik later af als probeersels, ik wilde normaal zijn!”

- **Dubbelleven:** mannen en vrouwen die naast hun heteroseksuele relatie in het geheim (anonieme) seksuele contacten onderhouden met andere mannen of vrouwen, kunnen te maken krijgen met gewetensnood of schuldgevoelens.
- **Kinderwens:** een kinderwens kan betekenen dat mensen voor een heterorelatie kiezen, omdat ze niet weten hoe ze anders een gezinsleven moeten vormgeven.

Hoe langer de situatie duurt hoe meer redenen er vaak bijkomen om in de kast te blijven bijvoorbeeld wanneer kinderen worden geboren, de loyaliteit naar de partner groeit of wanneer de partners financieel afhankelijk van elkaar zijn. Hoe langer het verzwijgen duurt, hoe lastiger het is om openheid te geven en de relatie alsnog op het spel te zetten. Het hele systeem zal te maken krijgen met de coming-out van betreffende LHB-partner, waarbij de consequenties niet te overzien zijn en men bang is dat ze mogelijk onoverkoombaar zijn, bijvoorbeeld voor de kinderen.

En wat zijn de redenen om na al die jaren wel uit de kast te komen?

- Zich **gevangen voelen** in de situatie waarin ze niet zichzelf kunnen zijn en in grote emotionele, psychische nood komen.
- Ervaren dat de **heteroseksuele relatie niet vervullend** is. De intimiteit of seksualiteit missen waar ze naar verlangen en het vermoeden die wel in lesbisch of homoseksueel contact/relatie te vinden.
- Een **verliefdheid op iemand van eigen sekse**, waardoor ontkenning en onderdrukking niet meer mogelijk is en/of de verliefdheid de kracht geeft om uit de kast te komen.
- **Eerlijkheidsopbouw**: sommige mensen kunnen het niet volhouden om te liegen tegen hun partner. Ze willen eerlijk zijn.
- **Geout**: sommige mensen zijn uit de kast getrokken of betrapt. Hun partner of hun beste vriend heeft ontdekt dat ze homo- of biseksuele gevoelens hebben. Bijvoorbeeld door de websites die ze bezoeken of de contacten die ze in het geheim onderhouden. In sommige gevallen moedigt een buitenstaander de LHB-partner aan om het thuis te vertellen of dreigt hij of zij zelfs om het zelf te vertellen.
- **Crisis**: een arbeidsconflict, ontslag, seksuele problemen, depressieve gevoelens die uitlopen in suïcidaal gedrag. Een crisis kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen. De kwetsbare balans raakt daardoor verstoord en de LHB-partner kan niet anders dan hulp zoeken, waardoor zijn of haar gevoelens boven tafel komen.
- Na **overlijden of scheiden** van de partner. Als de relatie ten einde is, of de partner overleden is, voelt de LHB-partner ruimte om de oude gevoelens te onderzoeken.

Als hulpverlener speelt u een belangrijke rol in het boven tafel krijgen en ontrafelen van deze redenen. Ze kunnen een ingewikkelde puzzel vormen die al jarenlang moeilijk te leggen is, juist omdat geheimen, taboes en loyaliteiten er onderdeel van uitmaken.

4. Heb oog voor ieder: de perspectieven en belangen van alle betrokkenen

Als iemand jarenlang een relatie heeft, getrouwd is of samenwoont, eventueel met kinderen, dan zijn er altijd meerdere mensen bij betrokken. Er zijn meervoudige perspectieven en belangen in de situatie en het is belangrijk om daar oog voor te hebben in de hulpverlening.

Hoe is de dynamiek binnen de relatie? Als betrokken hulpverlener is het belangrijk om aandacht te besteden aan de heterorelatie en het gezin om gezamenlijk gevoelens te onderzoeken, en mogelijke uitkomsten te schetsen.

“Zelf gebruikten we alle excuses die we konden verzinnen om maar bij elkaar te blijven.”

Dynamiek in de relatie

De belangrijke basis van een heteroseksuele relatie is: dat twee mensen, een vrouw en een man, van elkaar houden. Als bij één van hen homoseksuele gevoelens blijken te spelen, betekent dit niet dat daarmee deze liefde geen betekenis heeft. Wel begint er dan een zoektocht voor ieder persoonlijk en voor beiden binnen de relatie.

