



VOORBIJ HET TABOE

18 Taboes voor (on)gelovigen

Ruimte voor vreedzame dialoog

22 Het belang van vrij onderzoek

"Wetenschap mag je niet censureren"

24 Het taboe rond spiritueel atheïsme

Een uitnodiging om grenzen te verleggen

28 Praten helpt echt, luisteren ook

Op gesprek gaan, een afbrokkelend taboe?

32 Wel of geen kinderen?

Keuze tijdelijk in de vriezer

34 Het taboe van de dood

Of de dood van het taboe?

38 De nieuwe preutsheid

Een gezond evenwicht vinden

40 Gender onder vuur

De strijd om identiteit

43 Doordacht

*Een verzameling weetjes en tips:
inspiratie voor de lessen zedenleer*

Taboes voor (on)gelovigen

Ruimte voor vreedzame dialoog

© Hadrian / Shutterstock.com



De aanslag op de redactie van het satirische weekblad Charlie Hebdo in Parijs in 2015 leidde tot wereldwijde steun voor persvrijheid, met de slogan 'Je suis Charlie', maar ook tot verhitte debatten over de grenzen van satire en religieuze gevoeligheid

Onderzoek toont aan dat atheïsme in veel delen van de wereld nog steeds taboe is. Ook andere taboes kunnen door een dominant religieus of ideologisch wereldbeeld in stand worden gehouden. In een seculiere rechtsstaat is er een wettelijke ruimte om vrij te spreken, maar het blijft essentieel om een cultuur te bevorderen waarin dialoog en meningsverschillen vreedzaam kunnen plaatsvinden.

Bert Goossens

Vrijheid van meningsuiting, met inbegrip van persvrijheid, is een grondrecht, verankerd in de Belgische Grondwet: dat recht is niet absoluut, er zijn immers wetten tegen laster en eerroof, tegen het aanzetten tot haat, discriminatie of geweld, en tegen negationisme



Vrijheid van levensovertuiging

Het *Freedom of Thought Report* van Humanists International, de wereldwijde koepelorganisatie van humanistische en seculiere organisaties, bestudeert elk jaar de situatie op het gebied van wetgeving en mensenrechten voor humanisten, atheïsten en niet-religieuzen over de hele wereld.

Daaruit blijkt dat zeventig procent van de wereldbevolking in landen leeft waar de uiting van humanistische waarden ernstig wordt onderdrukt en waar de volledige verwezenlijking van iemands recht op vrijheid van godsdienst of overtuiging onmogelijk is. In veel landen staan er sterke straffen op, tot opsluiting en de doodstraf toe.

Waarom wordt er wereldwijd zo repressief tegen ongelovigen en andersdenkenden opgetreden? Machtsbehoud speelt daarin een centrale rol. Dictaturen gebruiken religie en ideologie om de bevolking te binden en afwijkende gedachten te onderdrukken. Sociale controle is daarbij van groot belang: het breken met religieuze normen kan tot een breuk met familie en sociale netwerken leiden. Op persoonlijk niveau is levensbeschouwing vaak diep in iemands identiteit verankerd, waardoor kritiek gevoelig ligt.

Wettelijk kader

Taboes kunnen wettelijk worden vastgelegd. Wetten tegen blasfemie en het bekritisieren

van religie worden in sommige landen nog steeds actief gehandhaafd en kunnen ernstige gevolgen hebben voor degenen die zich ertegen uitspreken.

In België voorziet de wet ruimte om vrij te spreken. Vrijheid van meningsuiting is een grondrecht, verankerd in artikel 19 van de Grondwet. Dat recht is niet absoluut. Er zijn immers wetten tegen laster en eerroof, tegen het aanzetten tot haat, discriminatie of geweld, en tegen negationisme. Ook uitingen die de openbare orde verstoren, kunnen worden beperkt. De Belgische wetgeving streeft naar een balans tussen vrije meningsuiting en bescherming tegen schadelijke uitingen. In specifieke gevallen beoordeelt een rechter of iets onder het recht van vrije meningsuiting valt of in strijd met de wet is.

Een concreet voorbeeld daarvan is de recente hetze rond een ophefmakende column van Herman Brusselmans in het weekblad Humo. Het Joods Informatie- en Documentatiecentrum (JID) had Brusselmans rechtstreeks voor de rechtbank gedaagd, omdat het vindt dat de auteur in zijn column had opgeroepen tot haat en geweld tegen de Joodse gemeenschap.

Op zich is dat een gezonde manier van hoe onze democratie conflicten oplost: via een uitgebreid maatschappelijk debat en de rechtspraak. Wel is het problematisch als

er een cultuur ontstaat waarin mensen worden aangeklaagd wanneer ze een scherpe mening uiten, zeker wanneer dat binnen een satirisch format gebeurt. Dat kan immers tot een cultuur van zelfcensuur leiden.

Humor en satire hebben een belangrijke functie in een open samenleving, ze zorgen ervoor dat taboes doorbroken kunnen worden. Dat blijkt ook uit het VRT-programma *Taboe* waarin comedian Philippe Geubels gevoelige thema's aankaart en voor een breed publiek bespreekbaar maakt.

Religie en taboes

Op 7 januari 2015 drongen twee islamitische extremisten in Parijs het kantoor van het satirische weekblad *Charlie Hebdo* binnen. Ze vermoordden in totaal twaalf mensen. De aanval was een vergelding voor de publicatie van spotprenten van de profeet Mohammed, wat door de daders als godslastering werd beschouwd. De aanslag leidde tot wereldwijde steun voor persvrijheid, met de slogan 'Je suis Charlie', maar ook tot verhitte debatten over de grenzen van satire en religieuze gevoeligheid.

Wetten die de vrijheid van meningsuiting bewaken, zijn een belangrijke voorwaarde om onderwerpen bespreekbaar te maken, maar niet afdoende. Er kan ook een cultuur ontstaan waarin men bepaalde onderwerpen liever vermijdt. Sociale druk kan net zo



Levensbeschouwing biedt een taal om over diepe existentiële vragen te reflecteren: om een waardevolle en respectvolle dialoog met andersdenkenden aan te gaan, is het belangrijk om eerst de eigen levensbeschouwelijke taal te leren spreken, pas dan kunnen er stevige bruggen met anderen worden gebouwd

effectief taboes handhaven als wetgeving. Religieuze voorschriften en culturele tradities kunnen die sociale druk creëren. In West-Europa zorgde een dominante christelijke cultuur er eeuwenlang voor dat vrouwen niet dezelfde rechten als mannen genoten. Vaak werden die niet eens expliciet vastgelegd, maar sociaal opgelegd. Het was taboe voor een vrouw om ongehuwd te blijven en een eigen leven en carrière uit te bouwen. Evengoed was het een taboe om het als man voor vrouwenrechten op te nemen. Dat was ondenkbaar en onbespreekbaar.

Apostasie, geloofsverzaking of afstand nemen van het geloof dat men heeft aangehangen, is in veel religieuze gemeenschappen nog steeds een groot taboe. In haar debuutboek *Ik ga leven* geeft de Nederlandse auteur Lale Gül op openhartige wijze inzicht in haar worsteling met de islamitische en culturele verwachtingen binnen haar familie en in haar zoektocht naar vrijheid. Het leidt tot een radicale breuk met haar gemeenschap, intimidatie en doodsb bedreigingen.

Niet alle religieuze voorschriften leiden tot dergelijke conflicten. Veel moslims ver-

mijden varkensvlees en alcohol, terwijl ze wel aanvaarden dat er mensen zijn die er andere overtuigingen en gebruiken op nahouden.

Levensbeschouwelijke overtuiging als taboe

Ondanks de wettelijke ruimte waardoor in België het vrij beleven van een levensbeschouwing aanwezig is, voelen mensen zich niet altijd comfortabel om over hun diepste overtuigingen te praten.

In het online praatprogramma *#BelRiadh* getuigen jongeren dat ze scheef worden bekeken wanneer ze zeggen dat ze gelovig zijn. Spreken over geloof voelt soms aan als een coming-out. Imam Khalid Benhaddou bevestigt er dat stereotiepe beelden van gelovigen hardnekkig zijn.

Zit geloof in een seculiere samenleving in het verdomhoekje? Daar kunnen we toch enkele kanttekeningen bij maken. Religie, en het christendom in het bijzonder, blijft immers sterk verankerd in de Belgische samenleving. Ongeveer zeventig procent van de Belgische scholen is van katholieke signatuur. Ook in de zorgsector is

een christelijke visie nog sterk aanwezig, van ziekenhuizen tot woonzorgcentra. In de politiek zijn er verschillende partijen en individuen die zich uitspreken als christelijk geïnspireerd. Paus Franciscus kreeg bij zijn bezoek aan België in september 2024 een bijzondere behandeling als religieuze leider door op het Koninklijk Paleis 'de natie' te mogen aanspreken. Zo zijn er nog tal van voorbeelden te bedenken.

Religie speelt dus wel degelijk nog een belangrijke rol in onze samenleving. Wel wordt er niet altijd makkelijker over gepraat. Geloofsovertuigingen zijn diep verankerd in onze identiteit en kunnen daardoor gevoelig liggen. Net zoals politieke discussies in sommige kringen worden vermeden om de vrede te bewaren, wordt ook levensbeschouwing vaak terzijde geschoven. Terwijl dialoog net zeer verrijkend kan zijn.

Dialoog vanuit de eigenheid

Een wettelijk kader en voldoende ruimte voor kritische columns en scherpe satire zijn cruciaal om levensbeschouwelijke taboes te doorbreken, maar even belangrijk is het om als samenleving voldoende dialoog en uitwisseling te voorzien.

Atheïstische spiritualiteit, een vorm van spiritualiteit zonder geloof in een god of bovennatuurlijke krachten, hoeft geen taboe te zijn: het biedt een alternatief voor religieuze zingeving door verwondering, ethiek en verbondenheid op rationele en wetenschappelijke inzichten te baseren



Het officieel onderwijs zet daar het jongste decennium sterk op in. Interlevensbeschouwelijke competenties zijn binnen het officieel onderwijs een verplicht onderdeel van de levensbeschouwelijke vakken, zoals zedenleer en godsdienst. In de derde graad van het GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap wordt sinds september 2024 een van de twee lessen levensbeschouwing ingericht als interlevensbeschouwelijke dialoog. Met die initiatieven worden bruggen geslagen tussen denkbeelden en gemeenschappen.

Je zou denken dat het goed is om nog een stapje verder te gaan, zoals de Vlaamse regering wil doen, en een vak interlevensbeschouwelijke dialoog in te voeren (en de aparte levensbeschouwelijke lessen af te schaffen). Dat zou echter diepgang missen, omdat gevoelige onderwerpen vaak beter vanuit een eigen levensbeschouwelijk referentiekader besproken kunnen worden. Levensbeschouwing biedt immers een taal om over diepe existentiële vragen te reflecteren. In het vak niet-confessionele zedenleer is er bijvoorbeeld ruimte om het over gender- en transrechten te hebben, thema's die elders vaak gevoeliger liggen. Om een waardevolle

en respectvolle dialoog aan te gaan, waarin moeilijke onderwerpen bespreekbaar worden, is het belangrijk om eerst de eigen levensbeschouwelijke taal te leren spreken. Pas dan kunnen er stevige bruggen met andersdenkenden worden gebouwd. De rol die de leerkrachten levensbeschouwing daarbij spelen, mag niet worden onderschat.

