

ER IS GEEN RECEPT

Ieder mens, iedere relatie en iedere situatie is anders. Een kant en klaar recept voor hoe te handelen is er dan ook niet. De beste oplossing is zoeken naar wat bij jou past en wat in jullie situatie mogelijk is. Er zijn grenzen aan wat jij kunt en wilt en aan wat je partner kan en wil. Het is in ieder geval belangrijk te onderzoeken wat er voor nodig is om je gevoelens de ruimte te geven, om je leven opnieuw vorm te geven.

Soms blijven mensen bij elkaar, omdat ze van elkaar blijven houden en als maatjes samen verder willen. Sommige mensen kiezen ervoor apart te gaan wonen, om meer ruimte voor zichzelf te hebben, maar blijven nog steeds veel samen doen. Soms gaat het niet meer

Toen mijn moeder mij vertelde dat ze lesbisch is, schrok ik me wezenloos. Mijn eigen moeder, dat kan toch niet?! Ik wilde er eigenlijk niets van weten. Ik kon dat toch niet aan mijn vrienden en vriendinnen vertellen, wat zouden ze wel niet denken? Ik schaamde me rot.

Op een gegeven moment ben ik naar een weekend van Orpheus gegaan. Daar komen allemaal kinderen bij elkaar die een moeder of vader hebben die homoseksueel is. Het was een hele opluchting om te kunnen vertellen hoe ik het vond dat mijn moeder lesbisch is. Door alle gesprekken weet ik nu gelukkig dat mijn moeder eigenlijk niet echt veranderd is. Ik denk wel dat ze meer zichzelf is geworden, omdat ze open en eerlijk met haar gevoelens om kan gaan.

Els



samen en is een scheiding de beste oplossing. Soms heeft één van de partners een vriend(in), soms beiden, maar toch blijven ze bij elkaar. Er is niet één, maar er zijn heel veel antwoorden mogelijk op de vraag "Hoe nu verder?". Samen met de mensen van Orpheus kun je al je vragen bespreken en alle mogelijke antwoorden en oplossingen verkennen. Blijf er niet alleen mee rondlopen!

ADRESSEN ORPHEUS FRIESLAND

Contactpersonen:

Niek: 058 2125235

An: 058 2887412

Postadres:

Postbus 708

8901 BM LEEUWARDEN

Info Orpheus Friesland :

E-mail : info@friesland.coc.nl

Website: <http://www.friesland.coc.nl>

Info Orpheus Algemeen:

Website: <http://www.orpheushulpverlening.nl>

Orpheus Friesland is een onderdeel van COC Friesland en heeft als werkgebied de provincies Friesland, Groningen en Drenthe.



Deze folder is mogelijk gemaakt door subsidie van de provincie Fryslân.

Een heterorelatie maar toch homo, lesbisch of bi?



Orpheus Friesland

EEN HETERORELATIE, MAAR TOCH HOMO, LESBISCH OF BI?

Al jaren samen, als man en vrouw of als vriend en vriendin. Een relatie met mooie en met mindere kanten - maar dat heeft iedere relatie, nietwaar? En dan begin je te merken dat je sterke gevoelens hebt voor iemand anders, iemand van het eigen geslacht nog wel. Wat moet je dan? Gewoon afwachten tot het overgaat? Erover praten met je partner? Mensen die in zo'n situatie terecht komen raken vaak nogal in verwarring. Voor die mensen is Orpheus Friesland er.

OOK VOOR HETERO'S!

Orpheus Friesland is er niet alleen voor de partner met homo, lesbische of biseksuele gevoelens, maar ook voor de heteroseksuele partner. Soms is er al een vermoeden, soms komt de mededeling over homoseksuele gevoelens als een donderslag bij heldere hemel. Hoe reageer je dan, hoe ga je met die situatie om? Voel jij je schuldig en denk je dat je zelf gefaald hebt? Word je razend, omdat jij je belazerd voelt? Ben je begripvol of zelfs blij dat je partner zoiets wezenlijks over zichzelf ontdekt heeft? En hoe moet het verder met de relatie?

WAT BIEDT ORPHEUS FRIESLAND?

De vrijwilligers van Orpheus Friesland hebben zelf ervaring met homoseksualiteit in een heterorelatie. Zij zijn dan ook een vertrouwd adres voor mensen die vragen hebben over zaken als:

- Met wie zal ik erover praten en hoe pak ik dat aan?
- Hoe zullen mijn partner, onze kinderen, de familie of anderen reageren?
- Wat voor gevolgen hebben de homo,

lesbische of biseksuele gevoelens voor mijn heterorelatie?

