

‘Die avond zag ik in dat ik nood had aan een therapeut’



‘Erover spreken maakt de dingen wel degelijk beter’, weet Carlien Coppieters uit ervaring. ‘Ik heb vaak gedacht: mensen gaan mij niet missen als ik er niet meer ben’ Beeld Wouter Van Vooren

‘Op een avond ben ik gecrasht’: heel wat Vlaamse holebi’s en transgenders worstelen met hun mentale welzijn. Daarom lanceren çavaria, het Transgender Infopunt (TIP) en het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) vandaag **nieuwe websites die hen hulp bieden bij psychologische problemen.**

✦ Exclusief voor abonnees door **FERNAND VAN DAMME** 10 september 2019, 6:00

“Ik heb vaak gedacht: mensen gaan mij niet missen als ik er niet meer ben”, zegt Carlien Coppieters (27). Ze identificeert zichzelf als biseksueel en heeft de voorbije jaren diep gezeten, maar dankzij therapie is ze aan de beterhand.

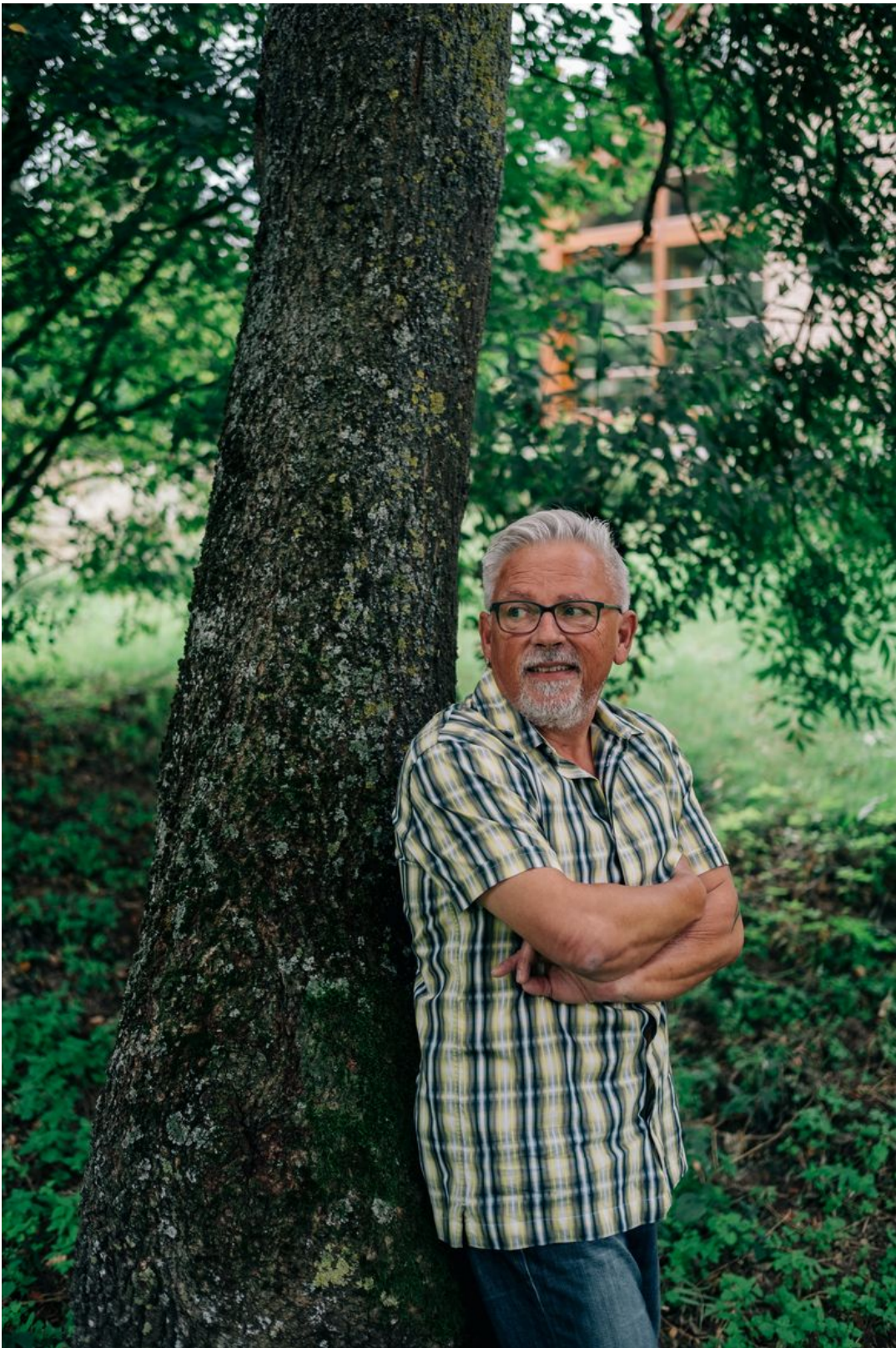
Ook Leopold Lindelauff (61) is bi én blij dat hij het verleden achter zich heeft kunnen laten. Morgen zal het exact twaalf jaar geleden zijn dat hij een zelfmoordpoging ondernam: “Ik was getrouwd met een vrouw en had drie kinderen, maar kwam erachter dat ik ook op mannen viel. Mijn huwelijk