Taboes voor atheïsten

Vrijzinnig humanisten staan voor het principe dat alles bespreekbaar moet zijn. Toch hebben ook zij rode lijnen, zoals de bescherming van mensenrechten en een correcte toepassing van de scheiding tussen kerk en staat. In België is het secularisme stevig ingebed, maar ook bij ons is er nog werk aan de winkel, bijvoorbeeld op het vlak van een gelijke behandeling van levensbeschouwingen.

Voor sommige militante atheïsten betekent secularisme niet alleen de scheiding van kerk en staat, maar ook het volledig terugdringen van religie uit de publieke sfeer. Zij begrijpen moeilijk hoe mensen, ondanks de overvloed aan kennis en wetenschappelijke inzichten, nog steeds in een god geloven. De zogenoemde nieuwe atheïsten, met Richard Dawkins als een van de prominente verte-

genwoordigers, wijzen religie radicaal af. Dat kan leiden tot een vereenvoudigde analyse, waarbij wereldproblemen volledig aan religie worden toegeschreven.

Ook voor atheïsten kan interlevensbeschouwelijke dialoog verrijkend zijn. Het vergroot wederzijds begrip en kan ook inspireren tot nieuwe vormen van zingeving. Ook vormen van spiritualisme hoeven voor vrijzinnigen namelijk geen taboe te zijn.

Atheïstische spiritualiteit, een concept ontwikkeld door de Belgische filosoof Leo Apostel, verwijst naar een vorm van spiritualiteit zonder geloof in een god of bovennatuurlijke krachten. Het biedt een alternatief voor religieuze zingeving door verwondering, ethiek en verbondenheid op rationele en wetenschappelijke inzichten te baseren.

Secularisme en interlevensbeschouwelijke dialoog hoeven elkaar niet uit te sluiten. Integendeel, beide zijn nodig om een samenleving te creëren waarin we vrij kunnen spreken over onze diepste overtuigingen.

Het belang van vrij onderzoek

“Wetenschap mag je niet censureren”

© Shutterstock.com



G

Gustaaf Cornelis over wetenschappelijk onderzoek: “Neem de tijd om dingen grondig te bestuderen en reflecteer over je onderzoek. Wees transparant. Laat je niet ideologisch sturen. De kern van het humanisme en het Verlichtingsdenken is net de autonomie van het denken.”

Gustaaf Cornelis is hoogleraar wetenschapsfilosofie aan de Vrije Universiteit Brussel. Nadat rond 2010 een aantal gevallen van wetenschapsfraude de media haalde, verdiepte hij zich in het thema. Van het gebruik van generatieve artificiële intelligentie tot niet grondig gevoerde onderzoeken, in onderstaand gesprek opent hij de deur van wetenschappelijke taboes. Tegelijkertijd pleit hij voor ‘betrouwbare traagheid’.

Esther Meuwis

Wanneer spreken we van een taboe?

Als het om een thema gaat waarover mensen niet willen praten en waarover je weinig informatie kan inwinnen. Zodra iemand het aankaart, merk je in de wandelgangen dat de tongen loskomen. Zeg je ermee naar buiten

te willen treden, dan gaan de lippen weer op slot. Zo gaf ik aan de VUB een lesmarathon voor jongeren over seksualiteit. Tijdens een debat ging het over verliefdheid op een leerkracht. Leerlingen en leerkrachten vonden het moeilijk om openlijk over het thema te spre-

ken, maar uiteindelijk kwamen de verhalen aan de oppervlakte. Nadien wilde een student lerarenopleiding een doctoraatsonderzoek voeren naar hoe zo’n situatie ontstaat en hoe je daarmee kan omgaan; ze kreeg echter niemand officieel voor de microfoon.

Heb je zelf een taboe?

Nee, filosofen hebben daar lak aan. Doorgaans gaan wetenschappers geen taboe uit de weg en willen ze controversiële thema's bestuderen. Hoe gevoelig bepaalde onderwerpen ook zijn, je mag wetenschap niet censureren, want dat is het einde van het vrij onderzoek.

Vroeger werd er in wetenschappelijke studies weinig rekening gehouden met sensibiliteiten van individuen of groepen in de maatschappij. Vandaag zijn burgers mondiger, waardoor er meer gevoeligheden naar boven komen. Toch moeten we ook leren omgaan met ideeën die niet bij het wereldbeeld passen. Wel mogen wetenschappers niet bruuskeren en moeten ze hun onderzoeksresultaten op een empathische manier verwoorden. Onderzoek uit de weg gaan of resultaten achterhouden, is echter een brug te ver.

Zijn er taboes in de wetenschap?

Samen met onderwijsfilosoof Marijke Van Vlasselaer werk ik rond het gebruik van generatieve AI bij studie en onderzoek. (Generatieve AI is een vorm van artificiële intelligentie die nieuwe content kan creëren of genereren, zoals tekst, afbeeldingen, video's en audio, door te leren van bestaande gegevens, red.) Universiteiten nemen daarin een voorzichtige houding aan en geven liever niet toe dat de outputs het wetenschappelijk onderzoek bedreigen. Alle universiteiten claimen tegenwoordig dat ze aan vrij onderzoek doen, maar als puntje bij paaltje komt, is dat niet zo. Ook dat potje blijft vaak gedekt.

Door een te hoge prestatie-, excellentie- en publicatiedruk ontstaat er slordige wetenschap. De beoordeling van een curriculum vitae gebeurt vaak alleen op de hoeveelheid publicaties en projecten die op iemands naam staat. Als wetenschapper word je gedwongen om opportunistisch te zijn, anders haal je de quota niet. Dat maakt dat mensen fouten maken, te kort door de bocht gaan of te snel conclusies trekken. Er zijn daardoor veel wetenschappers met een burn-out of onderzoekers die er de kantjes aflopen. Een sterk geweten is essentieel voor wetenschappers.

Tachtig tot negentig procent van de onderzoekers en studenten gebruikt generatieve AI en chatbots in meer of mindere mate. Dat is nefast. Het is een taboe waar veel wetenschappers over zwijgen.

Elk element van een onderzoek kan door generatieve AI gebeuren. Ik overloop even de fasen: "Ik kan niets nieuws bedenken en vraag ideeën aan generatieve AI. Vervolgens laat ik AI onderzoeksvragen bedenken en koppel ik daar methoden aan om een experiment uit te voeren. Na afloop van het experiment vraag ik AI die resultaten te analyseren, in grafieken te gieten en verwijzingen naar gelijkaardige onderzoeken te geven. Met die informatie stel ik een wetenschappelijk artikel op. Het eindresultaat stuur ik naar reviewers. Die gaan het artikel uit tijdsbesparing niet zelf nalezen, maar vragen aan generatieve AI om het te beoordelen. De auteur ontvangt het onderzoek terug met suggesties voor verbeteringen. Die vraagt weer aan AI om de aanpassingen door te voeren. Uiteindelijk verschijnt het artikel in een wetenschappelijk tijdschrift en op het internet. Daar gaat AI dan weer mee aan de slag." Nu vraag ik je, waar is er in die cirkel nog een rol voor de mens?

Ik heb de indruk dat men het probleem niet onder ogen wil zien. Als je een onderzoek uitbesteedt aan generatieve AI en het volledig controleert, kost het evenveel tijd als het hele onderzoek zelf te voeren. Dus gaan wetenschappers slechts deeltjes controleren en zo sluipen er fouten in. Er verschijnt dan een enorm aantal artikels die we niet meer gelezen krijgen. En waarvan we niet meer weten of ze betrouwbaar zijn. Bovendien leert ook generatieve AI niets bij als we onze onderzoeken niet zelf doen.

Zijn er dan geen ethische commissies?

Tien jaar al zijn er ethische commissies aan de universiteiten. Die bestaan uit juristen en ervaren onderzoekers uit het vakgebied. Er zetelen zelden ethici of filosofen in - dat is overigens ook niet verplicht. De ethische commissies gaan na of het aangevraagde onderzoek ethisch verantwoord is. Ze geven adviezen en controleren of het in overeenstemming met de regelgeving is.

Tegen een wetenschapper die wat kort door de bocht gaat en voor de deadline nog snel een projectaanvraag inzendt, wordt dan bijvoorbeeld gezegd: "Je statistiek is niet in orde. Je gaat iets uit de taboesfeer halen, maar wie wordt er beter van? Stond je stil bij de gevolgen van je studie? Leidt ze niet tot stigmatisering van de doelgroep?"



Wetenschapsfilosoof Gustaaf Cornelis

Heb je een suggestie voor de toekomst?

Heb vertrouwen in wetenschappers en in wat ze doen. Dat is het enige wat enige zekerheid oplevert en de wereld hopelijk wat beter maakt.

Aan wetenschappers geef ik de boodschap: neem de tijd om dingen grondig te bestuderen en reflecteer over je onderzoek. Geef de burgers goede redenen om te vertrouwen op de resultaten van wetenschappelijke publicaties. Wees transparant over het onderzoek. Laat je niet ideologisch sturen.

Let op met AI. Het gebruik van gespecialiseerde artificiële intelligentie die je traint om problemen in een onderzoeksdomein op te lossen, is oké - los van de ecologische bezwaren. Maar je kan als humanist niet achter het gebruik van generatieve AI staan. De kern van het humanisme en het Verlichtingsdenken is net de autonomie van het denken.

Wetenschappers mogen fouten maken. We weten dat ze er soms naast zitten, maar er is niets beters. Kijk naar alles wat we leerden over de natuur, de sterren, de mens zelf ... AI die mooie en bruikbare kennis kwam voort uit de koker van wetenschapsmensen die vrij waren om te denken.

Het taboe rond spiritueel atheïsme

Een uitnodiging om grenzen te verleggen



Spiritueel atheïsme verwijst naar een visie waarbij individuen een existentiële zoektocht ondernemen, zonder de noodzaak van een god of andere bovennatuurlijke entiteiten: dat kan zich uiten in een diepgaande waardering voor het universum, het zoeken naar betekenis in het leven of het ervaren van verbondenheid met anderen en de natuur

Hoewel het vrijzinnig humanisme kritisch staat tegenover allerhande taboes binnen de samenleving, zijn er toch ook een aantal thema's die op weerstand stuiten, zoals het 'spiritueel atheïsme'. Wat houdt spiritueel atheïsme echter in? Waar komt het taboe vandaan en kunnen we het ontkrachten?

Patricia Van de Velde

Een existentiële zoektocht

Het begrip 'spiritueel atheïsme' is een gelaagd begrip. Het woord 'spiritueel' betekent letterlijk 'geestelijk' en refereert aan een zelfbewustzijn in verbinding met de totaliteit van het leven, de wereld enzovoort. Spiritueel atheïsme verwijst naar een visie waarbij indivi-

duen een existentiële zoektocht ondernemen, zonder de noodzaak van een god of andere bovennatuurlijke entiteiten. Die zoektocht kan zich uiten in een diepgaande waardering voor het universum, het zoeken naar betekenis in het leven of het ervaren van verbondenheid met anderen en de natuur. Het belangrijkste

kenmerk is dat er geen geloof in een hogere macht aanwezig is. In plaats daarvan wordt spiritualiteit geïnterpreteerd als een manier om de menselijke ervaring in al haar complexiteit en schoonheid te begrijpen, zonder te verwijzen naar religieuze dogma's of bovennatuurlijke verklaringen.

