

PAARS



SAMEN STERK



**EDITIE
2026**



Hoofredactie Stichting PVK
Maarten Broerse
Floris Kneppers
Marit van Diepen
Bas Hageman

Redactie
Telefoon: 06-17578148
floris@paarsevrijdagkrant.nl

Bezorgservice
Telefoon: 06-21908912
bas@paarsevrijdagkrant.nl
Het Paars Magazine wordt één keer per jaar rondom Paarse Vrijdag uitgegeven. Paars in 2027 ook ontvangen of gebruiken als lesmateriaal? Reserveren kan via www.paarsevrijdagkrant.nl/contact of per mail.

Sponsoring

Stichting PVK heeft een ANBI-status. Wilt u ons financieel ondersteunen? Neem contact op met info@paarsevrijdagkrant.nl of 06-21908912.
IBAN: NL 19 RBRB 0709 9519 06

Auteursrechten

Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van de inhoud van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij de Stichting PVK, c.q. de desbetreffende makers. Kopiëren en verspreiden van artikelen in de klas is niet toegestaan. Paarse Vrijdag is een geregistreerd merk van COC Nederland, waarmee wij intensief samenwerken. De Stichting PVK is geen onderdeel van het COC en brengt in samenwerking maar wel onafhankelijk van het COC het Paars Magazine uit.

Verantwoording

In dit blad wordt de afkorting lhbtq gebruikt. Dit staat voor lesbisch, homo, bi, trans en queer. Soms worden andere afkortingen gebruikt. Dit is wanneer er een quote is van een organisatie of

persoon, vaak afhankelijk van hun expertiseveld en de mensen waarmee zij te maken hebben. We erkennen dat mensen een andere seksuele oriëntatie of gender identiteit hebben die niet in deze afkorting voorkomen.

De foto's van de geportretteerde leerlingen zijn gemaakt door Julia Oud. Het kunstwerk dat op de achtergrond te zien is, is het werk 'Ahimsa, de rustende koe'. Dit kunstwerk is gemaakt door Jantien Mook en Dirk-Jan Schrandt en is te zien op de Hoorneboegse Heide in Hilversum.

Stichting PVK
Jonkstraat 8, 1826DP
Alkmaar
Telefoon: 06-13904452
Fiscaal nr.: 859720184
KVK nr.: 73946877

Redactieleden

Joanna den Blijker, Charlie Vanadie Bouthoorn, Saarein te Braake, Jelle Broerse, Maarten Broerse, Caya van Dalen, Marit van Diepen, Boudine Griesdoorn, Floortje Grooten, Bas Hageman, Lisa Hewett, Alma Hunnik, Maaïke de Jong, Bloesem Kneppers, Floris Kneppers, Fien van Kollenburg, Jorien van Loon, Julia Oud, Jasper Schalks, Janine Sicking, Menthe Schuurman, Robin Vecht, Inge van der Wiel, Robin Willemsen.

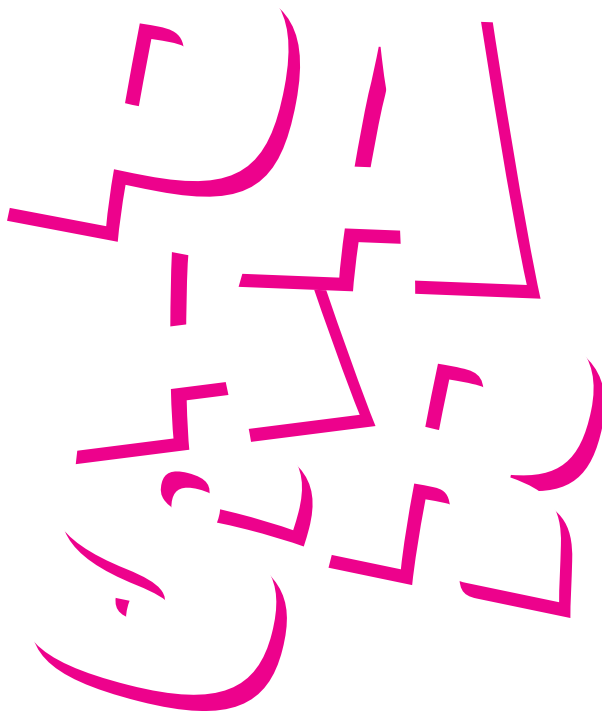
Met dank aan

Alle geïnterviewde en geportretteerde leerlingen, Bi+ Nederland, Buitenplaats De Hoorneboeg, Centrum Seksueel Geweld, COC Nederland, Discriminatie.nl, Zaanstreek/Waterland, Gemeente Zaanstad, Margriet van den Handel, Iedereen is anders, In je bol, Jong&Out, De Kindertelefoon, LOEFles, Nederlandse Organisatie Aseksualiteit, Rodi Media, Switchboard, Transgender Netwerk, Transvisie, 113 Zelfmoordpreventie.