De onthulling van de gevoelens van de LHB-partner kunnen onverwacht komen en daardoor een grote schok veroorzaken. Soms heeft de hetero-partner echter al langer een onbestemd gevoel over de relatie. Geheimen binnen een relatie leiden makkelijk tot verwijdering en vervreemding van elkaar en het in mindere mate ervaren van intimiteit. Soms is het de hetero-partner zelf die de LHB-partner uit de kast trekt. Ook kan hij of zij het dubbellevens van de LHB-partner ontdekken. Dit gebeurt vaak op een vervelende manier. Bijvoorbeeld wanneer het gaat om een soa, of door een explicite conversatie onderling, maar het kan ook zijn dat de partner onthullende beelden of informatie tegenkomt in email of op sociale media.

Beide partners kunnen in verwarring zijn over de aard van de huidige heteroseksuele relatie. Heeft er altijd iets niet geklopt? Zijn deze onderdrukte gevoelens de oorzaak van onze relationele problemen? Of zijn ze een fantasie en een vlucht voor het niet willen zien of durven onderzoeken van wat er in de relatie speelt? Hebben we ooit van elkaar gehouden of was het eerder vriendschap?

In een zorgrelatie waarbij een van beide partners kampt met psychische of fysieke klachten kan de loyaliteit enorm zijn en het vormgeven van homoseksuele gevoelens heel lastig zijn. Bijvoorbeeld als de partner met LHB-gevoelens depressieve klachten heeft en de hetero-partner voor hem of haar zorgt. In dat geval voelt de LHB-partner zich nog meer bezwaard. Andersom kan de hetero-partner met psychische of fysieke problemen kampen, waardoor de LHB-partner het moeilijker vindt om de LHB-gevoelens kenbaar te maken.

Vasthouden en loslaten

Als mensen van elkaar houden wensen zij de ander levensgeluk. Vaak is het de hetero-partner die het ook van groot belang vindt dat haar of zijn partner die gevoelens verder gaat onderzoeken. Moedig bieden zij hun partner ruimte, en komen daarmee oog in oog met hun eigen angsten en verlangens met betrekking tot hun relatie en toekomst.

Een andere mogelijke reactie op de situatie is dat de hetero-partner de relatie koste wat het kost wil behouden. De partner doet dan zijn of haar uiterste best om de ander emotioneel en seksueel aandacht te geven, terwijl dit voor de LHB-partner juist ingewikkeld is. Daarbij kan er ook ongeloof, ontkenning, onbegrip en onderdrukking spelen, en kan de partner appeleren aan het schuldgevoel van de ander. Wat door de ander als chantage ervaren kan worden.

In extreme situaties manipuleert hij of zij de ander, door te dreigen met het weghouden van de kinderen of met suïcide als de LHB-partner voor een scheiding kiest. Ook kan één van de twee of beiden uit frustratie gewelddadig reageren. Als er sprake is van huiselijk geweld of kindermishandeling geldt de meldcode waarmee u als hulpverlener verplicht het stappenplan doorloopt.

Samen zoeken

Het proces waarbij mensen voor hun gevoelens uitkomen en daar een vorm voor vinden, kan jaren duren. Wat er uit het proces komt, is bij aanvang niet duidelijk.

Voor de cliënt is het belangrijk dat de hulpverlener niet de vorm voorschrijft. Of de partners uit elkaar gaan of kiezen om samen te blijven, is niet aan de hulpverlener. Samen zoeken de betrokkenen naar een vorm die voor alle partijen passend is.

Vaak brengt de situatie gesprekken op gang over de relatie die lang niet zijn gevoerd. De relatie wordt heroverwogen en kan ook meer diepgang krijgen. Uiteindelijk worden de homoseksuele gevoelens vaak wel geaccepteerd als onderdeel van de persoon.