Bij het zoeken naar auteurs die zich in dat thema verdiepen, kom je vaak uit bij een introductie vanuit een eigen beleving en een eigen kijk op het leven. Waarom het thema mij precies aanspreekt, is te kaderen binnen mijn eigen levensfilosofie en het ontstaan ervan. Mijn vader is een uitgesproken atheïst en mijn Taiwanese moeder is een protestantse, beïnvloed door het boeddhisme en het taoïsme. Antropoloog Rik Pinxten heeft me als kunstwetenschapper met het vak 'Vergelijkende studie van religies' op weg geholpen om vandaaruit mijn eigen levensbeschouwing te definiëren.

Nadenken over het grotere geheel

Ik vraag me vaak af wat het leven, de dood, geluk en menselijkheid betekenen binnen het grotere geheel van deze *global village*. Ik ben praktisch en geestelijk aangetrokken tot een verruiming van mijn niet-gelovig zijn. Ervaringen die me daarin gesterkt hebben, zijn bijzondere momenten van ontmoeting en verbinding met onbekenden, bijvoorbeeld tijdens een rondleiding in het VolXmuseum in Deurne met kinderen die zeggen 'dit is de mooiste dag van mijn leven', bij een groepsgezing in India naast een boom die het hele dorp stutte en bij een rondleiding in het MAS in Antwerpen waarbij jongeren hun krachtoBJECTEN tekenen en erover vertellen.

Ik geloof in de kracht van bezinning, meditatie en kritisch denken. Overgangsmomenten waar samenhang, bezieling, passie en liefde aan te pas komen, raken mij diep. Ik ben ontroerd door kunst, muziek, erfgoed, bergen en natuur. De natuur kan me bijvoorbeeld verrassen in mijn moestuin en me vervullen met dankbaarheid voor het leven. Ik kan ook ontroerd raken door stoeten, fakkeltochten, rituelen en plechtigheden. Zo heb ik voor mijn dochters een speciaal lentefeest georganiseerd dat bij hen en de familie nog lang nazinderde. Het deed hen met verwondering stilstaan bij die bijzondere levensfase.

Na het lezen van het boek *Goddeloos: waarom we atheïsme nodig hebben* van Stine Jensen, filosoof en bekroond met de prijs 'Atheïst van het jaar 2024', kan ik met zekerheid stellen dat ik wil pleiten voor wat zij een baldadig en teder atheïsme noemt, een nieuwe vorm van spiritueel atheïsme. Over die tedere dimensie schrijft ze: "Dat inzicht verruimt je denken en maakt het mogelijk om ook de samenwerking met gelovigen vaker op te zoeken en daar lol in te hebben; immers, de atheïst is vaak gepreoccupeerd met dezelfde zaken als de theïst: zingeving, god(deloosheid), het goede en het kwade, de rol van het esthetische en cultuur." Zij heeft "eigenlijk geen taboe, een heel enkele keer wat hoon"

ervaren. "De term opent zelfs wat deuren naar mensen die atheïsme associëren met iets hards en kils. Maar niet gelovig zijn." Naast die tederheid heb je ook baldadigheid nodig, aldus Jensen, "omdat er nog altijd veel wanpraktijken plaatsvinden in naam van God." En ze preciseert: "Als atheïst moet je opkomen voor het recht om niet te geloven, want dat is niet gegarandeerd."

Spirituele zorgverleners

Als we filosoof Leo Apostel volgen, de grondlegger van het begrip 'spiritueel atheïsme', hoeft dat geen negatieve connotatie te dragen, maar gaat het over verwondering, de aandacht buiten jezelf plaatsen en een verruiming van het bewustzijn door stilte, meditatie en zonder dogma's. Karen François, hoogleraar filosofie aan de Vrije Universiteit Brussel, geeft aan dat Leo Apostel een denkkader heeft willen bieden waarin ook vrijzinnigen zich voor een verruimde belevingservaring kunnen vinden.

Wellicht doet de term te veel aan esoterie denken, maar dat hoeft niet zo te zijn. Misschien is het zoeken naar een betere term voor die strekking, want daar wringt het bij sommige vrijzinnigen. Het woord 'spiritueel' doet aan 'religiositeit' denken en dat wil men vermijden. Terwijl het gaat om een existentiële bezinning op jezelf en de wereld zonder godsbeeld.

Het taboe rond spiritueel atheïsme binnen de vrijzinnigheid komt voort uit de lange geschiedenis van verzet tegen religieuze dogma's en de wens om wetenschap en rationaliteit voorop te stellen: het vraagt om een heroverweging van wat we onder spiritualiteit verstaan en hoe we die in een moderne, op kennis gebaseerde samenleving kunnen integreren



© United Archives / WHA, Germany

Dat onderwerp komt ook regelmatig aan bod in gesprekken met vrijzinnig humanistische consulenten in de huizenvandeMens. Voor de meesten van hen is existentiële expertise hét uitgangspunt van hun dagelijks werk. In 2024 organiseerden ze een studiedag rond het thema 'spiritueel atheïsme' om het taboe te doorbreken, hoewel ze aangeven in de praktijk zelf geen taboe meer te ondervinden. Een eerdere studiedag over spiritualiteit, in 2007, leidde tot het boek *De kunst buiten het zelf te treden: naar een spiritueel atheïsme* met bijdragen van onder anderen Gily Coene, Jean Paul Van Bendegem, Eddy Borms en Daniel Acke.

Vrijzinnig humanistische consulenten helpen anderen als spirituele zorgverleners bij plechtigheden en zingevingsgesprekken, net zoals moreel consulenten in gevangenissen, ziekenhuizen, woonzorgcentra en bij Defensie ook doen. Samen met de andere levensbeschouwingen geven ze op die manier betekenis aan ieders levensvragen. De leuze 'ken jezelf' werd al in de Griekse oudheid gebruikt. 'Kom tot jezelf' zijn dan

weer woorden die je tegenwoordig in de *happy business* tegenkomt, in zelfhulpboeken, bij retraites, coaching allerhande en therapieën. Heel wat mensen zoeken morele steun bij de uitdagingen van het leven en de dood. Ze vinden niet altijd hun weg naar de vrijzinnigheid. Misschien rust daar nog een taboe op? Het atheïsme en het vrijzinnig humanisme geven nochtans, net als religies en godsdiensten, betekenis, zin en woorden aan het moeilijk uitspreekbare. Is dat niet de essentie van een levensbeschouwing? Het doet ons nadenken over welke zingevende kaders er voor niet-gelovigen zijn. Welke rituelen en gebruiken zijn er voor de atheïst?

Achter het taboe

Het taboe op het begrip 'spiritueel atheïsme' berust op het gegeven dat spiritualiteit vaak met het verlaten van rationaliteit, wetenschap en ethiek wordt geassocieerd. Vrijzinnig humanisten benadrukken het wetenschappelijk denken, het bewijs en het menselijk vermogen om betekenis te scheppen in een wereld die geen inherente goddelijke bestemming heeft. Spiritualiteit

associëren ze met een geloof in het boven-natuurlijke. Die visie zorgt ervoor dat heel wat vrijzinnige denkers zich ongemakkelijk voelen bij de gedachte dat spiritualiteit en atheïsme verenigbaar kunnen zijn. Evenwel zijn sommige vrijzinnigen ook vrijmetselaars en behoren ze tot een loge, een vereniging van 'spirituele bouwvakkers', rijk aan rituelen en symboliek.

Er kan ook de angst voor het verlies van gemeenschappelijke grond zijn. Sommige vrijzinnige gemeenschappen delen de overtuiging dat spiritualiteit, als die al bestaat, noodzakelijkerwijs rationeel en gestoeld op wetenschap en ethiek moet zijn. Het idee dat spiritualiteit los van een georganiseerd systeem van geloof kan bestaan, kan als een bedreiging voor de identiteit van de gemeenschap zelf worden gezien. Vrijzinnigen die stevige kritiek op religie en mysticisme hebben, kunnen spiritueel atheïsme als een soort terugkeer naar de vage en onzekere gebieden van religieuze ervaring beschouwen, iets wat ze liever vermijden.

© Shutterstock.com



Vrijzinnig humanisten benadrukken het wetenschappelijk denken, het bewijs en het menselijk vermogen om betekenis te scheppen in een wereld die geen inherente goddelijke bestemming heeft, terwijl spiritualiteit vaak met het verlaten van rationaliteit, wetenschap en ethiek wordt geassocieerd

Spiritueel atheïsme kan een brug slaan tussen verschillende wereldbeschouwingen: in een tijd waarin de wereld steeds meer gepolariseerd raakt, biedt het de mogelijkheid om gemeenschappelijke menselijke waarden te vinden zonder dat men het rationalisme of de wetenschap hoeft los te laten



Een weg naar verbinding

Toch heeft het spiritueel atheïsme veel te bieden aan de bredere vrijzinnig humanistische gemeenschap. Het geeft de mogelijkheid om een dieper gevoel van verbinding te ervaren. Het moedigt mensen aan om hun eigen betekenis te zoeken in het leven en de wereld om hen heen, wat tot een grotere mate van zelfreflectie en persoonlijke groei kan leiden. Dat kan bijzonder waardevol zijn voor mensen die zich niet met traditionele religies willen identificeren, maar wel naar een vorm van spiritualiteit verlangen die hen helpt om met het grotere geheel van het bestaan om te gaan.

Een spiritueel atheïsme doet geen afbreuk aan de atheïstische strijd van secularisering en neutraliteit. Ook voor het wetenschappelijk denken staat de deur open, want er zijn recente onderzoeken op het gebied van tijd en ruimte, van kwantumfysica en andere disciplines die het immateriële bestuderen. Hoe staat de academische (westerse) wereld tegenover de Chinese geneeskunde en begrippen als 'chi', levensenergie en energetisch bewustzijn? Nick Jankel, auteur van *Spiritual Atheist: a Quest to Unite Science and Wisdom into a Radical New Life Philosophy to Thrive in the Digital Age*, verwijst in zijn boek onder meer naar natuurkundige Roger Penrose en anesthesioloog Stuart Hameroff die suggereren dat

de dubbele aspecten van spiritueel atheïsme - materie en bewustzijn - op kwantumniveau 'verstrengeld' zouden kunnen zijn in zogeheten microtubuli, kleine eiwitstructuren in de zenuwcellen in de hersenen.

Spiritueel atheïsme kan ook een brug slaan tussen verschillende wereldbeschouwingen. In plaats van de kloof tussen religie en wetenschap te verdiepen, kan het ertoe bijdragen om beide te verzoenen op een manier die ruimte geeft aan persoonlijke ervaring en collectieve verantwoordelijkheid. In een tijd waarin de wereld steeds meer gepolariseerd raakt, biedt het de mogelijkheid om gemeenschappelijke menselijke waarden te vinden zonder dat men het rationalisme of de wetenschap hoeft los te laten.

Grenzen verleggen

Vrijzinnig humanisten kijken doorgaans met een open blik naar andere levensbeschouwingen en religies. Dat is het uitgangspunt van auteur Sander Herremans geweest in zijn boek *De gelovige atheïst*. Als leerkracht niet-confessionele zedenleer ziet hij hoe leerlingen met elkaar in een interlevensbeschouwelijke dialoog gaan en hoe religies ons kunnen helpen om te leren stilstaan, om te kijken naar waar we mee bezig zijn. Volgens hem waren Boeddha, Mohammed

en Jezus progressieve rebellen die kritisch naar het onrecht in de maatschappij keken. Ze gingen tegen de dogma's van hun tijd in en zorgden voor een positieve verandering. Het woord 'geloven' plaatst hij in een breder (taalkundig) perspectief. Hij werd uitgenodigd voor lezingen en workshops in heel Vlaanderen, maar ondervond weinig steun en weerklank binnen de georganiseerde vrijzinnigheid. Die schrok ervoor terug om hem uit te nodigen.

Het taboe rond spiritueel atheïsme binnen de vrijzinnigheid is dus een complex fenomeen. Het komt voort uit de lange geschiedenis van verzet tegen religieuze dogma's en de wens om wetenschap en rationaliteit voorop te stellen. Toch ligt hier een interessante kans voor de vrijzinnig humanistische gemeenschap, door een manier van spiritualiteit voor te stellen die niet afhankelijk is van bovennatuurlijke overtuigingen. Het vraagt om een heroverweging van wat we onder spiritualiteit verstaan en hoe we die in een moderne, op kennis gebaseerde samenleving kunnen integreren. Het is een uitnodiging om niet alleen de grenzen van het atheïsme, maar ook die van de spiritualiteit zelf te verleggen.

Praten helpt echt, luisteren ook

Op gesprek gaan, een afbrokkelend taboe?

© Shutterstock.com



M

Hulp zoeken voor mentale klachten doen we tegenwoordig al iets gemakkelijker, maar er open en bloot over praten, blijkt vaak nog taboe te zijn; en dat is jammer, want onderzoek toont aan dat één persoon op drie ooit met psychische problemen te maken krijgt

Misschien komt het volgende je bekend voor? Je zit met iets waar je zelf niet uit raakt. Erover praten zou helpen, alleen durf je die stap niet zo goed te zetten. Want wat zullen 'ze' wel niet denken als ze weten dat je naar een psycholoog gaat? Nochtans helpt een open en eerlijk gesprek om taboes rond mentaal welzijn te doorbreken, om begrip te creëren en om steun in je omgeving te vinden. Praten kan het begin van je mentale herstel zijn.

Veerle Magits

De schaamte overwinnen

Je zit niet helemaal goed in je vel door bijvoorbeeld je werk-, school- of thuissituatie. Je hebt het gevoel dat je hulp nodig hebt om wat er ook speelt te doorbreken of er op een of andere manier mee te leren omgaan. Je beseft dat hulp nodig is, dat je er alleen niet uitkomt, maar toch blijft het moeilijk om

de stap naar de hulpverlening te zetten. En eenmaal die hindernis genomen, durf je er vaak niet openlijk voor uit te komen.

Hulp zoeken doen we de laatste jaren al iets gemakkelijker, maar er open en bloot over praten, blijkt vaak nog taboe te zijn. En dat is jammer, want onderzoek toont aan dat

één persoon op drie ooit met psychische problemen te maken krijgt.

Waarom durven we daar nauwelijks voor uitkomen? Waarom lijkt hulp zoeken voor je mentale welzijn toch net dat tikkeltje moeilijker dan advies vragen voor om het even welk ander medisch probleem? Het

Op sociale media krijgen we al te vaak een perfect en ideaal beeld voorgeschoteld; gelukkig zijn er ondertussen ook heel wat bekende en minder bekende mensen overgestapt op het brengen van 'echte' verhalen en getuigenissen, ook over hun mentale welzijn



antwoord op die vraag is eenvoudig: omdat een psychisch probleem niet zichtbaar is. Wanneer je een verkoudheid hebt, dan is dat duidelijk te merken aan je nies- en snottergedrag. Wanneer je je arm breekt, dan heb je daar letterlijk zwart op wit bewijs van via een radiografie en het gipsverband rond je arm. Mensen zién dat er iets met je aan de hand is, er is 'bewijs'. Wanneer je met een burn-out of een depressie kampt, dan is dat uiterlijk niet aan je te merken. Er is geen tastbaar bewijs, terwijl jij daar natuurlijk wel de gevolgen van ondervindt.

Net omdat het niet zichtbaar is, zorgt dat er bij heel wat mensen voor dat het moeilijk is om aan te geven hoe ze zich echt voelen. Vaak heerst er schaamte of vrezen ze reacties van anderen, in de trant van 'ze gaan denken dat ik gek ben als ik zeg dat ik naar een psycholoog ga'. Met als gevolg dat ze hun besognes niet durven te delen met een buitenstaander, met iemand van hun familie of met een van hun vrienden, want 'die ga je toch niet zomaar met je probleem lastigvallen'.

Toch zijn het net die mensen die een rol van betekenis bij het herstelproces kunnen spelen. Het is immers van belang dat je met je probleem bij iemand terecht kan die je vertrouwt. Sommige mensen hebben er misschien voldoende aan om eens te ventileren tijdens een babbel met een vriend of vriendin. Bij anderen zit het probleem dieper en dient er andere hulp gezocht te worden. Een psy-

choloog kan dan een duwtje in de rug geven, nieuwe inzichten bijbrengen en verandering teweegbrengen, vanuit een niet-betrokken situatie. Of wanneer de psychische problemen het vereisen, kan ook de hulp van een psychiater, een arts, nodig zijn.

Naar meer openheid

De laatste jaren is het steeds meer sociaal aanvaard om psychologische hulp te zoeken en te krijgen. Het taboe om bij een psycholoog op gesprek te gaan, is sterk afgenomen en bij heel wat psychologen zijn er ondertussen (lange) wachtlijsten. Al speelt de terugbetaling door de ziekenfondsen daar waarschijnlijk wel een zekere rol in. Hoe dan ook is dat een stap in de goede richting.

Ook wat betreft de openheid over en het bespreekbaar maken van ons mentale welzijn, werd er een sprong voorwaarts gemaakt. Een van de factoren die daartoe heeft bijgedragen, zijn de sociale media.

Het valt niet te ontkennen dat we, wanneer we op sociale media scrollen, al te vaak een perfect en ideaal beeld voorgeschoteld krijgen. Gelukkig zijn er ondertussen al heel wat bekende en minder bekende mensen overgestapt naar het brengen van 'echte' verhalen en getuigenissen, ook over hun mentale welzijn. Door hun relaas op Instagram, Snapchat, TikTok ... te delen, trachten ze anderen die met dezelfde issues kampen of worstelen, te inspireren en op die

manier het taboe rond psychische problemen te doorbreken.

In 2020 maakte het weekblad Flair in een artikel melding van zo'n negentien internationale bekendheden die met hun mentale problemen naar buiten traden. Zo hadden ze het over Lady Gaga die aan PTSS, een posttraumatische stressstoornis, lijdt als gevolg van een verkrachting op negentienjarige leeftijd. Daardoor worstelt de zangeres al haar hele leven met angst en depressie. Door er openhartig over te praten, wil ze dat jonge mensen weten dat ze niet alleen zijn met hun gevoelens. Shawn Mendes zingt in zijn hit *In My Blood* dan weer over zijn angststoornis. Daarmee naar buiten treden was een van de engste, maar tegelijk belangrijkste onthullingen die hij ooit heeft gedaan. Actrice en zangeres Selena Gomez nam in 2017 wat tijd voor zichzelf om zich op haar angstproblemen te concentreren. Die angst, de paniekaanvallen en haar depressie bleken bijwerkingen te zijn van de ziekte lupus die bij haar werd vastgesteld. In 2020 kreeg ze ook de diagnose bipolaire stoornis. Daarvoor ging ze in therapie, waardoor ze zichzelf beter leerde kennen, wat haar dan weer hielp om haar problemen beter te begrijpen.

Het nut van voorbeeldfiguren

Uiteraard zijn het niet alleen internationale celebrity's die openlijk voor hun mentale problemen uitkomen. Ook een aantal BV's

is er openhartig over. Zo gebruikt Selah Sue haar muziek als een manier om haar psychische problemen met het grote publiek te delen. In haar nummer *Pills* uit 2022 zingt ze over haar ervaringen met antidepressiva en het afbouwen van haar medicatie. Actrice en schrijfster Leen Dendievel heeft het in haar boek *Asem* over haar paniekaanvallen. Ze neemt de lezer mee in haar eigen proces en vertelt hoe ze daar sterker is uitgekomen. Sinds 2021 gaat ze in scholen over mentale gezondheid spreken, iets wat door de jongeren enorm wordt geapprecieerd.

Daarnaast wordt er ook op andere manieren aandacht aan mentale gezondheid besteed. Zo maakte comedian Philippe Geubels in 2018 in de eerste reeks van het VRT-televisieprogramma *Taboe* een aflevering over mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Jongeren hebben op verschillende gebieden voorbeeldfiguren, dus waarom niet op het vlak van mentale gezondheid. Door er openlijk over te praten, normaliseren die

rolmodellen de gesprekken erover en vergroten ze de bewustwording dat iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of achtergrond, kan te maken krijgen met uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid.

Ondersteunende initiatieven

Niet alleen sociale media en getuigenissen van bekende personen dragen bij aan het bespreekbaar maken van mentale gezondheid bij het brede publiek. Sinds 2004 worden in Vlaanderen informatieve en taboedoorbrekende campagnes rond mentale gezondheid en psychische problemen door de organisatie Te Gek!? opgezet. Die campagnes hebben tot doel het taboe te doorbreken en het belang van praten over mentale gezondheid onder de aandacht te brengen. De organisatie krijgt daarbij hulp van een peter en een meter, namelijk muzikanten Guy Swinnen en Selah Sue. Maar Te Gek!? laat ook andere BV's en artiesten over hun eigen kwetsbaarheid vertellen.

In de podcast *Durven mensen het tegenwoordig zeggen als ze naar een psycholoog*

gaan? van de Universiteit van Vlaanderen, opgenomen in november 2024, gaat presentator Koen Fillet in gesprek met Inez Germeys, psycholoog en hoogleraar psychiatrie aan de KU Leuven. Zij stelt dat "onderzoek aantoonde dat veertig procent van de bevolking zelf te kampen heeft met een psychische aandoening en dat tachtig procent van de mensen iemand in zijn omgeving kent die worstelt met een psychische aandoening. Hallucinante cijfers die het belang van mentale gezondheid benadrukken. Toch blijft er een zekere terughoudendheid bestaan om er openlijk over te spreken, het lijkt af te hangen van de problematiek. Burn-out en depressie zorgen voor een zekere herkenbaarheid; psychose, zelfverwonding en zelfmoordgedachten zorgen meer voor angst, oordeel en onbegrip."

Professor Germeys benadrukt bovendien in die podcast dat het normaliseren van praten over mentaal welzijn essentieel is om het stigma te verminderen, naast het belang van educatie en voorlichting, empathie en begrip, en een ondersteunende maatschappij.



© A.PAES / Shutterstock.com

Wanneer bekende mensen en rolmodellen en celebrity's, zoals singer-songwriter Selah Sue, openlijk over hun mentale problemen praten, vergroten ze de bewustwording dat iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of achtergrond, kan te maken krijgen met uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid

Een van de plekken waar je voor een ondersteunend gesprek terecht kan, is het huisvandeMens, overal te vinden in Vlaanderen en Brussel; naast individuele begeleidingsgesprekken worden er ook tal van praatgroepen rond bepaalde thema's en/of voor lotgenoten ingericht



Er is behoefte aan een cultuur waarin het bespreken van psychische problemen net zo gewoon wordt als het praten over fysieke gezondheid. Dat vereist inspanningen op verschillende niveaus, zoals in het onderwijs, op werkplekken en in de bredere samenleving.

Psychische aandoeningen hebben immers een enorme impact op onze maatschappij (naast de impact op de persoon zelf en de familie), zo toont onderzoek van Sciensano aan. Helaas is de financiering van het wetenschappelijk onderzoek en van de zorg niet in verhouding. Met andere woorden, er zijn veel te weinig middelen. Eveneens van belang is dat de hulp toegankelijk én laagdrempelig is, zodat iedereen die het nodig heeft, de juiste ondersteuning kan krijgen, maar zeker ook kan vinden.

Een van de plekken waar je terecht kan voor een ondersteunend gesprek, is het huisvandeMens, overal in Vlaanderen en Brussel. Volwassenen en jongeren vanaf zestien jaar kunnen er kosteloos aankloppen voor een individueel begeleidingsgesprek, een

luisterend oor. Daarnaast worden er in heel wat huisvandeMens praatgroepen rond bepaalde thema's en/of voor lotgenoten ingericht. Bij SOS Nuchterheid vind je dan weer specifieke ondersteuning en begeleiding bij verslavingen, zoals alcohol, drugs, pillen, gokken ... In heel wat regio's kan je er terecht om met lotgenoten te praten en om informatie en steun te vinden.

Tips om het taboe te doorbreken

Vragen wij wel voldoende aan elkaar hoe het gaat? Hoe het écht gaat? En luisteren wij ook echt naar het antwoord? Aandachtig luisteren en erkenning geven wanneer iemand met problemen bij je komt aankloppen, kunnen soms al voldoende zijn om die persoon er weer bovenop te helpen. Het is in zo'n geval zeer waardevol om eerlijk te zeggen: "Ik weet niet wat ik moet zeggen, maar ik ben er voor je." In eerste instantie wil die persoon dat er gewoon iemand een luisterend oor biedt, steun geeft en begrip toont. Je hoeft niet meteen een oplossing te zoeken.

Hoe voer je nu zo'n gesprek? Hoe reageer je als iemand je iets vertelt? Of hoe begin

je zelf een gesprek over je innerlijke worstelingen?

Wanneer je zelf het gesprek over je probleem wil aangaan, praat dan met iemand die je vertrouwt - een ouder, broer, zus, familielid, vriend, vriendin, vertrouwenspersoon ... Neem de tijd om je verhaal te doen in een rustige omgeving waar je je op je gemak voelt. Geef aan dat je het best wel spannend of moeilijk vindt om je zo open te stellen. Bepaal je eigen grenzen en denk vooraf al even na over wat je wil delen (en wat niet). Geef ook duidelijk aan wat je van de ander verwacht.

Wil je graag een luisterend oor bieden aan iemand die het gesprek met je wil aangaan? Geef dan aan dat je er bent voor die persoon. Stel open vragen, zodat je de ander de ruimte geeft om zelf te bepalen waar die het over wil hebben en wat die wel of niet kwijt wil. Neem een open houding aan, toon begrip, oordeel niet en vraag gerust door, maar met respect voor de grenzen van de ander.

Wel of geen kinderen?

Keuze tijdelijk in de vriezer

© Shutterstock.com



Mensen beslissen steeds vaker om na hun dertigste kinderen te krijgen, ook kiezen meer mensen voor een leven zonder kinderen: waar kinderen krijgen ooit als een sociale plicht werd gezien, daar is nu plaats voor een individuele keuze

Vanuit tram drie zwaai ik de twintigers op perron twee uit. Rondom mij zie ik veel jonge gezinnen, een groep workaholics die met een burn-out flirt, een hoop dartelende flierefluiters en een enkele bijna-veertiger die de vaart probeert tegen te houden. En om de hoek loert de conducteur die hen weldra bij de kraag zal vatten om hen perron vier op te werpen. Eén ding brengt ons allen samen: het spoor dat naar vraagtekens leidt. En de onvermijdelijke vraag: wat met kinderen?

Laure Lytens

Tijd voor zelfreflectie

Het is zoals die grap van de twee zandkorrels die door de woestijn lopen. "Help," zegt de ene tegen de andere, "we zijn omsingeld!" Zo lijkt het soms ook met baby's. Als ik om mij heen kijk, zie ik veel koppels aan kinderen beginnen of hoor ik ze hun kinderwens uitspreken. Spontaan ontstaan er zelfreflecties. Wil ik kinderen? Wanneer moet ik dat weten? En wat betekent dat voor mij als ik geen relatie heb en nog geen beslissing heb genomen?

Wanneer het getal drie vooraan staat, hoeft er volgens mijn gynaecoloog nog niet gepanikeerd te worden. Mensen beslissen steeds vaker om na hun dertigste kinderen te krijgen. Ook kiezen meer mensen voor een leven zonder kinderen. Het taboe om uit vrije keuze kinderloos te zijn, wordt alsmat vaker doorbroken. Waar kinderen krijgen ooit als een sociale plicht werd gezien, daar is nu plaats voor een individuele keuze.

Een blik op het bevolkingsregister

Uit het bevolkingsregister blijkt dat het geboortecijfer in België daalt. Sinds 2010 is het met bijna zestien procent gedaald, maar die trend is al eerder ingezet. Wanneer we 2025 vergelijken met het jaar 1900, is het geboortecijfer bijna gehalveerd. En dat terwijl het aantal Belgen bijna verdubbeld is ten opzichte van toen. Statbel, het Belgische statistiekbureau, wijt dat aan een combinatie van factoren. Het dalende geboortecijfer is te verklaren door de vergrijzing, door het feit dat mensen op steeds latere leeftijd kinderen krijgen, door de stijging van het aantal hogeschoolden en door de toenemende economische onzekerheid bij jonge mensen. De afgelopen twintig jaar is migratie de belangrijkste motor van de bevolkingsgroei.

Nu mensen later kinderen krijgen, speelt leeftijd in sociale zin minder een rol. Dat ervaar ik zelf ook, nu ik dertig ben. En toch voel ik een spanningsveld. Het is niet zozeer de sociale druk die mij persoonlijk zorgen baart. Wel plaagt mij het besef dat een biologische klok geen uitvinding is zoals de gloeilamp. Een kind groeit in de baarmoeder uit een bevruchte eicel die aan celdeling doet. Hoe ouder de eicellen, hoe moeilijker de celdeling verloopt. Dat verhoogt de kans op miskramen en afwijkingen. Dankzij de ontwikkeling van onze geneeskunde leven

we met z'n allen langer, maar onze vruchtbare periode evolueert niet zo snel mee.

Een persoonlijke keuze

De huidige geneeskunde staat ons toe om bewust kinderloos te zijn, met behulp van verschillende anticonceptiemethoden. Wie doelbewust geen kinderen wenst, heeft veel mogelijkheden om ouderschap te voorkomen.

De andere keuze kent ook een plan B. Als spontaan zwanger raken niet lukt, betekent het niet meteen dat je onvruchtbaar bent. Koppels of alleenstaanden kunnen bij een fertiliteitscentrum aankloppen voor een vruchtbaarheidbehandeling. Er bestaan verschillende behandelingen, waarvan in-vitrofertilisatie (ivf) en intracytoplasmatische sperma-injectie (icsi) er maar enkele zijn. Dat is toch wat mijn gynaecoloog mij telkens verzekert: "Oh, maar wij hebben nog een hele trukendoos indien het niet meteen vanzelf lukt. Ik zou me er nu nog geen zorgen over maken."

Op goed vertrouwen

Onze maatschappij vertrouwt sterk op medische kennis en artsen. In die zin dat mensen bepaalde verwachtingen van de geneeskundige mogelijkheden hebben. Er heerst een soort zelfsprekendheid. Als dertiger kan ik me bijvoorbeeld geen tijd meer inbeelden waarin anticonceptie en abortus niet mogelijk zijn.

Onze geneeskunde staat zo ver dat het soms op toveren kan lijken. We verwachten dat elke kwaal een oorzaak kent die door een arts of medisch team kan worden opgespoord. Vijf dagen pillen slikken, bij wijze van spreken, en nadien kunnen we de normaliteit weer aanvatten.

En dan worden we af en toe toch met beide benen op de grond gezet, want geneeskunde is geen toverkunst. Artsen trachten te onderzoeken en genezen, maar zijn noch alwetend noch almachtig. Want niet iedereen die kinderen wenst, krijgt goed nieuws.

Onvervulde kinderwens

Het proces om bewust niet zwanger te worden, is makkelijker dan dat om bewust kinderen te krijgen. Sommige mensen krijgen zelfs te horen dat hun onvruchtbaarheid

onomkeerbaar is. Hun hele leven geloofden ze in de keuze die ze feitelijk nooit hadden.

Een kinderwens start zelden op de dag van de eerste poging. Er gaan overwegingen aan vooraf. Zou ik wel of zou ik niet? Is mijn wens zo groot dat ik voor de rest van mijn leven verantwoordelijk wil zijn voor een ander mensenleven? Het is een proces dat moet rijpen. En als je na al die vragen en overwegingen besluit om ervoor te gaan, dan komt de klap zwaar aan als het keer op keer mislukt. Kinderen krijgen, de bestaansverzekering van de menselijke soort, blijkt ineens niet 'de normaalste zaak van de wereld' te zijn. Hoe ga je om met het verlies van een van de grootste dromen in je leven?

Er wordt te weinig geapplaudisseerd voor mensen die de kracht vinden om hun dromen een nieuwe invulling te geven. Een droom verliezen kan zeer pijnlijk zijn en het vergt moed om je voor nieuwe perspectieven open te stellen. Maar eerst moet er ruimte zijn om te rouwen, op je eigen manier. Iedereen heeft het recht om zulke pijnlijke ervaringen intern te verwerken. En tegelijk heeft iedereen het recht om het taboe te doorbreken en te praten over wat ze verloren.

Keuze bevriezen

Zelfs na het neerschrijven van deze overdenkingen voel ik schroom om over het onderwerp te praten. Dit intern beleven bracht me niet echt rust. Die kwam er pas toen ik erover begon te praten. Op de vraag of ik een kinderwens heb, weet ik nooit helemaal wat te zeggen. Ik ken het antwoord nog niet. Op dit moment vraag ik me eerder af wat het voor mij betekent, geen relatie en geen uitgesproken wens.

Mannen kunnen tot het einde van hun dagen procreëren, waardoor de tijd hen biologisch minder druk oplegt. Sinds enkele jaren bestaat er een manier voor vrouwen om zichzelf opties te geven qua vruchtbaarheid. Het proces waarmee ze hun eicellen voor niet-medische redenen kunnen laten invriezen, heet 'social freezing'. Dat biedt vrouwen een kans om hun keuze te bevriezen door de tijdsdruk te verlagen. Dat onbeantwoorde vragen nog even onbeantwoord mogen blijven. We zien wel.

Het taboe van de dood

Of de dood van het taboe?

© Shutterstock.com



In een seculiere samenleving krijg je nieuwe vormen van transcendentie: herinneringsdozen of huisaltaartjes met speciale objecten zijn heel normaal geworden, bijvoorbeeld met de fotocamera waarmee mama altijd vakantiekiekjes vastlegde

De zon en de dood kan men niet lang recht aankijken.” Dat is al een eeuw of vier een populaire uitspraak van schrijver François de La Rochefoucauld. Net zoals de zon te fel is voor onze ogen, zou de dood te intens zijn voor onze geest. Er is iets van aan. Comfortabel is het meestal niet om stil te staan bij je eigen einde of het nakende verlies van anderen. Maar staat ongemak gelijk aan taboe? ‘Niet weten hoe’ gelijk aan ‘niet mogen’?

Anne-Flor Vanmeenen



Het is erg paradoxaal hoeveel moeite we nog steeds met de dood hebben en hoe er tegelijkertijd ontelbare tv-series, boeken, voordrachten en zelfs beurzen rond sterven en rouw bestaan, zoals de uitgebreide rouwbeurs 'De dood leeft!'