Dit magazine is een samenwerking tussen Stichting Paarse Vrijdag Krant en COC Nederland. Het COC organiseert al jaren Paarse Vrijdag en zorgt voor de mooie promotiepakketten en het onderwijsmateriaal. Leraren kunnen verschillende lesbrieven en vinden via www.onderwijs.coc.nl. Ook in dit magazine staat een kant-en-klare lesbrieftje (blz. 18 en 19). Zo is het voor iedereen makkelijk om aandacht te besteden aan Paarse Vrijdag. Ga met elkaar in gesprek waarom deze dag zo belangrijk is!



 @paarsevrijdagkrant
 info@paarsevrijdagkrant.nl
 www.paarsevrijdagkrant.nl



Ben jij er volgend jaar ook voor anderen?

Ben je geïnspireerd geraakt door de persoonlijke verhalen in deze krant? Of wil jij je eigen verhaal ook vertellen? Stuur dan een DM naar @paarsevrijdagkrant op Instagram of een mail naar info@paarsevrijdagkrant.nl. Zo kun je anderen helpen door jouw verhaal te delen.

Wist je dat 12% van de Nederlanders zich identificeert als onderdeel van de queer gemeenschap? Dat is ongeveer 1 op de 10 mensen. Dit betekent dat ook iemand die jij kent queer kan zijn. Want jij kent meer dan 10 mensen toch?

Vandaag is het Paarse Vrijdag. De dag waarop we laten zien dat je jezelf kan en mag zijn. Jezelf zijn is soms best moeilijk. 16% van de jongeren op Nederlandse scholen durft niet te vertellen dat ze queer zijn. 30% van de leerlingen die uit de kast komt op school wordt daarmee gepest. Het is dus niet voor niets Paarse Vrijdag. Laat vandaag zien dat iedereen bij jou zichzelf kan zijn. Voor elkaar opkomen draagt bij aan een veilige school waarin iedereen zichzelf kan zijn. Doe het dus samen voor de hele school!

Voor elkaar, met elkaar

Hoe doe je dat dan? Leerlingen van verschillende scholen geven zelf de voorbeelden en vertellen wat zij helpend vinden. Hoe is het voor hen om queer te zijn? Wat vinden zij leuk om te doen in hun vrije tijd? En vooral: tegen wie kunnen zij aanleunen voor steun?

Noor (blz. 20) en Tessa (blz. 24) zitten bijvoorbeeld samen op scouting. Daar hebben ze heel veel aan elkaar én de andere scouts. Arthur (blz. 14) vertelt dat veilig zijn het allerbelangrijkst is. Zeker op school. Daar kan iedereen aan mee helpen, volgens hem: "Door paarse sokken aan te doen als hetero laat je al zien dat

iedereen bij jou zichzelf kan zijn." Charley (blz. 4) vat de boodschap van vandaag samen: "Je kan kracht vinden in steun van mensen die van je houden zoals je bent."

Samen sta je dus sterker, vooral ook door samen te werken. De leerlingen uit de portretten doen dat in een Gender & Sexuality Alliance (GSA). Dat is een groep leerlingen en docenten die wil dat hun school veilig is voor iedereen, los van iemands seksualiteit of gender identiteit. Dat laten ze zien door acties als Paarse Vrijdag te organiseren. Ook samenkomen voor de gezelligheid hoort erbij. GSA's zijn echt een veilige plek waar je jezelf kan zijn.

Samen voor de hele school

Charley is zelfs voorzitter van zijn GSA. Hij vertelt dat ze samen dagen als Paarse Vrijdag op school organiseren. Het is vooral belangrijk om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen. Soms juist over de negativiteit die je meemaakt als queer persoon. Door die verhalen te delen en erover te praten, ben je er echt voor elkaar. Hopelijk doen de verhalen uit deze krant dit ook en sta jij ook sterker als je ze gelezen hebt!