Welke uitkomst het proces ook heeft, de partners hebben een geschiedenis met elkaar, en met hun kinderen. Dat geldt ook als ze ervoor kiezen om te scheiden en apart te gaan wonen. Het is belangrijk om dat te erkennen, en er samen een nieuwe vorm aan te geven. Dit kan in relatiegesprekken waarin het contact en de toekomst van de partners ter sprake komen.

Omdat de partnerdynamiek complex kan zijn, is het belangrijk om de kinderen niet over het hoofd te zien. Zij kunnen door de spanning zorg overnemen van hun ouders of kunnen slechter gaan presteren op school. Meer hierover in aandachtspunt 7.

5. Ondersteun de persoon met lesbische, homoseksuele of biseksuele gevoelens in zijn of haar proces.

Onderzoeken en erkennen van homoseksuele gevoelens en ze integreren in de identiteit is een heel proces. Naast het komen tot zelfacceptatie en een nieuw perspectief op zichzelf kunnen er ook gevoelens spelen als somberheid over de verloren jaren, schaamte of juist puberale gevoelens van verliefdheid en tegelijkertijd gewetensnood en schuldgevoelens naar de partner en kinderen.

Zoek samen uit wat de persoon zelf wil: volledig uit de kast komen, scheiden en een nieuw leven beginnen of juist bij de hetero-partner blijven en vormgeven aan de LHB-gevoelens binnen de relatie. Daarbij is het belangrijk om iemand veel ruimte te geven voor het uiten van gevoelens, die zijn immers al jaren verstopt.

Tegelijkertijd kan het goed zijn om iemand af te remmen. Hij of zij kan haast hebben om 'eindelijk' zichzelf te zijn en daarin sneller gaan dan zijn of haar omgeving. Geduld is dan belangrijk, juist omdat de hetero-partner al het gevoel kan hebben voor een voldongen feit te zijn gesteld.

“Nu kom ik voor mezelf op een punt dat het tijd is om toch mijn eigen weg te gaan, of door te gaan op de oude voet”

Binnen de heterorelatie

Soms is het erkennen van LHB-gevoelens voldoende. Het behouden van het vertrouwde leven met partner en eventuele kinderen is dan het grootste belang en een coming-out kan dan (te) veel kosten. Binnen streng religieuze of bepaalde culturele kringen wordt homoseksualiteit niet geaccepteerd. Juist om die contacten niet op het spel te zetten, kan iemand kiezen om bij de partner te blijven. Ook de wens dat de kinderen opgroeien in een 'gewoon' gezin kan een rol spelen.

Er zijn allerlei redenen om LHB-gevoelens vorm te geven binnen de hetero-relatie. Dit kan, maar vergt veel van beide partners. Beide partners moeten erkennen dat ze van elkaar houden, maar dat dat niet genoeg is voor de LHB-partner. Beide partners moeten erkennen dat ze als mens van elkaar houden, maar dat dit wat de LHB-partner betreft niet (meer) seksueel gericht is.

Dit kan leiden tot verwijdering, maar ook tot intensivering van de relatie, juist omdat de partners nu eerlijk zijn tegen elkaar. Een open relatie met afspraken kan een oplossing zijn, ook kunnen ze een a-seksuele relatie aangaan.

Scheiding

Een van de uitkomsten van het proces kan zijn om uit elkaar te gaan. De LHB-partner begint dan een nieuw leven waarin hij of zij zichzelf kan zijn en zijn of haar gevoelens kan vormgeven in andere relaties, wat overigens ook voor de hetero-partner kan gelden. Dat kan als een bevrijding voelen, maar tegelijkertijd is een scheiding niet niks. Bovendien kan het met strijd gepaard gaan, als de hetero-partner zich verzet tegen de scheiding.

Het is dus belangrijk om goed uit elkaar te gaan, en het contact met de partner en de kinderen samen goed vorm te geven in de nieuwe situatie. Kinderen kunnen een rol hebben gespeeld in het onderdrukken van de gevoelens vanuit de gedachte: 'dat kan ik mijn kinderen niet aandoen'. Een nieuw te ontdekken leven kan anderzijds ook betekenen dat de kinderen een andere of minder centrale plaats krijgen in het leven van de LHB-partner, waardoor er verwijdering ontstaat. Als hulpverlener met oog voor de verschillende belangen in het gezin, is het goed om te waken voor deze verwijdering.