De paradox

Het is moeilijk te verzoenen. Hoe de dood nog steeds zo'n moeilijk onderwerp is. Hoe ze eenzaamheid en stilte creëert. Hoe het thema véél te weinig deel uitmaakt van opleidingen in de zorg, laat staan daarbuiten. Maar ook, hoe de boeken over sterven en rouw elkaar verdringen. Hoe op televisie de ene reeks na de andere verschijnt, of het nu rond terminale personen of uitvaartondernemers is. Hoe de uitvaart- en levenseindebeurzen als paddenstoelen uit de grond schieten. Kan je je dat voorstellen over andere taboes? Een praatshow rond incest? Zelfs slachtoffers van incest krijgen amper spreekruimte, de plegers dus zeker niet. Of een boek met interessante weetjes rond kannibalisme? We trekken het in het belachelijke om een punt te maken natuurlijk. De dood is een netelig onderwerp, maar is het een taboe?

Het is een hele tijd in zwang geweest om de dood als taboe te benoemen. De dood was onbespreekbaar en werd, voor zover mogelijk, compleet genegeerd en weggestopt. Begraafplaatsen verschoven van

het centrum naar de rand van de stadskern. Stervenden gingen het ziekenhuis in en daarna het mortuarium. Thuis sterven of opgebaard worden, was compleet ondenkbaar geworden - ook al hadden we dat eeuwenlang gedaan. Kinderen werden fabeltjes op de mouw gespeld over lange reizen of een mysterieus lange slaap. De dood leek de hete aardappel die niemand kon vasthouden. 'The pornography of death' klonk het in sociologische kringen. Academici en historici werkten druk aan modellen om de verschuiving naar de taboestatus te verklaren. Pioniers als Cicely Saunders, arts en grondlegger van de palliatieve zorg, en Elisabeth Kübler-Ross, psychiater en stervensbegeleider, streden intussen voor een zorgzamere omgang met sterven en rouwen.

Het nieuwe sterven

Dat we grofweg sinds de jaren zestig, zeventig in een scharniertijdperk zitten, is absoluut duidelijk. Overgangperiodes zijn echter deel van een continu proces, aldus de prikkelende kritiek van socioloog Lyn Lofland. Dat we op bepaalde momenten

naar nieuwe gebruiken en invalshoeken moeten zoeken, wijst niet per se op een taboe. Het is een logisch proces in die zin dat de veranderingen in de wereld ook veranderingen binnen een doodscultuur met zich meebrengen. Hoe wij het levenseinde benaderen, heeft veel te maken met wat de 'standaarddood' binnen een bepaalde context is.

Hoe wij sterven, is effectief ingrijpend veranderd. De maatschappij is veel meer seculier geworden en dat kleurt onze visie op het afscheid. Nu is het vaak de identiteit van de overledene die de vorm van de uitvaart bepaalt, eerder dan dat er één vast concept is dat iedereen moet volgen. Troost wordt steeds minder in een hiernamaals gevonden, maar veeleer in het voorbije, geleefde leven en de betekenis daarvan. De uitvaart is nu overigens meer een overgangsritueel voor de nabestaanden dan voor de dode zelf. Doodsrituelen zijn eigenlijk rouwrituelen geworden.

Ook opvattingen over onsterfelijkheid zijn, hoewel niet verdwenen, sterk van inslag



De dood wordt steeds meer een overgangsfase in plaats van een kantelpunt, er ontstaan nieuwe grijze zones waarin je levend maar ook stervend bent. En wanneer ben je eigenlijk écht dood? Als je hart ermee ophoudt of als je hersenen dat doen?

veranderd. In plaats van op theologische vormen van onsterfelijkheid ligt de focus steeds meer op genetische, creatieve en sociale nalatenschap. Op de sporen die je achterlaat, zeg maar 'de steen die je hebt verlegd'. Dat idee van een 'postself', een (deel van je)zelf dat blijft nadat je bent verdwenen, is zingevend voor zowel stervenden als nabestaanden. In de rouwtheorie vertaalt zich dat bijvoorbeeld in concepten als 'continuïng bonds' (blijvende verbondenheid) en 'linking objects' (voorwerpen die je symbolisch met de overledene verbinden).

Dat soort van transcendentie is wellicht zelden poëtischer verbeeld dan in de korte animatiefilm *Negative Space* van Max Porter en Ru Kuwahata die maar liefst meer dan honderdtwintig prijzen won. Een zoon leert er van zijn vader hoe hij optimaal een reiskoffer inpakt. Iets banaals dat ongelofelijk betekenisvol blijkt en de vader-zoonband gaat definiëren. Het wordt iets dat de zoon tot voorbij de dood zal koesteren en honoreren. Zo simpel en uniek kan een 'voortbestaan na de dood' zijn.

Een langgerekt gebeuren

Religie werd dus een persoonlijke zaak en domineert niet langer hoe we als maatschappij het levenseinde benaderen. Dat geldt ook voor onze wetgeving of voor het beleid van zorginstellingen. Die zorginstellingen op zich kenden eveneens een radicale

ontwikkeling. Dat men vroeger vooral thuis stierf, betekent niet per se dat dat een bewuste keuze was. Er waren gewoon weinig ziekenhuizen, laat staan woonzorgcentra. Door de vooruitgang binnen de zorg zijn dat nu eenmaal de hedendaagse plaatsen geworden waar kwetsbare mensen zich het vaakst bevinden. Dat heeft voor- en nadelen, maar in elk geval is één gevolg dat het levenseinde sterk gebureaucratiseerd, geprofessionaliseerd en geïnstitutionaliseerd is.

Een ander gevolg van de medische evoluties is dat het sterven nu veel langgereker en dus veel minder afgeijnd is dan vroeger. Ben je dood als je hart stopt of als je hersenen stoppen? Ben je levend, stervend of eigenlijk al min of meer dood als je alleen nog door machines in leven wordt gehouden? Was je écht dood als je nog gereanimeerd kan worden of telt die term alleen als het niet meer lukt?

We sterven nu ook veel vaker aan langdurige ziekten zoals kanker dan aan acute infectieziekten. Tel daarbij nog de impact van vroegdetectie en er ontstaan weer nieuwe grijze zones waarin je levend maar ook stervend bent. En dan hebben we nog niets gezegd over spraakmakende mogelijkheden als cryogene suspensie (het invriezen na je dood) of het uploaden van je brein. De dood wordt steeds meer een

overgangsfase in plaats van een kantelpunt. De vele mogelijkheden die erbij kwamen, doen nieuwe vragen rijzen en verplichten ons onze meningen te herzien.

De zoektocht

De 'vertrouwde' manier van sterven is bijgevolg radicaal veranderd in de loop van enkele decennia. Geen wonder dat we op zoek moesten naar nieuwe denkbeelden en omgangsvormen. De tijdspanne waarin we sterven is nu veel langer en complexer geworden. Bovendien bemoeide niemand er zich vroeger mee, behalve de geestelijken. Socioloog Lyn Lofland beschrijft treffend dat sterven meer improvisatietheater dan een traditioneel drama is geworden.

We hebben nu de mogelijkheid of noodzaak ons van alles af te vragen. Wat is waardig voor mij, waar trek ik de grens? Wie vertel ik over mijn dood en wanneer? Bereid ik zaken voor of ga ik net vechten voor mijn leven tot de laatste snik? Regel ik wilsverklaringen? Met betrekking tot voorbeelden in de media tot wie we ons verhouden, zou ik het ook zo aanpakken? Ben ik het daarmee eens of niet? Sterven wordt een soort 'rol', met allerlei keuzes en vragen. Weliswaar met de uitdrukkelijke kanttekening dat we hier steeds in grote lijnen spreken. De dood blijft grillig en onbeheersbaar - niet iedereen krijgt keuzes en wie ze kreeg, kan ze daarom nog niet altijd waarmaken ...

We sterven vaker binnen de muren van een zorginstelling, maar die zijn niet ingericht als 'sterfplek': de palliatieve beweging verzette bergen om een aangenamere omgeving te creëren waarin meer mogelijk is, bijvoorbeeld een speciale maaltijd of het bezoek van een huisdier



Dezelfde vragen krijgen we niet alleen als persoon, maar ook als samenleving voorgeschoteld. Zorginstellingen waren niet ontworpen als sterfhuis. De beweging van de palliatieve zorg heeft enorm veel werk moeten verzetten om een menswaardige sterfplek te creëren en/of om thuiszorg opnieuw mogelijk te maken. Ook de wetgeving, beleidsvisies, ethische codes, opleidingen ... moesten worden herdacht. Boeken, films, cursussen, lezingen enzovoort werken aan bewustmaking. Organisaties lobbyen en pleiten voor bepaalde rechten. Denk bijvoorbeeld aan RWS, Recht op Waardig Sterven, al actief sinds de jaren tachtig. Of aan LEIF, LevensEinde InformatieForum, opgericht in 2003. Intussen verschijnen nu ook doula's (oorspronkelijk een bevallings- of geboortecoach) ten tonele die persoonlijke coaching en ondersteuning bij het levenseinde bieden. Rouwgoeroes als psychiater Uus Knops en psycholoog Manu Keirse bieden educatie en inspiratie rond omgaan met verlies. Er beweegt voortdurend van alles.

Als antwoord op de leegte kwam dus een niet-gestroomlijnde en zeer diverse sociale beweging op gang. Weliswaar vooral blank en intellectueel. De nieuwe idealen en normen die vorm kregen, kaderen binnen onze huidige context. Medische wetenschap, educatie en legislatuur zijn manieren om te ordenen, te kanaliseren, handvaten te

scheppen. Onze manier om de veranderde dood opnieuw te kunnen begrijpen en bevatten. Ook therapeutische aspecten zoals praten en expressie staan hoog aangeschreven. Denk aan 'death cafés', lotgenotengroepen, de (terechte) aandacht voor het sociaal-existentiële luik binnen palliatieve zorg ... Al kwamen ze organisch en versnipperd tot stand, langzaam maar zeker tekenen zich de krijtlijnen van een nieuwe ideologie en normativiteit af. Een bezwering van de chaos die niet kon uitblijven, maar die tegelijk een potentieel keurslijf inhoudt. Wat als je de dood níét wil accepteren? Of er níét over wil praten? Kan je ook mislukken in de dood?

Leve het taboe

Om te overtuigen, moet je natuurlijk goede argumenten hebben. Denkbeelden die motiveren en verenigen. En wat werkt beter dan een gemeenschappelijke vijand? Verschijnt dus ten tonele, het taboe rond de dood. Eigenlijk is er veel discussie over dat concept en is de wetenschappelijke evidentie niet zo sterk. Maar het concept bekte goed en het zette aan tot actie. De ontkenning en verdringing van de dood was niet zozeer een kwestie van waarheid, maar van bruikbaarheid.

Door een taboe rond de dood te poneren, kon je daar een nieuwe vaardigheid tegenover zetten, een nieuw soort 'ars moriendi' of kunst van het sterven. Manieren over hoe

het wél moet of anders kan. Ironisch maar waar, het idee dat er een taboe op de dood rust, blijft dus bestaan 'dankzij' de beweging rond sociale dood en niet 'ondanks'. Waar het je vroeger een chic, kritisch aura gaf om met dat taboe te schermen, lijkt het nu eerder op (goedbedoelde) stemmingmakerij.

Betekent het dan dat het ongemak en onvermogen om met de dood om te gaan, verzinsels zijn? Laat dat zeker niet de conclusie zijn. De hiaten, de zoektocht, de valkuilen - ze zijn realiteit. We komen ze in elk huisvandeMens, maar ook in ons persoonlijk leven dagelijks tegen. En toch gloort er licht aan de horizon. Langzaam maar zeker vinden we een weg naar een rouwen sterfcultuur passend bij de situatie hier en nu. Met vallen en opstaan.

Een taboe is er niet meer en is er dus wellicht nooit geweest. Wel een intensief worstelen en zoeken in een tijdperk waarin leidraden niet meer toereikend waren en tradities niet meer adequaat. De wereld is veranderd, de dood dus ook en dat betekent dat wij mee moesten veranderen. Een pittige opdracht waarbij we op onze hoede moeten zijn voor een té strakke ideologie, maar tegelijk dank verschuldigd zijn aan de vele kleine en grote helden binnen die rouwrevolutie.

De nieuwe preutsheid

Een gezond evenwicht vinden

© Shutterstock.com



Niet alleen in sportclubs kennen we een nieuwe golf van preutsheid, we gedragen ons over het algemeen veel voorzichtiger als het op publiek naakt aankomt: de alomtegenwoordige aanwezigheid van de smartphone blijkt daar een grote rol in te spelen

Tegenwoordig horen en lezen we het wel vaker, we worden preutser. Terwijl men vroeger in de sportschool met zijn allen naakt onder de douche stond, duiken nu steeds vaker aparte hokjes op. Waar in de jaren zeventig topless zonnebaden een opmars maakte, blijkt dat fenomeen intussen veelal van de zonnige stranden verdwenen te zijn. Worden we met zijn allen al jaren preutser? Wat is er aan de hand?

Dimitri De Smet

Digitalisering

Enkele jaren geleden deed Het Laatste Nieuws een rondvraag bij vijftig voetbalclubs. Daaruit bleek dat heel wat jongeren niet langer naakt douchen na het sporten, maar met onder- of zwemkleding aan. Vooral bij de leeftijdscategorie van elf tot en met zeventien jaar was die evolutie duidelijk zichtbaar. De voornaamste redenen daarvoor volgens de jongeren was angst dat er foto's van hen in hun blootje op Snapchat of Facebook zouden opduiken of omdat hun ouders niet willen dat ze zich naakt in het openbaar tonen.

En wat blijkt? Niet alleen in de sportclubs kennen we een nieuwe golf van preutsheid, we gedragen ons over het algemeen veel voorzichtiger als het op publiek naakt aankomt. Ook de voorheen populaire publieke sauna's kennen een terugval. Het geven van borstvoeding doen vrouwen vaak niet meer op publieke plaatsen, onder meer omdat ze daar regelmatig heel wat vragen over krijgen, aldus seksuoloog Wim Slabbinck in *De ochtend* op Radio 1.

We lijken die 'nieuwe preutsheid' steeds meer te ontwaren in de publieke ruimte, en de alomtegenwoordige aanwezigheid van de smartphone en de vergesloopte digitalisering van onze samenleving blijken daar op tal van manieren een grote rol in te spelen.

Online naakt

Al jaren is de consumptie van porno in opmars. Zo lazen we in 2021 in *De Morgen* dat het pornografische videoplatform Pornhub wereldwijd een toename van het aantal dagelijkse bezoekers met elf procent kende. Volgens onderzoek van de KU Leuven zou één op de tien mannen zelfs verslaafd zijn aan het kijken naar porno. We zagen ook de sterke opmars van online platformen als OnlyFans tijdens de coronacrisis. Die vaststellingen staan dus in schril contrast met de toename van de preutsheid in het openbaar.

Maar in hoeverre speelt de digitalisering een kwalijke rol als het op die nieuwe preutsheid aankomt? Op sociale media worden we om de oren geslagen met volmaakte lichamen. Meer dan ooit zitten jongeren massaal in de fitness voor de perfecte 'summerbody'. Om een idee te geven, momenteel circuleren zo'n 521 miljoen video's op TikTok alleen al met

het thema 'gym'. Maken al die onrealistische beelden ons onzeker over ons doorsnee lichaam en durven we het daardoor niet meer te vertonen?

Cosmetische industrie

Een mogelijk gevolg daarvan en een andere trend die we online vaststellen, is het normaliseren van steeds extremere ingrepen op het vlak van plastische chirurgie. Influencers zoals de Kardashians, een Amerikaanse familie van realitysterren, zorgen voor een stijging in het aantal plastische ingrepen bij jonge mensen.

Tijdens een interview in *De wereld van vandaag* op Radio 1 zei plastisch chirurg Jan Vermeylen, auteur van het boek *Fillers zijn killers*, daar het volgende over: "Ik merk dat het taboe om behandelingen te laten uitvoeren, helemaal verdwenen is. Plastische chirurgie is een statussymbool geworden."

God zit in de lift

Steeds meer jongeren en jongvolwassenen ruilen yoga, meditatie en ademwerk in voor het bidden tot God, dat stond vorig jaar dan weer in *Knack* te lezen. Op TikTok is 'catholic core' trending: jongeren tonen er hun rozenkransen, sluiers en habijten. Soms is het niet meer dan een modestatement, maar steeds meer jongeren en volwassenen bekeren zich ook effectief. Het is evenmin een geheim dat de nieuwbakken Amerikaanse president Donald Trump graag met zijn geloof uitpakt. Zo bracht hij een eigen uitgave van de Bijbel op de markt.

We kunnen stellen dat een meer praktiserende en gelovige maatschappij ook een preutsere maatschappij is. In het verleden deed zich het omgekeerde voor: de seksuele revolutie in de jaren zeventig liep gelijktijdig met de ontkerkelijking van onze maatschappij.

Tegenbeweging

Toch zien we online ook vaak bewegingen verschijnen die tegen die trends ingaan. Zo is er de #FreeTheNipple Movement die ontstond naar aanleiding van een aantal door Facebook verwijderde topless beelden van actrice en regisseur Lina Esco. Sterren als Miley Cyrus, Lena Dunham, Chelsea Handler, Rihanna en Chrissy Teigen reageerden toen met het posten van foto's uit protest tegen die censuur en tegen het seksualiseren van het vrouwenlichaam.



Borstvoeding geven doen vrouwen vaak niet meer op publieke plaatsen, omdat ze daar regelmatig vragen over krijgen

Er zijn ook heel wat online én offline initiatieven rond bodypositivity. Zo hadden verschillende huizenvandeMens de tentoonstelling *No Babes* van fotografe Morgane Gielen over de vloer. Met haar projecten stelt Gielen de heersende schoonheidsidealen in de maatschappij in vraag en geeft ze een stem aan mensen die vaak niet worden gehoord.

Bodypositivity is een maatschappelijke beweging die streeft naar het accepteren en vieren van alle lichamen, ongeacht hun vorm, grootte, kleur of beperkingen. Het gaat erom dat mensen zich goed voelen in hun eigen lichaam en dat er een einde komt aan het veroordelen van anderen op basis van hun uiterlijk. Hoewel die beweging niet nieuw is en haar oorsprong in de jaren zestig kende, zien we vandaag dat ze meer dan ooit een ingrediënt kan zijn tegen het preutser worden van de maatschappij.

Zijn we met zijn allen preutser geworden? Het antwoord is zeker niet eenduidig of eenvoudig. Op vele vlakken brengt de digitalisering van de maatschappij meer naakt met zich mee dan ooit tevoren. Toch zorgt diezelfde evolutie tegelijkertijd voor meer preutsheid en ongemak bij de gebruiker. Elke vooruitgang brengt onvermijdelijk ook nieuwe uitdagingen met zich mee. Het vinden van een gezond evenwicht lijkt daarbij, zoals wel vaker het geval is, een zeer belangrijke oefening.

Gender onder vuur

De strijd om identiteit

© Michael F. Hiett / Shutterstock.com



De hervorming van de Amerikaanse president Donald Trump geeft een zorgwekkende boost aan rechts-extremisme wereldwijd, ook in Europa: extreemrechtse partijen wakkeren haat en polarisatie aan tegenover iedereen die afwijkt van de heteronormatieve standaard

Tijdens zijn inauguratie verklaarde de Amerikaanse president Donald Trump dat er in de Verenigde Staten alleen mannen en vrouwen zijn. Het geslacht is louter afhankelijk van de geslachtscellen die men bij conceptie produceert en is bovendien onveranderlijk, aldus zijn decreet. Trans personen worden uitgewist, programma's die lgbtqia+-jongeren ondersteunen gaan op de schop en gender is voortaan een valse ideologie die niet gepromoot mag worden.

Wouter Goemaere

De VS versus de Wetenschap

Dat dit nieuwe beleid de wetenschap miskent, staat buiten kijf. Het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift *Nature* publiceerde in 2018 al dat geslacht veel complexer is dan

alleen man en vrouw. Louter uitgaan van de geslachtscellen bij de conceptie of bevruchting, is problematisch, in de eerste plaats omdat zij op dat moment nog niet gevormd zijn. Het uiteindelijke geslacht is een complex samenspel

van allerlei seksekenmerken zoals de mate waarin men testosteron en oestrogeen produceert, de chromosomen (XX, XY ...) en de geslachtsorganen. De biologie zal niet plooiën omdat de president van de VS het anders ziet.

De obsessie van extreemrechtse en ultrareligieuze bewegingen om de scheiding tussen mannen en vrouwen te handhaven, duwt een hele groep mensen die zich daar niet thuis voelt naar de marge en net daar worden zij weer kwetsbaar: gender als een taboe behandelen, is een miskenning van de realiteit



© Ringo Chiu / Shutterstock.com

Ondanks dat de nieuwe regering het belang van gender ontkent, plant ze in haar onderwijsprogramma een uiterst strikt genderbeleid. In plaats van vrijheid en zelfbeschikking voorop te stellen, moeten jongeren in strakke genderpas lopen. Met het decreet 'Ending Radical Indoctrination in K-12 Schooling' wil Trump de verspreiding van 'gelijkheids- en gendertheorie' in het basis- en secundair onderwijs tegenhouden. Scholen die daarover lesgeven, kunnen fluiten naar hun federale financiering. Het decreet legt zelfs de basis voor de vervolging van leerkrachten die jongeren in hun 'sociale transitie' bijstaan. Sociale transitie kan bijvoorbeeld inhouden dat een leerling een nieuwe naam aanneemt (Jane/James), andere voornaamwoorden gebruikt (hij/haar/hun) of zich anders kleedt dan 'normaal' voor het geboortegeslacht. Jongeren die met hun genderidentiteit in de knoop liggen, staan er meer dan ooit alleen voor.

De conservatieve weerstand tegen genderdiversiteit is niet verrassend. Mensen die losbreken van de sociale begrenzings van hun geslacht, vormen namelijk een gevaar voor de sociale orde. Al eeuwen houdt de binaire man-vrouwspplitsing een hiërarchie in stand. In 2022 verdienen vrouwen in de VS gemiddeld 18% minder per uur dan hun mannelijke collega's, aldus cijfers van

het Pew Research Center. In Europa is dat 12,7% minder en in België een betere, maar nog steeds significante 5%, zie Statbel, het Belgische Statistiekbureau. Ook buiten het werk krijgen normuitdagers vaak met spot en verzet te maken. Een sterke Algerijnse vrouw die uitblinkt in het boksen, een trans vrouw die aan een dartscompetitie voor vrouwen meedoet, een man die in het weekend als drag optreedt of een non-binaire persoon, ze voelen als een bedreiging voor zij die de binaire standaard gebruiken om aan de top te blijven.

Extreemrechts in de wereld

De hervervorming van Trump geeft een zorgwekkende boost aan rechts-extremisme wereldwijd. In zijn kielzog neemt hij immers de vaandeldragers van Big Tech met zich mee. De eigenaars van Amazon, Meta, Google, X en Apple kochten zichzelf een ereplaats bij de inauguratie van de nieuwe president. Intussen kondigde Meta al aan dat het zijn samenwerking met factcheckers stopzet en extreme meningen en haatdragende taal veel minder zal modereren. Niet veel later bracht Elon Musk, eigenaar van X en vurig antitransactivist, een nazigroet op Trumps inauguratierally. Het digitale klimaat dreigt op korte tijd immens op te warmen voor kwetsbare groepen als de lgbtqia+-gemeenschap.

Die conservatief-reactionaire beweging heeft ook haar evenknie in Europa. In Polen verklaarde ongeveer een derde van het land zich tot lgbt-vrije zone onder de vorige regering. In 2021 voerde premier Viktor Orbán in Hongarije een wet in die het 'promoten' van homoseksualiteit verbiedt. Ook het onderwijs is er genuilekorfd door een verbod op lesmateriaal dat gender- en seksuele diversiteit bespreekt. De Hongaarse premier schuwt daarbij de oorlogsretoriek niet. In 2023 sprak hij over een lgbt+-offensief dat de christelijke identiteit van Europa bedreigt. In Italië diende een openbare aanklager, eveneens in 2023, een verzoek in om het ouderschap van 33 koppels van hetzelfde geslacht te schrappen. Extreemrechtse partijen wakkeren haat en polarisatie aan tegenover iedereen die afwijkt van de heteronormatieve standaard.

De reactionaire beweging wordt gestuurd door een enorme geldmachine. Een uitgebreid netwerk van conservatieve en religieuze organisaties en politici probeert achter de schermen de publieke opinie te beïnvloeden. Het Europese 'Tip of the Iceberg'-rapport bracht voor het eerst een deel van die financiering in kaart, over de periode van 2009 tot 2018. Het onderzoek traceerde geldstromen vanuit Rusland, de Verenigde Staten en van binnen Europa.



Vandaag staat België derde op de Rainbow Index, een statistiek die de wettelijke bescherming van lgbti+-personen in 49 Europese landen meet, maar die positie is geen garantie voor een inclusieve samenleving, getuige de erg verontrustende cijfers over geweld tegen lgbtqia+-personen

De opstellers van het rapport, het Europees Parlementair Forum voor Seksuele en Reproductieve Rechten, identificeerden 117 organisaties waarvan ze er 54 grondig uitspitten. Voor de onderzochte periode kwam men uit op een totaal van 707,2 miljoen dollar die in de strijd tegen seksuele en reproductieve rechten in Europa werd ingezet. En dat is volgens de onderzoekers een uiterst conservatieve schatting. De beperkte dataset, een gebrek aan transparantie, onduidelijke financieringsstromen en niet-financiële steun verbergen wat er nog dieper onder de oppervlakte schuilt.

Ondertussen in België

België is ook niet immuun voor politieke beïnvloeding, zoals bleek uit de 'Evras'-protesten in Franstalig België in 2023. Evras staat voor *éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle*. De regering van de Franse Gemeenschap, de Federatie Wallonië-Brussel, besloot om van seksuele voorlichting een verplicht onderdeel van het schoolcurriculum te maken, en dat voor twee uur in het zesde leerjaar en het vierde middelbaar. Ten behoeve van die lessen bracht men een (niet-verplichte) Evras-gids voor opvoeders, begeleiders en leerkrachten uit. De gids biedt hen handvaten om vragen van kinderen en jongeren te beantwoorden. Ook gender en identiteit komen daarin aan bod. Een leerkracht moet bijvoorbeeld kunnen uitleggen dat gender en geslacht niet hetzelfde zijn, dat er ook meisjes zijn

die voetballen of jongens die liever met een pop spelen, enzovoort. Maar al snel verspreidde een massa desinformatie zich als een olievlek over sociale media. Leerkrachten zouden kinderen leren hoe ze moeten masturberen of hen aansporen om van geslacht te veranderen. Dat ontspoorde in protestmarsen in Brussel en zelfs brandstichtingen in scholen in Charleroi. Gelukkig hield de regering voet bij stuk en kwamen de verplichte lessen en de gids er.

Het genderdebat kreeg ook een centrale plaats tijdens de verkiezingen van 2024. In het VRT-programma *Eerste keus* vertelde Tom Van Grieken, voorzitter van Vlaams Belang, aan een trans jongen dat wanneer een man zich als vrouw verkleedt of omgekeerd, het niet zo erg is dat daarmee wordt gelachen. Als hij een belachelijk kostuum aantrekt, zouden ze hem immers ook uitlachen. De jongen zelf werd daarna online belaagd tot op het punt dat hij zijn sociale media moest afsluiten. Op een andere school vroeg een leerling zich af of er in de klas überhaupt over gender en geaardheid moet worden gesproken. Een standpunt dat in ieder geval op bijval van Vlaams Belang-kopstuk Chris Janssens kon rekenen. De grote meerderheid van de leerlingen deelde zijn mening.

Vandaag staat België derde op de Rainbow Index, een jaarlijkse statistiek die de wettelijke bescherming van lgbti+-personen in

49 Europese landen meet, opgemaakt door ILGA-Europe. Die positie is echter nog geen garantie voor een inclusieve samenleving. Getuige de erg verontrustende cijfers over geweld tegen lgbtqia+-personen. Een bevraging van het UZ Gent en het Transgender Infopunt uit 2020 biedt ons een nulmeting. Kort samengevat, meer dan één op drie respondenten heeft in de twee jaar voor de bevraging fysiek geweld ervaren. Dat gaat van trekken, sleuren en duwen tot zware agressie. Van de bevroegden gaf 93% aan slachtoffer van verbaal en psychologisch geweld te zijn geweest. Maar liefst 65% heeft in dezelfde periode met seksueel geweld te maken gehad. De impact van dat geweld blijkt ook uit de prevalentie van zelfmoordgedachten: 70% zou daar ooit ernstig over hebben nagedacht.

Alarmbellen

Wanneer politici zich uitspreken over waar de wetenschap wel of niet gelijk heeft, moeten er alarmbellen afgaan. De obsessie van extreemrechts om op die manier de scheiding tussen mannen en vrouwen te handhaven, duwt een hele groep mensen die zich daar niet thuis voelt naar de marge. En net daar worden zij weer kwetsbaar. Gender als een taboe behandelen, leidt tot meer uitlachen, meer geweld en uiteindelijk een verschraling van de realiteit. Want door het te ontkennen, gaat het niet verdwijnen.

Gezegd

"Taboevoorschriften waren het eerste recht."

- Sigmund Freud, Oostenrijks-Hongaarse arts, grondlegger van de psychoanalyse.

"Ik haat privileges en monopolies. Wat niet met de massa gedeeld kan worden, is voor mij taboe."

- Mahatma Gandhi, Indiase denker en politicus.

"Het strengst gehandhaafde van alle bekende taboes is het taboe tegen het weten wie of wat je werkelijk bent achter het masker van je schijnbaar afgescheiden, onafhankelijke en geïsoleerde ego."

- Alan Watts, Britse filosoof, schrijver en anglicaanse priester.

"Het is waarschijnlijk dat taboewoorden in de rechterhersen helft worden opgeslagen. Massale beroertes in de linkerhersen helft of de volledige chirurgische verwijdering van de linkerhersen helft kunnen mensen achterlaten met geen enkel gearticuleerd spraakvermogen, behalve het vermogen om te vloeken, clichés en songteksten te spuien."

- Steven Pinker, Canadees-Amerikaanse taalkundige en experimenteel psycholoog.

"Niets is zo uitdagend als het verbod en het taboe - bedoeld om ons af te weren, trekt het ons juist aan."

- Ger Groot, Nederlandse schrijver en filosoof.

"We leven in deze vreemde schizocultuur, waar seks overal in de media is en je tegelijkertijd niet met je vrienden gaat zitten praten over wat je gisteravond in bed hebt gedaan. Ondanks de alomtegenwoordigheid van seks, is het nog steeds een taboe als het om alledaagse gesprekken gaat."

- Mary Roach, Amerikaanse journaliste en schrijfster.

Humor

Praten over taboes is niet altijd makkelijk. Humor kan helpen, zo bewijst comedian Philippe Geubels in het VRT-programma *Taboe*.

Kan jij met alles lachen? Moet je met alles kunnen lachen? Welke onderwerpen voelen voor jou 'taboe' aan? En hoe kan je dan het taboe rond die onderwerpen doorbreken?

Oorsprong

Wist je dat het woord 'taboe' pas in 1780 in West-Europa in gebruik is genomen? Het woord stamt uit Polynesië, waar 'tapu' of 'tabu' staat voor een religieus verbod op bepaalde plaatsen, voorwerpen, personen of acties. We vinden het voor het eerst terug in de geschriften van de Britse ontdekkingsreiziger en cartograaf James Cook.



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

In de klas

Onderzoeksopdracht: Kies een taboe uit een bepaalde cultuur of tijdperiode en onderzoek hoe en waarom het ontstond, of het nog steeds bestaat, en wat de gevolgen zijn van het doorbreken ervan.

Debatopdracht: Verdeel de klas in twee groepen en laat hen debatteren over de stelling: 'Niet alle taboes moeten worden doorbroken.' Elke groep bereidt argumenten voor en verdedigt het standpunt van de groep.

Reflectieopdracht: Beschrijf een taboe dat in je omgeving speelt, bijvoorbeeld op school, thuis of in je cultuur. Hoe beïnvloedt dat taboe je gedrag en het gedrag van mensen uit je buurt? Vind je dat het taboe behouden of doorbroken moet worden? Waarom?

Bevrijding

Wist je dat de opvatting om ons in het Westen van taboes te bevrijden, pas in de jaren zestig en zeventig van de negentiende eeuw in zwang raakte? In die tijd werd opgeroepen tot het verwerpen van taboes, vanuit het idee om het individu te bevrijden van de onderdrukking van de samenleving. Twee protagonisten daarvan waren John Stuart Mill met zijn liberalisme en Sigmund Freud met zijn psychoanalytische ideeën.

John Stuart Mill thematiseerde de sociale dwang die uitgaat van de heersende denkbeelden en gevoelens eerder dan via politieke onderdrukking, en hield een pleidooi voor individuele vrijheid en ontplooiing.

Sigmund Freud waarschuwde voor een teveel aan taboes in een samenleving, wat bij mensen tot neuroses kan leiden. Om taboes te doorbreken verwees Freud naar de sublimerende kracht van dromen, humor en fantasieën.

Lees meer in *Over vrijheid* uit 1869 van John Stuart Mill en in *Totem en taboe* uit 1912 van Sigmund Freud.

KAN EEN DEMOCRATISCH VERKOZEN REGERINGSLEIDER

EISEN STELLEN AAN DE MEDIA VAN ZIJN LAND?

Al sinds 2015 maakt Difference Day jaarlijks voor een breed publiek de stand van zaken op inzake vrijheid van pers en van meningsuiting. Telkens aan de hand van boeiende debatten, panelgesprekken en screenings. Telkens met journalisten en professionals uit de mediawereld. En telkens in Bozar. Dit jaar meer bepaald op vrijdag 2 mei, van 12 tot 19 uur. U wordt verwacht.

DIFFERENCE DAY **2 MAY** **WORLD PRESS FREEDOM DAY**
DIFFERENCEDAY.COM

Steun de vrijheid van pers en
meningsuiting.
Kom naar Bozar op 2 mei.



INSCHRIJVEN



Bozar

