

## Omdat het uitmaakt

### Hulpverlening aan lesbische en biseksuele vrouwen\*

**Auteur:**  
**Ingrid Verbeek**  
**Praktijk voor**  
**lesbisch-specifieke hulpverlening**  
**PostApart 90002**  
**9700 NJ Groningen**  
**tel. 0594-507417**

*Marjolein komt voor een eerste gesprek bij de maatschappelijk werker. In dit gesprek vertelt ze dat ze een relatie met een vrouw heeft. De maatschappelijk werker reageert met: "Oh, het maakt mij niet uit met wie je een relatie hebt, hoor, alle mensen zijn voor mij gelijk".*

*Na drie gesprekken met een psychiater vanwege ernstige spanningen op haar werk, laat Ank zich ontvallen dat ze samenwoont met haar vriendin. Vanaf dat moment richt de psychiater zich volledig op de seksuele relatie tussen beide vrouwen en stelt hier gedetailleerde vragen over. Voor ze zich realiseert wat er gebeurt, is haar seksuele relatie met haar vriendin de focus van de therapie en is het probleem waarvoor ze kwam uit beeld verdwenen.*

In mijn praktijk voor lesbisch-specifieke hulpverlening hoor ik geregeld van mijn cliënten over hun ervaringen met eerder geraadpleegde hulpverleners. Hun verhalen vertellen mij dat lesbische vrouwen niet altijd de hulp krijgen die ze nodig hebben. Hoe komt dat nu en hoe zou het anders kunnen? Dat zijn de vragen waar ik in dit artikel antwoord op wil geven. Maar sta, voordat u verder leest, even stil bij de volgende vragen: Wat zou uw reactie zijn op wat Marjolein en Ank aan de hulpverlener vertelden? Weet u hoeveel van uw vrouwelijke cliënten lesbisch zijn? En hoe weet u dat?

#### ***"Het maakt niet uit"***

De eerste reactie - het maakt voor mij niet uit - lijkt een bewonderenswaardig

tolerante reactie, passend in de tijdgeest. Natuurlijk, we zijn allemaal gelijk, het maakt niet uit wat je seksuele voorkeur is, we zijn allemaal mensen. Marjolein voelt zich echter niet serieus genomen door de maatschappelijk werker. Ze vertelt iets wat voor haar heel belangrijk is en krijgt als reactie dat het niet uitmaakt. Dat geeft haar het gevoel dat ze niet begrepen wordt. Ze besluit het er niet meer over te hebben.

Deze hulpverlener ontkent de verschillen die er wel degelijk zijn tussen het leven van een lesbische en een heteroseksuele vrouw. Hij of zij gaat hiermee voorbij aan de betekenis die de verschillen voor Marjolein kunnen hebben.

#### ***"Het is een probleem"***

De tweede reactie doet het tegenovergestelde. De lesbische relatie wordt hier tot probleem verheven. Niet omdat Ank dit aangeeft, maar omdat de psychiater dit zo interpreteert: "Oh, ze is lesbisch, dan zal daar het probleem wel zitten". Het verschil tussen hetero en lesbisch wordt tot probleem gemaakt. Ank is tot het moment waarop ze vertelt dat ze samenwoont met haar vriendin, heel tevreden over de therapie. Ze voelt zich gezien en gehoord. Dat verandert vanaf het derde gesprek. Ze kan niet duidelijk maken dat voor haar het probleem niet in haar lesbische relatie ligt. De psychiater blijft erop doorvragen, zo lang dat Ank er zelf aan begint te twifelen of het er toch mee te maken zal hebben. Ze besluit met de therapie te stoppen en elders hulp te zoeken.

Met deze twee voorbeelden is het spanningsveld geschetst waar je als hulpverlener mee te maken krijgt in je werk met lesbische en/of biseksuele cliënten. Het spanningsveld tussen ontkennen en problematiseren, tussen 'het er niet over hebben' en 'er te vergaande betekenis aan toekennen'. Dat niet elke hulpverlener de valkuilen weet te vermijden, is heel begrijpelijk. Seksuele voorkeur is een gevoelig onderwerp, het ligt nog steeds in de taboesfeer. Een verkeerde opmerking is snel gemaakt. Dit geeft ook een extra spanning bij de hulpverlener. Hoe doe je het goed? Hoe voorkom je dat je discrimineert? Zeggen dat het je niet uitmaakt, heeft zijn aantrekkelijke kanten. In het midden laten, tijdens de intake, of de partner een man of een vrouw is, heeft zijn voordelen. Je hoeft het er niet over te hebben, dus kun je ook niets verkeerd doen, lijkt het.

### ***De alledaagse werkelijkheid.***

Maar hoe zit het met uw cliënt? Hoe ziet haar werkelijkheid van alledag er uit? Welke invloed heeft haar 'andere' seksuele voorkeur op haar leven, en dus ook op haar gezondheid?

Het leven van lesbische vrouwen (als ik lesbische vrouwen schrijf, bedoel ik vanaf nu ook biseksuele vrouwen) verschilt op een aantal essentiële punten van het leven van heteroseksuele vrouwen. Uiteraard zijn er ook veel overeenkomsten, maar het zijn de verschillen die hun leefwereld tot een andere maken.