In het proces van scheiding moet er bovendien aandacht zijn voor de goede dingen van de relatie. Het is te gemakkelijk om de relatie af te doen als verloren tijd. Iets waartoe een LHB-partner met haast misschien kan neigen. Hoe kan iemand ook positief terugkijken op deze relatie?

Coming-in

Als de LHB-partner een nieuw leven start, stapt hij of zij als het ware over naar een andere subcultuur, met een andere identiteit. Werd iemand voorheen gezien als heteroseksueel, nu gaat hij of zij op zoek naar homoseksuele of lesbische contacten.

Het vergt soms begeleiding bij de zogenaamde *coming-in*: het leren kennen van anderen en werkelijk de stap durven gaan zetten. Dit is heel spannend en ook een zoektocht waarbij men zich niet altijd vanzelfsprekend thuis voelt in de subcultuur. De homo- of lesbische uitgaanswereld is vaak onbekend en ook reacties kunnen een nieuwkomer afschrikken.

Daarnaast kan de LHB persoon te maken krijgen met discriminatie of vervelende bejegening door de voorheen vertrouwde (oude) hetero-buitenwereld. Dat kan zorgen voor verwarring en stress.

De behoefte aan contact met gelijkgestemden die in een gelijke situatie verkeren is vaak groot. Ook kan er behoefte zijn aan specifieke hulpverlening.

Sommige mensen dompelen zich onder in het uitgaansleven, anderen trekken direct bij een nieuwe partner in. Het gevoel dat ze seksueel en relationeel veel hebben in te halen, kan daarbij meespelen. Juist vanwege het oude gezin is het goed om in de hulpverlening het tempo te bespreken. Het aankaarten van safe-sex voorlichting kan voor sommige mensen wenselijk zijn.

Ook is er in deze nieuwe tijd aandacht nodig voor acceptatie van de eigen seksualiteit en het eigen nieuwe leven. Als iemand eenmaal gescheiden is en alleen woont, kan het ook best eng en eenzaam zijn. Bovendien kan hij of zij sterker geconfronteerd worden met de redenen om in de kast te blijven. De anti-homoseksuele normen en waarden waarmee hij of zij is opgevoed komen soms opnieuw naar boven. Tegelijkertijd kan het een periode van rouw om de verloren tijd zijn.

Nieuwe vrienden zijn daarom belangrijk. Lotgenotengroepen of online contacten met andere vrouwen of mannen die net uit de kast komen kunnen daarbij helpen, zie ook aandachtspunt 8.

6. Sta stil bij de positie en reactie van de hetero-partner en onderzoek wat hij of zij nodig heeft in deze situatie.

Wanneer iemand op latere leeftijd uit de kast komt, is het belangrijk om aandacht te besteden aan zijn of haar partner. Het proces lijkt vaak om de LHB-partner en zijn of haar gevoelens te draaien, maar de hetero-partner kampt evengoed met complexe gevoelens en dilemma's.

Voldongen feit

Soms is de hetero-partner al vanaf het begin van de relatie op de hoogte van de LHB-gevoelens van de partner. De ander kan bijvoorbeeld aangeven bi te zijn zonder dat dit als bedreigend wordt ervaren voor de relatie.

In veel gevallen heeft de LHB-partner echter zijn of haar homoseksuele gevoelens onderdrukt of was hij of zij zich er niet bewust van. Wanneer deze gevoelens wel gaan spelen, gaat er vaak nog een lange periode van overwegingen en oriëntatie aan vooraf voordat iemand hier met zijn of haar partner over praat. Daarom voelen partners zich vaak voor een voldongen feit gesteld. Ze zijn niet meegenomen in het proces en krijgen voor hun gevoel 'opeens' te horen wat er aan de hand is.

De schok is vaak nog groter als de hetero-partner er per ongeluk achterkomt. Vaak krijgt het vertrouwen in de partner een grote knauw door de geheimhouding en/of het dubbelleven dat de partner binnen de relatie leidde. Daarnaast kan iemand grote onzekerheid over de toekomst ervaren. Anders dan bij overspel gaat het om verlangens waar de hetero-partner nooit aan kan voldoen.