De mensen van Orpheus Friesland zijn telefonisch te bereiken en het is ook mogelijk de telefoongesprekken te vervolgen met een persoonlijk gesprek. Daarnaast organiseert Orpheus Friesland gespreksgroepen. In zo'n gespreksgroep ontmoet u mensen die in

Na 25 jaar huwelijk kwam ik erachter dat ik op vrouwen val. Het was een enorme schok toen ik verliefd werd op een vrouw. Mijn hele leven stond ineens op zijn kop. Ik moest het mijn man en kinderen wel vertellen, maar hoe pak je zoiets aan? En hoe zullen mijn familie, mijn vrienden en collega's reageren? Aan de ene kant viel alles op zijn plaats toen ik ontdekte dat ik lesbisch ben, maar tegelijkertijd had ik geen idee hoe ik ermee verder moest.

Via een advertentie in de krant ben ik bij Orpheus Friesland terecht gekomen. Ik kon bellen met een vrouw die in dezelfde situatie heeft gezeten en zij heeft mij enorm gesteund. Ze begreep wat ik doormaakte en voelde precies aan met welke vragen ik worstelde. Mijn man en ik hebben een gesprek met haar gehad en daarna zijn we samen naar een gespreksgroep van Orpheus Friesland gegaan. Het heeft ons goed gedaan er met anderen over te kunnen praten die in dezelfde situatie zitten. Sommige mensen willen samen verder gaan, ondanks de homo / lesbische gevoelens. Mijn man en ik hebben besloten apart te gaan wonen. Gelukkig zijn we 'maatjes' gebleven en gaat het ook met de kinderen goed. We zijn blij dat we bij Orpheus Friesland terecht zijn gekomen.

Anneke

dezelfde situatie zitten en kunt u alles bespreken wat u bezighoudt. Iedereen probeert op zijn of haar eigen manier aan de toekomst te werken. In de gespreksgroep worden ervaringen gedeeld en worden gezamenlijk de mogelijkheden verkend waarop ieder zijn of haar toekomst vorm kan geven. Deelname aan de gespreksgroepen is mogelijk voor zowel de homoseksuele, lesbische of biseksuele partner als voor de heteropartner, samen of alleen. De gespreksgroepen worden begeleid door getrainde ervaringsdeskundigen.

TABOE?

Het aantal mensen in een "Orpheus situatie" is beslist veel groter dan de meeste mensen denken. Het taboe op homoseksualiteit binnen een heterorelatie lijkt groter te zijn dan het taboe op homoseksueel of lesbisch zijn. Vaak hebben mensen al wel een (vaag) bewustzijn van hun gevoelens voor mensen van hetzelfde geslacht, maar kiezen ze er toch voor in een heterorelatie te stappen of te blijven. Soms omdat ze zichzelf niet als "echte" homo of lesbienne (willen) zien, soms omdat ze denken dan niet door hun omgeving geaccepteerd te worden. Er zijn ook veel mensen die pas op latere leeftijd ontdekken sterke gevoelens voor iemand van hetzelfde geslacht te hebben. De ervaring leert dat er vaak een jarenlange moeizame worsteling met de gevoelens ontstaat. Het taboe op homoseksualiteit binnen de heterorelatie drijft mensen dan in een isolement, dat kan leiden tot ongezond en verwrongen gedrag. Soms ook met vergaande gevolgen voor de partner en eventuele kinderen. Het 'geheim' wordt ontkend of er ontstaat een dubbelleven. Beide patronen worden vaak jarenlang – tot de bom barst - of zelfs levenslang volgehouden.



Ik ben er pas een paar jaar geleden voor uit gekomen dat ik homoseksueel ben, hoewel ik achteraf kan zeggen dat ik het eigenlijk al heel lang wist. Met mijn vrouw kon ik er niet goed over praten. Na 18 jaar huwelijk zijn we eind 1999 helaas gescheiden. Ik woon nu alleen en na een moeilijke tijd is het contact met mijn ex-vrouw met sprongen vooruit gegaan. Wij hebben het co-ouderschap goed geregeld en mijn dochter van 12 en zoon van 14 wonen om de week een week bij mij. Ik vind het heerlijk dat ik nu een fijne vader voor ze kan zijn en mijn leven als homo een eigen inhoud kan geven. Ze weten hoe ik ben en hebben, net als mijn ex en ik, veel aan Orpheus gehad. Dat vind ik erg goed aan Orpheus, dat ze er niet alleen zijn voor de persoon die ontdekt homo of lesbisch te zijn, maar ook voor de partner en de kinderen. Bij Orpheus kun je vrijuit praten en wordt er naar je geluisterd, zonder dat je lastig gevallen wordt met oordelen en vooroordelen.

Erik