

"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. Dat kon ik mijn vrouw niet uitleggen. Na 18 jaar huwelijk zijn we helaas gescheiden. Ik woon nu alleen en na een moeilijke tijd is het contact met mijn ex-vrouw eigenlijk beter geworden. We 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 42 jaar**



"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 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 16 jaar**

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. Vaak kiezen mensen ervoor apart te gaan wonen, om meer ruimte voor zichzelf te hebben, maar blijven nog steeds veel samen doen. Soms gaat het niet meer samen en is een scheiding de beste oplossing.

"Hoe nu verder?" Samen met de mensen van Orpheus kun je al je vragen bespreken en alle mogelijke antwoorden en oplossingen verkennen. Blijf er vooral niet alleen mee rondlopen! Neem gerust contact met ons op!

Info Orpheus Friesland

E-mail : info@cocfriesland.nl

Website : www.cocfriesland.nl

Info Orpheus Nederland

www.orpheushulpverlening.nl

Contactpersonen

An: 058 2887412

Niek: 058 2125235



Friesland

Orpheus Friesland werkt samen met COC Friesland en heeft als werkgebied de provincies Friesland, Groningen en Drenthe

Een heterorelatie maar toch homo, lesbisch of bi?



ORPHEUS Friesland

HOMO – HETERO?

Je hebt een heterorelatie. Je ontdekt dat jij of je partner ook wel voelt voor iemand van de eigen sekse. Je bent in verwarring en ziet alleen maar problemen: thuis, op het werk, in de familie.

Weet dat je niet de enige bent! Weet dat wegduwen of voor je uitschuiven niets oplost!

Er zijn meer mensen in eenzelfde situatie. Er over praten kan helpen. In vertrouwde kring. Met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Voor jou 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 gefaald hebt? Word je razend, omdat jij je belazerd voelt?



WAT DOET 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 deze gevoelens voor onze relatie nú?

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 je mensen die in dezelfde situatie zitten en kun je alles bespreken wat je bezighoudt.

Deelname aan de gespreksgroep is mogelijk voor zowel de homoseksuele, lesbische of biseksuele partner alsook voor de heteropartner, samen of alleen. De gespreksgroep wordt begeleid door getrainde ervaringsdeskundigen.



TABOE?

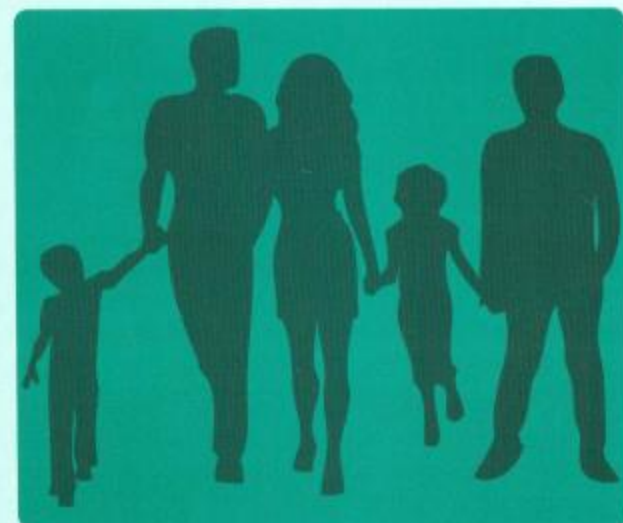
Het aantal mensen in een "Orpheus situatie" is beslist veel groter dan de meeste mensen denken. Het taboe op homoseksualiteit binnen een heterorelatie is groot. Vaak zijn mensen zich al wel vaag bewust van hun gevoelens voor mensen van hetzelfde geslacht, maar kiezen ze toch voor een heterorelatie. Soms omdat ze zichzelf niet als "echte" homo of lesbienne (willen) zien, soms ook omdat ze denken dan niet door hun omgeving geaccepteerd te worden. Er zijn 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) volgehouden.



ERVARINGSVERHALEN

"Mijn vrouw vertelde me dat ze verliefd is geworden op een vrouw. Het was alsof er een bom ontplofte binnen ons huwelijk. Dit had ik nooit gedacht. Wij hadden het zo goed samen en nu dit. Zij wist het al heel lang, maar durfde het niet te vertellen. Ik voelde een boosheid in me opkomen. Hoe nu verder? Allemaal vragen gingen door mij heen. Ik wil dat ze bij me blijft, maar kan dat wel en hoe dan? En als ze weggaat, hoe moet het dan met de kinderen?"

Gelukkig zijn mijn vrouw en ik bij Orpheus terecht gekomen. Daar kon ik met andere partners praten, die in dezelfde situatie zaten. Mijn vrouw en ik hebben erg veel steun van Orpheus ervaren." Peter 52 jaar



"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 zo iets aan? En hoe zouden 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. 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 49 jaar