Gevoelens en reacties

De hetero-partner kan daarbij allerlei gevoelens en reacties ervaren, zoals:

- Onbegrip: waarom, "we zijn samen zo gelukkig geweest."
- Overrompeling: het helemaal niet hebben zien aankomen.
- Ontkenning: het niet kunnen geloven, het als een bevestiging zien.
- Zich bedrogen voelen: ten aanzien van de intimiteit en alles wat samen is opgebouwd.
- Onzekerheid over zichzelf als partner, als vrouw, als man, niet goed genoeg blijken.
- Boosheid en frustratie over de situatie waarin de ander hem of haar en het gezin brengt.

- Rouw over het verlies van de vanzelfsprekendheid van de relatie.
- Eenzaamheid: zich eenzaam voelen, in de steek gelaten, verlaten voelen.
- Geen toekomst meer zien, depressie, suïcidaliteit.
- Opluchting: bevestiging van voorgevoelens, duidelijkheid over wat er echt speelt, eerlijkheid.

“Dat moment gaf mij de ruimte om te beseffen dat ik daar ook wat te rouwen had.”

Relatiegeschiedenis en seksualiteit

Vaak hebben partners een geschiedenis van relatieproblemen waarbij de hetero-partner zich actief heeft ingezet om de relatie te verbeteren. Relatieproblemen kunnen een grote impact hebben op het eigen functioneren en leiden tot fysieke en psychische problemen.

Met betrekking tot seksualiteit kunnen beide partners kampen met gevoelens van tekort schieten en tekort komen. Vooral dit laatste is voor de hetero-partner een pijnlijk besef: hij of zij kijkt terug op jaren van onvervuld verlangen en zich niet intiem bevestigd voelen. Seksuele verwaarlozing leidt vaak tot gevoelens van onzekerheid en eenzaamheid. Het is van belang om het verdriet en de boosheid hierover de ruimte te geven. De coming-out van de partner biedt dan ook de mogelijkheid om zich opnieuw tot de ander te verhouden en de eigen behoeftes en verlangens serieus te nemen.

In een liefdevolle relatie

In dit proces herkaderen beide partners de relatie, en hun eigen rol en identiteit in de relatie, los van de liefde die er tussen beiden kan zijn. Als de hetero-partner veel van de ander houdt, kan dit verscheurdheid met zich meebrengen. Hij of zij wil dat de partner gelukkig is, gunt hem of haar de ruimte om de LHB-gevoelens te onderzoeken, maar voelt zich verlaten en jaloers bij iedere stap die hij of zij zet.

Soms wordt er een tussenweg gevonden waarbij partners onderling afspraken maken over seksuele contacten naast de vaste relatie.

Zorgen voor elkaar

In een lange en hechte relatie kan een sterke zorgdynamiek spelen, waarbij de partners geneigd zijn in die zorgrol te blijven zitten. Met name als het gezin geïsoleerd leeft en weinig andere mensen in vertrouwen neemt, is het belangrijk dat er (extra) hulp van buiten komt. Wil de LHB-partner graag zijn eigen leven vorm gaan geven, dan is voor elkaar zorgen niet mogelijk.

Vrienden, familieleden, vertrouwenspersonen of reguliere hulpverleners kunnen daarbij belangrijk zijn. Ook de hetero-partners van mensen die later uit de kast komen kunnen terecht bij de hulpverlening door Orpheus Nederland.

Praktische gevolgen

Naast de emotionele gevolgen van de *coming-out* van de partner, kan de situatie ook praktische gevolgen hebben. Dat geldt zeker als de relatie verbroken wordt en de er nieuwe huisvesting gevonden moet worden, voor één of voor beide partners.

De financiële gevolgen, de gevolgen voor de dagelijkse verzorging van de kinderen en van de huisvesting kunnen groot zijn wanneer de hetero-partner of de LHB-partner er alleen voor komt te staan. Ook praktische hulp bijvoorbeeld bij het aanvragen van een uitkering en het inschrijven voor een sociale huurwoning kunnen dan van pas komen.

