de mens.nu

magazine

Dossier
Op de man af

Column
Kurt Van Eeghem
Kunst is van levensbelang

“Mensenrechten zijn nooit definitief verworven”

Wies De Graeve over activisme en solidariteit

Juli - augustus - september 2020 | 9de jaargang nr. 3 | Verschijnt driemaandelijks
V.u.: Freddy Mortier - Afgiftekantoor 8000 Brugge Mail - P900224

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
voor iedereen

de mens.nu
is vrijzinnig humanistisch

deMens.nu Magazine | 9de jaargang nr. 3
Juli - augustus - september 2020
Verschijnt driemaandelijks
Verantwoordelijke uitgever: Freddy Mortier
Henri Pirennelaan 72 - 9050 Gent
ISSN 2034-6646

de mens.nu is vrijzinnig humanistisch

deMens.nu – Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw
Federaal secretariaat
Brand Whitlocklaan 87 bus 9
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
02 735 81 92
info@deMens.nu
www.deMens.nu

Hoofdredactie
Anne-France Ketelaer

Redactie
Eline Andries
Annouk Brebels
Franky Bussche
Jérémy Celen
Yvan Dheur
Lieve Goemaere
Bert Goossens
Joke Goovaerts
Philipp Kocks
Esther Neyts
Maya Richard
Wendy Serraris
Aljosja Van der Straeten
Hilde Vandervelde
Ellen Vandevijvere
Mieke Werbrouck

Eindredactie
Hilde Vandervelde

Lay-out
GrafiekGroep

Foto cover
© Jeroen Vanneste

Je kan je gratis abonneren op deMens.nu Magazine.

Hoe? Stuur een mailtje naar info@deMens.nu

OF surf naar onze website en schrijf je in

OF stuur een brief naar
deMens.nu-UVV vzw
Brand Whitlocklaan 87 bus 9
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

Met vermelding van je naam en adres.

Wil je de digitale nieuwsbrief van deMens.nu ontvangen?
Intekenen kan via onze website.

Volg deMens.nu op

deMens.nu Magazine is een gratis vrijzinnig humanistisch tijdschrift dat vier keer per jaar verschijnt.
De redactie van deMens.nu Magazine is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels.
Dit magazine is auteursrechtelijk beschermd.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) en de algemene verordening gegevensbescherming (AVG - (EU) 2016/679) herinneren we je eraan dat een aantal van je persoonsgegevens werden opgenomen in ons adressenbestand. Dit magazine wordt enkel opgestuurd op uitdrukkelijke aanvraag en/of met uitdrukkelijke toestemming.

Via schriftelijk verzoek, gericht aan Anne-France Ketelaer, algemeen directeur deMens.nu, Brand Whitlocklaan 87, bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe, of via privacy@deMens.nu kan je de inzage, correctie of verwijdering van je opgeslagen persoonsgegevens verkrijgen.

Reacties op dit nummer kan je steeds mailen naar info@deMens.nu

SAMPLE FSC® C009115

WE MEDIA
Lid van WE MEDIA

© Shutterstock.com

Op de man af

© Joke Goovaerts

Genderidentiteit evolueert op een liquide of vloeibare manier. Na de grote maatschappelijke schokgolven, bewerkstelligd door het feminisme en de strijd voor vrouwenemancipatie, als reactie op het conservatieve en machistische paternalisme, hebben we een fase gekend waarin gendergelijkheid primeerde op een levensvisie gestoeld op verschillen tussen mannen en vrouwen. Die slingerbeweging resulteert in het vullen van een hiaat in die gelijkmaking, namelijk de fase waarin de identiteit van ‘de man’ zich opnieuw definieert en ruimte inneemt.

Een alfaman, een familieman én een carrièrebeest, een gentleman, ultraseksueel én ultrasensueel, intelligent, geraffineerd, zelfzeker maar niet té zelfzeker, rationeel en emotioneel, verzorgd, sportief, gevoelig … de verwachtingen zijn hooggespannen. Is mannelijkheid toxisch? Op welke manier is de stereotiepe beeldvorming over mannelijkheid schadelijk voor mannen en jongens? En hoe kan men daar een vorm van evenwicht in brengen?

We kunnen ons wel een beeld vormen van de alfaman, maar wat weten we over de bètamannen? En welke rol spelen internetmedia en sociale media bij de verspreiding van hun gedachtegoed? Vanwaar de aandacht voor spierballen bij radicaal-rechtse bewegingen?

Heeft de hulpverlening voldoende aandacht voor mannen? Want waarom blijft de levensverwachting van mannen lager dan die van vrouwen? En wat met alleenstaande mannen in vluchtelingenkampen zoals in Duinkerke? Kunnen zij op solidariteit en rechtvaardigheid rekenen? Hoe zijn vaders tijdens de coronacrisis omgegaan met de werk-privébalans? Is er een tekort aan mannelijke leerkrachten? En hoe gaan mannen, als slachtoffer, om met geweld en mishandeling?

Op die en andere vragen laten zowel mannen als vrouwen hun licht schijnen in het dossier van dit magazine. Ontdek hun visie, hun kijk op ‘de man’, nu en morgen. Veel leesplezier.

Yvan Dheur

Inhoud

© Diana Vucane / Shutterstock.com

14

© Jeroen Vanneste

11

6

Een vrijzinnig humanistisch magazine voor iedereen

Dit magazine bevat een toegankelijke mix van luchtige en diepgravende artikels over eigentijdse onderwerpen die verband houden met vrijzinnig humanisme.

Vrijzinnig humanisten geloven in de mens en plaatsen die centraal

De verantwoordelijkheid voor zin en moraal ligt voor vrijzinnig humanisten bij de mens. We bepalen zelf hoe we ons leven zin geven in het hier en nu, en dat doen we met respect voor de keuze van anderen en voor de natuur. We streven daarom ook naar een warme en solidaire democratische samenleving waar elk individu zich ten volle kan ontplooien. Hoewel iedereen anders is, zijn we gelijkwaardig en moeten we onszelf kunnen zijn.

Vrijzinnig humanisten kijken kritisch naar de wereld en naar zichzelf

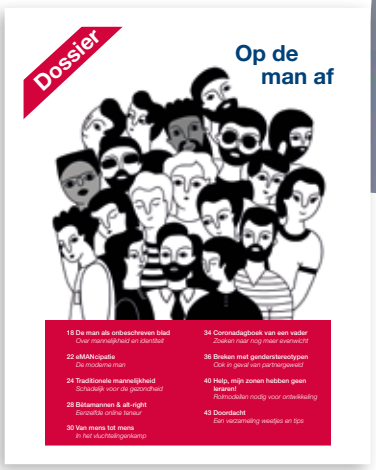
We aanvaarden niet zomaar wat anderen zeggen, maar oordelen zelf wat goed is en wat slecht. Dé waarheid bestaat immers niet en dus kan niemand die opleggen. Daarom stellen we alles in vraag tot we nieuwe inzichten hebben. Het is onze ultieme vrijheid: het mogen veranderen van mening.

Vrijzinnig humanisten zijn een bont allegaartje

Jong en oud, rijk en arm, uit alle hoeken van de wereld … We geven allen zelf zin aan ons leven en maken er samen het beste van. Hier en nu en met vertrouwen in de toekomst.

deMens.nu Magazine is er voor vrijzinnig humanisten, maar ook voor iedereen die zich betrokken voelt bij onze samenleving en zeker ook voor nieuwsgierigen.

17



© Joke Goovaerts

46

57

© Shutterstock.com

© Johan Jacobs

58

6 **Onderhuids**
"Ik geloof in de gedeelde mensheid"
Interview met Wies De Graeve, mensenrechtenactivist en directeur van Amnesty International Vlaanderen

11 **Vrijzinnige barometer**
European Green Deal

12 **Wetenschappelijk onderzocht**
Recept voor een positieve gezondheid

14 **Jong.nu**
"Het voelt helemaal niet als een opgave"
Interview met Femke en Charlotte Germonpré, medeoprichters van dansgroep Swing & Spring

17 **Dossier**
Op de man af

45 **Column Kurt Van Eeghem**
Kunst is van levensbelang

46 **Achter de schermen**
Wetenschaap

47 **Ingezoomd**
Feest in je kot

48 **Vrijwilligers van bij ons**
Steve Maertens en Chris Mestdagh, vrijwilligers van het Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding

50 **Een bank vooruit**
Anand Debusschere, leerkracht niet-confessionele zedenleer, over het thema gelijkwaardigheid m/v/x

51 **Breinpijn**
Puzzel mee en maak kans om een boek te winnen

52 **Van de bovenste plank**
Recensies van *De meeste mensen deugen*, *Beginnen over het einde*, *Balanceren tussen macht en onmacht* ...

54 **Actua**
Nieuwsberichten en activiteiten

57 **Achter tralies**
Een vervoeging van 'zijn'

58 **Column Tinneke Beeckman**
Gezonder leven, voor iedereen

59 **Levenskunst**

60 **Het huisvandeMens in je buurt**

Vrijzinnig humanisme Jongeren eerst! Gedachten zijn vrij Wetenschap Hersenvoer

“Ik geloof in de gedeelde mensheid”

Interview met Wies De Graeve

4 april 2020. Vlaanderen is in de ban van corona. Terwijl buiten het lentezonnetje schijnt, schakelt Wies De Graeve zijn webcam aan voor een interview dat uiteindelijk een kleine twee uur zal duren. Er is veel waarover je met Wies kan praten: zijn jeugd in de Westhoek, zijn studies als classicus, en natuurlijk zijn werk als mensenrechtenactivist. Sinds 2016 is hij directeur van Amnesty International Vlaanderen.

Aljosja Van der Straeten - foto's © Jeroen Vanneste

Vrijheid als hoogste goed

Vrijheid is een van de kernwaarden van deMens.nu, en ook van Amnesty International. Wat betekent dat voor jou?
Ik zie eigenlijk twee soorten vrijheid. Enerzijds is er de negatieve vrijheid, waarbij je niet onderdrukt wordt door de overheid. Dat negatieve begrip van vrijheid, dat natuurlijk een positieve betekenis heeft, is voor mij van het hoogste belang. Het zit vervat in de universele mensenrechten en staat los van tijd of cultuur. Anderzijds is er de positieve invulling van vrijheid. Dat je je eigen keuzes kan maken, je eigen talenten ontwikkelen … Ieder moet daar een eigen invulling aan geven, en daarom is dat natuurlijk wat vager. Voor mij persoonlijk betekent het alvast me sterk betrokken voelen bij wat er gaande is in de wereld, en zonder complexen waardegedreven kunnen leven.

Hiervoor vallen we vaak terug op de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, die ondertussen bijna 75 jaar oud is. Hoe relevant is die vandaag nog?
De universele mensenrechten hebben nog niets aan relevantie ingeboet. Ze werden in 1948 geformuleerd door een generatie die net uit een bijzonder duistere periode kwam. Ze zijn dan ook helemaal niet naïef, hoewel het misschien zo kan lijken in de ogen van mensen die de ontstaansgeschiedenis ervan vergeten zijn. Een deel van de kritiek komt ook van politici - je zou ze populisten kunnen noemen - die mensen in twee groepen opdelen: wij, volwaardige mensen die wel een beroep op de mensenrechten kunnen doen, en de anderen. Die anderen worden dan ontmenselijkt. Terwijl de mensenrechten natuurlijk inherent universeel zijn. Dat langzame knagen aan de universaliteit van de mensenrechten ondergraaft op den duur de rechten van iedereen. Wat we hieruit leren is dat mensenrechten nooit definitief verworven zijn, zelfs al lijkt dat zo. Kijk in Vlaanderen maar naar het debat over de doodstraf. Ik dacht dat die strijd gestreden was, maar toch moet ik daarover nog geregeld opiniestukken schrijven. In geen enkele omstandigheid is de doodstraf voor mij aanvaardbaar, het is de ultieme vorm van mensonterende behandeling.

De laatste jaren lijken we op dat vlak een terugslag mee te maken, bijvoorbeeld in landen als Rusland, Turkije, Hongarije … Hoe verklaar je die terugslag?
Tussen pakweg 1989 en 2001 was er veel optimisme over mensenrechten, we surften als het ware op een golf van vooruitgang. Sinds 9/11 merk je dat wij als mensenrechtenverdedigers veel defensiever moeten optreden. Het is moeilijk om een sluitende verklaring voor die *authoritarian turn* te geven. Het discours van autoritaire leiders en populisten vloeit voort uit de reële problemen waarmee mensen te maken krijgen, problemen die voortkomen uit de globalisering. Het is van alle tijden dat de publieke opinie vatbaar is voor dat zondebokmechanisme. Wat we op dit moment missen zijn 'mensenrechtenkampioenen', zoals we die na de Tweede Wereldoorlog hadden. Politici die het algemeen belang boven het eigen (nationale) belang stellen.

Er valt heel wat onder het thema 'mensenrechten': hoe baken je bij Amnesty International af wat de strijdpunten zijn?
Amnesty International is in 1961 ontstaan vanuit de thematiek van de gewetensgevangenen. Nadien kwamen daar thema's bij als foltering, doodstraf, enzovoort. Zo zijn we gegroeid als een ajuin, met steeds laagjes erbovenop. In principe werkt Amnesty International rond alle mensenrechten, maar binnen dat brede veld maken we natuurlijk strategische keuzes. Daarbij houden we vooral rekening

“Intrinsiek zinvol om solidariteit te tonen”

met impact: waar kunnen we op de besluitvorming wegen, waar kunnen we verandering teweegbrengen? Een actueel dossier in België is bijvoorbeeld etnisch profileren door de politie, of onlangs nog ons dossier rond seksueel geweld.

Een ander pijnpunt is de overbevolking in de Belgische gevangenissen, en de erbarmelijke levensomstandigheden. Tegelijkertijd bestaat er ook een perceptie van straffeloosheid. Hoe raken we uit die paradox?
Het is duidelijk dat het huidige systeem niet werkt op vlak van mensenrechten, maar evenmin op criminologisch vlak. We hebben onwaarschijnlijk hoge recidivecijfers. Zelfs al ben je fan van een heel streng systeem van *law and order*, dan kan je nog niet van een succes spreken. Er zijn nochtans alternatieven, zoals kleinschalige detentie, bijvoorbeeld vzw De Huizen, maar het probleem is politieke wil. Strafuitvoering bengelt altijd onderaan de prioriteitenlijst bij begrotingsgesprekken. En dat is pijnlijk, ook voor slachtoffers die daders zonder veel begeleiding terug op straat zien komen.

Eén voor allen, allen voor één

Je bent al van jongs af aan een activist - je werd zelfs ooit aangehouden voor het bestormen van Kleine Brogel. Hoe verklaar je die gedrevenheid?
Dat is het product van mijn opvoeding. Mijn vader is ook activistisch ingesteld. Tijdens zijn rechtenstudie is hij naar Zuid-Afrika getrokken om er de zwarte bevolkingsgroepen te ondersteunen. Ik ben opgegroeid in een heel nuchter gezin. Wij zijn geen mensen die eindeloos filosoferen en bij de pakken blijven zitten, wij proberen de dingen ten goede te veranderen. Het gaat erom ook daadwerkelijk de stap naar actie te zetten.

Speelt het oorlogsverleden van jouw regio of jouw familie daarin een rol?
Ik begrijp dat mensen de link met het oorlogsverleden van de Westhoek leggen, maar zelf zie ik dat niet zo. We hebben natuurlijk ook zo’n verhalen: wanneer mijn broer en ik in de tuin speelden, vonden we af en toe bommen. Maar mijn start als activist kreeg ik toch vooral in de milieu- en natuurbeweging. Enkele jaren geleden ontdekte ik dat mijn beide grootvaders een verleden in de collaboratie hebben. Dat roept bij mij belangrijke vragen op over hoe mensen met bepaalde situaties omgaan, wat ze als verdedigbaar zien. Het zit mentaal nog een beetje in de kast, maar het houdt me wel bezig. Misschien doe ik er in de toekomst nog iets mee.

Je bent classicus van opleiding, met een liefde voor Griekenland. Hoe kijk je naar de schrijnende situatie in de vluchtelingenkampen daar?
Ik vind het onwaarschijnlijk dat dat binnen de grenzen van de Europese Unie gebeurt, en ik kan dan ook niet anders dan concluderen dat het bewust als afschrikeffect is bedoeld voor mensen die asiel willen aanvragen. Nochtans is asiel een mensenrecht. Voor mij is dat manifest slechte wil en staat het haaks op alles wat Europa is.

Begrijp je ook de andere kant, die van de kwade eiland-

“Elke brief, elke handtekening telt”

bewoners die zich door Europa in de steek gelaten voelen?
In het begin boden de Grieken ontzettend veel hulp en waren ze erg gastvrij. Maar de situatie is al jaren aan de gang, en het gaat gewoon niet meer. Wie kan het de Griekse bevolking kwalijk nemen? In 2004 heb ik Griekenland nog zien floreren tijdens de Olympische Spelen, nu kan de overheid de basisrechten van haar bevolking niet eens meer garanderen. Natuurlijk brokkelen de draagkracht en de gastvrijheid dan af.

Zie je ook in Vlaanderen de solidariteit afnemen?
Amnesty International Vlaanderen is zeker niet aan het krimpen. Integendeel, veel mensen - ook jongeren - komen proactief naar ons toe en willen een bijdrage leveren: financieel, als vrijwilliger, door middel van de briefacties … Wel lastig is dat het in deze tijden van *fake news* makkelijk is om de geloofwaardigheid van mensenrechtenactivisten te ondergraven, terwijl het voor ons veel moeilijker is om hiertegen in te gaan. Onze sterkte is dat wij vertrekken van onderzoek en feiten. We laten licht schijnen waar anders duisternis heerst. Met onze dossiers proberen we de beleidsmakers te beïnvloeden. In de internationale structuren staan we onder druk, maar op de straat en in de publieke ruimte staan we nog steeds sterk. Die mix van activiteiten is essentieel. De brieven en petities met soms duizenden handtekeningen zijn een heel krachtig signaal. Elke brief, elke handtekening telt.

Heb je soms niet het gevoel dat je tegen de bierkaai vecht, bijvoorbeeld in de zaak van VUB-gastprofessor Ahmadreza Djalali die al jaren in Iran wordt gevangengehouden?
Soms is het frustrerend, en Iran is daar een typisch voorbeeld van. Ahmadreza ligt ons zeer nauw aan het hart. Maar het is nooit zinloos: ik ben ervan overtuigd dat hij mede dankzij onze druk nog steeds in leven is. In één op vier situaties hebben acties voor individuele gevallen aantoonbaar resultaat. Dat lijkt misschien weinig, maar het geluk van die mensen maakt de job de moeite waard. Het is intrinsiek zinvol om solidariteit te tonen.

Vorig jaar kwam Amnesty International op een minder positieve manier in de media. Naar aanleiding van een aantal zelfdodingen werd een kritisch rapport gepubliceerd over hoge werkdruk, burn-outs, pestgedrag … Hoe heb jij dat verteerd?
Het was heel confronterend. Ik heb de reflex gemaakt: welke cultuur houd ik als leidinggevende mee in stand? Natuurlijk zijn er werkpunten, vooral het idee van ‘martelaarschap’: mensen die zich kapotrijden in een job omdat het voor het goede doel is, en een organisatie die dat niet tegenhoudt of zelfs cultiveert. Ondertussen is er veel veranderd en staat welzijn hoger op de agenda, maar het gevaar blijft om de hoek loeren. Ik besef dat ik daar als leidinggevende een voorbeeldrol in te spelen heb. Ik wil niet inboeten op mijn gedrevenheid, want dat zou me niet gelukkig maken, maar ik ben wel veel aandachtiger voor rusttijd. Zo heb ik beslist om, wanneer mijn kinderen bij mij zijn, actief terug te schakelen en tijd met hen te spenderen. Dat is de beste verzekering tegen mezelf verliezen in het werk. Daarnaast heb ik een goedgevuld sociaal leven. Momenteel ben ik vrij tevreden met het evenwicht dat ik daarin heb gevonden.

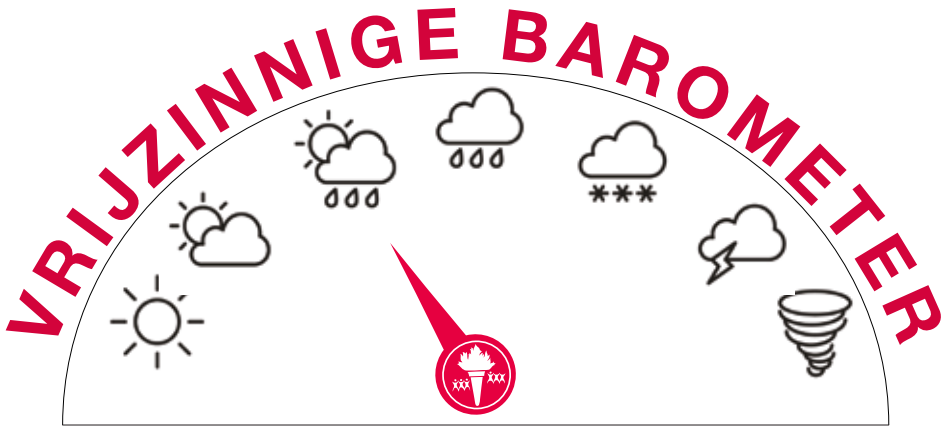
Atheïst tot in de kist

Bespeur jij vanuit jouw positie een spanningsveld tussen geloof en mensenrechten?
Het simpele antwoord is nee. Vrijheid van religie maakt integraal deel uit van de mensenrechten, en ik kan ook de schoonheid in veel aspecten van het geloof zien. De mensenrechten laten tevens veel ruimte voor diversiteit toe: het recht op eten laat ook het recht op koosjer eten toe. Natuurlijk kunnen rechten soms botsen, en het afwegen van verschillende rechten is steeds moeilijk. Kijk naar het hoofddoekendebat. In het algemeen is het voor mij een fundamenteel recht om je geloof op je eigen manier te belijden, en het is daar een essentieel onderdeel van dat je dat ook zichtbaar mag maken. Daarom zijn algemene verboden op het dragen van religieuze tekens voor mij een brug te ver. Uiteraard kunnen er gegronde redenen voor een beperkt verbod zijn, maar de stelregel voor mij blijft: dwang is verkeerd. Dat rechten moeilijk af te wegen zijn, geldt ook voor andere situaties. De coronacrisis illustreert dat mooi: je hebt het recht op gezondheid, privacy, bewegingsvrijheid … dat ligt allemaal in de weegschaal.

Je gaf in een eerder interview aan dat je jezelf beschouwt als iemand die 'cultureel katholiek' is, maar niet gelovig. Welke rol neemt levensbeschouwing in jouw leven in?
Als ik één woord zou moeten gebruiken om mezelf te omschrijven, is het humanist. Ik geloof in de eerste plaats in de gedeelde mensheid. Voor mij is het ruim voldoende om naar het mens-zijn tussen leven en dood te kijken en daar betekenis en waarde aan te hechten.

Je had het daarnet al over je kinderen. Wat zijn daarnaast jouw belangrijkste bronnen van zingeving?
In de eerste plaats mijn maatschappelijke gedrevenheid. Ik heb dat nodig om mezelf te kunnen zijn, om me te kunnen ontplooien. Zelfrealisatie, om het met een duur woord te zeggen. Dat is de ruggengraat van wie ik ben. Daarnaast hecht ik veel belang aan schoonheid. Ik kan als taalkundige heel hard genieten van woorden, van schrijven, maar ook van mooie fotografie en van de schoonheid van de natuur. De clichés van het genieten van een mooie zonsondergang of van een wandeling in de Westhoek zijn echt op mij van toepassing. *(lacht)*

Je wordt veertig dit jaar. Op welke verwezenlijking tot nu toe ben je het meest trots? En hoe kijk je vooruit?
Wel, opnieuw wat cliché, maar in de eerste plaats ben ik trots op mijn kinderen. En daarnaast dat ik directeur van Amnesty International Vlaanderen ben. Het is toch een soort van droomjob. En eigenlijk ook wel dat ik veel verschillende dingen heb kunnen doen: bezig zijn met activisme, maar ook met literatuur. Ik ben best tevreden over het pad dat ik tot dusver heb afgelegd. In de toekomst wil ik wel nog graag iets in een internationale context doen, omdat ik sterk in die internationale solidariteit geloof. Eventueel in een ander werelddeel: dat lijkt me een mooi toekomstplan.



Deze barometer peilt naar de stand van de vrijzinnigheid vandaag. Pakken donkere regenwolken zich samen boven vrijdenkersland? Of geniet de kritische, vrije geest van een staalblauwe lucht en een stralende zon?

Ellen Vandevijvere

European Green Deal

Ook de levensbeschouwingen tellen mee

Op 11 december 2019 lanceerde de Europese Commissie een nieuwe doelstelling: tegen 2050 CO_2-neutraal of klimaatneutraal zijn en bouwen aan een ecologische, rechtvaardige en moderne samenleving. Die European Green Deal werd door alle lidstaten goedgekeurd en dat is een bijzonder knappe prestatie. Maar zonder de Europeanen zelf lukt het niet. De maatregelen die worden genomen, dienen door iedereen te worden gedragen. En daar horen ook levensbeschouwingen bij.

Daarom werden vertegenwoordigers van verschillende levensbeschouwingen op 28 januari 2020 door het Europees Parlement uitgenodigd om naar de plannen te luisteren én ook om hun visie en bezorgdheden te delen. De klimaatrapporten die er werden getoond, stellen op z'n minst niet erg gerust. Er is dus hoogdringend verandering nodig.

De vertegenwoordigers van de levensbeschouwingen kwamen uit het Vaticaan, de Orthodoxe Kerk, de Evangelische Kerk, en de Conferentie van Europese Kerken, vervolledigd met afgevaardigden van het jodendom, de islam en het boeddhisme. De vrijzinnig humanistische gemeenschap werd vertegenwoordigd door Marc Davidson, bijzonder hoogleraar en bekleder van de Nederlandse Socrates-leerstoel 'Filosofie van duurzame ontwikkeling, vanuit een humanistisch perspectief' aan de Universiteit Maastricht.

Elke afgevaardigde kon via twee panels en in een afgebakend tijdsblok de visie van zijn/haar levensbeschouwing op twee kwesties geven: een rechtvaardige overgang voor alle Europeanen en de verantwoordelijkheid van de Europese Unie in de bredere wereld. Nadien was er telkens ruimte voor vragen en antwoorden.

Iedereen was het erover eens: het initiatief werd warm verwelkomd. Levensbeschouwingen kunnen wel degelijk bijdragen aan het bewustzijn rond klimaatverandering. Mensen leven in en met de natuur, en die moeten we respecteren. Maar er waren ook waarschuwingen: mensen mogen in die hele transitie niet vergeten worden - mensen uit alle lagen van de bevolking.

De verschillen in visie waren die dag minimaal, al vielen er wel andere klemtonen te noteren. Enkele voorbeelden ter illustratie.

Theoloog en priester Augusto Zampini Davies vanwege het Vaticaan: "De natuur geeft ons de oplossing, die moeten we niet tegenwerken, want we maken er deel van uit. God staat echter centraal, niet de mens. Te groot winstbejag maakt slachtoffers."

Rianne ten Veen van de Islamic Foundation for Ecology and Environmental Sciences: "De wetenschap is er, maar de wetenschappers breken zich het hoofd over hoe ze die bij de mensen kunnen brengen. Het lijkt een vorm van geloof te zijn. Daarom is het goed dat we hier samen zijn: geloof én wetenschap. In de Koran staat: het is een kwestie van geloof én goede daden. Als we niet aan een leefbare planeet werken, hebben we geen leven."

Marc Davidson, humanist: "We hebben dezelfde gemeenschappelijke doelstelling. Humanisme is belangrijk, individueel, maar ook collectief. We creëren waarden, en bouwen verder op vorige generaties. Het is een elementair humanistische waarde om aan duurzame ontwikkeling te doen. De humanisten steunen deze green deal volledig en willen zelfs verder gaan."

Kortom, een namiddag van hoop en eensgezindheid op vlak van ecologie. Nu nog de daden.

© Shutterstock.com

Recept voor een positieve gezondheid

Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De bedoeling is om het concept zorg breder te bekijken en de nadruk te leggen op veerkracht, eigen regie en aanpassingsvermogen van de mens, om zo beter te genezen. Positieve gezondheid biedt zorgverleners een methodiek om een patiënt vanuit verschillende dimensies te benaderen.

Maya Richard

Het begrip positieve gezondheid en het onderzoek ernaar vloeien voort uit de twijfel omtrent de definitie van gezondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De WHO definieert gezondheid als “een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen maar de afwezigheid van ziekte of gebrek”. Omdat de levensverwachting stijgt en het aantal mensen met één of meer chronische aandoeningen toeneemt, zijn volgens die WHO-definitie dus steeds meer mensen ziek.
Die definitie is mede daardoor volgens Machteld Huber, grondlegger van positieve gezondheid, achterhaald en onrealistisch. Als jonge huisarts was ze ernstig ziek en constateerde ze dat de medische zorg voortreffelijk is. Maar ze gelooft dat er een beter herstel mogelijk is door niet louter naar het medische, de ziekte te kijken. In 2011 lanceerde zij een nieuw gezondheidsconcept, namelijk positieve gezondheid: het vermogen van mensen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.

Gezondheidszorg in plaats van ziektezorg

“In Nederland spreken we over gezondheidszorg, maar in feite is dat ziektezorg.” Machteld Huber stelt dat er in Nederland veel geld wordt gespendeerd aan mensen die reeds ziek zijn (via ziekenhuizen, psychiatrie en andere langdurige zorg); in de tweede plaats gaan er middelen naar de eerstelijnszorg (huisartsen, psychologen, kinesisten, therapeuten …) en slechts vier procent wordt aan preventieve gezondheidszorg uitgegeven. In België bestaat er een gelijkaardige situatie. “We wachten tot de mensen ziek worden en dan behandelen we ze uitstekend. Het hoort bij het vrijheidsprincipe

Meer weten?

- ***Machteld Huber over positieve gezondheid* en *Wat is positieve gezondheid?*, allebei online te bekijken op YouTube.**
- **Institute for Positive Health: meer informatie op www.iph.nl en www.mijnpositievegezondheid.be**

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0

Het spinnenwebdiagram is bedoeld als leidraad voor een gesprek, bijvoorbeeld tussen arts en patiënt, maar evengoed tussen therapeut en cliënt, over diens gezondheid en welbevinden

om te zeggen: leef zoals je wil en als je ziek wordt, dan behandelen we je. Maar dat is zonde, want je kan enorm veel voorkomen." Vanuit dat perspectief startte Huber een verkennend onderzoek en richtte ze, in 2011, het Institute for Positive Health op.

Blauwe zones als inspiratie

Positieve gezondheid werkte een methodiek uit die dokters en zorgverleners in de praktijk kunnen gebruiken. Het onderzoek naar de zogenoemde blauwe zones (blue zones) wordt als theoretische basis voor die methodiek gehanteerd. Blauwe zones zijn gebieden waar de bevolking meetbaar langer leeft. Het concept blauwe zone ontstond uit het demografische onderzoek naar de regionale concentratie van honderdjarigen op Sardinië. Mensen leven er langer. Enkele van de verklaringen daarvoor zijn: veel fysieke activiteit, sterke sociale banden en kwalitatieve lokale voeding.

Positieve gezondheid streeft naar het omvormen van het eigen land tot een blauwe zone. Daarbij zou het belangrijk zijn dat iedereen een gevoel van samenhang (sense of coherence) kan bereiken. Die term van socioloog Aaron Antonovsky verwijst naar een duurzame houding van de mens met gevoel van samenhang tussen zichzelf en het leven of de maatschappij. Je zou het kunnen omschrijven als het zich nuttig voelen in de samenleving en de leefgemeenschap. Want in de blauwe zones, zoals Sardinië, voelen bijvoorbeeld de ouderen zich ondanks hun hoge leeftijd niet 'afgedankt'. Met een groter gevoel van samenhang zou iedereen beter met stressvolle situaties kunnen omgaan en dus ook langer en gezonder leven.

De zes dimensies van gezondheid

Volgens het concept positieve gezondheid is gezondheid geen statisch gegeven en is er dus geen staat van volledig welbevinden (zoals de definitie van de WHO stelt). Mensen moeten worden aangesproken op hun vermogen tot actie. Zingeving en vaardigheden ontwikkelen dragen bij om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Positieve gezondheid hanteert zes dimensies/vragen om gezondheid in kaart te brengen en te meten.

- Lichaamsfuncties: Wat zijn de medische feiten (bijvoorbeeld artritis, gebroken been, kanker) en wat zijn daarbij de symptomen?
- Mentale functies en beleving: Hoe is iemands emotionele toestand? Wat is zijn of haar cognitieve kracht?
- Spirituele/existentiële dimensie: Welke idealen of doelen streeft iemand na? Welke toekomstperspectieven bestaan er?
- Kwaliteit van leven: Geniet de persoon van het leven? Voelt die zich lekker in zijn of haar vel?
- Sociaal-maatschappelijke participatie: Welke sociale rol speelt iemand in de maatschappij? Heeft hij of zij bepaalde vaardigheden, betekenisvolle relaties, waardevol werk …?
- Dagelijks functioneren: Hoe functioneert de persoon dagelijks? Hoeveel kennis heeft hij of zij over gezondheid?

Die zes dimensies zijn in een zogenoemd spinnenwebdiagram verwerkt. Dat diagram is bedoeld als leidraad of instrument voor een gesprek, bijvoorbeeld tussen arts en patiënt, maar evengoed tussen therapeut en cliënt, over diens gezondheid en welbevinden. De zes dimensies worden besproken en de patiënt kan kiezen om aan één (of meer) van die dimensies te werken. Met die methodiek ligt de focus niet langer op ziekte, maar behandelt hij alle aspecten van de gezondheid. De mens en wat die zelf belangrijk vindt en waar hij of zij aan wil werken, staan bovendien centraal.

Positieve gezondheid duidt op het belang van samenwerkingen tussen de verschillende takken van de gezondheidszorg en tegelijkertijd de patiënt zelf. Om zo tot de best mogelijke zorg te komen.

De toekomst van onze gezondheid

Het belang van de verschillende aspecten van de zorg worden steeds meer door zorgprofessionals en gemeenten overgenomen, ook in België. Ignaas Devisch, hoogleraar filosofie en ethiek aan de Universiteit Gent, verwelkomt het project in een interview in *De Standaard*. Hij nuanceert wel dat het model 'niet zaligmakend' is. Zo wordt er nog te optimistisch omgegaan met de gedachte dat iedereen de volledige regie over zijn eigen leven in handen heeft. Ook het beleid heeft hierin zijn verantwoordelijkheid.

“Het voelt helemaal niet als een opgave”

Femke Germonpré, 24 jaar, en haar zus Charlotte, 27 jaar, geven als vrijwilligers dansles aan kinderen met een verstandelijke, motorische en visuele beperking. Samen met een ander gezin richtten zij in 2012 de dansgroep Swing & Spring op in Drongen. Het valt meteen op hoe bescheiden de dames over hun engagement zijn: “Voor ons is dat de normaalste zaak van de wereld.”

Esther Neyts

Charlotte, Jana en Femke Germonpré na de Special Olympics Belgium in 2019: “Er bestaat tegenwoordig toch een groter bewustzijn bij de mensen. En tegelijk merk je ook dat er meer inclusie komt in bestaande clubs en verenigingen.”

“Een sterke boodschap om écht inclusief te worden”

Hoe is het idee om Swing & Spring op te richten ontstaan?
Charlotte: Eigenlijk is dat een verhaal van ons hele gezin, waarin onze jongste zus Jana de belangrijkste rol speelt. Jana is opgegroeid met een ontwikkelingsachterstand. Ze wilde heel graag, net als Femke en ik, gaan dansen. Dat was echter niet zo evident. Zij startte in een dansschool voor kinderen met een beperking, maar die was eigenlijk veraf gelegen. Het was onze mama die op het idee kwam om zelf een dansgroep op te richten.
Femke: Gezien Charlotte en ik al dansles volgden, en enthousiast waren om aan Jana les te geven, kreeg dat idee al snel meer vorm. Uiteindelijk namen we contact op met een ander gezin en werd Swing & Spring met gebundelde krachten opgericht.

Waar halen jullie de energie voor dat engagement vandaan?
Femke: Eigenlijk voelt het helemaal niet als een opgave. Wij dansen allebei ontzettend graag en we krijgen echt heel veel van de kinderen terug. Als je ziet hoe zij daarin opgaan, hoe ze lachen en hoe ze luidkeels meezingen. Héél vals ook soms. Daar word ik zelf instant gelukkig van.
Charlotte: Veel mensen bewonderen wat wij doen, maar eigenlijk vind ik niet dat ik me er echt moet voor inzetten. Wij doen dat gewoon. En we vinden het de normaalste zaak van de wereld. Dansles geven aan normaal begaafde kinderen vraagt misschien zelfs meer inzet. Dan moet je veel meer voorbereiden, omdat het niveau gewoon hoger ligt. Al is een dansles voor ons ook wel intensief. We moeten alle bewegingen driemaal uitvergroten, als we willen dat de kinderen een beetje bewegen. Voor ons is dat dus een echte work-out. *(lacht)*

Het lijkt me net heel moeilijk om les te geven aan een groep kinderen met zulke uiteenlopende beperkingen.
Charlotte: Die reactie krijgen we wel vaker, maar wij zijn daarmee opgegroeid. Dankzij Jana kwamen wij altijd al veel in contact met mensen met een beperking. Het is natuurlijk wel anders dan dansles geven aan andere kinderen. Bij ons ligt de focus niet zozeer op presteren of op een bepaald resultaat bereiken.
Femke: Daar had ik het in het begin wel wat moeilijk mee. Ik heb altijd veel gedanst en nam dat heel serieus. Plots kwam ik in een heel andere context en wanneer ik vroeg om de rechterarm te strekken, deed de helft iets raars met de linkerarm. Ondertussen heb ik dat wel losgelaten. Het is een andere instelling. Bij ons draait het gewoon om bewegen en vooral om plezier beleven. Links, rechts ... Het maakt uiteindelijk weinig uit.
Wel vraagt het soms wat creativiteit om ons aan de noden van elk kind aan te passen. Nu danst er bijvoorbeeld een blind meisje mee, dat verder geen mentale beperking heeft. Dan is het wat zoeken hoe we haar er ook genoeg kunnen bij betrekken. Charlotte staat meestal naast haar, om uit te leggen wat we aan het doen zijn. We vragen ook of we haar mogen aanraken om de bewegingen te tonen. Voor iemand in een rolstoel zoeken we alternatieven voor de pasjes met de voeten. Het is dus echt een beetje maatwerk: per kind kijken wat het wel of niet kan. Misschien is dat wel het grootste verschil.

Is het voor kinderen met louter een fysieke beperking confronterend om in zo’n diverse groep te komen?
Charlotte: Dat valt heel goed mee, hoor. Ik denk dat het voor de ouders moeilijker is dan voor de kinderen zelf. Voor sommigen is het echt een grote stap om hun kind in een groep te zien waarin er zo veel mensen met een zichtbare mentale beperking zitten. Maar het hele proces dat daaraan voorafgaat, vóór zij uiteindelijk bij ons komen, dat zien wij niet, hè.
Femke: We hebben wel al meegemaakt dat iemand een eerste keer kwam en het erg naar zijn zin had, maar dat we die desondanks

© Sarah De Gheselle

De dansgroep Swing & Spring in actie, onder begeleiding van de zussen Charlotte en Femke Germonpré: “Als je ziet hoe de kinderen daarin opgaan, hoe ze lachen en hoe ze luidkeels meezingen, daar word ik zelf instant gelukkig van.”

niet meer terugzagen. Dan dacht ik wel: misschien was het iets te confronterend. Ik kan me dat wel voorstellen. Het is echt een allegaartje en dat kan er heel gek uitzien. Niet iedereen is opgegroeid met een zus met een beperking. Dat is voor veel mensen nog steeds niet zo vanzelfsprekend.

Charlotte: Daarom is het ook zo belangrijk dat het allemaal laagdrempelig blijft. Je mag niet vergeten dat het voor veel ouders een grote stap is. Niet alleen om in die mindset te komen, maar ook gewoon praktisch. Zij moeten hun kind al naar school brengen, naar de logopedie, de kinesitherapie … Wij móéten echt toegankelijk zijn. Dankzij de ondersteuning van Recreas vzw (een Vlaamse multisportfederatie, red.) kunnen wij de kosten drukken. Dat is misschien nog een belangrijk verschil met veel reguliere dansscholen. Wij zullen hier niet rijk van worden. *(lacht)*

Zien jullie een evolutie in de manier waarop mensen naar G-sport (sport voor mensen met een beperking, red.) kijken en bij uitbreiding naar mensen met een beperking?

Charlotte: Er bestaat tegenwoordig toch een groter bewustzijn bij de mensen. Zo zie je dat veel sportclubs de laatste jaren toegankelijker worden. Soms ontstaat er vanuit een specifieke nood een nieuw initiatief, zoals bij ons. En tegelijk merk je ook dat er meer inclusie komt in bestaande clubs en verenigingen. Het doet me wel deugd om te zien hoe steeds meer mensen deelnemen aan campagnes als #steunkousen, om Werelddownsyndroomdag onder de aandacht te brengen. Ik denk dat een tv-programma als *Down the Road* op Eén daarbij een grote rol speelt.

Femke: Vaak worden die mensen wel nog als een aparte groep in beeld gebracht. En dan benadrukt men altijd nog eens hoe schattig ze zijn of dan zegt men erbij: “Ze doen het toch maar.” Dat vind ik jammer. Het thema zou op een meer geïntegreerde manier aandacht moeten krijgen.

Een andere uitdaging is om ook de problematiek van mensen die niet in een eenduidige groep passen, onder de aandacht te brengen. Bij Jana is er bijvoorbeeld geen syndroom of duidelijke oorzaak van haar ontwikkelingsachterstand.

Charlotte: Het feit dat je het niet meteen aan Jana ziet, zorgt er soms voor dat we op onbegrip stuiten. Op evenementen wil Jana vaak met de kinderactiviteiten meedoen, maar begeleiders zijn niet altijd even geduldig met haar. Dat komt meestal wel voort uit onwetendheid, maar het gebeurt ook wel dat mensen zich weigeren aan te passen, al leg je de hele situatie uit. Daar word ik echt kwaad van.

Hebben jullie nog toekomstdromen?

Femke: Ik denk dat het de integratie in de samenleving ten goede zou komen, mochten initiatieven zoals het onze niet meer als aparte categorie bestaan. Het zou een sterke boodschap zijn om écht inclusief te worden, dat het niet uitmaakt of je wel of niet een beperking hebt. In principe is ook echt iedereen welkom bij ons, maar we weten dat de gemiddelde zestienjarige zich zou vervelen. Omgekeerd zou Jana niet functioneren in een grote groep normaal begaafde leeftijdsgenoten.

Op kortere termijn hoop ik vooral dat we hier nog lang mee kunnen doorgaan en dat we het voor de kindjes leuk blijven maken.

Dossier

Op de man af

18 De man als onbeschreven blad
Over mannelijkheid en identiteit

22 eMANcipatie
De moderne man

24 Traditionele mannelijkheid
Schadelijk voor de gezondheid

28 Bètamannen & alt-right
Eenzelfde online teneur

30 Van mens tot mens
In het vluchtelingenkamp

34 Coronadagboek van een vader
Zoeken naar nog meer evenwicht

36 Breken met genderstereotypen
Ook in geval van partnergeweld

40 Help, mijn zonen hebben geen leraren!
Rolmodellen nodig voor ontwikkeling

43 Doordacht
Een verzameling weetjes en tips

De man als onbeschreven blad
Over mannelijkheid en identiteit

© Giancarlo Liguori / Shutterstock.com

Mannelijkheid, zeker vanuit academisch oogpunt, is heel lang de onbesproken norm geweest; gendergeschiedenis is net de relatie tussen het mannelijke en het vrouwelijke

© Kevin Faignaert

Historicus Jonas Roelens, gespecialiseerd in gender

Ik ben een echte man!" Met dat statement sta je momenteel nergens, want niemand kan je exact vertellen wat dat betekent. Bestaat er wel nog zoiets als een échte man? Heeft die ooit bestaan? Hoeft dat wel? Wat duidelijk is, is dat veel mannen op zoek zijn naar hun identiteit en niet weten waar te beginnen. Terwijl ze geacht worden om sterk in hun schoenen te staan, moeten ze zich tegelijk ook kwetsbaar kunnen opstellen.

Philipp Kocks

© Shutterstock.com

Vandaag hebben we met z'n allen enorme aandacht voor lichamelijkheid; dat is niets nieuws, het lichamelijke ideaalbeeld komt door de geschiedenis heen steeds terug

Een gebrek aan een duidelijk ideaalbeeld brengt voor velen heel wat onzekerheid met zich mee. Om het concept mannelijkheid beter te begrijpen, duiken we de geschiedenis in met historicus Jonas Roelens, verbonden aan de Universiteit Gent en gespecialiseerd in gender.

Hoe ziet het onderzoek naar gender er momenteel uit?
Mannelijkheid, zeker vanuit academisch oogpunt, is heel lang de onbesproken norm geweest. Toen men uiteindelijk gender in aanmerking begon te nemen, beschouwde men dat vanuit vrouwelijk standpunt. Vrouwenstudies zijn uit een groot maatschappelijk engagement ontstaan. We hebben het dan over de jaren vijftig en zestig van de twintigste eeuw, de tweede feministische golf is volop aan de gang en een aantal historici vraagt zich af hoe het met de vrouwen in de geschiedenis zit. *Herstory* in plaats van *history* wordt dan de woordspeling van het moment.

Maar geleidelijk aan, in de jaren tachtig, komt er een tegenbeweging. Vrouwengeschiedenis mag dan wel relevant zijn, het blijft een geïsoleerd veld. Als je slechts naar één geslacht in de geschiedenis kijkt, dan blijf je ter plaatse trappelen. Gendergeschiedenis is net de relatie tussen dat mannelijke en dat vrouwelijke. Door ook naar dat mannelijke te kijken, zijn historici tot de vaststelling gekomen dat mannelijkheid even volatiel en fluctuerend is als vrouwelijkheid.

Tot welke bevindingen kwamen onderzoekers toen ze zich meer op gender gingen focussen?
Volgens Raewyn Connell, een Australische sociologe, kan je mannelijkheid in een aantal subcategorieën opdelen. Je hebt één dominante vorm die aan de top van de piramide staat, en dat is het soort mannelijkheid dat het patriarchaat in stand houdt. In de middeleeuwse samenleving is dat bijvoorbeeld de ridder die over zijn landgoed heerst, zijn onderdanen beschermt en de edele maagd het hof maakt.

Natuurlijk kan niet iedereen in de middeleeuwse samenleving een nobele ridder zijn. Hoe ben je dan een goede man als je bakker bent? Of monnik? Dan moet je een soort alternatieve mannelijkheid ontwikkelen die zich spiegelt aan wat Raewyn Connell collaborerende mannelijkheden noemt. Een voorbeeld daarvan is de priester die zelf niet viriel is, geen gezin sticht en celibatair blijft. Maar hij ondersteunt dat mannelijke model wel. Hij bezegelt het huwelijk en hecht in zijn redes heel wat belang aan het gezin waar de man aan het hoofd staat.

En dan is er volgens Connell in iedere samenleving nog de man die niet kan voldoen aan dat ideaal. Wat met de vagebond die te arm is om een gezin te stichten? Wat met een homoseksueel die niet aansluit bij dat gezinsmodel? Wat met een man met een beperking? Die mensen werden vaak door de samenleving uitgestoten.

Toen men uitvoerig onderzoek is beginnen te doen, merkte men dat mannelijkheid veel complexer is dan ooit gedacht. De man wordt een onbeschreven blad. Iedereen ging er altijd van uit dat er een duidelijk afgelijnde norm was, zoals die in veel historische teksten werd beschreven. Omdat we die mannelijkheid steeds vanuit een vanzelfsprekend oogpunt hebben bekeken, merken we nu dat er eigenlijk nog heel wat onderzoekswerk voor ons ligt.

Ook vandaag zijn tal van mannen op zoek naar een ideaalbeeld. Maar kunnen we op dit moment nog een dominante mannelijkheid onderscheiden?
In onze huidige samenleving verwachten we heel wat uiteenlopende zaken van

© Willrow Hood / Shutterstock.com

Mannelijkheid heeft ook een politieke component, zeker in woelige tijden: denk maar aan de Russische president Poetin die zich met ontbloot bovenlijf op berenjacht waagt, en zijn Amerikaanse evenknie Trump die zich opwerpt als iemand die kan krijgen wie of wat hij wil

mannelijkheid. We verlangen dat mannen opener over hun emoties spreken, dat ze *in touch* zijn met hun gevoelens, en dat maakt het allemaal minder makkelijk. Er is geen duidelijk voorbeeld.

Vandaag hebben we met z'n allen enorme aandacht voor lichamelijkheid. Dat veel opgroeiende meisjes met hun zelfbeeld sukkelen, hebben we al een tijdje begrepen, maar nu merken we ook meer en meer dat jongens diezelfde stress ondergaan. Puberende jongens doen veel vaker aan fitnesstraining en sommigen vinden maar al te snel hun weg naar ongezonde anabolen. Ze zijn bereid om ver te gaan om toch maar aan dat ideaalbeeld te voldoen.

Dat is niets nieuws natuurlijk. Dat lichamelijke ideaalbeeld komt door de geschiedenis heen steeds terug. En telkens opnieuw wordt er een model naar voren geschoven dat maar zelden wordt behaald. Die onbereikbaarheid zorgt voor heel wat conflicten in de psyche van de man. Vaak heeft dat te maken met een seksuele sfeer van eer: "Mijn vrouw bedriegt mij niet", en dat soort zaken meer.

Die focus op lichamelijkheid duikt ook vaak op bij extreemrechtse groeperingen. De Pano-reportage op Eén over de rechts-radicale beweging Schild & Vrienden toonde ons dat fitheid en kracht als een belangrijk onderdeel van hun levenswijze worden beschouwd. Hoe komt dat?

Vaak zien we, en zeker ook in onze tijdsgeest, dat mannelijkheid eveneens een politieke component heeft. In woelige tijden is er blijkbaar nood aan een soort virielere man. Een leider werpt zich dan op als zeer viriel, zeer dominant. Daar zit een politieke strategie achter die al eeuwenoud is. De Egyptische farao Ramses II bijvoorbeeld beeldde zijn tegenstanders als vrouwelijk af.

De Hitlerjugend ontwikkelde een extreme *Körperkultur* in nazi-Duitsland. Wat het dan heel dubieus maakte, is dat ze op een bijna homo-erotische wijze met hun lichaam bezig waren. Ze gingen naakt op een grasveld gymnastiek beoefenen en de schoonheid van het mannelijke lichaam werd bewierookt.

Bij dergelijke politieke strekkingen wordt er dus veel belang aan het ideaalbeeld gehecht. Ook vandaag is dat niet anders. De Russische president Poetin waagt zich te pas en te onpas met ontbloot bovenlijf op berenjacht. Zijn Amerikaanse evenknie Trump, met zijn uitspraak "grab 'em by the pussy", is helemaal niet begaan met vrouwvriendelijkheid, maar portretteert zich als de viriele man die kan krijgen wie of wat hij wil. Vaak wijten die leiders het ontstaan van een actuele crisis aan de slapheid van hun voorgangers. We hebben ons zogezegd te verwijfd gedragen en alleen een echte man kan ons redden.

Dat soort strategieën heeft zeker zijn aanhangers, en je moet het niet eens zo ver zoeken. Bij Schild & Vrienden merk je inderdaad een drang naar dat mannelijke. Alt-right bewegingen hebben dat zo goed als allemaal in zich. Dat zijn natuurlijk simpele antwoorden op heel complexe vragen, en mensen die het allemaal niet meer zo goed weten, hebben daar oren naar.

Bij alt-right gaat het bijvoorbeeld vaak over de ontvolkingstheorieën. Door de massale migratie zou de witte bevolking onderdrukt kunnen worden. Als we ons nu allemaal weer wat mannelijker zouden gedragen en grote gezinnen stichten, dan kunnen we het tij nog keren, is de achterliggende gedachte.

Dat is een fundamenteel onderdeel van dat soort mannelijkheid. Die mannen hebben het gevoel dat ze onderdrukt worden en

© Shutterstock.com

Of het nu gaat over solliciteren, huwen, werken of wonen, je gender of hoe je je ook identificeert, mag geen rol spelen in de samenleving

ergens zit daar ook een vorm van waarheid in. Het is plots niet meer zo duidelijk wat wij als samenleving van een man verwachten. Die onduidelijkheid wordt dan vaak vertaald naar een gevoel van ongenoegen. Wat mogen wij hier eigenlijk nog?

Maar dat is een verkeerde lezing van de situatie. Wij leven in een tijd van ongebreidelde vrijheid waarin iedereen zichzelf kan en mag zijn, zolang we de vrijheid van een ander niet raken. Dat is vandaag het fundamentele uitgangspunt van onze samenleving.

Mag je dan nog naar een mannelijk ideaalbeeld streven?

Ik denk niet dat de gemiddelde feministe moeite heeft met de fitnessmacho die in fitnesscentra vertoeft. Maar zo wordt het wel vaak opgevat. Alsof het een strijd en een of-ofverhaal is. Terwijl we ons nu echt wel in een evolutie naar een en-enverhaal begeven.

Wat mij betreft mag iedereen naar wat dan ook streven. Ga gerust je gang. Het uitgangspunt moet alleen zijn dat het niet uitmaakt voor de samenleving. Of het nu gaat over solliciteren, huwen, werken of wonen, je gender of hoe je je ook identificeert, mag geen rol spelen.

Maar dat zorgt natuurlijk bij sommige mensen voor onduidelijkheid. Vroeger was het in hun ogen veel eenvoudiger. En dat brengt nu wat groeipijntjes met zich mee. Ettelijke mensen moeten nog leren om te gaan met een bredere vorm van inclusiviteit. Maar we zijn wel op een punt in de geschiedenis aanbeland dat we qua inclusiviteit ongekende hoogten bereiken. Op vlak van individuele vrijheid kan ik mij geen periode inbeelden waarin we het beter hadden dan nu. Er is veel minder druk van bovenaf en van binnenuit om je op één enkel ideaalbeeld te focussen. Het ideaalbeeld is gedeconstrueerd.

Op zijn minst hier toch?

Laat ons duidelijk zijn, we spreken hier over Noord-West-Europa. Op veel vlakken, en zeker op het vlak van identiteit, zitten we echt in een bubbel. Dat komt omdat religie hier een minder grote rol is beginnen te spelen. Dat heeft de weg voor een bredere kijk op gender wel wat vrijgemaakt. Het waren religies die op dat vlak de stabiliserende factor waren. De patriarchie werd in religieuze dogma's en geschriften gelegitimeerd.

Maar ook daar is de realiteit vaak wispelturiger dan men denkt. Het idee van de donkere, duistere middeleeuwen waar de man het allemaal voor het zeggen had en de vrouw passief moest zwijgen, is een achterhaalde constructie. In veel maatschappijen uit het verleden hadden vrouwen veel meer rechten, veel meer mogelijkheden tot participatie dan men veronderstelt. Dat komt voor een groot deel omdat de destijds gewenste realiteit niet met de praktijk overeenkwam. Theologen spraken in die tijd daadwerkelijk over een ideaalbeeld van een samenleving waarin de mannen het voor het zeggen hebben. Dat soort normatieve kaders zijn we vandaag wel wat kwijt natuurlijk.

Zullen we als samenleving ooit tot de consensus komen dat het werkelijk niet uitmaakt hoe je je identificeert?

Als historici kijken wij uiteraard altijd naar het verleden en is de toekomst voor ons altijd een moeilijk thema. Maar ik mag hopen dat dat onze nabije toekomst is. Dat het categoriseren van mannen en vrouwen achterhaald is, dat we ons als individu gedragen en daar geen gender meer aan moeten koppelen, dat lijkt me evident. Het is zeer hoopvol als je ziet dat jongere generaties, de pubers van vandaag, daar toch al een stapje verder in staan.

* * *

eMANcipatie
De moderne man

© Shutterstock.com

De moderne man is zich bewust van de toxische mannelijkheid die vandaag heerst: stereotypen over mannelijkheid, zoals het onderdrukken van emoties, zijn ook schadelijk voor mannen

Met de emancipatie van de vrouw veranderen ook de rollen en verwachtingen van mannen. Daar is iedereen wel uit en een nieuwe 'mannencultuur' tekent zich af: de 'moderne man'. En die moderne man, die is heel wat. Sportief en fit zoals Cristiano Ronaldo, intelligent en succesvol zoals Yuval Noah Harari, stoer genoeg om James Bond te zijn, zich er toch van bewust dat *Le deuxième sexe* van Simone de Beauvoir nog steeds relevant is, én uitgerust met de doordachte retoriek van Barack Obama. Hoe is het om al die facetten in een coherent geheel te integreren?

Yvan Dheur en Jad Zeitouni

Man = vrouw = mens = X

De westerse binaire genderidentiteiten zijn verouderd, ze vervagen en worden vloeibaar (naar analogie met het concept 'vloeibare moderniteit' van de Pools-Britse socioloog en filosoof Zygmunt Bauman). Man, vrouw, cisgender, transgender, androgyn, interseks ... Die identiteiten maken meer en meer deel uit van het 'aanvaarde' hedendaagse westerse gendergediversifieerde landschap. Maar helaas blijven de klassieke, stereotiepe en archaïsche rolpatronen die met een ongelijke man-vrouwverhouding gepaard gaan, bij een ultraconservatief gedeelte van de bevolking leven. Een groep die de modernisering doelbewust weigert en als reactie op dat complexere landschap meer en meer aanhang krijgt in alle leeftijdsgroepen.

En dat nieuwe reactionair conservatisme is gevaarlijker dan het ultraconservatisme dat het reproduceert. Het gevaar van die beweging is net dat ze door een makkelijk antwoord te geven een echt groeiend probleem maskeert: het gebrek aan georganiseerde emancipatie van de man. Maatschappijen, rollen, verwachtingen veranderen. Waar vrouwen steeds beter leren om hun identiteit kritisch te benaderen en de verwachtingen sceptisch te filteren, zijn de verwachtingen ten opzichte van mannen op hol geslagen en staat de nieuwe generatie jongens er beteuterd bij.

Het probleem is niet dat we de archaïsche, verouderde en - laten we er geen doekjes om winden - seksistische en misogyne genderrollen verlaten. De kwestie is wel dat we niet de nodige ondersteuning geven aan generaties jongens die opgroeien met zowel die achterhaalde als ook de nieuwe, complexe en eveneens schadelijke verwachtingspatronen.

Toch niet hetzelfde?

Moderne kennis over geslacht leert ons dat er inderdaad verschillen tussen mannen en vrouwen zijn, maar dat de meeste van die verschillen zeker niet absoluut zijn. Neem bijvoorbeeld het ontwikkelen van spiermassa. Mannen maken er gemiddeld meer van aan dan vrouwen, maar dat is niet bij alle mannen het geval. Vrouwen kunnen door extra training, genetische aanleg, aangepaste voeding enzovoort ook een grotere spiermassa dan de gemiddelde man ontwikkelen.

Is er dus een gemiddeld verschil in de ontwikkeling van spiermassa bij mannen en vrouwen? Jazeker. Maar is dat verschil absoluut? Neen, zegt de wetenschap alom. Op een aantal fysieke uitzonderingen na, zoals het baren van kinderen of het produceren van eicellen, kunnen alle mannen 'typisch vrouwelijke' fysieke en/of gedragskenmerken hebben, en omgekeerd.

Het verschil tussen man en vrouw is dus zeer relatief, zelfs vanuit wetenschappelijke en biologische benadering. Er bestaan uiteindelijk geen objectieve mannelijke en vrouwelijke kenmerken, omdat de verschillende genders alle mogelijke 'kenmerken' kunnen ontwikkelen. Op persoonlijk vlak zijn er wel genderidentiteiten, -invullingen en -vrijheden. Gender is vloeibaar, relatief en evolutief.

Polarisatie: macho's en feminazi's

Die evolutie van onze seksuele identiteitskeuzes is niet volledig zolang de klassieke wereldbeelden blijven bestaan.

Het oude, paternalistische en machistische wereldbeeld waar vrouwen onderdanig aan mannen horen te zijn, en worden verondersteld voor keuken en kinderen te zorgen, is een model dat opgang maakt in tijden van heropflakkering van extreemconservatieve politieke ideologieën en van hyperreligiositeit. Die bewegingen gaan gepaard met de paternalistische onderwerping van de vrouw. Zoals bij het reactionair conservatisme waar we het eerder over hadden.

Daarnaast bestaat er een gelijkaardige genderpolarisatie bij een kleine groep van de feministische vrouwenbeweging, waarbij de man wordt afgeschilderd als inherent slecht en kwaadaardig, als narcist en pervert, overdreven macho die uiteindelijk altijd vrouwen mishandelt. Sommigen spreken van 'feminazisme', en dat wordt gekenmerkt door een rancuneuze represaille tegenover alle mannen voor alle misstanden en genderonevenwichten uit het verleden.

Beide misvormingen, ultramachisme en feminazisme, zijn parodieën, maar zijn ook wel herkenbaar in een wereld waar polarisatie beter werkt dan doordachte, consistente en inclusieve retorieken.

eMANcipatie 3.0

Wat is dan de toekomst van 'de man' in die vloeibare gender(r)evolutie? Wellicht is het tijd dat we als maatschappij de verwachtingen met betrekking tot de verandering van mannen hoger leggen en tegelijk doordachter en bewuster met die nieuwe, complexe situatie van mannen omgaan. En net zoals 'de vrouw' zal ook 'de man' zijn identiteit kritisch moeten leren ontwikkelen, zonder een negatieve invulling aan het 'man-zijn' te geven en met de garantie dat dat niet hand in hand gaat met de onderdrukking, beschadiging of stigmatisering van 'niet-mannen' of 'niet-mannelijke kenmerken'.

Kortom, de moderne man moet zijn zoals een koorddanser, steeds gefocust op zijn evenwicht. Zijn identiteit en de 'klassieke invullingen' ervan moet hij met een moderne, kritische blik in balans brengen, waarbij hij de reproductie van schadelijke stereotypen een halt toeroept en flexibeler is voor al wie man is en kan zijn. De moderne man is zich bewust van de toxische mannelijkheid die vandaag heerst (stereotypen over mannelijkheid, zoals het onderdrukken van emoties, zijn ook schadelijk voor mannen) en slaagt erin om een geëvolueerde en geëmancipeerde versie van zichzelf te zijn, ten bate van de vooruitgang van de mensheid.

En zowel man als maatschappij moet daarbij een meer emotionele verwachting van het 'man-zijn' hebben, maar moet daarbij ook soepel en ruimdenkend zijn. Een man hóéft niet te wenen om op een gezonde manier emoties te tonen, maar mag dat wel. Dat nieuwe man-zijn moet op verschillende manieren kunnen, idealiter op evenveel manieren als er mannen zijn, altijd zoekend naar equilibrium of evenwicht, naar homeostase of zelfregulering.

Laat mannen man zijn, zoals ze dat zelf willen of voelen, maar laten we tegelijk ook praten over eMANcipatie en de eindeloze verwachtingen ten opzichte van mannen doorprikken.

* * *

Traditionele mannelijkheid
Schadelijk voor de gezondheid

© Shutterstock.com

Van mannen verwachten we doorgaans dat ze stoer en emotioneel terughoudend zijn, maar dat bekopen ze met hun gezondheid

De hulpverlening moet meer aandacht voor mannen hebben. Lekker veel groenten eten, aan mindfulness doen of langzaam rijden, dat doet ons niet meteen aan de doorsnee man denken. Het is geen toeval dat mannen minder lang leven en zich dubbel zo vaak van het leven beroven. Die conclusie volgt uit de richtlijnen voor de psychologische praktijk met jongens en mannen die de Amerikaanse Psychologische Associatie publiceerde.

Esther Neyts

Gender speelt vandaag nog op tal van vlakken een rol. Mannen bevinden zich bij die ongelijkheid doorgaans aan de geprivilegieerde kant. Hoewel mijn mannelijke wederhelft heel graag poetst en op dit eigenste moment aan de afwas is, besteedt de gemiddelde man nog steeds significant minder tijd aan huishoudelijke taken. Dat zijn loon ons spaarvarken beter spijst dan het mijne, is dan weer minder uitzonderlijk, en statistisch gezien is er ook meer kans dat hij naar de top klimt dan dat ik carrière zal maken. Mannen zijn ook al jaren de focus van wetenschappelijk en innovatief onderzoek. Ze zijn de vanzelfsprekende norm waaraan de vrouw als 'afwijking' wordt afgemeten - denk aan de vele smartphones die te groot zijn voor een gemiddelde

© Shutterstock.com

Onderzoek wijst uit dat mannen minder gezond en meer risicovol gedrag vertonen zoals roken, alcohol drinken, ongezond eten, seksuele risico's nemen en minder aan preventieve zelfzorg doen

vrouwenhand. Hoe die 'genderdatakloof' voor vrouwen soms zelfs levensbedreigend is, kon je lezen in het vorige nummer van dit magazine, ook online te vinden.

Ondanks de vele socio-economische voordelen waarvan mannen genieten, blijft hun levensverwachting lager dan die van vrouwen. Het betreft een internationaal fenomeen, maar ook hier sterven mannen vroeger dan vrouwen, bevestigen cijfers van het Agentschap Zorg en Gezondheid van de Vlaamse overheid.

Dat is niet toevallig, beweert de Amerikaanse expert in de gezondheid van mannen Will Courtenay. In zijn boek *Dying to Be Men* concludeert hij dat mannelijke gedragspatronen aan die kloof ten grondslag liggen. Courtenay vestigt er de aandacht op dat mannen er doorgaans minder gezonde eetgewoonten op nahouden, meer drank-, tabaks- en drugsgebruik vertonen en zich risicovoller gedragen (roekeloos rijden, seksueel risicogedrag, gevaarlijke sporten, enzovoort). Mannen zouden ook minder gebruikmaken van de gezondheidszorg en minder aan preventieve zelfzorg doen, zoals medische screening, medicatiegebruik, vitaminesupplementen nemen en zich beschermen tegen de zon. Onder mannen is er meer geweld en over het algemeen doen zij minder beroep op sociale ondersteuning. De resultaten van de grootschalige gezondheidsenquête onder de bevolking in België, op regelmatige basis uitgevoerd door het wetenschappelijk instituut Sciensano, bevestigen die patronen voor 'onze' mannen: ze hebben minder gezonde gewoonten dan vrouwen.

Verman je

De Amerikaanse Psychologische Associatie (American Psychological Association, of APA), wereldwijd dé gezaghebbende organisatie wat betreft wetenschappelijk onderzoek in de psychologie, wijst er in haar nieuwe richtlijnen op dat die verschillen in gedrag niet te wijten zijn aan biologische verschillen, maar aan genderrollen en -verwachtingen. We hebben het dan over gedragsnormen en attitudes die we aan mannen toeschrijven. Die verwachtingen zijn cultureel geconstrueerd. In India is het bijvoorbeeld normaal dat heteromannen hand in hand lopen. Er bestaat dan ook niet zoiets als dé universele mannelijkheid. Bovendien verschuiven genderrollen ook door de tijd heen. Denk aan de recente opkomst van het fenomeen *manscaping*, het verwijderen van lichaamshaar door mannen. De mate waarin we iemand als mannelijk identificeren, hangt trouwens ook van vele andere factoren af, zoals etniciteit, socio-economische klasse, leeftijd, seksuele oriëntatie, de mate waarin iemand functiebeperkingen heeft, enzovoort. Zo vinden we homoseksualiteit doorgaans minder mannelijk en percipiëren we mannen met chronische pijn als vrouwelijker, zo blijkt uit onderzoek. Wel bestaat er in elke cultuur een ideaalbeeld van wat mannelijkheid is, een 'dominante mannelijkheid', zeg maar. En dat is in de meeste maatschappijen een beeld van assertiviteit, dominantie, controle, fysieke kracht en emotionele terughoudendheid. Het is een beeld dat we veelal toeschrijven aan de gezonde, blanke, heteroseksuele man uit de middenklasse. We verwachten van 'de man' dat hij stoer en hard is. En blijkbaar vinden we vlees stoerder dan selder - denk maar aan het gemiddelde 'mannenkookboek' - bier stoerder dan mocktails en boksen stoerder dan yoga. Dat verklaart waarschijnlijk ook waarom mijn vriend vaker commentaar op zijn vegetarische eetpatroon krijgt dan ik.

We verlangen van mannen wel meer dan vroeger dat ze zorgzaam zijn en niet emotioneel rigide. Maar, toegegeven, ze moeten nu toch ook niet te veel over hun gevoelens praten. Ze moeten zich kunnen 'vermannen'. Uiteraard hebben ze die emoties wel. Steeds vaker komen mannen daar ook openlijk voor uit. En dan noemen we dat met z'n allen moedig en bewonderenswaardig, maar is dat niet net een bewijs dat het nog steeds niet zo normaal is om je als man kwetsbaar op te stellen? *Grote jongens huilen niet* - de titel van een boek

© Shutterstock.com

Veel mannen beleven vriendschappen anders dan vrouwen: ze willen samen dingen doen, plagen elkaar en wisselen praktisch advies uit; over intieme gevoelens praten en mekaar een knuffel geven, horen daar voor sommigen niet bij

van Peter-Jan Bogaert waarin bekende en minder bekende mannen over hun gevoelens getuigen - lijkt anno 2020 nog steeds de norm. En ik zou het haast geloven ook. In tien jaar tijd heb ik mijn partner misschien drie keer zien huilen. Het verschil met mij - ik ween minstens elke week een keer - kan niet groter zijn, maar hij beweert dat het geen kwestie van socialisatie is.

Mannen zijn heus wel in staat om hun emoties te tonen, maar het valt me bij mijn wederhelft en mijn mannelijke vrienden vooral op dat dat veel makkelijker gaat wanneer ze zich aan het kritische oog van hun collega's en kameraden onttrekken. Het probleem ligt volgens APA dan ook niet zozeer bij de man zelf, maar zit ingebakken in de maatschappij.

Dubbel gevaar

In de APA-richtlijnen wijst men er verder ook op dat traditionele mannelijkheid het aangaan van intieme relaties vaak in de weg staat. Het is een belangrijke reden waarom mannen minder hechte vriendschappen hebben dan vrouwen. Niet dat mannen geen goede maten hebben, maar die vriendschappen worden door veel mannen wel op een andere manier ingevuld. Sommige mannen vermijden het om zich kwetsbaar op te stellen in het bijzijn van vrienden, en verkiezen eerder om samen over externe zaken te praten, praktisch advies uit te wisselen, tijd met elkaar door te brengen door gezamenlijk fysieke activiteiten te ontplooien, moppen uit te wisselen, en mekaar te plagen.

Voor veel mannen is er maar één persoon met wie ze over hun intiemste gevoelens kunnen praten en dat is vaak hun partner. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mannen de weg naar de hulpverlening minder makkelijk vinden. Praten over je kwetsbaarheid met iemand die een autoritaire positie van expert bekleedt? Het schrikt heel wat mannen af.

We hebben hier dus met een dubbel gevaar te maken. Mannen die hulp het meest nodig hebben, zijn het minst geneigd om die te zoeken. En daar komt nog bij dat psychische hulpverlening ook niet altijd aan de beleving van mannen is aangepast. Waar mannen in onderzoek meestal het referentiepunt zijn, is dat in het onderzoek naar depressies net andersom. De Nederlandse universitair docent in de klinische psychologie Greta Noordenbos wijst er in haar onderzoek op dat mannen meestal heel andere depressieve klachten vertonen dan vrouwen. Ze gaan hun problemen veeleer ontkennen, keren zich meer in zichzelf, gaan zich soms obsessief op het werk richten en benoemen eerder symptomen als vermoeidheid, rusteloosheid en gebrek aan concentratie. En dat zijn net verschijnselen die mijn partner wél vaker heeft vertoond. De *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, kortweg de DSM, oftewel de 'bijbel' voor psychiatrische diagnostiek, is daar volgens Noordenbos niet op afgestemd, want dat handboek somt net meer vrouwelijke symptomen op. Daarbij komt nog dat depressies bij mannen vaak gemaskeerd worden door andere problemen, zoals alcohol- en drugsverslavingen. Mannen met die problemen komen vaak niet in de statistieken van depressies terecht. Noordenbos concludeert dan ook dat het hoger aantal vastgestelde depressies bij vrouwen een vertekend beeld geeft.

Meer zelfdodingen

Cijfers over het aantal zelfdodingen lijken dat idee te bevestigen. In Vlaanderen komt zelfdoding bij mannen meer dan twee keer zo vaak voor dan bij vrouwen, tonen cijfers van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) aan. In andere westerse landen is dat soms zelfs vier keer meer.

In zijn boek *Man o man* gaat journalist Nathan Vos op zoek naar het waarom daarvan. Ook hij komt tot dezelfde vaststelling: traditionele mannelijkheid brengt de gezondheid van mannen in gevaar. Mannen worden van jongs af aan geleerd om niet te klagen, om hun pijn te verbijten

© Shutterstock.com

Zelfdoding bij mannen komt dubbel zo vaak voor dan bij vrouwen; mannen vertonen meestal ook andere depressieve klachten, ze benoemen eerder symptomen als vermoeidheid, rusteloosheid en gebrek aan concentratie

en om niet over hun gevoelens te praten. Jammer genoeg krijgen veel mannen de rekening daarvan op volwassen leeftijd gepresenteerd.

Hetzelfde machogedrag dat ervoor zorgt dat meer mannen in onze maatschappij 'de top' bereiken, leidt in veel gevallen volgens Nathan Vos ook net tot hun ondergang. We associëren mannelijkheid met competitie, status en risicogedrag. Dat leidt er enerzijds toe dat mannen op professioneel vlak meer bereiken, maar zorgt er anderzijds helaas ook voor dat wanneer ze daar niet in slagen, mannen in een veel diepere put zakken.

Gevoel van falen

Wanneer daarbij komt dat ze hun worstelingen voor zichzelf houden, ontstaat het risico dat ze hun opgekropte kwaadheid uiteindelijk tegen zichzelf keren. En dan wordt het natuurlijk gevaarlijk. Mannen die het gevoel hebben te falen, die zijn kwetsbaar voor zelfdoding, is de boodschap van Nathan Vos. Dat gevoel van falen is ook de rode draad in de verschillende getuigenissen in zijn boek, waarin weduwen het verhaal van hun overleden echtgenoot vertellen. Bijna allemaal benadrukken ze hoe belangrijk het is om op tijd te praten, op tijd hulp te zoeken.

Mannen moeten ophouden macho te willen zijn. Het zou hun gezondheid ten goede komen. Al is dat natuurlijk niet zo evident. Onderzoek wijst erop dat jongens met meer verbaal en fysiek geweld worden afgestraft, wanneer ze zich niet stoer genoeg gedragen. Dat kan op zich ook tot mentale gezondheidsproblemen leiden. En hoewel vrouwen beweren dat ze een zorgzame man zoeken, voelen nogal wat vrouwen zich minder aangetrokken tot 'gevoelige mannen'. Of zoals een vriendin eens zei: "Een man die geen spin durft buiten te zetten, is een afknapper."

Toch kunnen mannen elkaar ook positief beïnvloeden. Hoe meer hun maten namelijk (professionele) hulp zoeken, hoe meer ze ook geneigd zijn dat zelf te doen. Bovendien overschatten veel mannen de mate waarin seksegenoten stereotiepe genderopvattingen hebben. Als ik mijn partner op machogedrag betrap, wijst hij er vooral op dat andere mannen dat nu eenmaal verwachten. Als alle mannen zo denken, komen we natuurlijk nooit een stap verder.

Veel mannen worstelen met dezelfde neerslachtige emoties. Zolang die echter niet gedeeld worden, zullen mannen zich daar heel eenzaam mee blijven voelen. In naam van de gezondheid van onze mannen, is het onze gemeenschappelijke verantwoordelijkheid - van mannen én vrouwen - om het idee van traditionele mannelijkheid te doorbreken. De campagne Ik Ben De Man van Men Engage Vlaanderen probeert daarbij te helpen: ze triggert mannen om na te denken over hun bijwijlen zogenaamd genderverplicht gedrag. En aan de mannen onder ons geef ik graag de boodschap van Nathan Vos door: "Denk niet te rap dat je faalt." Of om het met een citaat van de Australische psycholoog Steve Biddulph te zeggen: "Dat je niet weet wat je moet doen, maar jezelf wel verplicht om daarnaar op zoek te gaan, is het enige wat het universum van ons vraagt. Falen terwijl je probeert het goede te doen, is helemaal geen falen."

Wie vragen heeft rond zelfdoding kan terecht op de zelfmoordlijn via het gratis nummer 1813 of op www.zelfmoord1813.be

Meer weten?

- ***APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men*, te vinden op www.apa.org**
- **In 2017 verscheen het boek *Man o man. Je faalt niet. Je doet wat je kunt*, geschreven door Nathan Vos, die in 2015 zijn broer David aan zelfdoding verloor.**
- **Op www.ikbendeman.be vind je meer informatie over de gelijknamige campagne en kan je je 'mannelijkheid' testen.**

Bètamannen & alt-right

Eenzelfde online teneur

© Phil Pasquini / Shutterstock.com

Ondanks de opgang van alt-right in de Verenigde Staten werden er nog nooit zoveel vrouwen en etnische minderheden verkozen in het Amerikaans Congres als tijdens de parlementsverkiezingen van 2018

Alternative right, of alt-right, ontstaan in de Verenigde Staten, is de verzamelterm voor een resem extreemrechtse ideologen en internetmedia. De Nederlandse politicoloog en populisme-expert Cas Mudde stelt dat de term ‘alt-right’ een marketingtruc is, bedacht door de beruchte Amerikaanse neonazi Richard Spencer. Omdat de ware aard van de achterliggende ideologie onaanvaardbaar is, werd er een nieuwe term ‘geïntroduceerd’ om het gedachtegoed salonfähig te maken.

Jérémy Celen

Vrijheid en strijd voor gelijkwaardigheid
Een van de belangrijkste veranderingen van de menselijke machtsrelaties in de geschiedenis is de emancipatie van de vrouw. Tot de jaren zestig van de twintigste eeuw was de westerse samenleving immers hiërarchisch georganiseerd, gebaseerd op een zogenaamde 'biologische orde'. Het 'kerngezin', met de vader die werkt en de moeder die het huishouden en de zorg voor de kinderen voor haar rekening neemt, verdween geleidelijk aan. Dankzij onder andere de introductie van anticonceptie en de verankering van vrouwenrechten in wetgevende kaders, door toedoen van diverse feministische bewegingen, kwam de ontvoogding van de vrouw in een stroomversnelling terecht.

Het economische systeem adapteerde zich aan die veranderde machtsverhouding en mobiliseerde vrouwen als arbeidskrachten, automatiseerde delen van het huishoudelijke leven, commercialiseerde de bevrijde seksualiteit van jonge vrouwen en ontwikkelde geheel nieuwe industrieën gericht op de vrouwelijke koopkracht.

Eind van de jaren zeventig werd het autonome, competitieve, consumerende en flexibele individu op een voetstuk geplaatst. Er werd niet langer in 'biologische orde' gedacht, mannen en vrouwen gingen hun leven grotendeels op basis van marktprincipes inrichten. Hoewel vrouwen nog steeds het leeuwendeel van de huishoudelijke taken op zich namen (en nemen), veelal in combinatie met een fulltimejob.

De voortschrijdende 'empowerment' van vrouwen werd ook binnen het individualistische systeem niet fundamenteel tegengewerkt, zelfs niet door de meest reactionaire elites. Zij vergaarden immers fortuinen op de aandelenmarkten; deregularisering en privatisering stuwden de economie naar ongekende hoogten.

Maar zoals dat met bubbels gaat, knapte de financiële zeepbel in 2008, met een zware economische crisis als gevolg. Het competitieve mens- en maatschappijbeeld barstte uit elkaar in een diepe economische en humanistische impasse. Stilaan werden humanistische principes als gelijke rechten op de werkvloer, bescherming tegen seksueel geweld ... meer en meer afgeschilderd als antimannelijke maatregelen door de masculisten, beter bekend als de mannenrechtenactivisten.

De bètaboys
In de Verenigde Staten vond een gedeelte van de witte heteroseksuele mannen dat ze slachtoffer waren van de identiteitspolitiek van etnische minderheden, vrouwen en lgbtqia+ers. Die verkregen immers formele en informele rechten op basis van hun identiteit, en de witte heteroseksuele man niet. In een reactie daarop kwam alt-right met de bètaman. Die 'b-boys' vormen de groep jonge mannen die naar eigen zeggen geen bedpartner meer vinden, omdat vrouwen nog alleen oog zouden hebben voor 'alfamannen', en de anderen, de bètamannen dus, aan de kant schuiven.

De bètajongemannen kunnen opgedeeld worden in drie categorieën. Naast de vrijwillig celibatairen en de 'alfacopycats' zijn er de 'involuntary celibates', of de onvrijwillig celibatairen. Die 'incels' zien zichzelf als 'slachtoffer' van de 'humanistische' hersenspoeling die tot een zware verstoring van de biologische orde heeft geleid door implementatie van 'te veel' gelijkheid en universele waarden en normen.

De bètaboys vinden het wel degelijk vanzelfsprekend dat de alfaman de lakens uitdeelt, gezien de biologische hiërarchie volgens hen hierin wordt gerespecteerd. Maar dat de vrouw een gelijke en gelijkwaardige positie bekleedt in de samenleving, is volgens de bèta-ideologie 'onnatuurlijk'. Familiewaarden moeten volgens hen opnieuw centraal worden geplaatst, waarbij de vrouw een zorgende rol opneemt, terwijl de man bij voorkeur gespierd en getraind is. De strijd voor vrouwenrechten wordt binnen die beweging geportretteerd als een regelrechte aanval op de 'biologische orde'.

Virtuele veldslag
De rol van de (internet)media is erg belangrijk in de verspreiding van het reactionaire gedachtegoed. De combinatie van sociale media zoals Discord, 4chan en Reddit met nieuwswebsites zoals Breitbart News of InfoWars zorgt ervoor dat radicaal-rechtse boodschappen ('alternatieve waarheden') een groter bereik hebben en resoneren bij een deel van de jongeren op allerhande online community's. Steve Bannon, de oprichter van Breitbart News, was zelfs een tijdlang adviseur van de Amerikaanse president Trump en bood na zijn ontslag uit het Witte Huis zijn diensten de afgelopen jaren aan bij Europese radicaal-rechtse partijen en identitaire bewegingen om zijn strategieën te verspreiden.

In september 2018 bracht het VRT-duidingsmagazine Pano een ophefmakende reportage over de rechts-radicale studentenbeweging Schild & Vrienden uit, waaruit bleek dat de alt-right ideologie ook in Vlaanderen was binnengesijpeld. Meer dan 65.000 berichten van het besloten Discordkanaal bulkten van de racistische en seksistische uitlatingen, veelal geuit aan de hand van internetmemes. Het strafrechtelijk dossier is op dit moment nog lopende. Eind 2019 nodigde de studentenvereniging KVHV Gent dan weer de plastisch chirurg Jeff Hoeyberghs uit voor een lezing, waarbij die laatste een spervuur aan vrouwonvriendelijke uitspraken deed, zonder tegenwoord.

Naast een grote maatschappelijke verontwaardiging werden er bij het Instituut voor de gelijkheid van mannen en vrouwen meer dan duizend klachten tegen de Limburgse chirurg ingediend. Het maatschappelijk debat over seksisme werd zo opnieuw aangewakkerd. En ondanks de opgang van alt-right in de Verenigde Staten werden er nog nooit zoveel vrouwen en etnische minderheden verkozen in het Amerikaans Congres (het Huis van Afgevaardigden en de Senaat samen) als tijdens de parlementsverkiezingen van 2018.

Meer lezen?

***Een stralende toekomst. Een radicaal pleidooi voor menselijkheid*, Paul Mason, De Bezige Bij, 2019.**

Van mens tot mens
In het vluchtelingenkamp

Bruno Libbrecht

“Grenzen zijn zo arbitrair: uiteindelijk is dat enkel een lijn waarover ooit een afspraak is gemaakt. Kan zo’n lijn verhinderen om medemensen in nood hulp te bieden?”

Hij ziet zichzelf niet als een idealist, maar als iemand met een sterk rechtvaardigheidsgevoel die daden bij woorden voegt. Is drinkbaar water een basisrecht voor iedereen? Bruno Libbrecht vindt van wel. Daarom brengt hij, samen met anderen gegroepeerd als Allemaal Mensen, flessen drinkwater naar de alleenstaande mannen in de vluchtelingenkampen in Duinkerke. En dat is niet het enige wat hij doet.

Lieve Goemaere

Bruno Libbrecht over de vluchtelingen in Duinkerke: “Wij gaan in de eerste plaats als mens naar medemensen. Wat wij willen tonen, is dat wij hen als personen zien, als mensen van vlees en bloed, met hun eigen verhaal en geschiedenis, en niet als problemen of overlast.”

Bruno Libbrecht woont in Heuvelland, is getrouwd met Siska, en vader van een 21-jarige zoon. Hij werkt als diensthoofd ergotherapie in het psychiatrisch ziekenhuis Heilig Hart te Ieper. Regelmatig gaat hij naar de vluchtelingenkampen van Grande-Synthe in de buurt van Duinkerke in het noorden van Frankrijk.

Bestaan die vluchtelingenkampen nog steeds?

Veel mensen denken dat die kampen niet meer bestaan. Het grote kamp in Calais werd opgeruimd, zoals ze dat dan noemen, maar daarmee zijn die bewoners natuurlijk niet verdwenen. Grande-Synthe kan je vergelijken met een provinciaal domein: je kan er wandelen, fietsen, er is een groot meer, ideaal om een prettige namiddag door te brengen. Maar als je wat beter kijkt, zie je tussen de bomen hier en daar blauwe zeilen, tentjes, kleine kampjes, een brandend vuurtje. En dan zie je allemaal mensen die daar verblijven in afwachting van een overtocht naar Engeland. Toen we voor het eerst gingen, woonden er een tweehonderdtal mensen op dat domein, ondertussen zijn het er al een stuk of achthonderd.

Hoe ben je daar beland?

Mijn broer ging al eventjes, en wat hij vertelde, fascineerde me. Zelf zijn we voor de eerste keer gegaan met Solidarity for All, een Antwerpse burgerbeweging. We reden met een vijftiental wagens in colonne naar Duinkerke. Je komt aan en meteen staat er een grote groep mensen om je heen. Het is een zodanige overrompeling dat je eigenlijk niet eens iets uit je auto kan halen. Uiteindelijk lieten we de wagens gewoon staan en zijn we gaan wandelen. We vroegen aan iedereen wat ze nodig hadden, en brachten dat dan. Best indrukwekkend, hoor, die eerste kennismaking. We hadden zakjes met verschillende producten gemaakt, en mensen haalden er dingen uit, gaven de rest terug. Hoe ondankbaar, was ons eerste gevoel. Maar dan bleek dat ze onderling de afspraak hebben dat niet iedereen vuur mag maken. Alleen de families mogen dat. En als je geen vuur hebt, kan je natuurlijk niet alles gebruiken.

Na dat eerste bezoek dacht je: we willen meer doen?

Zeker, want we waren echt aangegrepen. We deelden er iets over op Facebook, en daarop kregen we veel positieve respons van mensen die hun steentje wilden bijdragen. Natuurlijk zijn er ook de occasionele zure reacties, genre: “Kan je niets doen voor de arme mensen van bij ons?” Ik reageer daar altijd positief op: “We willen zeker helpen. We hebben hier zelfs nog wat materiaal staan. Wat heb je nodig, en naar wie zullen we het brengen?” Maar daarop komt nooit reactie, want mensen die zulke dingen posten, zijn zelden diegenen die daadwerkelijk iets voor hun medemens doen. Het is gewoon toevallig dat ik in Duinkerke verzeild ben geraakt: het ligt dichter bij mijn huis dan bijvoorbeeld Brussel. Mijn brood haal ik ook bij een Franse bakker. Grenzen zijn zo arbitrair: uiteindelijk is dat alleen een lijn waarover ooit een afspraak is gemaakt. Kan zo’n lijn verhinderen om medemensen in nood hulp te bieden?

En die hulp bied je nu al anderhalf jaar op regelmatige basis?

Klopt, we vinden steeds meer onze eigen weg en aanpak. We stelden bijvoorbeeld vast dat families met kinderen het best worden opgevangen - al blijft dat relatief, want er is daar voor niemand genoeg hulp. Maar kindjes roepen natuurlijk medelijden op, en terecht, en voor hen zetten mensen gemakkelijker hun beste beentje voor. Voor mannen gebeurt dat veel minder: ze zijn minder fotogeniek, worden sneller als een bedreiging aangevoeld, als de basis van problemen. Daarom dachten wij: we richten ons net tot die groep die de minste aandacht krijgt, die alleenstaande mannen. Twintigers en dertigers vooral, soms wat ouderen, maar ook een deel jongeren van veertien à vijftien jaar.

Veertien jaar? Dat zijn toch gewoon kinderen? Die helemaal alleen op de vlucht zijn?

Inderdaad. De taliban blijken bijvoorbeeld veel interesse in jonge, gezonde, sportieve kereltjes te hebben. Zij lopen dus een reëel

"Wij hebben als westerse samenleving toch de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens goedgekeurd? Elke mens - niet alleen de blanke Europeaan - heeft rechten."

risico om ontvoerd te worden en in een zogenoemd opvoedingskamp te belanden. Ouders willen daar een stokje voor steken en hun zoon naar het Westen sturen, is een mogelijke oplossing. Of iemand vertelde ons dat hij op zijn veertiende vertrokken is uit zijn thuisland: hij wist dat hij er als homo groot gevaar liep. Die man is ondertussen al tien jaar aan het rondzwerven door Europa, met de hoop ooit in Groot-Brittannië te arriveren. Het is voor hem, en voor die andere mannen, dat wij ons best doen. We zijn met Allemaal Mensen uiteindelijk aan de overzijde van het meer beland, bij de Afghanen. Zij worden door de rest van de mensen daar een beetje scheef bekeken, omdat ze bijvoorbeeld net ietsje strikter zijn inzake alcohol en geloof. Ze zijn ook met minder, wat maakt dat het voor ons minder druk en overweldigend is als we aankomen. Geen stormloop op onze spullen, maar eerst met zijn allen thee drinken, wat babbelen, en pas daarna bekijken ze het materiaal. Ook dat gebeurt op een bedaarde manier. "Mag ik die jas eens zien?" "Mag ik die schoenen eens proberen?"

Al is het uitdelen van materiaal niet het doel op zich, heb ik de indruk?

Wij gaan in de eerste plaats als mens naar medemensen, en we leggen contact met elkaar. Maar je kan niet naast de realiteit kijken: er is zoveel tekort, dus je komt er niet voor de gezellige babbel alleen. Wat wij willen tonen, is dat wij hen als personen zien, als mensen van vlees en bloed, met hun eigen verhaal en geschiedenis, en niet als problemen of overlast - want zo worden ze vaak bekeken. Alsof ze vuilnis zijn dat opgeruimd moet worden. Thee drinken we daarom in echte kopjes, niet in wegwerpbekertjes, en dat zelfs niet in de eerste plaats voor het milieu. Wel voor de verbinding: we drinken samen iets, wassen samen af, ruimen samen op. Alle mannen daar zorgen goed voor ons: eerst krijgen wij thee, daarna pas bedienen ze zichzelf. We moeten ook nooit met materiaal sjouwen: alles wordt ons meteen uit handen genomen, zij dragen het voor ons. Zoals onze voetbaltafel die we elke keer meebrengen. Onlangs hadden we vliegers bij, en wat hadden die succes. Door een simpel spelletje kunnen die mannen eindelijk eventjes ontspannen, ontsnappen uit hun doffe ellende. Vergeet niet dat er daar helemaal niets te doen is, hè. Iedereen wacht daar op het moment om zich nog eens aan de overtocht te wagen.

We nemen ook altijd materiaal mee om haren te wassen en hen te scheren. En dan zie je hoe die mannen daarvan genieten, hoeveel deugd ze hebben van er goed uit te zien, van die verfrissing. Ze leven letterlijk met hun voeten in de modder, maar wel met een proper kapsel, bijgeknipte wenkbrauwen, een getrimde baard … "In ons land van herkomst gingen wij wekelijks naar de barbier", vertelden velen ons. Dus dan wisten we: dat gaan we blijven doen. Zeker als ze occasioneel het domein verlaten en naar de stad gaan, willen ze er zo goed en proper mogelijk uitzien, met passende kleren en een verzorgde snit, om vooral niet op te vallen.

Hoe voel je je eigenlijk bij je bezoek aan die kampen?

Ondanks de vreselijke context spenderen we er eigenlijk altijd een fijne namiddag. We worden sowieso vriendelijk ontvangen - ja, ook de dames. Want die vraag krijgen we geregeld: zijn de vrouwen die meegaan wel op hun gemak tussen al die mannen? Het antwoord is: ja. Natuurlijk zijn er wel eens stoere vijftienjarigen met een grote mond, maar is dat uitzonderlijk? Bovendien willen wij er niet alleen voor de beleefde, sympathieke en dankbare mannen zijn. Ook norse, onvriendelijke en onbeleefde mensen hebben evenveel basisrechten als een ander.

Sommige verhalen blijven je natuurlijk wel bij. Een zestienjarige jongen die onder een trein terechtkwam. Zelfmoord? We weten het niet. Of die twintiger die al tien jaar op de vlucht is. Hij kampt duidelijk met psychische problemen, maar die worden niet behandeld. Wegens agressie kwam hij ooit in de gevangenis terecht en daarna in een psychiatrische instelling. Toen hij die verliet, stelde hij het beter, dankzij routine, zorg, structuur, medicatie. Maar eenmaal terug in het kamp, was dat snel weer om

"Door een simpel spelletje kunnen die mannen eindelijk eventjes ontspannen, ontsnappen uit hun doffe ellende. Vergeet niet dat er daar helemaal niets te doen is, hè."

zeep natuurlijk. Die mensen hebben niets van zekerheid. Raken ze in Engeland vannacht? Komt de politie langs, pakken ze mensen op en zo ja, hoeveel? Naar waar moet je dan, en voor hoelang? Komen ze tenten vernielen, of laten ze die staan? Die willekeur is slopend. Ik vind het zelfs een vorm van foltering.

Allemaal Mensen is ondertussen groter geworden dan alleen jouw gezin?

Er zijn mensen die bij ons maandelijks bezoek soep meegeven, een boer voorziet ons van groenten, een bakker vriest zijn onverkocht brood in, we kregen een generator waaraan de mensen hun gsm kunnen opladen. We doen steeds meer gerichte acties: kousen, handschoenen en tentjes verzamelen, of pannenkoeken. Maar we stellen vast dat het deponeren van goederen voor ons van minder belang is dan het menselijke contact. We gaan er onbevangen naartoe, praten en luisteren, en denken dan: wat is er nog nodig? Een doordacht masterplan zit er niet achter.

Wat met de kritische stemmen die beweren dat dergelijke acties problemen alleen in stand houden, en zelfs verergeren?

Ik denk niet dat een Syriër de Middellandse Zee tot in Griekenland gaat oversteken, om via Bulgarije en Macedonië naar hier te komen omdat wij daar in een kamp zijn haar wassen. Ik denk niet dat ik de toestand in Duinkerke in stand houd omdat ik zorg voor een blik bonen om op een vuurtje op te warmen. Ik denk wel: wij hebben als westerse samenleving toch de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens goedgekeurd? Elke mens - niet alleen de blanke Europeaan - heeft rechten. En je moet zelfs niet akkoord gaan met het feit dat ze naar hier komen, maar het zijn en blijven toch mensen? Die hebben dus recht op drinkbaar water, op eten, op onderdak. Wij kunnen als samenleving toch niet akkoord gaan met het feit dat het enige waterkraantje dat daar is, wordt afgesloten, en dat achthonderd mensen worden gedwongen om te koken met groen water uit een vijver? En toch is het wat daar gebeurt. Wij zijn dan bidons water gaan brengen, en wat bleek? De politie sneed al die flessen kapot. Net zoals ze ook eens dertig donsdekens hebben verbrand. De overheid redeneert: als we telkens alles vernietigen, ontmoedigen we die mensen en blijven ze weg. Maar dat is nu al zes jaar aan de gang - de theorie klopt duidelijk niet. Alles wordt hen afgepakt en toch keren die mensen telkens opnieuw naar de kampen terug, in de hoop dat de overtocht ooit zal lukken. Precies daarom willen wij hen die mooie momenten bezorgen, die kan niemand hen afnemen. Vorige zomer hebben we samen gebarbecued … Ze spreken er nog over.

Nog zo'n voorbeeld van de aanpak van de Franse overheid: de Koerden op het domein verblijven in een leegstand pand op een bouwterrein, waar ze weliswaar op een betonnen vloer moeten slapen, maar op die manier toch een dak boven hun hoofd hebben. Hoe reageert de politie? Ze leggen dat hele pand vol puin en brokstukken om zo te verhinderen dat mensen daar kunnen verblijven. Wat ik absurd vind: er gaat veel energie, werk en geld in dingen waarvan al jarenlang duidelijk is dat ze niet werken. Kunnen ze dat geld dan niet investeren in sociaal assistenten die komen uitleggen dat ze weinig kans maken in Engeland, die hen helpen om terug te keren naar hun land van herkomst? De aanpak die er nu is, werkt duidelijk niet en is mensonwaardig. En dat kan ik als mens niet aanzien. Dus als ik een verschil kan maken, hoe klein ook, dan doe ik dat graag en met volle overtuiging.

Meer weten?

- ***Jungle. Berichten uit transitland*, Ann Lamon, Uitgeverij Vrijdag, 2018.**
- ***Alleen de bergen zijn mijn vrienden*, Behrouz Boochani, Uitgeverij Jurgen Maas, 2019.**
- **Allemaal Mensen: voor informatie, acties en steun, zie Facebook.**

Coronadagboek van een vader
Zoeken naar nog meer evenwicht

Over het vaderschap: “Ik heb niet het gevoel dat ik met vader te worden aan eigenheid heb moeten inboeten. Ja, het leven is drukker geworden, maar ook rijker.”

Er zijn van die momenten in je leven die je naar je pen doen grijpen. Niemand blijft onberoerd door covid-19. En toch. We staan even stil, passen ons aan en het leven gaat verder. Maar goed ook; het leven is er om geleefd te worden. In dit dagboek blik ik terug op hoe ik, als jonge vader, samen met vrouw en peuter, de eerste coronaweken beleefde.

Bert Goossens

30 maart 2020
Ons land is nu al een week in ‘corona-modus’.

Het ging allemaal heel snel, ook in mijn hoofd. De ene dag ben ik nog corona-grapjes aan het maken op de werkvloer en stuur ik een mail naar een bezorgde vrijwilliger met de boodschap dat het allemaal wel zo’n vaart niet zal lopen. De volgende dag probeer ik onwennig hand-drukken af te wenden op een vergadering (maar half gelukt). Twee dagen later kondigt de regering strenge maatregelen aan. Nog enkele dagen later is ons land in lockdown, al mag dat niet zo genoemd worden.

Als een zombie zuig ik alle binnenkomende nieuwsberichten op. Ik voel zowel fascinatie als angst voor de bijzondere situatie waarin we zijn beland. We beleven geschiedenis *in real time*.

Ondertussen krijgt mijn tweejarige peuter koorts en begint hij te snotteren. Eerste diagnose? “Het zou corona kunnen zijn … maar we weten het niet.” Het corona-spook maakt me licht paranoïde. Door mijn reumamedicatie loop ik een verhoogd risico. “Houd een beetje afstand van je zoon”, raadt de huisdokter aan. Daar begin ik niet aan. Praktisch en emotioneel lijkt me dat een onmogelijke opdracht. Na twee bezoeken aan de wachtpost en twee aan de huisarts wordt er uiteindelijk vastgesteld dat hij een ontsteking aan zijn urinewegen heeft, met antibiotica snel onder controle. Vals alarm.

10 april 2020
“Later zal je nog terugkijken op deze periode en fijne herinneringen koesteren”, liet mijn moeder zich ontvallen in de dagelijkse WhatsAppvideochat met haar zoon en kleinzoon.

De angst is snel weggeëbd. Er heerst een gevoel van warmte en veiligheid in mijn gezinsbubbel. Ik geniet met volle teugen van de tijd met vrouw en zoon, maar het blijft dubbel. Regelmatig word ik tot stil-

stand gebracht door een schokkend nieuwsfeit of persoonlijke getuigenis over de crisis waarin we ons bevinden.

Vandaag een record van 325 overlijdens in België. Er zullen er nog duizenden volgen, stellen de experts. Er is ook goed nieuws. De virologen denken dat de coronapiek is bereikt. Het aantal besmettingen blijft stabiel en ons zorgsysteem lijkt veerkrachtig.

Ondertussen is mijn tweejarige in zijn peuterpubertijd geslopen. Met een grote glimlach tast hij zijn grenzen af. Ik googel hoe je een tweejarige kan straffen en vind geen enkele bruikbare tip.

Niemand twijfelt eraan dat de lockdown-maatregelen verlengd zullen worden. Er is weinig perspectief. Waar ik stiekem naar verlang? Een dagje alleen met mijn vrouw. Echt eens tijd voor onszelf. Ja, opa en oma worden gemist.

19 april 2020
De tijd vliegt.

Je zou denken dat 'opgesloten' zitten in je 'kot' een zekere traagheid met zich meebrengt, maar ik ervaar het tegenovergestelde.

De dagen zijn goedgevuld. Ik ben de voorbije twee weken druk bezig geweest met het voorbereiden van *Feest in je kot*, een digitaal feest voor kinderen die normaal in deze periode hun lentefeest of feest vrijzinnige jeugd zouden vieren.

Het is soms zoeken naar de juiste werk-privébalans. Of vooral werk-peuterbalans. Mijn vrouw en ik werken nu in shiften. 's Avonds rest er nog maar weinig tijd voor 'ons twee', en dat is jammer. Al wil ik dat wel categoriseren in *first world problems*. Er zijn gezinnen die vandaag met grotere problemen kampen.

De coronapiek lijkt ondertussen achter ons te liggen. De gewenning is gemeengoed, en dat voelt gemeen aan. Ik heb net *Grote verwachtingen* van Geert Mak uitgelezen. In dat boek illustreert hij hoe we het afgelopen decennium pijnlijk gewoon zijn geraakt aan de beelden van vluchtelingen die aan de buitengrenzen van Europa omkomen. De analogie met deze crisis is duidelijk. Zolang jouw bubbel niet wordt beroerd, gaat het toch ergens aan je voorbij.

23 april 2020
Ik heb mijn *cloud* moeten uitbreiden om de vele foto's en filmpjes die ik deze dagen van mijn peuter verzamel te kunnen stockeren. Ik denk dat er een tijd is geweest dat ik schamper lachte met mensen die dagelijks een foto van hun kind op sociale media posten. Alsof hun leven uit niets anders meer bestaat. Zelf heb ik daar geen nood aan, maar ik begrijp wel dat je als ouder je grootste klein kunstwerkje met de wereld wil delen.

Ik heb niet het gevoel dat ik met vader te worden aan eigenheid heb moeten inboeten. Ik leef gewoon méér: voor mezelf, maar ook voor mijn zoon en voor mijn vrouw. Ja, het leven is drukker geworden, maar ook rijker.

Hij is vandaag in een uitermate flinke bui; zelfstandig zijn speelgoed aan het herontdekken waardoor mama en papa even op adem kunnen komen. En ja, niet veel later vernietigt hij onze pas geleverde bloemen. De peutercurve kent pieken en dalen.

29 april 2020
De zon heeft ons even verlaten, en mijn zoontjes gezicht staat op onweer.

Hij heeft zijn speelgoedauto herontdekt. Je kan, zo blijkt, op dat ding staan en zo deuren openen. Erg handig voor een peuter in lockdown die op zoek is naar een exitstrategie.

De voorbije weken heeft hij een verslaving gekweekt: *Shaun the Sheep*. Vroeger kon hij - letterlijk - geen drie seconden stilzitten, nu kan hij uren naar die stop-motionkinderserie staren. Niets anders mag op het scherm verschijnen, met uitzondering van een aflevering *Tik Tak* voor het slapengaan.

In coronatijden is het verleidelijk om de peuter voor een scherm te droppen. Zeker als het werk lonkt. We worden ondertussen wel vaardiger in het koorddansen tussen werk en peuter. Ook hij heeft zijn draai gevonden.

De regering heeft de exitstrategie uit de doeken gedaan, aan de hand van een krakkemikkige PowerPoint. We zullen binnenkort opnieuw kunnen shoppen, maar vrienden en familie moeten nog even wachten. Er zit een logica achter: de publieke sfeer kan je beter controleren dan de private. Maar het is vooral typerend hoe 'economisch' het denken van onze beleidsmakers is.

In mijn buurt zie ik mensen de teugels vieren. Jongeren die samenklitten onder de brug, families die elkaar (met de nodige afstand) opzoeken in de tuin.

Ik heb het soms ook moeilijk met het gebrek aan perspectief. Wanneer zullen we familie en vrienden kunnen zien? Wanneer zal ik nog eens een romantisch uitje met mijn vrouw kunnen plannen? Wanneer zal onze peuter nog eens met leeftijdsgenoten kunnen samenspelen? Sluipt corona ooit binnen in ons kot?

5 mei 2020
Na een hoopvol artikel te hebben gelezen waarin men eind dit jaar een vaccin verwacht, zet een andere expert ons weer met de voetjes op de grond: wachten tot de zomer van 2021.

Binnenkort verlaten we onze bubbel en zal de kinderverzorgster van de crèche onze peuter met open armen én mondmasker ontvangen.

Ik kijk er zelf niet echt naar uit om ons veilige nest te verlaten en het 'nieuwe normaal' te beleven.

Slenteren in de Gentse winkelstraten, rustig wegdromen op de trein naar Brussel, een vriend innig begroeten: het is niet voor morgen, noch voor overmorgen.

Toch is er ook iets om naar uit te kijken: zodra dit alles achter ons ligt, gaan we dubbel zo hard genieten van alles wat ons in die periode is ontzegd.

* * *

Breken met genderstereotypen

Ook in geval van partnergeweld

© Shutterstock.com

Een slachtoffer van partnergeweld getuigt: “Het moment waarop je beseft dat je grens is overschreden, zit je in een situatie waar je moeilijk uit raakt.”

In België is één op de tien mannen slachtoffer van partnergeweld. Zesenvijftig procent van hen durft er niet over te praten. Dat blijkt uit onderzoek van het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen. “Mijn vrouw probeerde het stereotiepe beeld dat de man de vrouw slaat echt uit te buiten. Ze daagde me uit om terug te slaan, het enige dat ik dacht was: Serge, blijf kalm.” Zelf belandde Serge Voermantrouw meermaals in het ziekenhuis.

Eline Andries

© Shutterstock.com

Het taboe bij mannelijke slachtoffers van partnergeweld is groot; slechts een derde van hen neemt iemand in vertrouwen om erover te praten

Hij wil niet anoniem getuigen, maar duidelijk met naam en toenaam zijn verhaal vertellen. Serge Voermantrouw, 52 jaar, al zijn hele leven schilder en behanger van beroep, woont met zijn drie kinderen in Sint-Niklaas. “Zolang ik bij mijn vrouw woonde, voelden het geweld en de vernederingen aan als schaamte. Dat is volledig omgekeerd nadat ik wegvluchtte.” De schaamte liet hij achter, samen met de jaren van onzekerheid en uitzichtloosheid. “Nu voel ik geen onbehagen meer. Het partnergeweld is iets dat mij overkwam, waar ik zelf niets aan kon doen.” Met zijn relaas wil Voermantrouw ook de strijd aanbinden tegen het ongeloof bij het gerecht. “Ik weet zeker dat ik niet alleen ben. Er zijn nog mannen die vechten voor hun gelijk. Je uitleg doen aan het gerecht en niet geloofd worden, dat geeft je een gevoel van hopeloosheid. Er moet iets mee gebeuren.”

Zes jaar lang zat Voermantrouw in een thuissituatie waar er sprake van partnergeweld was. Hij probeerde te ontsnappen met de auto, maar raakte bewusteloos doordat zijn vrouw hem in een wurggreep hield. Na het rammen van drie voortuinen over een afstand van honderd meter, liet ze hem los. “Dat is de enige reden waarom ik nog leef en dit kan navertellen.” Aan die bewuste dag gingen er jaren van sluimerend geweld vooraf. “Eigenlijk gebeurde dat allemaal geleidelijk aan, stap voor stap. In principe was er al van alles gebeurd, zonder dat ik besefte dat de grenzen verschoven.” Nadat hij een maand of drie samen was met zijn toenmalige buurvrouw, begon het met kleine vernederingen. “Als ik met iets aan het sukkelen was en dat moest herdoen bijvoorbeeld. Dan begon ze mij een beetje belachelijk te maken. Niet dat het meteen opviel. Het waren eerder woorden die vielen zoals: ‘Sukkelaar, kan jij dat nu niet?’ Een laag zelfbeeld creëren, daar begon het mee. Ze liet mij een nietsnut voelen, ook tegenover haar kinderen.”

Met die kinderen had Voermantrouw een goede band. “Het zijn lieve kinderen, die hingen aan mij en zij zag dat. Als ik iets dat zij wilde niet deed, dan zou ze de kinderen daarvoor straffen. Dat raakte mij natuurlijk. Zij gebruikte haar kinderen om mij te chanteren.” In het begin kregen de kinderen kleine straffen. Na een tijd mondden die straffen uit in fysiek geweld en kregen ze een pak rammel. “Alles begon zachtjes. Geleidelijk aan verlegde ze je grenzen. Het moment waarop je beseft dat je grens is overschreden, zit je in een situatie waar je moeilijk uit raakt.”

Onbenullige ruzies leidden naar fysiek geweld. Na zes maanden samenzijn, belandde Voermantrouw wel eens in het ziekenhuis. Niet met een blauwe plek, maar met een hersenschudding. “Ik werd in mijn rug aangevallen met een volle thermoskan. Daar sloeg ze dan eens goed mee op mijn hoofd. Ruzies ontstonden altijd uit banaliteiten of als ze haar zin niet kreeg.” Een andere keer smeet ze hem door de ruit van de veranda. “Net zoals in een tekenfilm pakte ze mij bij mijn kraag en broeksriem vast. Ik gaf mezelf nog een zetje bij, want anders was ik in de helft van die ruit blijven hangen.”

Alsof hij terugdenkt aan een kwajongensstreek uit zijn kindertijd, lacht Voermantrouw: “Dat was echt niet normaal, dat was een sterke vrouw. Wanneer ze woest was, was ze niet in te schatten.” Niet Voermantrouw, maar een van de kinderen nam het initiatief om naar de politie te bellen. “Ze was mij aan het bewerken met de helm van de bromfiets. Ik vluchtte naar buiten, waar ze mij bewusteloos sloeg. Na een poging om mij te wurgen, duwde ik me recht.” Op dat moment kwam de politie toe. “Die kon niets meer doen want ik stond al recht, waardoor mijn vrouw niet op heterdaad werd betrapt. Mocht ik gehoord hebben dat de politie eraan kwam, met sirene, was ik waarschijnlijk blijven liggen.” De agenten stelden een proces-verbaal op met onder andere hun eigen bevindingen. “Wat ik niet wist, is dat ze al een verleden had. De politie was daarvan op de hoogte, dus die geloofde mij.” Bij de politierechtbank in Dendermonde werd alles echter geseponeerd. Niet ernstig genoeg of door een gebrek aan bewijzen. “Ik had

© Shutterstock.com

Partnergeweld komt voor bij alle genderidentiteiten, alle leeftijdscategorieën, alle sociaal-economische klassen, alle culturen en zowel binnen heteroseksuele als homoseksuele relaties

nochtans medische attesten, maar mijn vrouw beweerde dat ik die verwondingen zelf had toegebracht. Ook al zei de dokter dat ik niet bij de plaats van de wonde kon. Ik stond nergens. En zij wist dat."

Boys don't cry

Mannen zijn stoer, competitief en leidinggevend. Vrouwen lief, mooi en zorgzaam. Naast de vraagtekens die we sowieso bij die binaire opdeling kunnen plaatsen, moeten we erkennen dat er nog steeds een genderstereotiep beeld in onze maatschappij heerst. Die hardnekkige luchtspiegeling over hoe we naar mannelijkheid en vrouwelijkheid kijken, heeft een impact op onze perceptie over dader- en slachtofferschap bij partnergeweld. Partnergeweld komt voor bij alle genderidentiteiten, alle leeftijdscategorieën, alle sociaal-economische klassen, alle culturen en zowel binnen heteroseksuele als homoseksuele relaties.

Tijdens een grootschalig onderzoek van het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen verklaart 12,5 procent van de respondenten minimum één daad van geweld te hebben ervaren door hun (ex-)partner over de periode van een jaar. Eén op de tien mannen is slachtoffer van partnergeweld. Bij vrouwen is dat één op de zeven. In 92 procent van de gevallen gaat het bij mannen om psychisch geweld zoals vernederingen, getreiter en overdreven controlegedrag. Bij de overige 8 procent gaat het om fysiek geweld. Het taboe bij mannelijke slachtoffers is groot. Slechts een derde van hen neemt iemand in vertrouwen om erover te praten.

Koen Dedoncker van vzw Zijn, een van de organisaties achter de campagne #OokMannenMakenHetMee, is niet verbaasd dat er zo weinig mannelijke slachtoffers met hun verhaal naar buiten komen. "Als man is het al moeilijk om jezelf als slachtoffer te zien, omdat je reeds met je eigen stereotypen leeft. Wanneer je er dan na lang twijfelen mee naar buiten komt en niet wordt geloofd of wordt weggestuurd met de simpele boodschap om jezelf te 'vermannen', heeft dat natuurlijk weinig zin." Politieagenten, hulpverleners, dokters en andere mensen die in contact komen met slachtoffers van partnergeweld, moeten zich ervan bewust zijn dat iedereen slachtoffer kan zijn. Volgens Dedoncker is een ruime bewustmaking nodig, maar niet evident. "Eerdere bewustmakingsgolven rond geweld kwamen voornamelijk uit de vrouwenbeweging. Vrouwenorganisaties hebben ervoor gezorgd dat er opvangtehuizen kwamen en werkten mee de hulpverlening uit. Daarbij focusten ze vaak op vrouwelijke slachtoffers. Daarom moeten wij nu enigszins tegen een dertig of veertig jaar oude geschiedenis ingaan. Je merkt dat sommige - zeker niet alle - vrouwenorganisaties daar niet happig op zijn." Vrouwen hebben dankzij de vier feministische golven de stereotypen wat meer van zich kunnen afschudden, maar voor mannen veranderde er weinig. "Daarom gaan wij met vzw Zijn naar scholen om met jongens en meisjes te werken rond emoties, relaties en geweld. Door de stereotypen open te breken, leren we kinderen om simpelweg meer mens te zijn."

Seksueel geweld

Een andere hardnekkige fabel is dat een aanranding of verkrachting binnen een relatie niet kan voorkomen. Alsof je het recht om 'neen' te zeggen opgeeft van zodra je met iemand samen bent. Uit onderzoek blijkt dat slachtoffers van seksueel geweld binnen een relatie vaak zwijgen uit loyaliteit, angst, schaamte of onwetendheid over de strafbaarheid ervan. "Maar ook tijdens een intakegesprek of een verhoor van de politie wordt er te weinig gevraagd of er sprake is van seksueel geweld", zegt Karen Casier van het Family Justice Center in Mechelen. "Uit mijn ervaring bij het FJC kan ik mij niet voorstellen dat, als je ruzie maakt in de living, alles vredig en zonder machtsmisbruik verloopt in de slaapkamer."

Bij Voermantrouw verliep het niet anders. "Wij sliepen al lang niet meer samen. Mijn vrouw sliep op de zetel en ik in bed. Dat vond ik best oké, want ik zou het niet meer gedurfd hebben. Nadat ik ging slapen, bleef ik vaak nog half wakker liggen, een beetje

© Shutterstock.com

"Het mag niet van je gender afhangen of je als slachtoffer hulp krijgt of niet, idem met aangesproken worden op je gedrag als pleger", aldus seksuoloog Alexander Witpas

alert, uit schrik dat ze mij 's nachts nog zou komen aanvallen." Ook in zijn relatie was er sprake van seksueel geweld. "Het kan heel raar zijn, maar er zijn dingen gebeurd waarvan je denkt: als ik dat als man zou doen, zou ik wel de gevangenis invliegen. Ik wist niet dat dat kon, maar ik ben zonder opwinding tot een ejaculatie gekomen. Ik lag op mijn rug en zij zat bovenop mij. Met haar hand op mijn keel, me half wurgend, me half in bedwang houdend. Laat het maar komen, dacht ik, dan ben je er vanaf." De eerste keer dat Voermantrouw erover praatte, was met een psycholoog van het Centrum Algemeen Welzijnswerk, het CAW. "Dat was jaren na de feiten. Ik ben er niet mee naar de politie gestapt, dat vond ik sowieso te gênant."

"Als we de strijd tegen gendergeweld en seksueel geweld serieus willen nemen, mag het niet van je gender afhangen of je als slachtoffer hulp krijgt of niet", zegt seksuoloog Alexander Witpas. "Idem met aangesproken worden op je gedrag als pleger. Je kan niet pleiten voor gendergelijkheid en tegen seksueel geweld, als je je niet bezighoudt met mannelijke slachtoffers en vrouwelijke plegers." Seksualiteit moet beter bespreekbaar gemaakt worden onder professionals. Daarom werkte het FJC uit Mechelen in samenwerking met Sensoa, het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid, het traject 'ongestelde vragen' uit. "Want mannen zitten dan nog eens opgescheept met een tweevoudig stigma", zegt Casier. "Welke man vertelt makkelijk dat hij zich slachtoffer voelt? Laat staan slachtoffer van seksueel geweld?"

Dynamiek van geweld

Partnergeweld is een maatschappelijke problematiek die een brede aanpak vereist. "Noch een maatschappelijk assistent in begeleidingsdienst, noch de politie, noch het parket kan dat alleen aan", zegt Casier. "Met onze ketenaanpak zorgen we ervoor dat de drie multidisciplinair samenwerken en informatie uitwisselen." Ook tussen dokters en politie ziet Voermantrouw de nood aan een hecht partnerschap. "Er zou een dokter van wacht paraat kunnen staan om zelf naar het politiebureau te komen om de vaststellingen te doen. Ik had er vaak de moed niet meer voor om ook daar nog langs te gaan." Casier vindt het ook belangrijk om te werken rond de dynamiek van geweld. "In een proces-verbaal ben je ofwel de verdachte ofwel het slachtoffer. Dat is jammer, omdat je meteen een etiket krijgt opgeplakt. Geweld is nooit oké, maar als het een uiting van frustratie is, moet daar iets mee gebeuren. Door mensen als slachtoffer te bestempelen, maak je hen niet sterker. Door hen alleen als pleger te zien, demoniseer je ze. Ik benader mensen liever vanuit hun rol als ouder door de impact op de kinderen te verkennen."

Net voor de corona-uitbraak startte het FJC met een lotgenotengroep voor mannen die zichzelf als slachtoffer van partnergeweld zien. Casier: "Helaas zijn ze nog niet fysiek kunnen bijeenkomen, maar we vonden het toch noodzakelijk om het aanbod uit te werken." "Een goed idee", vindt Voermantrouw. "Als man dacht ik: wie gaat mij geloven? Het moment dat je doorhebt dat er iets miszit, is het eigenlijk al te laat." Een organisatie waar Voermantrouw zelf veel aan heeft gehad, is Tele-Onthaal. "Daar heb ik urenlang mee aan de lijn gehangen. Vooral op momenten dat ik niet naar het ziekenhuis durfde te gaan of net van de politie kwam. Om de tijd te rekken, bleef ik dan in de auto telefoneren met iemand van Tele-Onthaal. Ik wilde nog niet naar huis. Ik wilde gewoon gehoord worden."

Waar kan je terecht?

- **Iedereen die met geweld te maken krijgt - slachtoffer, pleger of omstaander - kan terecht op het gratis nummer 1712 of op www.1712.be**
- **Voor informatie over de mannelijke lotgenotengroep van het Family Justice Center in Mechelen kan je mailen naar fjc@mechelen.be**

Help, mijn zonen hebben geen leraren!

Rolmodellen nodig voor ontwikkeling

© Joris Snaet - De Standaard, 21 februari 2020

Hoe lok je een leraar?

Els Poublon, directrice GO! Atheneum Diksmuide

Peter Vanthuyne, directeur GO! Technisch Atheneum Ieper

Er heerst een vrouwencultuur in het onderwijs, vooral in het lager. De trend zet zich voort in het secundair, met een lichte meerderheid aan vrouwelijke leerkrachten. De vrees leeft dat dat een invloed op de ontwikkeling van jongens heeft. Is die bezorgdheid terecht? We vragen het aan Peter Vanthuyne en Els Poublon, allebei vroeger leerkracht niet-confessionele zedenleer en nu directeur in het secundair onderwijs. En toepasselijk: een man en een vrouw.

Mieke Werbrouck

Peter Vanthuyne is dertien jaar directeur van het GO! Technisch Atheneum Ieper.
Els Poublon is sinds een jaar directrice van het GO! Atheneum Diksmuide.

Hoe is de verhouding tussen het aantal mannelijke en vrouwelijke leerkrachten in jullie team?
Peter Vanthuyne: Bij ons zijn er net iets minder mannen. Bijna alle algemene vakken worden door vrouwen gegeven. Bij de praktijkvakken, en zeker die uit de 'harde' sector zoals elektriciteit en houtbewerking, zijn het mannen. Zonder de praktijkvakken zou vijfennegentig procent van de leerkrachten vrouw zijn.
Els Poublon: Ons team telt veertig procent mannelijke leerkrachten. Voor de praktijkvakken, bij ons de slagerij, zijn het ook voornamelijk mannen. In de eerste graad met vooral algemene vakken staan inderdaad maar twee leraren. In de hogere graden ligt dat anders, fiftyfifty bij de algemene wetenschappelijke vakken. Zelfs bij andere algemene vakken zijn er mannen. Misschien omdat een deel van het korps in de derde graad Wetenschappen-Wiskunde iets ouder is.

Hoe evolueren die aantallen in de tijd?
Peter: In de dertien jaar dat ik directeur ben, zie ik minder en minder mannelijke sollicitanten, zeker voor algemene vakken. Bij twee evenwaardige kandidaten, een vrouw en een man, kies ik voor de man voor het evenwicht in het korps.

Welke verschillen merk je tussen mannelijke en vrouwelijke leerkrachten?
Peter: Dat is heel individueel. Als ik een uitspraak over mannelijke leerkrachten doe, gaat dat eigenlijk over te weinig collega's op school. Maar volgens mij is er wel degelijk een andere aanpak. Net door hun zeldzaamheid zijn leraren bovendien meestal populair bij de leerlingen. Niet dat ik mijn korps door allemaal mannen zou vervangen. Dan krijg je hetzelfde, een tekort aan *female touch*.

Waarin ligt die *female touch*?
Peter: Een mannelijke leerkracht ziet meer door de vingers. Hij tilt minder zwaar aan situaties die zich in een klas kunnen voordoen.
Els: Dat relativeringsvermogen hangt ook samen met de mate van organisatie. Sommige vrouwelijke collega's zijn sterk georganiseerd, wat eveneens de druk verhoogt. Als dan niet alles perfect loopt …
Peter: Pubers handelen niet zoals jij het verwacht. Mannelijke collega's hebben meestal minder stress als iets niet loopt zoals gepland. Dus raken ze ook minder snel geïrriteerd als ze hun organisatie moeten omturnen.
Els: Opnieuw met de gereserveerdheid dat dat heel individueel is. We moeten duidelijk zijn dat veralgemenen moeilijk is.
Peter: Kiezen voor het onderwijs verwacht bovenal een sociaal engagement, van vrouwen én mannen. Tussen hun lessen zie ik ook inhoudelijk absoluut geen verschil, wel in de aanpak.

Waarom kiezen minder mannen voor een job in het onderwijs?
Peter: Onderwijs behoort tot de zachte sector.
Els: Wat vroeger anders was, het is een perceptie door de maatschappij.
Peter: Waarschijnlijk omdat we van de strenge leerkracht naar de coach en begeleider geëvolueerd zijn.
Els: Het sociale aanzien van een leerkracht is niet meer zo groot. Ik ben ervan overtuigd dat er daardoor minder mannen voor het onderwijs kiezen.
Peter: Dat geloof ik ook.

Welke invloed heeft het op leerlingen dat ze minder les van mannen krijgen?
Peter: In onze ontwikkeling hebben we rolmodellen nodig. Voor jongens is dat iemand van hetzelfde geslacht naar wie ze kunnen opkijken, de held. In onze basisschool met 340 leerlingen is er één meester in het derde leerjaar, een voetbalfreak. De jongens genieten van zijn mannelijke onbezonnenheid en humor, waardoor ze jongens kunnen zijn. Al is het maar over voetbal praten, terwijl de juffrouwen - fantastische leerkrachten op zich - daar niet in geïnteresseerd zijn.
Els: Een diversiteit aan mannen is daarbij belangrijk. Als je maar één leraar hebt, krijg je maar één beeld. Terwijl er veel verschillen tussen mannen zijn - net als bij vrouwen. Zeker in het lager leren kinderen te weinig verschillende types van mannen kennen. In het secundair is het eerder dat leerlingen bij mannelijke leerkrachten vlugger ergens mee wegkomen.
Peter: Ik heb geen enkele moeite met de guitige rakker, de knaap met de jongensstreken. Een mannelijke leerkracht rolt daarbij eens met de ogen, terwijl een vrouwelijke collega er zwaarder aan tilt. Dat is onbewust, hè, je vindt het niet grappig als vrouw. Als man denk je terug aan wat je in je puberteit zelf uitspookte.
Els: Relativeringsvermogen moeten we aan eigen ervaringen koppelen. Leerkrachten kunnen zich beter inleven in wat er soms in een klas gebeurt als ze die ervaring zelf hebben.

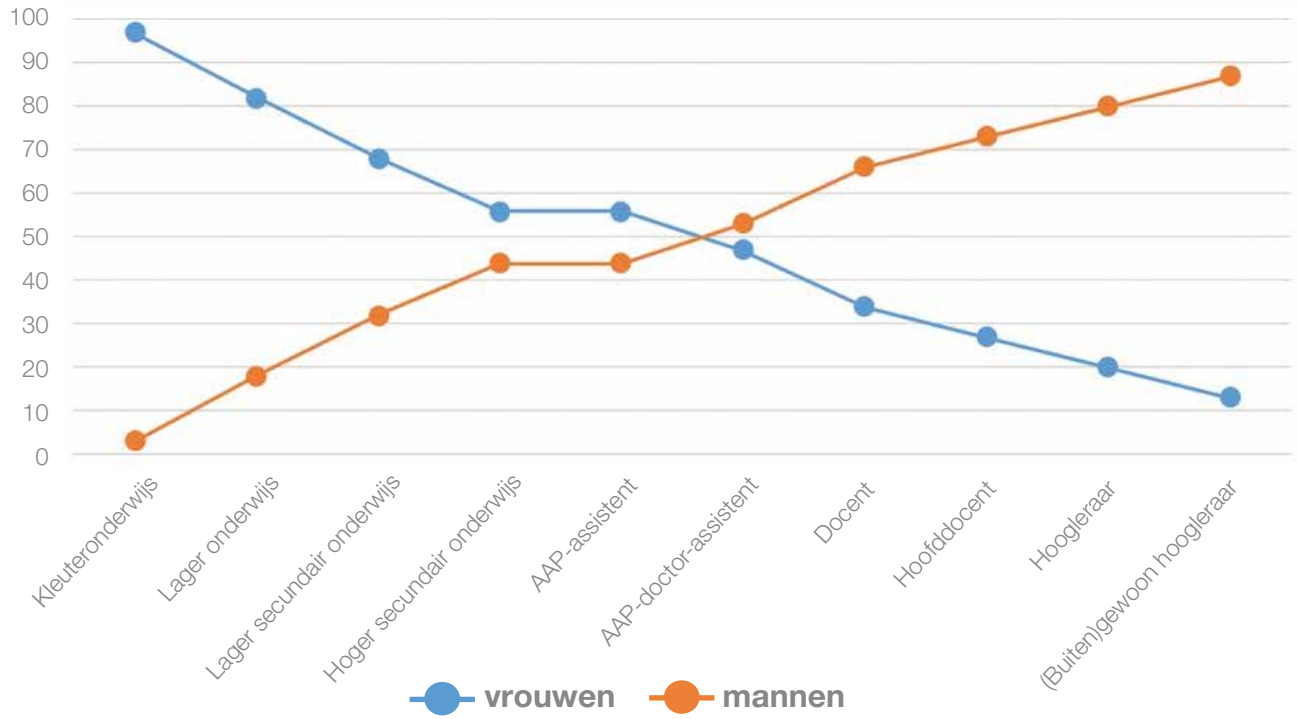
Leerlingen spiegelen zich aan de ervaringen en identiteit van leerkrachten?
Peter: Het gaat inderdaad over de ontwikkeling van je eigen identiteit. Als je omgeving je constant op je streken wijst, begin je je af te vragen of je echt zo erg bent.
Els: Door leerkrachten kan je ook aan je eigen kleine kring ontsnappen, doordat je blik wordt verruimd. Ze tonen welke andere mogelijkheden en keuzes er zijn dan die die je zag en leerde in je eigen gezin. Voor jongens is het belangrijk om mannelijke rolmodellen te hebben. Voor meisjes is het even belangrijk om te zien dat er verschillende types van mannen bestaan.

Zijn er naast de verschillende rolmodellen voor leerlingen nog redenen om meer mannen in de klas te hebben?
Peter: De diversiteit man/vrouw is ook belangrijk voor het team. Bij een gezond evenwicht tussen beide geslachten is het samenleven in de leraarskamer harmonieuzer.
Els: De scherpe kantjes aan beide zijden worden wat afgevlakt.
Peter: Dat is van een niet te onderschatten belang. Als de sfeer in de leraarskamer goed zit, zit hij goed op de klasvloer.

Dat er soms mannen voor de klas staan, is ook gewoon leuk, zowel voor de leerlingen als voor het team?
Peter: Bepaalde pedagogische onderwijsstromingen - vooral de psychologische school - pleiten er nochtans weer voor om jongens en meisjes van elkaar te scheiden, omdat ze dan beter presteren. Wat ik op zich al idiotie vind, want niemand

Numerieke feminisering van het lerarenberoep

Bron: Consuegra, 2015



Het aantal mannen onder leerkrachten neemt toe naarmate de sociale status van de categorie leerkrachten stijgt. In het kleuteronderwijs is 97 procent van de leerkrachten vrouw. Voor leerkrachten aan de universiteit is dat percentage gezakt tot 13 procent (gewoon hoogleraren).

In het Vlaamse secundair onderwijs komen er hoe langer hoe meer vrouwelijke leerkrachten.

De afwezigheid van mannelijke leerkrachten in het leerplichtonderwijs heeft geen negatieve effecten op de schoolprestaties van meisjes noch jongens. Wel is het voor de beeldvorming bij leerlingen belangrijk dat er genoeg diversiteit in het leerkrachtenteam is.

Bron: Els Consuegra - Eos Blogs, 25 november 2016.
Els Consuegra studeerde onderwijskunde aan de Vrije Universiteit Brussel. In 2015 promoveerde ze met haar onderzoek naar genderdiscriminatie in de klas.

functioneert alleen, ook niet in het latere professionele leven. Leren samenleven met genderdiversiteit en diversiteit in het algemeen, is veel waardevoller voor de toekomst. Het GO! (gemeenschapsonderwijs, red.) volgt die sociologische school volledig. Die discussie ligt mee aan de basis van onze onderwijshervorming.

Els: Uiteindelijk is de hervorming die eraan komt wel voor een groot stuk gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek dat stelt dat we heterogene groepen moeten maken. Dat is de basis van de huidige eerstegraadsmodernisering, in plaats van leerlingen op jonge leeftijd te splitsen.

Peter: Omdat blijkt dat jongeren uit milieus waarin onderwijs minder belangrijk is door de anderen naar boven worden getrokken.

Els: In IJsland bijvoorbeeld zitten alle leerlingen samen tot ze zestien of zeventien jaar zijn. Pas dan kiezen ze wat ze later willen doen.

Peter: In het politieke compromis blijft het rigide en hiërarchische onderscheid tussen ASO, TSO en BSO (algemeen, technisch en beroepssecundair onderwijs, red.) jammer genoeg nog altijd structureel ingebed. Van een meerderwaardigheidsgevoel in het ene naar een minderwaardigheidsgevoel in het andere, met alle watervalletjes die altijd naar beneden stromen.

Terwijl ik onthoud: diversiteit, zowel bij de onderwijshervorming als bij de rolmodellen voor leerlingen.

Els: Dat is het kernwoord. Meer aandacht en respect voor diversiteit, daarmee leren omgaan en het zien als een meerwaarde.

* * *

Door dacht

Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Gezegd

"De wereld zal geen vrede kennen voordat de mannen zich aan de voeten van hun vrouwen werpen en hun om vergiffenis vragen."
- Jack Kerouac, Amerikaanse schrijver.

"Vrouwen gaan uit om te vergeten, mannen om bij de vrouwen te zijn, vrouwen willen praten en eten, mannen verkiezen de korte pijn."
- Uit het lied *En in Gent* van de Belgische rockgroep De Mens.

"You talk mathematics like a man, complimenteerde een man me ooit. Ik vond dat merkwaardig. Wiskunde is toch wiskunde?"
- Ingrid Daubechies, Belgische natuurkundige en wiskundige, in *De Standaard*.

"Pour moi, la femme du voisin n'existe pas. Cette femme n'appartient pas au voisin."
- Georges Brassens, Franse chansonnier.

"Mannen gaan gebukt onder drie bergen van uitbuiting: imperialisme, militarisme en kapitalisme, maar vrouwen onder vier, omdat zij ook nog uitgebuit worden door de mannen."
- Mao Zedong, Chinese politicus.

Vaderklap

Vaderklap is een platform van vaders die willen vertellen, schrijven, beleven en inkijk geven in hoe het is om vader te worden en te zijn. Het inspireren van vaders om het goed (en misschien nog beter) te doen, dat was de basis van het ontstaan van Vaderklap.

Intussen groeide Vaderklap uit tot een (h)echte groep vaders die samen willen inspireren, motiveren en ontdekken hoe vader te zijn in deze 21ste eeuw. Meer informatie op: www.vaderklap.be

Typisch vrouwelijk?

Sommige zaken die vandaag als 'vrouwelijk' worden aangezien, waren vroeger hét symbool van mannelijkheid. Enkele voorbeelden.

- Roze: Roze was ooit, in 1918, een jongenskleur en blauw een meisjeskleur. Roze werd gezien als een krachtige kleur en blauw juist als een fijngevoelige kleur. Rond 1940 werd blauw een echte jongenskleur en roze typisch iets voor meisjes.
- Hoge hakken: Perzische soldaten droegen hoge hakken, omdat ze dan bij het paardrijden een betere houvast in de stijgbeugels hadden. Rond 1600 raakte de Europese elite gefascineerd door die onbekende draagstijl en nam de 'trend' over. In 1800 raakten de hoge hakken voor mannen uit de mode.
- Leerkrachten: Vandaag staan er veel vrouwen in het onderwijs, maar vroeger was dat een echt 'mannenberoep'.

Geslacht der woorden

Wist je dat het gebruik van geslachten voor woorden - of ze nu vrouwelijk, mannelijk of onzijdig zijn - teruggaat op de Griekse filosoof Aristoteles? Daarvoor werden verschillende criteria gehanteerd, zoals de betekenis van het woord of de gelijkenissen die het woord leek te hebben met de natuur van mannen of vrouwen.

In een werk uit 1846 van Willem Gerard Brill, een Nederlandse taalkundige, staat bijvoorbeeld: "Mannelijk zijn desgelijks de namen der hooge en forsche boomen, vrouwelijk die der fijnere en kleinere heesters en kruiden." En later werd het geslacht ook gebaseerd op de vorm van het woord: "Zo kregen werkwoordstammen zonder achtervoegsel (beet, gang, worp) wegens hun 'oorspronkelijkheid' en 'energie' het mannelijk geslacht." Huh?

Als jou de taak wordt toegewezen om nieuwe regels te verzinnen voor het toekennen van het geslacht aan de woorden van onze Nederlandse taal, welke regels zou jij voorstellen?
Bron: www.onzetaal.nl

BLIJF VERBONDEN MET DE VUB OP ONZE WALL OF FACES.

Caroline Pauwels werd in mei herverkozen als rector van de VUB!

Contact houden vraagt in coronatijden om creatieve, digitale oplossingen. Op de Wall of Faces kunnen VUB alumni en sympathisanten op zoek gaan naar studiegenoten en netwerken vanuit hun luie stoel. Stay safe, stay connected!

Maak je profiel aan op:

WWW.VUB.BE/WALL-OF-FACES

VUB 50 JAAR

Kurt Van Eeghem

Kurt Van Eeghem is presentator, acteur en schrijver.

© Isabelle Pateer

Kunst is van levensbelang

Drie maanden na aanvang van de coronacrisis ontdekte de Vlaamse overheid de noden van de podiumkunstenaars. Zij, die als eersten moesten sluiten en als laatsten zullen openen, waren blij. De minister-president schraapte 65 miljoen uit de schatkist om de culturele instellingen, organisaties en … individuen te helpen. Dat is verheugend, ook al is het niet overdreven veel en komt de hulp zeer laat. Niet zeuren nu, we tellen mee.

Vlaanderen lijdt aan een oeroud dedain voor kunstenaars. Toen ik mijn papa vertelde dat ik geslaagd was voor de toelatingsproef van Studio Herman Teirlinck, kreeg ik een requisitoir waar mijn vader, normaal kort van stof, drie kwartier voor uittrok. Het epistel eindigde met een fors “en leer verdomme een vak, dat acteren kan na je uren”.

Het was helder, papa zou niet meebetalen. “Theater, dat is sodom en gomorra, zoals bij de konijnen”, herinner ik me nog uit zijn verhaal. Die zomer verkocht ik, zes op zeven, balpennen en vulpennen op de markten aan de Belgische kust. Elke ochtend vroeg op, kraam opzetten, klanten lokken, kraam afbreken. Een goede oefening voor een acteur in spe. Met de opbrengst kon ik de winter overbruggen, daarna zou ik wel zien. Papa keek mee, zag dat het menens was en trok zijn portefeuille open.

Nog altijd wordt het werk van kunstenaars als een hobby gezien. Jonge freelancers konden de voorbije maanden geen pennen verkopen om te overleven, want alles lag stil. Waar de andere sectoren aandacht kregen, trok niemand zich het lot van de kunstenaars aan. Enkele acteurs en musici in vaste dienst kregen een vervangingsinkomen, duizenden freelancers hadden niets. Geen werk, geen geld. Ze moesten “verdomme maar een vak leren”. Kleine ensembles bedelden om de boel te redden, maar waar konden ze de hand ophouden? Bij de sponsors, de heilige graal volgens een overheid die foetert dat ze aan de subsidieslurf hangen, klonk het van “nu even niet”. Ondertussen kregen alle sectoren oplossingen aangeboden. Banken werden ingeschakeld, het woord ‘bazooka’ werd gebruikt, want de economie diende met alle mogelijke middelen gered. De kunstenaar keek toe.

Enkele weken voor corona brulde de sector zijn woede uit, omdat er alweer was gesneden in de aalmoes die het zo ‘briljante’ Vlaanderen voor zijn kunstenaars opzijhoudt. Toen de theaters sloten, bleef het stil. Waarom een treinticket naar Brussel betalen, als je niet weet hoe je het einde van de maand haalt? Papa had ze toch verwittigd: “Leer een vak!” Maar kunstenaars moeten niet bedelen. Zonder hun muziek, boeken, podcasts, streamings had niemand de crisis overleefd.

“En wat doe je overdag?” In Duitsland hoor je dat niet. Daar krijgen het talent en de werkkracht van acteurs en muzikanten respect in ruil. Stante pede voorzag Frau Merkel in een ‘bazooka’ voor de kunsten, een fors schot dat zijn doel niet miste. Zoiets heet ‘beschaving’. Kunst maakt deel uit van de economie, is net zo belangrijk als eten en drinken, is levensnoodzakelijk.

Maar hier? Enkele jaren terug werd in Vlaanderen een stadsschouwburg gerestaureerd. Het werd een schoonheid, een feest voor wie in de zaal zit. In de coulissen echter kleden de acteurs, dansers, muzikanten zich om in zielige hokjes waar de toiletten naar de Eerste Wereldoorlog ruiken. Zo denkt men er hier over.

En kijk, 2 juni, de overheid schoot wakker. Niet zeuren nu. Alleen hoop ik dat het geld terechtkomt bij wie het echt nodig heeft?

Wetenschaap

Wetenschaap is een videoverhaal voor tieners van tien tot veertien jaar. Presentator Jelle Lauwers gaat in korte videofilms op humoristische en heldere wijze op zoek naar antwoorden op moeilijke levensvragen.

Bert Goossens

Het eerste seizoen, *Het verhaal van het heelal*, staat sinds mei 2020 online. Het gaat over het ontstaan van het heelal, maar ook over scheppingsverhalen, filosofie, *fake news* en - uiteraard - wetenschap.

De doelgroep van de video's zijn de leerlingen niet-confessionele zedenleer van het lager onderwijs. Maar eigenlijk willen de makers zowel jong als oud boeien. Bert Goossens van Fakkeltjes vzw schreef het script: "Ik had al geruime tijd het idee om een 'geschiedenis van alles' voor kinderen te schrijven, in de stijl van Bill Bryson en Yuval Noah Harari, maar dan vanuit een vrijzinnig humanistisch perspectief. Daarnaast heb ik een sterke interesse ontwikkeld in het maken van digitale content, zoals met het webverhaal *In de geest van Darwin*. Zo is het plan gegroeid om er een videoverhaal van te maken."

"Op een dag kwam ik in contact met Jelle Lauwers, een leerkracht niet-confessionele zedenleer met acteertalent, wat hij ook bewijst in de 'dadata'-reclamespot van een bekende telecomoperator. Hij was meteen geïnteresseerd in het project."

"Met de hulp van collega Joke Goovaerts, die een jarenlange ervaring heeft bij Lichtpunt, het voormalige vrijzinnige tv-programma, maakten we de eerste opnames in mijn woonkamer. We lanceerden de proefvideo's en verzamelden feedback van leerkrachten en leerlingen om zo het concept verder te verbeteren."

"Nadien zijn we naar een studio op de campus van de Vrije Universiteit Brussel getrokken, waar men ons met een glimlach hielp om professionele opnames met bluekey te maken. Het inblikken van de video's verliep erg vlot. Het is een plezier om met Jelle te werken, hij doet dat werkelijk fantastisch. Ik wens hem een grote acteercarrière toe, zolang hij maar tijd blijft maken voor Wetenschaap. *(lacht)*"

"In de vijf korte video's van het eerste seizoen zijn er vele uren voorbereidingstijd gekropen. Het script is tal van keren herschreven, punten en komma's werden gewijzigd. Eigenlijk kan je blijven herwerken, maar ooit moet je het gewoon loslaten en zeggen: 'Af!' De video's worden aangevuld met fraaie illustraties van Floris De Smedt, al jarenlang de huisillustrator van de Fakkeltjes."

Door de coronacrisis laat de opname van het tweede seizoen nog even op zich wachten. Maar het script is al in de maak: ontstaan van het leven op aarde, dinosauriërs, klimaat en milieu, evolutietheorie … "Zware thema's, maar wel op een toegankelijke en leuke manier gebracht. Dat is wat we willen doen."

Wetenschaap is een uitgave van Fakkeltjes vzw, die vrijzinnig humanistische content voor leerlingen uit het lager onderwijs maakt. Op de website vind je naast de video's ook nog quizjes en een lesmap. Meer informatie op: www.wetenschaap.be

© Floris De Smedt

© Joke Goovaerts

Feest in je kot

In coronatijden konden de lentefeesten en feesten vrijzinnige jeugd jammer genoeg niet doorgaan. Het betreft zowat tienduizend vrijzinnige kinderen. Daarom werd er een virtueel alternatief op poten gezet: feest in je kot.

Bert Goossens

Op www.feestinjekot.be vonden de feestelingen *challenges* die hen even lieten stilstaan bij het opgroeien. De kinderen gingen met volle moed aan de slag en zonden massaal foto's en filmpjes in van hoe ze de verschillende opdrachten tot een goed einde brachten. Uiteraard kon een echt feestje niet ontbreken. Vrijdagavond 15 mei 2020 vond er een virtueel kotfeest plaats. Dj Inspecteur Sempels draaide via livestream vier uur lang verzoeknummers voor klein en groot. De vrijzinnig humanistische Vlaamse en Brusselse woonkamers dansten er in virtuele verbondenheid op los. Zowel VRT als VTM maakte een reportage over dat unieke feestmoment.
Meer informatie over lentefeesten en feesten vrijzinnige jeugd vind je ook op: www.lentefeest.be

Vrijwilligers
van bij ons

Het Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding, kortweg het CGSO, ondersteunt mensen, vaak kinderen en jongeren, bij hun relationele en seksuele ontplooiing. In het open huis kan je terecht voor informatie en advies. Daarnaast bestaat de werking uit het geven van vormingen, bijvoorbeeld in scholen aan kinderen of opvoeders.

Wendy Serraris - foto's © Isabelle Pateer

Steve Maertens

Hoe ziet jouw werk bij het CGSO eruit? Wat houdt het in?
Ik geef relationele en seksuele vormingen, in de vorm van workshops. Dat zijn zeker geen statische voordrachten waarbij ik praat en het publiek luistert; we werken heel interactief. Eigenlijk is de essentie van ons werk dat we jongeren voor zichzelf leren nadenken, een mooie vrijzinnige waarde. Wat denk ik over bepaalde onderwerpen zoals abortus? Wat vind ik leuk op seksueel vlak? Waar liggen mijn grenzen? Meestal gaan we naar scholen, maar het kan ook bij een jeugdbeweging, in een huisvandeMens … Belangrijk bij onze workshops is dat we echt op maat werken. Als er bijvoorbeeld een vraag van een school komt, dan gaan we eerst na wat de kinderen al gekregen hebben, welke onderwijsdoelstelling er gehaald moet worden, enzovoort.

Hoe ben je bij het CGSO terechtgekomen?
Op een bepaald moment besloot ik bewust om aan vrijwilligerswerk te doen. Na wat opzoekingswerk had ik zo'n vier à vijf plaatsen gevonden die me wel iets leken. Ik ben dan bij die organisaties een kijkje gaan nemen en op gesprek gegaan. Het werk bij het CGSO sprak me meteen aan: het idee dat je met mensen kan praten en op die manier een steentje kan verleggen, gaf de doorslag. De mensen die hier werken kwamen ook heel geëngageerd en professioneel over.

Wat zijn je persoonlijke drijfveren als vrijwilliger?
Van jongs af aan heb ik een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Ik kan het niet verdragen wanneer mensen door een sociale constructie worden gediscrimineerd. Ik wilde daar iets concreets aan doen. In mijn werk hier kan ik tegenwicht bieden aan wat jongeren thuis of in hun bredere omgeving horen of ondervinden.

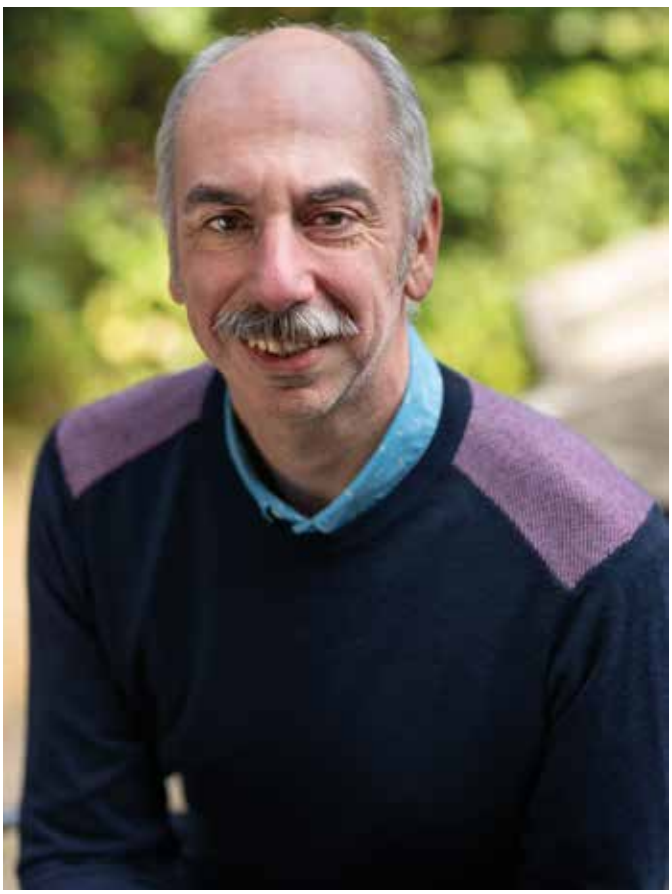
Uit welk aspect van het werk haal je de meeste voldoening, en waaruit minder?
Als je in een school aan zes groepen na elkaar dezelfde uitleg van een uur moet geven, is dat soms heel lastig, en dat is dan ook het minst aangename aspect. In de eerste plaats is het zwaar om te doen, en in tweede instantie is een uur eigenlijk ook te kort om echt een diepgaand gesprek met de jongeren aan te knopen. Ik vind de workshops het interessantst als er holistisch of alomvattend kan worden gewerkt, en als ze niet tot één thema beperkt blijven. Het idee dat je bij jongeren een zaadje plant waar ze nadien hopelijk hun hele leven iets aan hebben, geeft veel voldoening. Een heel specifieke doelgroep zijn de vluchtelingen. Je merkt dat zij leergierig zijn om te weten te komen hoe ze in onze maatschappij relaties kunnen aangaan, en dat is mooi om te zien. Ook de verschillen in hun culturen maken het voor mij heel boeiend.

Vrijwilliger worden bij het CGSO?

Het Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding ondersteunt mensen bij hun relationele en seksuele ontplooiing. Het geeft informatie en advies, zorgt voor vorming en preventie, en is een open huis. Wil je meer weten, neem dan zeker een kijkje op de website: www.cgso.be

Als vrijwilliger kan je er verschillende taken opnemen: workshops geven, administratief of creatief werk, of de website en Facebookpagina onderhouden. Wat je ook doet, je bouwt mee aan een warme samenleving waar iedereen gelijkwaardig is en zichzelf kan zijn. Heb je een open geest, leer je met plezier bij, werk je graag met jongeren en kan je je regelmatig overdag enkele uren vrijmaken? Geïnteresseerd? Neem contact op met vrijwilligerscoach Cindy Ramon op het nummer 0493 44 42 58 of via mail naar cindy@cgso.be

Chris Mestdagh



Wat houdt jouw werk bij het CGSO precies in?
Ik ben voorzitter, dus dat betekent dat ik ervoor zorg dat vrijwilligers hun werk kunnen doen. Ik houd me met het beleid en de financiën bezig. Daarnaast help ik stagiairs met hun bachelor- of masterproef. Op donderdagnamiddag ben ik altijd aanwezig. Dan kunnen mensen langskomen voor een gesprek of om materiaal te ontlenen. We overleggen dan ook om bijvoorbeeld methodieken voor workshops te ontwikkelen en we zetten materiaal klaar voor vrijwilligers die workshops gaan geven.

Hoe ben je bij het CGSO terechtgekomen?
Ik was al actief als vrijwilliger in holebiverenigingen en zat ook in de jeugdraad. En toen ik op zoek was naar een stageplaats voor mijn opleiding Sociaal Werk, werd ik in de jeugdraad door iemand van het CGSO aangesproken met de vraag of ik hier stage wilde lopen. Intussen ben ik al vijfentwintig jaar bij het CGSO aan de slag.

Wat zijn je persoonlijke drijfveren als vrijwilliger?
Ik vind het sowieso belangrijk om me in te zetten voor mens en maatschappij, en de thema's hier liggen me wel. Dit werk is broodnodig. Seksualiteit houdt iedereen zijn of haar hele leven bezig. Als leerkracht of ouder kan je over sommige zaken moeilijker met kinderen praten, terwijl wij dat vanuit onze positie wel kunnen. Het is jammer dat we door de maximumfactuur minder gevraagd worden in het lager onderwijs dan in het secundair. Want eigenlijk zou je in het lager al met goede uitleg over seksualiteit en relaties moeten starten. Kinderen van die leeftijd hebben nog minder dan anderen een aanspreekpunt voor zo'n onderwerpen.

Uit welk aspect van het werk haal je de meeste voldoening, en waaruit minder?
De praktijkverhalen van onze vrijwilligers geven mij bijzonder veel voldoening. Of wanneer mensen, na een workshop *teach the teacher*, met het aangeboden materiaal aan de slag gaan. We hebben workshops voor vluchtelingen uitgewerkt en expertise opgebouwd op het vlak van workshops voor mensen met cognitieve beperkingen. Ook dat geeft veel voldoening. Een minder prettige kant van het werk is bijvoorbeeld het opstellen van dossiers voor financiële middelen. Maar ook al is dat saai werk, het heeft wel positieve gevolgen. Zo hebben we dit jaar van de stad Brugge een werkingssubsidie gekregen. Aangezien het niet om een projectsubsidie gaat, mogen we dat geld in principe naar eigen goeddunken besteden. Maar we willen er graag iets mee terugdoen voor Brugge en gaan daarom in de lagere scholen workshops geven.

Een bank vooruit

Naam: Anand Debusschere
Aantal jaren voor de klas: 4
Scholen: De Wijze Eik, BS Mijlpaal, BS Gentbrugge, De Oogappel
Jaren: 1ste tot en met 6de leerjaar basisonderwijs

de mens nu vzw
is vrijzinnig humanistisch

Leerkrachten niet-confessionele zedenleer over hun vak

Hoe ga je met het thema gelijkwaardigheid m/v/x aan de slag in de lessen niet-confessionele zedenleer?

"Zijn het in deze coronacrisis vooral moeders die hun kinderen begeleiden bij hun schoolwerk?" Dat las ik in een artikel op de website van VRT NWS. Het stuk confronteert de lezer met het feit dat de aloude genderpatronen nog lang de wereld niet uit zijn. In de lessen niet-confessionele zedenleer worden stereotypen als deze, vooroordelen en traditionele rolpatronen in vraag gesteld en bespreekbaar gemaakt. Waarom voetballen jongens en spelen meisjes met poppen? En hoe zit het met de verdeling van de taken thuis?

Ik maak graag gebruik van het socratisch gesprek. Aan de hand van nauwkeurig gestelde vragen gaan we samen op zoek naar de waarheid. Ik dring mijn mening niet op aan de kinderen, maar laat ze zelf hun eigen meningen en gedachten onderzoeken. De leerlingen krijgen daarbij de instructie om hun standpunten met argumenten te onderbouwen en goed te luisteren naar wat de anderen te zeggen hebben.

Om het inlevingsvermogen te stimuleren, reik ik verhalen van leeftijdsgenoten aan. Zo vertel ik het verhaal van een meisje dat graag voetbalt, terwijl haar papa haar liever naar de paardenclub ziet gaan. Of het verhaal van de jongen die door zijn vrienden wordt uitgelachen, omdat hij ballet wil volgen. Waarom hebben die kinderen het zo moeilijk? Mogen ze niet de vrijheid hebben om te kiezen voor wat hen gelukkig maakt?

Ook als we het over kindermode hebben, krijgen we al vlug te maken met gebruiken en regels. Hoe komt het dat jongens geen rokken of kleedjes mogen dragen? Als we naar andere culturen kijken, dan lijken rokken en kleedjes wél mogelijk voor mannen. Andere cultuur, andere regels.

Zijn er dan geen verschillen tussen meisjes en jongens? Jazeker, en het zou een vergissing zijn om gelijkwaardigheid met gelijkheid te verwarren. We willen geen gelijkheid nastreven, we willen kinderen leren dat de verschillen er mogen zijn en dat elk gender de wereld rijker maakt. We leren de kinderen dat er schoonheid zit in het verschil, en dat we de vrijheid hebben om te experimenteren met ons leven. We hoeven ons niet te laten leiden door oude patronen die ons geluk in de weg staan, maar het is ook oké als je mama je helpt met je schoolwerk.

Breinpijn

			4	7				8
	2		9				6	3
			2		5			
	1						2	
3	6							
9					8	6		1
6	8			2	7			
	3						5	
				5	3	8		

© De Puzzelaar

Speel mee en maak kans op een prijs

Vul de sudoku en/of de Zweedse puzzel in en stuur je oplossing voor **28 september 2020** naar info@deMens.nu (vermeld in het onderwerp: Oplossing Breinpijn) of met de post naar deMens.nu, Brand Whitlocklaan 87 bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe.

Vermeld volgende gegevens: je volledige naam en adres, zodat wij je kunnen contacteren als je tot de winnaars behoort, en de oplossing, namelijk de gele lijn in de sudoku en/of het sleutelwoord van de Zweedse puzzel.

