



IS EEN COMING-OUT 'IN UW KOT' EEN GOED IDEE?

Door **Lumi** | 11-24 jaar

Val je als jongen op jongens? Ben je een meisje dat op meisjes valt? Ontdekte je dat je transgender bent? Of ben je bi, asexueel, non-binary...?

Misschien overwoog je om het **thuis, op school of aan je vrienden te vertellen**, maar weet je het nu even niet meer. Niet iedereen vindt een coming-out nodig, wil of kan die doen.

Misschien wil je dat wel, maar is er nu die vraag... Is dit een goed of net een slecht moment?

Het is nooit makkelijk om 'uit de kast te komen', of het nu gaat over **op wie je valt**, over je **genderidentiteit**, of over iets anders.

De coronacrisis kan het extra moeilijk maken om je coming-out te doen. Veel hangt af van je ouder(s), **je eigen gevoel, je verwachtingen en hoe veilig je thuissituatie is**.

Belangrijk is ook hoe je jezelf op een coming-out en **de mogelijke reacties voorbereidt**.

- Weet je waarom je een coming-out wil doen?
- Voel je je er klaar voor?
- Op welke reacties hoop je?
- Wat zou voor jou een slechte reactie zijn?
- Weet je al hoe je zou omgaan met negatieve reacties als je bijvoorbeeld in hetzelfde huis moet blijven?

Check lumi.be

Ben je niet zeker wat je wil doen met je coming-out, of voel je je nog niet goed voorbereid? Op lumi.be vind je [tips over hoe je je goed kan voorbereiden op een coming-out](#).

Heb je het lastig met de coronacrisis, weet je niet hoe je nu **andere mensen zoals jij** kan leren kennen, heb je last van **donkere gedachten**...? [Daar heeft Lumi ook tips voor!](#)

Een anonieme babbel

Zit je in de knoop? Twijfel je over je gevoelens? Wil je gewoon eens kunnen praten over hoe het nu allemaal voor je is thuis? Je kan **helemaal anoniem en gratis** terecht bij Lumi met al je vragen over **gender en seksuele voorkeur**!

PRAAT EROVER



Chat met Lumi

Ma/wo/do: 18u30 -21u30. Niet op feestdagen.



Mail met Lumi



Bel met Lumi

Gratis op 0800 99 533. Ma en wo: 18u30 -21u30. Niet op feestdagen.