7. Onderzoek wat het voor kinderen betekent en bij wie zij voor vragen en ondersteuning terecht kunnen.

Kinderen in het gezin kunnen door de *coming-out* van hun vader of moeder in een loyaliteitsconflict terecht komen, gepest worden op school of gaan twifelen over hun eigen seksuele geaardheid. Ze kunnen zorgen voor hun ouders of depressieve klachten van hun ouders overnemen. Belangrijk is om als hulpverlener oog te hebben voor de positie van de kinderen en hen zelf te ondersteunen of door te verwijzen, zodat zij over de situatie kunnen praten met iemand van buiten het gezin.

Veranderd contact

Door de situatie verandert het contact van een kind met zijn of haar ouders. Het kan betekenen dat de band juist hechter wordt, omdat het geheim ontsluit is, de ruzies stoppen en het kind betrokken wordt bij essentiële gesprekken over samen een gezin vormen. Het feit dat hun vader of moeder gelukkiger en meer zichzelf is, maakt henzelf vaak ook gelukkiger.

De band kan echter ook verslechteren door bijvoorbeeld onbegrip, zeker als een kind negatieve ideeën heeft over homoseksualiteit. Hij of zij kan dan zeer loyaal zijn aan de hetero-partner. Voor de LHB-ouder kan het dan moeilijk zijn om een nieuwe weg te vinden in het contact met zijn of haar kinderen. Soms is de LHB-ouder zo sterk op zichzelf gericht dat de focus minder op het ouderschap ligt en het kind zich in de steek gelaten voelt. Anderzijds kan het zijn dat de hetero-partner op een dermate heftige wijze reageert op de situatie, dat het kind daaronder lijdt. Ouder-kindrelaties kunnen hierdoor ernstig verstoord raken en leiden tot het verbreken van contact met één van de ouders. Begrijpelijkerwijs heeft dat een enorme impact op kinderen.

“Er is geen contact meer mogelijk met mijn kinderen omdat mijn ex-partner en haar familie dat niet willen.”

Complexe loyaliteiten

Als de ouders besluiten te scheiden, kunnen loyaliteiten complexer liggen dan bij een gewone scheiding, juist omdat homoseksualiteit een rol speelt. De sociale omgeving kan bijvoorbeeld invloed hebben op de kinderen. Als er op school negatief gedacht wordt over homo's en lesbo's, zullen kinderen op school zwijgen over de thuissituatie en thuis zwijgen over wat er op school gezegd wordt. Dat kan voor kinderen een eenzame situatie opleveren. Ook kunnen ouders de kinderen vragen om te zwijgen, omdat ze zelf niet uit de kast zijn naar de buitenwereld of omdat ze bang zijn dat hun kinderen gepest worden. “Praat er maar niet over met anderen, want die begrijpen het misschien niet”, kunnen zij te horen krijgen.

Aparte hulp

Belangrijk is om specifieke hulp voor de kinderen in het gezin te organiseren naast de hulp voor de ouders. Vaak geven ouders aan dat zij zelf hun kinderen ondersteunen, maar zij zijn partij in het proces. Dat maakt dat kinderen niet altijd vrij met hen over hun gevoelens kunnen praten. Met een neutrale, betrokken buitenstaander kan dat wel. Dit kan een persoon zijn binnen de familie of vriendenkring waarmee het kind een vertrouwensband heeft, maar het kan ook een leerkracht, schoolmaatschappelijkwerker of therapeut zijn. Het is belangrijk dat ouders hun kinderen hierbij helpen, zodat een kind niet zelf 'uit de kast' hoeft te komen wat betreft zijn of haar LHB-ouder. Zo hebben de kinderen het gevoel met 'toestemming' van hun ouders hier met anderen over te kunnen spreken.

