

In de knoop met al die letters

Merijn laat zijn rugzak naast de stoel vallen. Er prijkt een klein regenboogje op de zijkant. Hij volgt mijn blik en glimlacht: 'Mooi is-ie hè? Ik heb 'm er gisteren opgenaaid'.

Een paar maanden geleden meldde Merijn zich aan met een reeks klachten waar we de vinger niet goed op konden leggen. Hij was een beetje somber, maar niet heel erg. Ging discussies en moeilijke zaken wat uit de weg, maar niet altijd. Voelde zich niet altijd even lekker in zijn vel, en soms ook weer wel. Kortom: het schuurde, maar helemaal helder kregen we het niet tijdens de intake. We besloten er verder in te duiken en planden een aantal diagnostische sessies. Bij het derde gesprek haalde hij diep adem en gooide het hoge woord eruit: 'Ik zit in de knoop met al die letters'.

Met 'al die letters' bleek Merijn te doelen op 'lgbtqi+': aanduidingen voor vormen van gender en seksuele geaardheid. Hij identificeert zich als man, heeft nu een relatie met een vrouw. In het verleden heeft hij ook een relatie met een man gehad. Hij geniet van salsadansen, heeft een naaimachine en kleedt zich soms als vrouw, maar voelt zich geen transgender. Dat was een hele tijd prima. Zijn vriendin houdt van hem om wie hij is en maakt zich niet zo druk om welke letter hier bij zou passen.

Merijn deed dat aanvankelijk ook niet, tot hij in het nieuws steeds vaker geconfronteerd werd met de standpunten van president Trump van de Verenigde Staten. Hij kreeg het gevoel dat hij een keuze moet maken over hoe hij zich identificeert. Hij vond dat hij

een hokje moest kiezen. Dat bleek een onmogelijke opgave en het tóch blijven proberen wakkerde zijn klachten aan. Uit angst voor meningen en afwijzingen van anderen trok hij zich terug.

We startten met exposure: Merijn kroop uit zijn schulp en begon zijn dilemma te bespreken met zijn ouders en beste vrienden. De gevreesde reacties van afkeuring en onbegrip bleven uit. Mensen vonden het vooral naar voor hem dat hij zo worstelde met dit thema. Het gaf hem zelfvertrouwen en hij sprak met meer mensen over zijn probleem. Hij voelde zich steeds zelfverzekerder en langzaam verminderden ook de klachten bij aanmelding. Wat een opluchting.

Nu zegt hij: 'Ik heb het losgelaten mezelf in een hokje te willen plaatsen. Ik ben wie ik ben. Ik ben Merijn. Ik ben blij met mijn veelzijdige interesses en karakter. Mijn omgeving accepteert mij, houdt van mij. Ik ben een gelukkig mens. Dat wil ik uitdragen met dit vlaggetje. Want een regenboog kent geen hokjes, maar heeft vloeiende overgangen'.



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.