Lesbische vrouwen behoren tot een onzichtbare minderheidsgroep. Een minderheidsgroep omdat de meerderheid van de mensen een heteroseksuele voorkeur heeft. Onzichtbaar omdat de seksuele identiteit van een lesbische vrouw niet aan haar uiterlijk valt af te lezen. Als een vrouw het niet vertelt, blijft haar seksuele identiteit onzichtbaar en wordt ze als hetero gezien. De positieve kant hiervan is de keuzevrijheid die dit geeft. Het is aan haar om het te vertellen of niet. De negatieve kant is het gevoel

van eenzaamheid en het isolement die de onzichtbaarheid met zich mee kan brengen.

Verinnerlijkte onderdrukking is een ander belangrijk aspect. Elke vrouw (en elke man) heeft de beelden en (voor)oordelen meegekregen over homoseksualiteit die nog steeds in de maatschappij leven. Een vrouw die ontdekt dat ze seksuele gevoelens voor een andere vrouw heeft, wordt direct geconfronteerd met de impact van die beelden en de bijbehorende negatieve boodschappen. Verinnerlijking van het taboe op homoseksualiteit kan het proces van ontdekken, zelfacceptatie en zelfwaardering en ervoor uitkomen tot een moeizaam proces maken.

De onzichtbaarheid doorbreken en uitkomen voor je lesbisch zijn is een levenslang proces, coming-out proces genoemd. Lesbische vrouwen staan steeds weer voor de keuze hun seksuele identiteit al of niet kenbaar te maken, in de buurtvereniging, bij de tennisclub, bij de tandarts, bij de kapper. 'Er voor uitkomen' is het doorbreken van de vanzelfsprekendheid van de heteroseksualiteit. Dat brengt spanning met zich mee en er is moed voor nodig. Hoe zal er gereageerd worden? In een progressieve omgeving zal minder negatief gereageerd worden dan in een conservatieve omgeving, maar zeker weten doe je nooit. Dit is een spanning waar een hetero in het algemeen niet mee te maken krijgt. Die zal niet gauw reacties krijgen als: "*weet je wel zeker dat je hetero bent, ik hoop maar dat het gauw weer overgaat, dat komt vast doordat je met die hetero-vrienden van je omgaat*".

Ontdekken dat je voorkeur naar vrouwen uitgaat, betekent ook je niet meer herkennen in de wereld om je heen. Je bent anders dan de anderen, je voelt je anders. Dit kan een gevoel van vervreemding en isolement teweeg brengen, zelfs van afkeer van jezelf.

Het betekent ook afscheid nemen van het romantische beeld van de heteroseksuele liefde. Beelden van 'de prins op het witte paard' en 'ze leefden nog lang en gelukkig' liggen nog steeds diep verankerd

in ons onderbewuste. Zeker bij vrouwen die er op latere leeftijd achterkomen dat ze van vrouwen houden, betekent het afscheid nemen van hun heteroseksuele geschiedenis en misschien zelfs van hun - heteroseksuele - gezin.

Je niet herkennen in de wereld om je heen kan ook vrijheid betekenen. Je kunt je leven zelf vorm geven, niet gehinderd door hoe het hoort, want het hoort toch al niet. Je bent al anders, dus kun je het ook gemakkelijker anders doen. Na een leven als heteroseksuele vrouw je weg zoeken in een nieuwe, voor jou onbekende, wereld is ook een avontuur. Nieuwe mogelijkheden dienen zich aan, nieuwe wegen kunnen worden uitgestippeld. Er ligt weinig vast, er is veel te ontdekken. Het vinden van een ontmoetingsplek en het opbouwen van een lesbisch netwerk is belangrijk voor het ontwikkelen van de eigen lesbische identiteit. Het is een mogelijkheid tot positieve identificatie, je thuis voelen, voorbeelden hebben, nieuwe ervaringen opdoen, je geaccepteerd weten in je manier van leven en herkenning vinden (het zogenoemde coming-in proces: thuiskomen in de lesbische wereld).

Dit is wat vrouwen met een lesbische voorkeur in het algemeen met elkaar gemeen hebben. Daarnaast zijn er natuurlijk veel onderlinge verschillen. Voor de een is lesbisch zijn haar identiteit, voor de ander is het dat niet. De een heeft het er moeilijk mee, de ander ontleent er een positief zelfbeeld aan. Sommigen weten al heel jong dat ze zó zijn, anderen ontdekken het op latere leeftijd. Elke vrouw heeft haar eigen verhaal, haar eigen geschiedenis, haar eigen identiteit(en).

### **Lesbisch-specifieke hulpverlening**

*Een 34-jarige biseksuele vrouw komt bij mij met klachten van benauwdheid en angstgevoelens. In de loop van de therapie komt ze er achter dat ze het letterlijk benauwd heeft van de kerkelijke boodschappen die ze heeft meegekregen over hoe ze zich hoort te gedragen als vrouw.*

*Een 44-jarige vrouw heeft last van*

*ongecontroleerde woedeuitbarstingen. Ze heeft jarenlang voor haar zieke moeder gezorgd. Ze weet al vanaf haar 24e dat ze lesbisch is en heeft dat 20 jaar lang weggestopt. Ze heeft nu het gevoel dat het te laat is om er nog iets mee te doen.*

*Een 25-jarige vrouw is in de war over haar seksuele identiteit. Ze ontdekt dat haar verwarring te maken heeft met seksueel misbruik-ervaringen.*

Ik heb een praktijk voor lesbisch-specifieke hulpverlening. Ik ben ook lesbisch, en mijn cliënten weten dat. Het is voor veel vrouwen, los van de hulpvraag, ook de reden om bij mij te komen. Door mijn openheid kunnen zij het ook zijn. Dit betekent niet dat we het er steeds over hebben. Soms juist niet, en dat op zich heeft al een normaliserend effect. We kunnen het er over hebben, en als het relevant is doen we dat ook. Het initiatief daartoe kan zowel bij mijn cliënt als bij mij liggen.

Sommige hulpvragen van mijn cliënten hebben heel direct te maken met specifiek lesbische thema's als zelfacceptatie en -waardering, coming-out problematiek, leefstijlen, relatieproblematiek, vragen en problemen rond seksualiteit, discriminatie. Bij andere, meer algemene hulpvragen als spanningsklachten, werkproblemen, depressieve gevoelens of somatische klachten, is die relatie minder duidelijk, maar niet noodzakelijk afwezig (zie de voorbeelden).

Lesbisch-specifieke hulpverlening is vrouwenhulpverlening met speciale aandacht voor de invloed en de gevolgen die de maatschappelijke verschillen, zoals ik die eerder in het artikel beschreven heb, kunnen hebben voor het leven van lesbische vrouwen.

Doordat ik zelf het hele proces van ontdekken, accepteren, ervoor uitkomen, een nieuw leven opbouwen etc. heb meegemaakt, kan ik mij vanuit mijn eigen ervaring verhouden tot mijn cliënt. Niet met mijn ervaring als úitgangspunt, maar als ontmoetingspunt. Mijn cliënt en ik ontmoeten elkaar in onze gedeelde ervaring, onze gedeelde alledaagse werkelijkheid. Het is deze ontmoeting die

vrouwen de veiligheid en de ruimte biedt om zichzelf te zijn. Soms voor het eerst van hun leven.

Weet hebben van de verschillen tussen een lesbische en een heteroseksuele oriëntatie en de maatschappelijke gevolgen ervan, is een voorwaarde om lesbische en biseksuele vrouwen de hulp te kunnen bieden die ze nodig hebben. Je bewust zijn van je eigen beelden en (voor)oordelen over homoseksualiteit is een andere voorwaarde. Als hetero hulpverlener kun je je nooit helemaal verplaatsen in de leefwereld van je lesbische cliënt, maar je kunt wel een heel eind meegaan. Je kunt samen met je cliënt bespreken wat jij wel en niet te bieden hebt en haar de keus laten. Niet elke hulpvraag van een lesbische cliënt heeft met haar seksuele voorkeur te maken. Niet elke lesbische vrouw wil een lesbische hulpverlener. Wel heeft elke lesbische vrouw recht op een hulpverlener die weet dat het uitmaakt.

Even terug naar het begin.

Marjolein was meer geholpen geweest met een reactie als: wat prettig dat je dat vertelt, ik kan me voorstellen dat dat voor jou spannend was. Of: je vertelt dat je een relatie met een vrouw hebt, is dat iets waar je het met mij over wilt hebben.

En Ank had meer gehad aan de vraag of volgens haar de spanningen op haar werk iets te maken hebben met haar lesbisch zijn. Hoe wordt er op haar werk met privé zaken omgegaan? Hoe is de sfeer? Speelt het volgens haar geen rol, dan hoeft het verder geen gespreks-onderwerp te zijn.

Met deze of vergelijkbare reacties hadden ze zich gekend gevoeld in hun lesbisch zijn en de betekenis die dit voor hen heeft.

\*eerder gepubliceerd in:

Ontwikkelingen in vrouwenhulpverlening/  
N.Meintser (red.) – Utrecht, Transact, 2000

cc ingrid verbeek, november 2000

#### **Verder lezen**

Thuis komen: scènes uit een lesbisch bestaan / Majo van Ryckeghem - Berchem : EPO; Amsterdam : Dekker, 1992.

Gevoelsgenoten van zekere leeftijd : levensverhalen van oudere homoseksuele vrouwen en mannen / Judith Schuyf - Amsterdam : Schorer Boeken , 1997.

Werken met liefde: professioneel commentaar op de lesbische hulpverlening / Dixi Hansen, Anja Meulenbelt, red. -Amsterdam : Schorer Boeken, 1992.

Voor een liefde lang: communicatie, autonomie en verbondenheid in lesbische relaties / Coby Langenkamp, Anne Swart - Amsterdam : Schorer Boeken, 1991