Ben je nieuwsgierig geworden? Blader dan snel door naar de portretten. Lees ze, bespreek ze en ga eens op zoek naar de GSA op jouw school. En wil je even bijkomen van de persoonlijke verhalen? Kijk dan eens bij de boeken- en filmtips die de leerlingen in de portretten geven!



CHARLEY

"Je kan kracht vinden in steun van mensen die van je houden zoals je bent"





Charley (hij/hem, die/diens) is 17 jaar en zit in de vijfde klas van het Alberdingk Thijm College. Hij heeft veel hobby's, zoals lezen, schrijven en het doen van nagels. Charley is zelfs op dit moment bezig met het schrijven van een eigen boek, namelijk een thriller/horrorboek. "Het leuke is een verhaal bedenken dat nooit kan gebeuren in het echte leven", vertelt die. Ook met nagellak kan Charley zijn creativiteit kwijt. Hij heeft inmiddels een flinke collectie. "Ik heb veel gekregen van een vriendin om te oefenen zodat ik haar nagels kan doen ooit op haar trouwdag."



TRANSGENDER

Het kan zijn dat je geboren bent in een meisjeslichaam, maar dat je een jongen bent. Of andersom, of geen van beide. Je genderidentiteit komt dan niet overeen met je biologische geslacht. Iemand die dit ervaart, noem je een trans persoon. Dit kan bijvoorbeeld een trans man, een trans vrouw of een non-binair persoon zijn.



Charley is voorzitter van de GSA op school. Hij organiseerde het afgelopen jaar met veel plezier een dragshow met docenten in drag. "Ik heb ook bedacht dat we voor elk GSA-evenement zelfontworpen stickers maken", vertelt Charley. De GSA geeft ook presentaties voor tweedejaars. "Onze persoonlijke verhalen maakten impact, vooral over de negativiteit die we als queer personen ervaren. Het is makkelijk voor andere leerlingen om iets naar je te roepen, grappen te maken of je buiten te sluiten." Charley hoopt dat leerlingen zich bewuster worden van wat dat met een ander kan doen. "Juist als je dat soort dingen meemaakt vind je kracht in steun van mensen die van je houden zoals je bent."

"Toen ik 11 was, kwam ik erachter dat ik in ieder geval geen meisje was", vertelt Charley. "Eerst dacht ik dat ik misschien non-binair was, maar later kwam ik erachter dat ik mij meer een jongen voel dan meisje of non-binair." Charley ontdekte niet alleen meer over zijn gender, maar ook over op wie die valt. "Qua verliefd worden maakt iemands gender voor mij ook niet uit, dus ik ben pansekueel of bi."



"Ik heb ook bedacht dat we voor elk GSA-evenement zelfontworpen stickers maken"

Charleys vriendin vertelde op hetzelfde moment dat zij ook transgender is. "We hadden hetzelfde proces maar dan omgekeerd: ik van meisje naar jongen en zij van jongen naar meisje." Charley vertelt dat zij de grootste steun is geweest. "Het maakte ons nog closer. Je weet allebei hoe moeilijk het soms kan zijn." Verder heeft Charley veel gehad aan zijn vrienden. "Mijn beste vriendin is zo behulpzaam geweest in mijn proces en ze is er altijd voor me."



"Ook iedereen
die niet queer
is, kan bij een
GSA aansluiten"

JAVYA



Jaya (zij/haar, hen/hun) is 17 jaar en zit in de vijfde klas op het Alberdingk Thijm College. Ze tekent veel. Niet alleen op papier, want ze tekent ook nep-tattoos met speciale pennen. Verder maakt Jaya ook zelf escaperooms om te spelen met vrienden. "Als ik al mijn hobby's moet opnoemen, zitten we hier vanavond nog."

Jaya zit al vijf jaar in de GSA. "Iedereen moet zichzelf kunnen zijn op school." Daarom vindt hen de GSA belangrijk. Paarse Vrijdag zag er afgelopen jaar wat anders uit, vertelt Jaya. "Door de negatieve reacties mag Paarse Vrijdag nu niet meer in de aula, alleen in een lokaal." Wel hangt de GSA genoeg posters op zodat leerlingen het weten te vinden. De GSA organiseert ook elk jaar een dragshow met docenten in drag. "We regelen make-uppartiesten, een podium en de choreografie." Elk jaar willen ook weer meer docenten meedoen. "Ik heb vorige keer ook de stickers ontworpen van de dragpersonages van docenten die meededen", vertelt Jaya.