Gezinsgesprekken

Oudere kinderen kunnen betrokken worden bij gesprekken over de relatie, het gezin en de toekomst. Zij kunnen hun aandeel leveren aan het gezamenlijk beantwoorden van de vraag: hoe gaan we hier als gezin mee om? Een gezin met oudere kinderen heeft veel opgebouwd en kan vanuit de eigen kracht nadenken over vragen als: wat verandert er? En: wat blijft hetzelfde? Zij krijgen gelegenheid hun vragen en zorg te verwoorden, waardoor hier rekening mee gehouden kan worden. Tot op zekere hoogte natuurlijk. Kinderen hebben natuurlijk geen stem in hoe ouders hun intieme relatie vormgeven en moeten daar ook niet mee belast worden. Zulke gezinsgesprekken kunnen de onderlinge band versterken, of de ouders nu bij elkaar blijven of uit elkaar gaan.

“De wetenschap dat er zoveel anderen zijn die hetzelfde meemaken als jij, biedt al zoveel troost”

8. Zorg voor informele steun van het netwerk en lotgenotencontact.

Het sociale netwerk heeft grote invloed op de vraag hoe een stel of een gezin omgaat met de homoseksuele gevoelens van één van de partners. Als het gezin door belangrijke anderen wordt gesteund, is er ruimte voor nieuwe ontwikkelingen.

Is de omgeving zeer heteronormatief of homonegatief, dan kunnen partners kiezen voor geheimhouding naar de omgeving. Geheimen werken echter verstorend in het aangaan van vertrouwelijke contacten. Dit geldt voor de LHB-partner, maar net zo goed voor de hetero-partner en de kinderen. Voor kinderen is het zeer belastend om niet open over hun situatie te kunnen spreken op school en in de familie.

Familie en schoonfamilie

Beide partners komen uit een andere familie en dit brengt verschillen met zich mee over hoe er over homoseksualiteit en over de heteroseksuele relatie wordt gedacht. Onbegrip, of juist begrip en steun, kunnen veel impact hebben op loyaliteiten. Bij crisis en scheiding trekken families nu eenmaal vaak partij voor hun eigen familielid.

Als de LHB-partner in zijn of haar familie steun krijgt, kan de hetero-partner zich door de schoonfamilie in de steek gelaten voelen. Soms vertelt de hetero-partner niets aan de eigen familie uit angst voor negativiteit over de partner of uit schaamte voor het eigen mislukte huwelijk.

Isolement

Het gezin kan door zulke processen in een isolement raken. Partners en kinderen worden daardoor afhankelijker van elkaar en dat kan de complexe dynamiek versterken. Een belangrijk aandachtspunt voor de hulpverlening is om te kijken hoe dit patroon kan worden doorbroken en hoe er steun vanuit de directe sociale omgeving georganiseerd kan worden. Met wie kunnen de LHB-partner, de hetero-partner of de kinderen wel over de situatie binnen het gezin praten?

Zelfhulp

Omdat het soms moeilijk is om steun binnen het eigen netwerk te vinden, is contact met anderen in een vergelijkbare situatie van grote waarde. In dit lotgenotencontact blijken zij niet de enigen te zijn die worstelen met deze dilemma's. In zelfhulpgroepen kunnen mensen (eindelijk) open over de situatie praten. Lotgenoten hebben dezelfde ervaringen en begrijpen daarom vaak zonder oordeel wat de ander ervaart.

Orpheus Nederland is een landelijke organisatie van ervaringsdeskundige vrijwilligers die deze hulpverlening en ondersteuning biedt bij homo- of biseksualiteit binnen een hetero-relatie door onder andere lotgenotencontact.

Zij organiseren activiteiten die door velen als een belangrijke bijdrage wordt ervaren in het proces van het vinden van een nieuw evenwicht voor de LHB-partner, maar nadrukkelijk ook voor de hetero-partner.

“Het was als thuiskomen en merken dat er ook anderen zijn die met hetzelfde dilemma rondlopen.”

Lijst van zorg professionals

Wilt u opgenomen worden in onze lijst van zorgprofessionals?

Veel mensen zijn op zoek naar hulp en ondersteuning door professionele deskundigen.

Meld u zich aan door uw gegevens te mailen naar: bestuur@orpheushulpverlening.nl

Ook voor eventuele vragen, opmerkingen en aanvullingen kunt u gebruik maken van dit mailadres.

Colofon

Tekst: Mariette Hermans & Marianne Steijnis

Uitgave: RotterdamV, 2015

Tekst is geactualiseerd september 2020 door Orpheus Nederland.