strandde, ik kwam in een vechtscheiding terecht. Ik worstelde met financiële problemen en een depressie. Ik had het ontzettend moeilijk. Dankzij therapie, maar ook door vrijwilligerswerk, door iets voor anderen te betekenen, ben ik nadien uit het dal geklommen.”

Het is nog altijd slecht gesteld met het mentale welzijn van Vlaamse holebi's en transgenders. Liefst een kwart heeft al minstens één poging tot zelfdoding ondernomen, zo bleek uit een studie [waar deze krant in primeur over berichtte](#) (*zie kader*). Dermate alarmerende cijfers dat çavaria, het Transgender Infopunt (TIP) en het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) vandaag nieuwe websites lanceren om hen hulp te bieden bij hun psychologische problemen.

Met 147.210 euro steun van Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen (CD&V) bieden [lumi.be](#) en [gendervonk.be](#) inzicht in de stressfactoren die holebi's en transgenders ervaren. De websites leiden hen ook naar tools en hulp om hiermee om te gaan.

Professor Gwendolyn Portzky, directeur van het Expertisecentrum Suïcidepreventie: “In vijftien getuigenissen vertellen holebi's en transgenders hoe zij omgaan met zelfaanvaarding, het vinden van een netwerk, waar zij tegenaan lopen en wat hen helpt of heeft geholpen in moeilijke momenten. Er is ook een apart luik voor ouders en een specifieke rubriek voor hulpverleners.”



'De weg is nog héél lang', zegt Leopold Lindelauff. Beeld Wouter Van Vooren

Een evaluatie van de website bij een testpubliek van 89 holebi's en transgenders toont aan dat de site haar effect niet mist. "Na het doorlopen van de website zijn mensen meer geneigd om over psychische problemen te

praten en de stap naar professionele hulp te zetten”, zegt Portzky. “Die openheid kan beschermend werken tegen suïcidaal gedrag.”

Videogetuigenissen, doorverwijzen naar therapie... Allemaal goed en wel, maar willen mensen, zeker jongeren, anno 2019 ook niet online worden geholpen? Ze leven op Facebook, Instagram en TikTok, willen ze dan ook niet digitaal met een hulpverlener kunnen spreken? Dat is ook mogelijk, zegt Jeroen Borghs van çavaria, de koepelorganisatie van Vlaamse en Brusselse holebi- en transgenderverenigingen.

Hij wijst erop dat Lumi ook een chatlijn van getrainde vrijwilligers heeft. Probleem is dat die maar drie avonden per week wordt bemand. “Helaas hebben we de middelen niet om ons nog meer te organiseren”, zegt Borghs. “Uiteraard is er wel overleg met andere lijnen als Tele-Onthaal en de kinderen jongerenlijn Awel, en kunnen mensen ons de klok rond mails sturen.”

KLAPPEN IN SNACKBAR

Wordt er niet te weinig geïnvesteerd in de strijd tegen suïcides? Leopold Lindelauff, die zelf jarenlang worstelde met suïcidale gedachten, meent van wel. Hij begrijpt niet waarom deze problematiek niet feller wordt bestreden. “Mocht ik minister van Welzijn zijn en deze dramatische cijfers belanden op mijn bureau, dan zou ik meteen een grote campagne in gans Vlaanderen opzetten die hier bewustwording rond wil creëren”, zegt Lindelauff, die in 2017 drie mensen uit zijn omgeving aan suïcide heeft verloren.

Vandeurzen countert dat hij het probleem niet ernstig genoeg zou nemen. “Het is geen toeval dat het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (2012-2020) verwijst naar holebi’s en transgenders als bijzondere aandachtsgroep”, zegt hij in een reactie. “Om de suïdecijfers bij deze groep terug te dringen, maakt Vlaanderen onder meer met deze nieuwe website werk van een specifieke doelgerichte aanpak.”

Stemmen binnen het veld geven Vandeurzen gelijk: “Als er iemand was met een hart voor suïcidepreventie voor iedereen, was hij het wel.”

“Tja. De weg is toch nog héél lang”, reageert Lindelauff.

Ook al is het homohuwelijk goedgekeurd en kunnen partners van hetzelfde geslacht kinderen adopteren of zich medisch begeleid voortplanten, holebi's en transgenders ervaren nog altijd heel wat problemen in het dagelijks leven. "De grote symbooldossiers raken stilaan opgelost, maar we zijn er te snel van uitgegaan dat dat automatisch tot een verhoogd welzijn zou leiden", zegt çavaria-woordvoerder Borghs. "Er zijn dan wel antidiscriminatiewetten en we zijn vertegenwoordigd in de media, de overheid en het straatbeeld, maar stigma's en discriminatie blijven bestaan. We blijven worstelen met minderheidsstress (*extra stress vanwege (de angst voor) negatieve reacties, het verbergen van de seksuele voorkeur en/of het ontbreken van sociale steun, FVD*). We blijven het slachtoffer van subtiele en zware agressie."

Van een taxichauffeur die verliefde vrouwen uitschold tot een homokoppel dat in een snackbar klappen kreeg: gelijkekansencentrum Unia behandelde vorig jaar 125 dossiers van mensen die zich gediscrimineerd voelen omdat ze holebi zijn. Dat is een stijging met meer dan een derde tegenover vijf jaar geleden. UGent-onderzoek toonde eerder aan dat ervaringen met holebi- en transfoob geweld meespelen bij het ontwikkelen van suïcidale gedachten. Maar ook negatieve reacties van ouders bij coming-outs kunnen tot psychische klachten leiden.

"Ik heb me lang schuldig gevoeld tegenover mijn ouders", zegt Coppieters. "Toen ik ook op meisjes verliefd werd, dacht ik: dit is fout. Ik had het gevoel dat ik niet aan de verwachtingen van mijn vader en moeder beantwoordde. Dankzij therapie zag ik in dat ik niets aan hen verschuldigd ben."

Lindelauff, die op mannen en vrouwen valt, kende hetzelfde gevoel. "Van kinds af aan worden we met heel veel onuitgesproken verwachtingen geconfronteerd. Ben je een jongen? Dan verwachten je ouders dat je een meisje aan de haak slaat, er een huis mee koopt en er een kind mee krijgt. Wijk je van dat pad af, dan heb je nog steeds iets uit te leggen. Neen, ik overdrijf niet. Soms zeggen andere holebi's mij: 'Waar dram je toch zo over door, ik ben uit de kast gekomen en heb geen enkel probleem ervaren.' Fijn voor hen, maar als vrijwilliger bij het Limburgse Regenbooghuis kom ik vaak in contact met jongeren en merk ik dat dat zelfs in 2019 niet voor iedereen geldt – verre van. Zelfs in gezinnen die je als progressief zou kunnen bestempelen wordt een coming-out nog vaak niet als positief onthaald."

Initiatieven als lumi.be en gendervonk.be zijn in zijn ogen essentieel, maar volgens çavaria moeten wij onze samenleving, waarin hetero zijn nog steeds de norm is, blijven bevragen. “Het begint al in het onderwijs”, zegt Borghs. “Train leerkrachten om met seksuele en genderdiversiteit om te gaan, zodat iedereen zich op zijn gemak kan voelen. Hetzelfde verhaal op de werkvloer: sta je er genoeg bij stil dat homoseksuele of transgender werknemers niet uit de boot vallen, ook niet subtiel?”

AL DIE JAREN VERZWEGEN

Coppieters hoopt dat holebi's en transgenders met mentale welzijnsproblemen hun weg vinden naar de websites, of naar een therapeut in de buurt. Het heeft haar zelf erg geholpen. “Toen ik nog in Gent studeerde, ben ik op een avond gecrasht. Mijn toenmalig lief had het net uitgemaakt. Ik ben toen naar een vriendin gestapt en heb haar in één keer alles toevertrouwd wat ik al die jaren verzwegen had: de moeilijke relatie met mijn gezin, met eten, met mezelf. In mijn omgeving heb ik zo vaak moeten horen: ‘Praten over problemen haalt niets uit. Het leven is voor iedereen lastig, doe gewoon voort.’ Maar erover spreken maakt de dingen wel beter. Die afgrijselijke avond in Gent deed me inzien dat ik nood had aan een therapeut. Ik ging nu al twee keer in therapie en het deed me telkens beter voelen.”

Ook zestiger Lindelauff zag het de laatste jaren opklaren. “De donkere gedachten zijn weg. Ik zit nu in een heel mooie relatie waar mijn partner me accepteert om wie ik ben. Mijn echtgenote laat me toe om activist te zijn in de Vlaamse bi-scene. Zo heb ik een vereniging voor biseksuelen in Limburg opgericht. Mensen die zich nergens thuis voelen, zijn nu heel blij dat er naar hen wordt geluisterd. Ik kan zijn wie ik wil zijn en ik kan anderen helpen om hetzelfde te proberen. Dat is toch fantastisch? Ik las in een stuk van jullie columniste Sabine Ingabire (*DM*, 04/09): ‘**Ik zou het niet erg vinden om morgen niet te ontwaken, maar voor het eerst in dertien jaar weet ik dat ik niet diegene ben die een eind zal maken aan mijn leven.**’ Zo denk ik er nu ook over. Ik ben niet meer suïcidaal, ik ben dankbaar voor het leven dat ik heb.”

Op lumi.be en gendervonk.be staan tools en videogetuigenissen om holebi's, transgenders, hun ouders en hulpverleners hulp te bieden bij psychologische problemen. Zij kunnen ook terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op zelfmoord1813.be.

Wat voorafging

De vernieuwde [lumi.be](#) en [gendervonk.be](#) komen er na een primeur van *De Morgen*. [Eind 2016 bracht deze krant de gitzwarte zelfdodingscijfers bij Vlaamse holebi's en transgenders naar buiten](#): liefst 1 op 4 ondernam al een suïcidepoging, zo bleek uit UGent-onderzoek. Uit een steekproef bij 656 holebi's en 248 transgenders bleek dat 26,5 procent van de deelnemers al één of meerdere pogingen tot zelfdoding had ondernomen. Meer specifiek had 22 procent van de holebi's en 38,7 procent van de transgenders zich één of meerdere keren van het leven proberen te beroven.