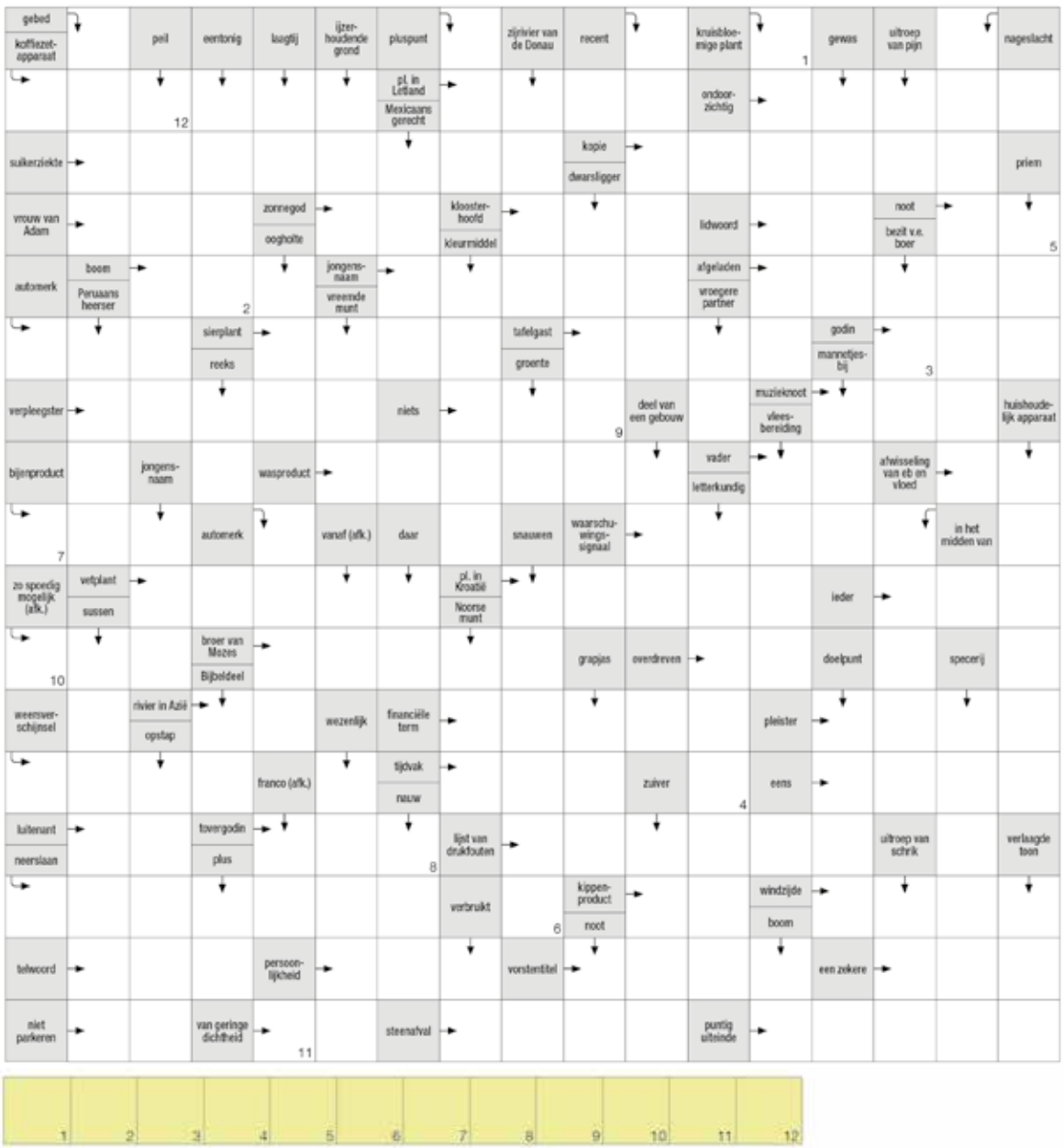
Uit de juiste inzendingen worden zes winnaars getrokken: drie voor de sudoku en drie voor de Zweedse puzzel. Ieder van hen krijgt het boek *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman (zie Van de bovenste plank, p. 52). In het volgende nummer publiceren we de oplossingen. De winnaars worden persoonlijk gecontacteerd.

Oplossingen vorig nummer

Gele lijn sudoku: 698.245.713

Sleutelwoord Zweedse puzzel: gemeenschap

De winnaars ontvangen elk het boek *'Anoniem' is een vrouw. De strijd voor gelijke rechten* van Jean-Jacques Amy.



© De Puzzelaar

Van de bovenste plank

De meeste mensen deugen

Een nieuwe geschiedenis van de mens

Rutger Bregman

De Correspondent, 2019
ISBN 9789082942187

In *De meeste mensen deugen* wil historicus Rutger Bregman het idee dat de beschaving maar een dun laagje vernis is, fileren aan de hand van recente wetenschappelijke inzichten en cases die tot de verbeelding spreken

De Nederlandse historicus Rutger Bregman is een fenomeen. Met zijn frisse stellingen is hij de voorbije jaren uitgegroeid tot een van de meest invloedrijke denkers uit de Lage Landen. In januari 2019 mocht hij op de koffie bij enkele van de rijkste en machtigste mensen van de wereld op het World Economic Forum (WEF) in Davos. Hij lichtte er zijn ideeën over het basisinkomen toe (uit zijn boek *Gratis geld voor iedereen*) en hield er terloops een vurig pleidooi voor hogere belastingen voor de allerijksten - tot grote ontsteltenis van de aanwezigen.

Bregman is een van de vaste medewerkers van De Correspondent, een online platform met “advertentievrije journalistiek die jou helpt de wereld beter te begrijpen”. *De meeste mensen deugen* is een synthese van jarenlang journalistiek en historisch onderzoek naar mens en maatschappij.

“Al eeuwen is de westerse cultuur doordrongen van het geloof in de verdorvenheid van de mens”, is de centrale aanname van zijn nieuwste bestseller. Bregman wil het idee dat de beschaving maar een dun laagje vernis is, fileren aan de hand van recente wetenschappelijke inzichten en cases die tot de verbeelding spreken.

De auteur valt ‘ons’ negatief mensbeeld aan door de wetenschap erachter in twijfel te trekken. Neem bijvoorbeeld het beruchte Stanford Prison Experiment uit 1971, waarbij een groep studenten werd opgedeeld in een deel bewakers en een deel gevangenen. Al gauw gingen de bewakers hun boekje te buiten, waardoor het experiment vroegtijdig moest worden afgebroken. Het zoveelste bewijs dat onze beschaving maar een dun laagje vernis is, toch? Pas later werd duidelijk dat het experiment zodanig werd gemanipuleerd dat er weinig basis voor wetenschappelijke conclusies is. Toen de BBC het experiment in 2002 overdeed, gingen bewakers en gevangenen vreedzaam en respectvol met elkaar om. Het leidde tot ongezien saaie reality-tv.

De Engelsman Thomas Hobbes is een van de filosofische vaders van het idee dat zonder strenge wetten en streng leiderschap mensen in een ‘oorlog van allen tegen allen’ vervallen. Volgens Bregman is dat tot op vandaag onterecht de dominante visie in ons economisch en politiek denken. De historicus tracht het gedachtegoed van de Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau nieuw leven in te blazen. Samengevat: de vrije mens is intrinsiek goed; het zijn de politieke en maatschappelijke machtsstructuren die hem corrumperen. En daar zijn volgens Bregman zowel links als rechts in hetzelfde bedje ziek.

De jonge Nederlander probeert de lezer met een vlotte pen en persoonlijke vertelstijl mee te nemen in zijn ‘nieuwe geschiedenis van de mens’. Zijn opdeling van mensen in ‘hardleerse zwartkijkers’ en ‘nieuwe optimistische realisten’ (zoals hijzelf) is overtrokken, maar het nodigt de lezer wel uit om het eigen mensbeeld onder de loep te nemen en positie te kiezen.

Bregmans bevindingen sluiten nauw aan bij een vrijzinnig humanistisch wereldbeeld, waarbij een positieve vrijheid voor de mens hand in hand gaat met een vreedzame maatschappij. Ook in het vrijgevochten Europa is er nog werk voor de boeg om bepaalde paternalistische ideeën achter ons te laten, en de mens te faciliteren om zijn of haar eigen pad in het leven te kiezen. Bregmans boek vormt een mooie bijdrage aan die emancipatorische strijd.

Optimisten vinden in Bregman een nieuwe goeroe. Pessimisten zullen plezier hebben om zijn anekdotische bewijsvoering te weerleggen. Een aanrader voor iedereen dus.

[bg]

Speel mee met Breinpijn (p. 51) en maak kans om het boek *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman te winnen.

Beginnen over het einde
Over euthanasie bij dementie

Henk Blanken
De Correspondent, 2019
ISBN 9789083000749

Voor de Nederlandse journalist en schrijver Henk Blanken, geboren in 1959, is er geen weg terug. Negen jaar geleden werd bij hem de ziekte van Parkinson vastgesteld en daardoor heeft hij een grote kans om dement te worden. Hij wil zolang mogelijk blijven leven, maar als dementie zijn geest laat verdampen, wil hij 'op tijd' euthanasie. "Als je wel de pech hebt dat je de hele rit moet uitzitten, raak je de grip kwijt op al het andere dat je tot mens maakte", noteert hij. Het boek *Beginnen over het einde* is een manifest over euthanasie bij dementie. Waarom is euthanasie bij dementie zo moeilijk? Hoe kan je, getroffen door dementie, 'op tijd' doodgaan? Blanken schrijft: "Wie aan dementie lijdt en niet 'te laat' wil sterven, moet 'te vroeg' om euthanasie vragen omdat 'op tijd' te moeilijk is." Henk Blanken pleit ervoor dat zijn naasten over zijn leven moeten kunnen beslissen, op het moment dat hij dat zelf niet meer kan.

Beginnen over het einde is prachtig en openhartig geschreven. De aftakeling en het omgaan met de dood zijn confronterend en zetten aan tot reflectie. Henk Blanken houdt een pleidooi voor een respectvol en menswaardig levenseinde.

[jg]

Balanceren tussen macht en onmacht - Patient empowerment als grondslag voor gelijkwaardigheid in de relatie patiënt-arts

Edgard Eeckman
Politeia, 2019 - ISBN 9782509035257

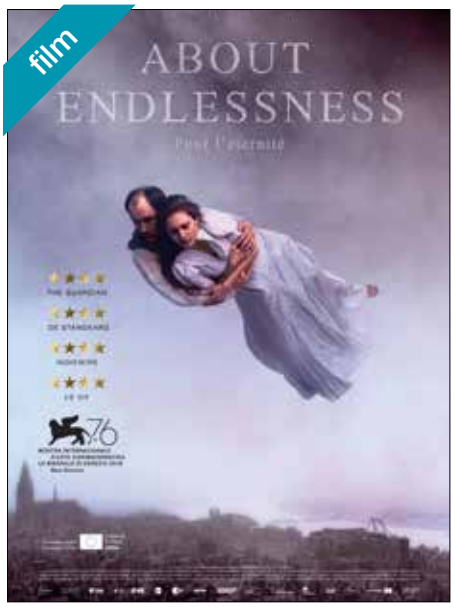
Edgard Eeckman is doctor in de media- en communicatiestudies, met bijzondere aandacht voor *patient empowerment*, en al vijftien jaar communicatiemanager van het Universitair Ziekenhuis Brussel. Het boek *Balanceren tussen macht en onmacht* is een warm en goed beargumenteerd pleidooi voor een gelijkwaardige relatie tussen patiënt en zorgverlener. Het betoog is gebaseerd op actuele wetenschappelijke onderzoeken, aangevuld met Eeckmans persoonlijke ervaringen in de gezondheidszorg. Met altijd de mens als centrale gegeven, de mens zowel in de patiënt als in de zorgverlener.

Patient empowerment betekent dat patiënt en zorgverlener informatie, kennis en ervaring delen, dat ze argumenten uitwisselen, dat ze samen beslissen en gelijkwaardig zijn. Omdat gelijkwaardigheid een essentiële waarde is, die des te belangrijker is als een mens ziek is en daardoor extra kwetsbaar. Want door de jarenlange, langzame achteruitgang van zijn moeder heeft Eeckman aan den lijve ervaren hoe mensen door ziekte afhankelijk kunnen raken. Tegelijk bestudeerde hij wat dat voor een patiënt betekent, en formuleerde hij inzichten over hoe zorgverlener en patiënt daarmee kunnen omgaan.

[hv]

About Endlessness

Regisseur: Roy Andersson
Met: Bengt Bergius, Anja Broms, Marie Burman e.a.
Land: Zweden, Noorwegen en Duitsland
Jaar: 2019 - Duur: 78 min.
Te zien op: lumiereseries.com en dalton.be



Een wanhopige priester komt bij de psychiater en vraagt: "Wat moet ik doen, nu ik mijn geloof kwijt ben?" De psychiater kijkt hem droogjes aan en haalt zijn schouders op. Een tandarts loopt weg omdat hij het gekrijs van zijn patiënt niet meer aankan, een vader probeert in een stortregen de veters van zijn dochtertje te strikken. Absurde en bittere humor, maar tegelijk vertederend hoe de Zweedse regisseur Roy Andersson de pracht en nietigheid van de menselijke soort in beeld kan brengen. "Ik wil respect tonen voor mensen", zegt hij. "Ik zoek naar iets wat waarachtig en onschuldig is. Ik wil de menselijke kwetsbaarheid weergeven."

De film *About Endlessness* is een aaneenschakeling van 32 losstaande scènes. Het zijn prachtige tafereeltjes of eerder *tableaux vivants* die stilistisch met een vast kader zijn uitgewerkt. Elke scène reflecteert over het menselijk leven in al zijn schoonheid en wreedheid, zijn pracht en banaliteit. In *About Endlessness*, op het filmfestival van Venetië gelauwerd met de Zilveren Leeuw voor beste regie, trekt Andersson de stijl van zijn vorige films door, *A Pigeon Sat on a Branch Reflecting on Existence* uit 2014 en *You, the Living* uit 2007.

[jg]

Woorden van troost

Met woordenvantroost.be lanceert deMens.nu een digitaal platform waar mensen die op zoek zijn naar troost en inspiratie, zich kunnen verdiepen in de helende werking van mooie woorden. Lezen, luisteren, kijken en praten, stuk voor stuk belangrijke onderdelen van het verwerkingsproces.

Aan al wie iemand is verloren. Aan al wie zijn dromen in rook ziet opgaan. Wie zijn job kwijt is. Wie zijn spaargeld ziet verdwijnen. Wie zich uit de naad werkt en tóch nog zoveel miserie moet laten bestaan. Wie zijn schaarse contacten nu helemaal kwijt is. Wie geen afscheid kon nemen. Eigenlijk: aan al wie het nodig heeft, want wie zijn wij om te selecteren en kan een opsomming eigenlijk ooit wel volstaan?

Kunnen wij dit leed stillen? Natuurlijk niet. De dingen zijn wat ze zijn en ze zullen werk vragen om verteerd te raken. Maar dat kan mét of zonder steun. We kiezen voor dat eerste. Omdat *social distancing* eigenlijk een ongelukkig gekozen woord is, nemen we fysiek afstand maar niét sociaal.

De dingen mogen dan wel zijn wat ze zijn, onze kijk bepaalt veel. Een gevoel van (h)erkenning, een nuttige tip, een troostend lied, een voedend gesprek - het kan deugd doen. Dat willen wij je heel graag geven. Onbeholpen, onvolledig, steeds in beweging, maar in elk geval van harte.

Zoek je troost? Meer op: woordenvantroost.be

Digitale nieuwsbrief

Met de digitale nieuwsbrief van deMens.nu blijf je op de hoogte van activiteiten, lezingen, debatten, nieuwsberichten, opiniestukken, campagnes, vacatures en zoveel meer.

Wil je de digitale nieuwsbrief graag ontvangen?
Intekenen kan via: www.deMens.nu

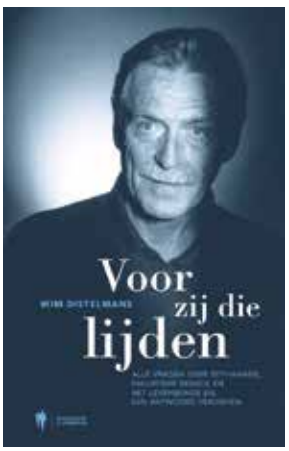
Voor zij die lijden

2020 stond voor een groot deel in het teken van ‘het euthanasieproces’. Drie artsen moesten voor assisen verschijnen op verdenking van de vergiftiging van Tine Nys die op basis van een psychiatrische aandoening om euthanasie had gevraagd. De dokters werden weliswaar vrijgesproken, maar toch bleef de samenleving met veel vragen zitten.

Hoe zit dat nu met die procedure? Hoe bepaal je ‘ondraaglijk en ongeneeslijk psychisch lijden’? Gaan dokters nu schrik krijgen om een euthanasie uit te voeren? Wat is precies de rol van de controlerende commissie? Moet het recht op euthanasie worden uitgebreid naar dementerenden? Zijn palliatieve sedatie, therapeutische hardnekkigheid of het stopzetten van een behandeling moreel wel meer verantwoord dan euthanasie? En wat kan men precies aanvragen via een wilsverklaring?

In zijn nieuwe boek beantwoordt Wim Distelmans alle vragen die een antwoord verdienen, omdat niemand dat beter kan dan hij. Wim Distelmans is oncoloog, hoogleraar in de palliatieve geneeskunde aan de Vrije Universiteit Brussel en LEIFarts.

Voor zij die lijden. Alle vragen over euthanasie, palliatieve sedatie en het levenseinde die een antwoord verdienen, Wim Distelmans, Borgerhoff & Lamberigts, 2020.



Meer activiteiten en nieuwsberichten op: www.deMens.nu

Hannah Arendt Instituut

Er komt een nieuw mensenrechteninstituut in Mechelen: het Hannah Arendt Instituut voor diversiteit, stedelijkheid en burgerschap. Het gaat om een initiatief van de Vrije Universiteit Brussel en de Universiteit Antwerpen, dat de steun krijgt van de stad Mechelen en Vlaams minister van Binnenlands Bestuur, Bestuurszaken, Inburgering en Gelijke Kansen Bart Somers. Christophe Busch gaat het instituut leiden. En deMens.nu is founding partner van het Hannah Arendt Instituut.

Het Hannah Arendt Instituut voor diversiteit, stedelijkheid en burgerschap werd op 27 mei 2020 voorgesteld. In december 2019 lanceerden de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en de Universiteit Antwerpen (UAntwerpen) samen al het kennisplatform Diversiteit, Stedelijkheid en Burgerschap, een uniek samenwerkingsverband tussen de twee universiteiten.

Naast het wetenschappelijk kennisplatform komt er nu een vormingscentrum dat zich richt op de vertaalslag van de academische inzichten naar professionele doelgroepen en het brede publiek. De twee pijlers vormen samen het Hannah Arendt Instituut voor diversiteit, stedelijkheid en burgerschap: “deMens.nu is heel trots op zijn partnerschap in dit *living lab* experiment in burgerschap”, aldus Freddy Mortier, voorzitter van deMens.nu.

Het nieuwe Hannah Arendt Instituut zal zich buigen over maatschappelijke uitdagingen zoals migratie, diversiteit en sociaal-economische en politieke achterstelling, zoals die het sterkst tot uiting komen in een stedelijke context, en de brede maatschappelijke impact van globalisering, ecologische ontwrichting, digitalisering en de druk op mensenrechten en democratische waarden.

In die context wil het centrum een fundamentele bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat en het samenleven in de stad. Christophe Busch, criminoloog en voormalig directeur van Kazerne Dossin, zal de dagelijkse leiding van het instituut op zich nemen. Als thuisbasis krijgt het instituut een zijvleugel van het Mechelse stadhuis, met daarin ook ruimte voor opleidingen.

Wie was Hannah Arendt? De Duits-joodse politiek filosofe Hannah Arendt (1906-1975) was een van de belangrijkste politieke denkers van de twintigste eeuw. Ze duidde op het belang van verbondenheid, gesprek en pluraliteit voor een democratie. Haar toenmalige studies over de aard van macht, de publieke sfeer en het politieke, de directe democratie, vrijheid, burgerlijke ongehoorzaamheid, geweld, autoriteit en totalitarisme bevatten nog steeds bijzonder relevante lessen voor de uitdagingen van vandaag.

Meer informatie op: www.hannah-arendt.institute en www.deMens.nu

© Tomas Jansen

Lancering van het Hannah Arendt Instituut voor diversiteit, stedelijkheid en burgerschap

Wereldhumanismedag

Op 21 juni, de langste dag van het jaar, vieren we Wereldhumanismedag. Het is een dag met extra veel licht, een dag van rede en denken, kortom, een feestdag voor vrijzinnig humanisten overal ter wereld.

De symboliek van het moment spreekt voor zich: 21 juni is de dag van de zomerzonnewende, de dag waarop het licht over de duisternis zegeviert, wat door humanisten vertaald wordt als de overwinning van de rede en de wetenschappelijk gefundeerde kennis op de dogma's van het geloof en de irrationele veronderstellingen van bijgeloof en mythe.

Wereldhumanismedag staat in het teken van het optimisme dat het vrijzinnig humanisme kenmerkt: het vertrouwen in de mogelijkheden van de mens om zelf zin aan zijn bestaan te geven. Ook in Vlaanderen en Brussel wordt Wereldhumanismedag jaarlijks met verschillende activiteiten en evenementen gevierd.

Dit jaar zag Wereldhumanismedag er door de coronacrisis anders uit. Op 21 juni 2020 organiseerde deMens.nu een virtuele herdenkingsplechtigheid, een moment van troost en herdenking voor alle slachtoffers van covid-19. Om de nabestaanden een hart onder de riem te steken, maar evenzeer om alle kwetsbare groepen te tonen dat we hen niet vergeten zijn.

Een herdenkingsmoment op de tonen van *De gedachten zijn vrij*, gebracht door het VUBorkest onder leiding van Jurgen Wayenberg en door sopraan Deborah Cachet.

De coronacrisis zorgde ervoor dat we in onzekerheid leefden en leven. Maar die onzekerheid maakte al gauw plaats voor solidariteit, betrokkenheid en verbondenheid. De slagzin van deMens.nu 'Denk voor jezelf, zorg voor elkaar' was meer dan ooit toepasselijk en vond zijn neerslag in tal van hulp- en solidariteitsacties.

Wil je Wereldhumanismedag herbeleven? Of wil je terugblikken op de talrijke coronaverhalen en solidariteitsacties die we registreerden? Of luisteren naar *De gedachten zijn vrij*? Neem een kijkje op de website en het YouTubekanaal van deMens.nu, allebei via: www.deMens.nu

Berichten van **Ben**

© Shutterstock.com

Ben is een gedetineerde in de penitentiaire instelling van Oudenaarde. Om privacyredenen is Ben een schuilnaam.

Een vervoeging van ‘zijn’

Enkele maanden geleden werden we omvergeblazen door het coronavirus. Plots werd alles rondom ons akelig beperkt. “Blijf in uw kot”, zei minister van Volksgezondheid Maggie De Block. