

DUBBELE COMING OUT

In groepjes gaan we het hebben over dubbele coming out (uitkomen voor je autisme en uitkomen als LGBTQIA+). Hieronder staan een aantal zaken om jullie op weg te helpen, niet alles moet besproken worden.

1. Wanneer wist je van je identiteiten?

- a. Hoe ben je erachter gekomen dat je LGBTQIA+ bent en hoe oud was je toen? Indien je je identificeert met meerdere labels, heb je die allemaal tegelijk gevonden of hoe ging dat?
- b. Hoe ben je erachter gekomen dat je autistisch bent (of tot het vermoeden gekomen dat je mogelijk autistisch bent) en hoe oud was je toen? Wanneer heb je dit leren aanvaarden?

2. Hoe beslis je aan wie coming out te doen?

- a. Wat zijn je redenen om een coming out te doen?
- b. Verschillen de redenen afhankelijk van de groep (familie, vrienden, werk, etc.)?
- c. Doe je je coming out binnen zo'n groep eerst aan 1 persoon, of direct aan heel de groep?

3. Hoe pak je de coming out aan?

- a. Is dat iets dat je inplant of eerder spontaan doet?
- b. Is dat iets dat je expliciet doet door middel van een bepaald label, of eerder impliciet doet door bv. je voorkeuren/noden te vermelden?
- c. Hoe leg je de zaken uit, hoeveel details geef je?
- d. Zijn er zaken die je doet om je voor te bereiden?

4. Wat zijn je verwachtingen als je een coming out doet?

- a. Welke reactie verwacht je?
- b. Verwacht je bepaalde vooroordelen tegen te komen, en doe je iets om je hierop voor te bereiden?
- c. Zijn er bepaalde onderwerpen die je wil bespreken, zoals bv. welke situaties wel of niet werken voor je?
- d. Is LGBTQIA+ of autisme iets waar je meer over wil doorpraten met de persoon/personen?

5. Welke reacties krijg je en hoe ga je ermee om?

- a. Hoe ga je om met reacties op het moment zelf?
- b. Hoe ga je na de coming out om met reacties, zowel positieve als negatieve?
- c. Heb je personen waar je terecht kan voor steun? Zijn er bepaalde organisaties waar je terecht kan voor steun?
- d. Merk je een verschil op in reacties op je verschillende identiteiten?