



HOE VERTEL IK DAT IK LGBT+ BEN?

Door **Wel Jong** | 11-24 jaar

Wil je graag vertellen dat je LGBT+ bent, maar weet je niet goed hoe? **Praat er eerst over met iemand die je vertrouwt.** Die persoon **kan jou dan helpen** om het ook aan anderen te vertellen, dan sta je er niet alleen voor.

Ze noemen dat een 'coming out' of 'uit de kast komen'. Dat betekent dat je vertelt: "Ik ben ..."

- homo
- lesbisch
- biseksueel
- trans
- queer
- of op een andere manier LGBT+

Dat kan **thuis**, in de **klas**, in de **jeugdbeweging**, in de **sportclub** ...

Je **kies zelf waar, wanneer, aan wie en hoe je het vertelt.**

- Wil je het meteen aan je **volledige vriendengroep** vertellen tijdens een fijn gesprek? Dat kan!
- Misschien vertel je het liever **eerst enkel aan je beste vriend(in)**, via chat of sms?
- Of heb je een **leerkracht** die je in vertrouwen kan nemen na de les?

Het **belangrijkste** is dat het **fijn** voelt **voor jou**.

Coming out is ook **niet iets dat je één keer doet**: vaak gebeurt het **in fasen**. **Neem je tijd**.

De **eerste keer** is vaak heel **spannend**, maar je zal merken dat het **steeds makkelijker** wordt.

Wat als mensen slecht reageren?

Krijg je niet de positieve reactie waar je op hoopte? Dat is **echt niet fijn**. **Neem even afstand** door af te spreken met vrienden die je steunen, of door tijd te nemen voor jezelf.

Is de reactie zo heftig dat ze zorgt voor een **gevaarlijke situatie thuis, op het werk of op school**? Licht een **vertrouwenspersoon** in:

- Dat kan bijvoorbeeld een **leerkracht**, iemand van het **CLB** of een **collega** zijn.
- Je kan ook altijd **mailen naar Wel Jong**, die samen met jou zullen zoeken naar een (tijdelijke) oplossing.
- Ook **anoniem chatten met Lumi** kan misschien helpen.

Een slechte reactie is **niet jouw schuld**. Sommigen hebben wat tijd nodig om dit deel van jou te leren kennen, net als jij.

PRAAT EROVER



Chat met Lumi

Maandag, woensdag en donderdag: 18:30-21:30. Niet op feestdagen.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van min19.be

Een online community voor homo, lesbisch, bi, panseksueel, transgender jongeren.



Bel met Lumi

0800 99 533. Maandag 18:30-21:30. Niet op feestdagen.



Mail met Lumi

Coming out heeft **ook positieve kanten**: je kan je **opgelucht** voelen en vrienden en familieleden zijn vaak blij dat ze je **beter leren kennen**. Je kan ook **vrijheid** voelen om **jezelf** verder te **ontdekken**.

Moet ik een coming out doen?

Nee, je moet dat niet doen.

Een 'coming out' of 'uit de kast komen' is een **persoonlijk proces**. Het kan er **voor iedereen anders uitzien**. **Sommige mensen** hebben **geen nood aan een coming out** en dat is **helemaal oké**. Je kiest zelf waar je je comfortabel bij voelt.

Veel jongeren spreken net van een gevoel van '**coming in**': een **gevoel van thuiskomen in een community** met mensen waarbij je **gewoon jezelf** kan **zijn**.

Alleen jij kan beslissen om anderen over jezelf te vertellen. Het is belangrijk dat jij er 100% achter staat en er **klaar voor bent**.

Marie (21) wachtte enkele jaren om het aan haar ouders te vertellen: [beluister hier haar verhaal](#).



wel.jong
11.2K followers

[View profile](#)

[View more on Instagram](#)



741 likes

wel.jong

Wij vroegen vorige week waarom jullie 'coming out' belangrijk vinden. Bedankt voor de vele reacties! We delen hier even een selectie. Hoe beleef(de) jij jouw coming out?
□□

[#ComingOutDay](#) [#wjnh](#) [#lgbtq](#)

Add a comment...





wel.jong
11.2K followers

View profile

[View more on Instagram](#)



1,101 likes

wel.jong

Gisteren hadden we het over het belang van coming out. Vandaag willen we het hebben over waarom coming out tegenwoordig niet zo belangrijk zou zijn. Ook hier kregen we vorige week veel waardevolle getuigenissen over! We delen opnieuw een selectie. Wat betekent coming out voor jou? ☐☐

[#ComingOutDay](#) [#wjnh](#) [#lgbtq](#)

[View all comments](#)

Add a comment...



Wat als iemand het zegt in mijn plaats, zonder dat ik dat wil?

Is er iemand anders die het voor jou zegt, zonder dat je dat wilt? Dat is een **serieuze vertrouwensbreuk**.

Je kan die **persoon aanspreken** als je dat wilt, en hen laten weten hoe je je voelt.

Als je dat **niet alleen** wilt doen, kan je aan een **vriend** vragen om je te helpen. Je kan ook een **leerkracht** of **ouder** inlichten.

Je hoeft [niet met je gevoelens te blijven zitten](#): het is fijn om te ventileren tegen mensen die dicht bij je staan.

Kan ik hulp krijgen?

Wil je graag **hulp bij je coming out of je coming in**? Je kan terecht bij [Wel Jong](#).

FOTO: kevin laminto