VOORNAAMWOORDEN

Voornaamwoorden gebruik je om iemand aan te spreken of te beschrijven. De voornaamwoorden 'hij/hem' (mannelijk) en 'zij/haar' (vrouwelijk) worden vaak gebruikt. Niet iedereen is man of vrouw. Daarom zijn er neutrale voornaamwoorden zoals 'die/diens' en 'hen/hun'. Je kan zelf aangeven welke voornaamwoorden je het prettigst vindt. Voor Jaya maakt het niet uit of je 'zij/haar' gebruikt of 'hen/hun'. Daarom wisselen we die twee af in dit artikel.



"De presentaties met de GSA geven we tijdens de lessen 'What Really Matters'", vertelt Jaya. Dat zijn lessen die gaan over allerlei onderwerpen, zoals gender, seksualiteit, pesten, mentale gezondheid, cultuur, religie en pesten. "Tijdens onze les hebben we ook een vragendoos waar leerlingen anoniem hun vragen kunnen stellen aan de GSA".

*"Voor mij is
het altijd
vanzelf-
sprekend
geweest dat
ik val op
vrouwen"*

"Ik ben denk ik biseksueel, maar ik weet in ieder geval dat ik val op vrouwen", vertelt Jaya. "Voor mij is dat altijd vanzelfsprekend geweest." Jaya is al meer dan vier jaar samen met hun vriendin. "Mensen zien mij als vrouw, maar qua gender maakt het mij eigenlijk niet veel uit", vertelt hen. "Praat erover met anderen", is het advies dat Jaya heeft voor anderen die ermee zitten dat ze (misschien) queer zijn. "Ik heb vooral veel steun gehad van mijn vriendinnetje en vrienden."

Aan iedereen die zelf niet queer is, wil Jaya laten weten: "Ook jullie kunnen bij een GSA aansluiten of vragen aan de GSA'ers stellen als je iets wil weten. Zo kom je er ook achter dat vooroordelen niet kloppen."





PERFECT VOOR PAARS

Paarse tips

van Charley:

- Ride the Cyclone (musical)
- Victor Victoria (musical)

Charley heeft drie boeken meegenomen geschreven door Andrew Joseph White. "Hij is ook een transgender horrorschrijver, dus hij is wel een inspiratiebron voor mij." Een van de boeken gaat over hoe een groep queer personen een apocalyps overleeft. "Hij omschrijft ook goed hoe het is om je niet fijn te voelen in je lichaam als transgender persoon."



Jaya heeft twee stripboeken meegenomen: *The Sandman* en *Dead Boy Detectives*, uitgebracht door DC Comics. Beide verhalen hebben queer personages. "In *Dead Boy Detectives* is een van de mannelijke hoofdpersonages verliefd op zijn beste vriend", vertelt Jaya. "Ik vind het leuk dat er veel queer personages in zitten, zonder dat dat het hoofdonderwerp is van het verhaal." Van beide boeken is een serie gemaakt, die te zien is op *Netflix*.

Paarse tips

van Jaya:

- Yellowjackets (film)
- Hedwig and the Angry Inch (musical/film)

ARTHUR

"Als je queer bent, wees dan niet bang om zelf ruimte in te nemen"







Arthur (hij/hem) is 19 jaar en is op het moment dat wij hem interviewen net geslaagd bij het Goois Lyceum. Hij houdt van tekenen, ook met waterverf. "Ik teken al zo lang ik mij kan herinneren. Ik maak van al mijn vrienden ook tekeningen, maar dan van hen als eend."

"Ik ben in Bulgarije geboren en op mijn elfde ben ik naar Nederland gekomen", vertelt hij. Zijn moeder is Bulgaars en zijn vader is Nederlands. "In Bulgarije ging het bij mij op school heel slecht en ik werd daar ook gepest." In Nederland ging dat gelukkig beter.



"In mijn vriendengroep die ik via school ken, zitten wel ook veel mensen die gay zijn, net als ik", vertelt Arthur. "Vaak heb je vriendengroepen gesplitst in meisjes of jongens. Ik vind het fijn dat dat bij ons niet zo is. Ik voel me bij hen echt thuis." Arthur heeft zelf niet in de GSA gezeten op school, maar die is er wel. Hij had niet altijd iets paars in zijn kast, maar daar is zoals je ziet verandering in gekomen. "Dit jaar ga ik op Paarse Vrijdag wel helemaal in het paars", zegt hij.

"Sinds mijn elfde weet ik dat ik op mannen val", vertelt Arthur. "Het makkelijkste is voor mij om uit de kast te komen bij nieuwe mensen. Die kenden je toch nog niet daarvoor en weten het dan gelijk." Zo was het bij zijn vriendengroep ook. Arthur wil ook een voorbeeld zijn voor andere queer jongeren, om die ook te laten zien dat ze zichzelf mogen zijn. "Als je queer bent, wees dan niet bang om zelf ruimte in te nemen", zegt hij. "Het is niet overal veilig, maar op school hoort dat wel zo te zijn". Arthur geeft aan dat iedereen daarbij kan helpen: "Ook door paarse sokken aan te doen als hetero, laat je zien dat iemand veilig zichzelf kan zijn bij jou."

QUEER

Queer wordt vaak als een overkoepelende term gebruikt waar alle lhbtq personen onder kunnen vallen. Queer kan ook betekenen dat je gender- of seksuele identiteit niet in bestaande hokjes past.



"Door paarse sokken aan te doen als hetero, laat je zien dat iemand veilig zichzelf kan zijn bij jou"



Handvatten
voor de
docent

Paarse Vrijdag en dit magazine zullen ongetwijfeld vragen en reacties oproepen. Die vragen kunnen zorgen voor interessante gesprekken in de klas. Daar is wel een veilige sfeer voor nodig. Hier zijn drie tips om op een positieve manier over diversiteit te praten in de klas. Meer info? Ga naar www.onderwijs.coc.nl of naar de kennisbank van schoolveiligheid.nl.

1. Bespreek van tevoren de regels in de klas en handhaaf deze consequent

Voor leerlingen moet het duidelijk zijn hoe ze zich moeten gedragen tijdens de les. In het belang van de veiligheid in de klas moeten deze regels consequent gehandhaafd worden. Een veilige sfeer begint bij leerlingen die goed weten wat er van hen verwacht wordt.

2. Wees een rolmodel

Als leerkracht heb je een belangrijke voorbeeldfunctie voor leerlingen. Doe bijvoorbeeld voor hoe je respectvol kan reageren op anderen en laat zelf zien dat je een open en kwetsbare houding durft aan te nemen.

3. Geef duidelijk grenzen aan

Tijdens gesprekken over diversiteit, identiteit en seksualiteit kunnen leerlingen heel persoonlijke vragen stellen aan elkaar, maar ook aan hun leerkracht. Het is belangrijk dat je zelf goed weet welke informatie je wel en niet over jezelf wil delen, zodat jij zelf je grenzen duidelijk kan aangeven. Benadruk dat het voor leerlingen ook belangrijk is dat zij hun eigen grenzen aangeven. Door hier expliciet bij stil te staan, kunnen leerlingen ook leren welke vragen wel of niet gepast zijn.

Hoe kan je een *ally* zijn?

Samen zorg je voor een veilige plek voor iedereen! Ook als niet-queer persoon kan je je steun laten zien en voor queer personen opkomen. Iemand die dat doet noem je een bondgenoot of *ally*. Zorgen dat iedereen zichzelf kan zijn doen we namelijk samen.

In de persoonlijke verhalen wordt verteld over hoe belangrijk bondgenoten zijn. Vrienden en klasgenoten kunnen ervoor zorgen dat iemand zich fijn voelt in de klas.

[1] Noem een voorbeeld van bondgenootschap die genoemd wordt in een van de verhalen in dit magazine.

Er zijn ook veel bekende mensen die actief *ally* zijn. Een aantal voorbeelden hiervan zie je hiernaast. Lees de tekst of bekijk hun filmpjes via de QR-code of TikTok.

[2] Waarom vinden zij het belangrijk om een bondgenoot / *ally* te zijn voor queer personen?

[3] Op welke manieren steunen ze zelf queer personen?

[4] Wat wil de persoon uit het filmpje jou als lezer / kijker meegeven?

Je hebt nu voorbeelden gelezen of bekeken van hoe anderen queer personen steunen en een bondgenoot / *ally* voor hen zijn. Maar wat is jouw rol hierin?

[5] Noem een situatie waarin jij iemand nodig had die jou steunde en er voor jou was. Dat kan over van alles gaan. Hoe was dat toen voor jou?



SAHIL AMAR AISSA



ELOISE VAN ORANJE



ANNEMARIE LEKKERKERKER



JIJ BENT EEN ALLY

[6] Hoe zou je op school een bondgenoot / *ally* kunnen zijn voor queer personen? Zoals je hebt gelezen kan dat ook in kleine dingen zitten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[7] Wat zou je kunnen doen om te laten zien dat jij staat voor een veilige omgeving voor iedereen op school?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





"Zolang de
mensen die
jij liefhebt jou
accepteren,
hoef je ook
niet bang te
zijn om jezelf
te zijn"

NOOF

Noor (zij/haar) is 16 jaar en zit in de vierde op het A. Roland Holst College. Ze vindt het leuk om het spel *Dungeons and Dragons* te spelen met vrienden. Daarbij bedenken ze zelf personages en spelen een verhaal. Noor zit ook op scouting, in dezelfde groep als Tessa (zie blz. 24). "Het leukste is dat je met vrienden bent en lol kan maken. Gisteren hebben we samen een reuzenrad proberen te maken. Die stortte in, maar we hebben wel een bank hoog vastgemaakt met een glijbaan ervan af." Ze gaat dit jaar meekijken hoe het is om leiding te geven aan een groep kinderen. "Volgend jaar ga ik ook mee naar de Wereld Jamboree in Polen." Dat is een groot scoutingevenement voor scouts uit de hele wereld.

"Ik had niet echt een grote ontdekking, het was gewoon zo"



Op Paarse Vrijdag heeft de GSA een kraampje in de aula op school. "Ik vind het echt leuk om daar te zitten", vertelt Noor. "Er komen altijd leerlingen langs en die oprecht dingen willen weten en vragen stellen. Meer leerlingen die positief zijn, dan negatief." Bij het kraampje organiseren ze ook een quiz en hebben ze paarse schmink.

LESBISCH

Het woord lesbisch gebruik je voor meisjes die op een meisje verliefd zouden kunnen worden. Eigenlijk betekent het woord homoseksueel dat je op hetzelfde geslacht valt. Omdat de meeste mensen bij het woord homo meteen aan twee jongens denken, is er een apart woord voor meisjes die op meisjes vallen.

Noor kwam er al snel achter dat ze lesbisch is. "Ik had niet echt een grote ontdekking, het was gewoon zo." Ze kon ook bij andere GSA'ers terecht voor vragen. De meeste steun krijgt ze van Tessa. "Ik kan het met haar over alles hebben, en ze geeft me advies." Ook andere vrienden supporten haar. "Zolang de mensen die jij liefhebt jou accepteren, hoef je ook niet bang te zijn om jezelf te zijn. Anderen boeien ook niet" Voor iedereen die meer mensen om zich heen zoekt bij wie die zichzelf kan zijn, zegt Noor: "Vraag op school of ze een GSA hebben, want dat heeft mij echt zo veel geholpen."



Docenten spelen ook een belangrijke rol om queer leerlingen te steunen volgens Noor. "Het zou fijn zijn als docenten wat meer laten zien dat je naar ze toe kan komen, dat ze er ook voor je zijn als je hulp nodig hebt", vertelt Noor. "Ook als een docent niet zo veel weet van het onderwerp."





TESSA

"De GSA helpt
om jezelf uit te
vogelen in een
moment van je
leven waarop
je nog niet zo
weet wie je
bent"

Tessa (zij/haar) is 15 jaar en zit op het A. Roland Horst College in Hilversum in de vierde klas. Ze houdt van tekenen, drummen, longboarden en buiten zijn. "Tekenen is mijn grootste hobby. Ik wil daar later ook een studie in doen", vertelt Tessa. Het lijkt haar leuk om stripboeken te tekenen later. Ze heeft het tekenen zichzelf aangeleerd. "Een oud-docent vroeg zelfs of ik haar baby wil natekenen."



Tessa zit ook in de GSA op school. "Ik vind de GSA heel leuk want je leert nieuwe mensen kennen en zij jou." Zo kun je ook makkelijker vrienden maken met leerlingen uit andere klassen. Je kan herkenning vinden in de GSA, volgens Tessa. "Als iemand iets vertelt over diens seksualiteit, en jij herkent dat, dan leer je ook meer over jezelf", vertelt Tessa. "Dat helpt ook om jezelf uit te vogelen in een moment van je leven waarop je nog niet zo weet wie je bent." Ze vertelt dat veel docenten ook enthousiast zijn over de GSA. "Dan lopen ze langs het kraampje op Paarse Vrijdag en pakken ze ook wat stickers en buttons mee om op te doen. Op die manier kan je ook je steun laten zien."

PANSEKSUEEL

Als je panseksueel bent val je op mensen, en maakt het niet uit wat iemands gender identiteit of geslacht is. Gender identiteit speelt geen rol bij het verliefd worden op iemand.

"Je vindt altijd wel een plek waar je wordt geaccepteerd"

Tessa wist al heel vroeg op de basisschool dat ze ook op meisjes viel. "In groep 1/2 vond ik voor het eerst een meisje leuk en in groep 8 kwam ik erachter dat daar een woord voor is. Voordat ik er echt over na kon denken was ik gewoon al verliefd op meiden." Tessa hoefde het niet eens echt te vertellen aan mensen om haar heen. "Het was gewoon zo: er was ook niet echt een kast waar ik uit hoefde te komen." Ze kwam erachter dat ze niet alleen op meiden valt. "Als ik verliefd word, maakt iemands gender mij niet veel uit. Ik ben het nog aan het uitvogelen, maar gebruik nu het label panseksueel."



Als je meer wil weten over lhbtq, dan is Tessa's tip om ook vragen te stellen aan andere queer mensen. "Zoals in de GSA, maar ook binnen een *fandom* van een artiest bijvoorbeeld", vertelt ze. "Anderen willen je vaak alleen maar helpen, want zij weten hoe het is om het uit te vogelen."



PERFECT VOOR PAARS

Paarse tips

van Noor:

- But I'm a Cheerleader (film)
- Our Flag Means Death (serie)

Noor heeft het boek *The Song of Achilles* van Madeline Miller meegenomen. "Het is ook gelijk mijn favoriete boek", vertelt ze. "Ik hou van Griekse mythologie. Het gaat over Achilles en Patroklos en is geschreven vanuit het perspectief van Patroklos." Dat vindt Noor juist zo leuk eraan. "Het is niet geschreven vanuit de held, maar vanuit degene die achter hem staat en hem support."



Tessa heeft het boek *Heartstopper* meegenomen van Alice Oseman. Het verhaal laat zien hoe hoofdpersonages Nick en Charlie uit de kast komen en samen een relatie krijgen. "Door de mensen om hen heen krijgen ze het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Je vindt altijd wel een plek waar je wordt geaccepteerd." *Heartstopper* heeft ook een serie op Netflix.

Paarse tips

van Tessa:

- Conan Gray:
Found Heaven
(album)
- Fanfik
(film)



Deze mensen helpen jou

Jong&Out – De community voor iedereen tot en met 18 jaar, wat je seksuele oriëntatie of gender identiteit ook is. Er worden door het hele land meetings georganiseerd waar je andere queer jongeren kunt ontmoeten. Ga naar jongenout.nl.

COC en GSA – In de GSA werken leerlingen en leraren samen aan een veilige school voor iedereen. Dit wordt gesteund vanuit het COC. Het COC steunt jongeren die zich inzetten voor de acceptatie van lhbt+ personen. Ga naar onderwijs.coc.nl.

Iedereen is anders – Ben je er nog niet helemaal uit wie je bent of op wie je valt? Dat is helemaal niet erg, iedereen doet dit op diens eigen tempo en eigen manier. Sommige mensen willen helemaal geen label op zichzelf plakken en andere juist weer wel. Jij bent jij! De website iedereenisanders.nl probeert jou een stuk op weg te helpen om beter te snappen hoe jij in elkaar zit.

Kindertelefoon – Het kan zo zijn dat je uit de kast bent gekomen en je ouders het niet accepteren. Dat kan heel vervelend zijn thuis. Probeer het te bespreken met je docenten of familieleden. Wil, kun of durf je dat niet, dan kun je altijd gratis en anoniem met de vrijwilligers van De Kindertelefoon bellen (0800-0432) of met ze chatten op hun website kindertelefoon.nl. Ze luisteren naar je en denken met je mee.

Switchboard – Heb je vragen over je seksualiteit, worstel je met je (gender)identiteit of maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Switchboard is de lhbt+ hulplijn van COC Nederland; een veilige plek voor al je vragen en twijfels, of als je gewoon even je verhaal kwijt wilt. Chat, bel of mail met een vrijwilliger die zelf lhbt+ is en snapt waar je vandaan komt. Anoniem, vertrouwelijk en zonder oordeel. Wat je vraag of gevoel ook is: je staat er niet alleen voor. We zijn er voor jou. Ga naar switchboard.nl.

Politie – Is er iets vervelends gebeurd op straat of op school? Wil je weten hoe de politie je kan helpen? Vraag het de politie! Je kunt met ze chatten via vraaghetdepolitie.nl. Een apart onderdeel van de Politie is Roze in Blauw. Zij helpen je als je bijvoorbeeld te maken krijgt met discriminatie of mishandeling. Neem contact op via 088-1691234, [@rozeinblauw](https://twitter.com/rozeinblauw) en rozeinblauw.nl.

GGD – Sommige ouders, familieleden of anderen uit je omgeving kunnen moeite hebben met seksualiteit of (gender)identiteit. Ervaar jij dat ook? Voel je je niet begrepen? Of voel je je onveilig? Praat erover of zoek hulp, via de chat op JouwGGD.nl. Je kan ook contact opnemen met de plaatselijke GGD voor een afspraak. Dit is gratis voor jongeren en er wordt vertrouwelijk met je gegevens omgegaan.





Er zijn veel mensen die jou kunnen helpen als je vragen hebt over seksualiteit en/of (gender)identiteit. Het maakt niet uit of dat thuis, op school, bij vrienden of

bij de GSA is. Wil je met iemand praten of heb je hulp nodig? Hier vind je organisaties waarmee je in contact kunt komen. Zij zijn er altijd voor je!

In je bol – Ben je tussen 16 en 27 jaar? Op het platform In je bol vind je alles wat te maken heeft met mentale gezondheid. Je kan hier terecht voor betrouwbare informatie, herkenbare verhalen, praktische tools en menselijk contact. Alles is bespreekbaar! Ga voor het platform en de chat naar injebol.nl of bel via 0800-0450.

Veilig Thuis – Voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld: als je zelf betrokken bent, of (vermoedt dat) iemand uit je omgeving er slachtoffer van is. Bel 0800-2000 of chat via de site veiligthuis.nl.

113 – Als je aan zelfmoord denkt, kun je daar met de hulpverleners over praten via de telefoon of chat. Anoniem en vertrouwelijk. Het kan helpen om je gedachten te delen en je gepieker even te onderbreken. Je hoeft slechts je (verzonnen) naam op te geven. Niet in levensgevaar, maar wel hulp nodig? Bel gratis 113. Je kunt ook chatten via 113.nl/chatten. 113 is 24/7 bereikbaar. Ook als je je zorgen maakt om iemand in je omgeving, kun je contact opnemen.

Centrum Seksueel Geweld – Heb je een nare seksuele ervaring gehad of seksueel misbruik meegemaakt? Heb je hulp nodig of zit je met vragen? Bel of chat met de hulpverleners van het CSG. Zij zijn er voor je! Bel of chat anoniem via 0800-0188 en chatmetcsg.nl.

Gendi – Heeft jouw docent een extra zetje nodig om in de les te praten over seksuele diversiteit en genderdiversiteit? Stuur je docent dan naar gendi.nl – een website vol met extra zettes.

Sense.info – Sense is hét adres voor al je vragen over seks, verliefdheid, relaties en alles wat daarbij komt kijken. We zijn er voor alle jongeren in Nederland. Zit jij ook met een vraag? Ga naar sense.info.

Genderpraatjes – Op deze online jongerenlijn kun je anoniem chatten of bellen over jouw vragen rondom gender en alles wat daarbij komt kijken. Iedereen die je spreekt via de chat- en telefoonlijn is zelf trans persoon of non-binair en is opgeleid om jou te helpen. Ga naar genderpraatjes.nl voor het starten van een chatgesprek, of bel 085-3037680.

Bi+ Nederland – de landelijke emancipatieorganisatie voor bi+ mensen en bi+ inclusie. Bi+ is een paraplueterm voor iedereen die op meer dan één genderidentiteit kan vallen, dat gaat om 1,7 miljoen mensen in Nederland! Voor meer informatie, ga naar biplus.nl, of volg ons op @biplusnl of @biplusjong.

NOA – De Nederlandse Organisatie Aseksualiteit zet zich in voor de aseksuele gemeenschap in Nederland. Deze organisatie geeft informatie en organiseert evenementen voor aseksuele personen. Ga naar aseksualiteit.nl.



TOT VOLGEND JAAR!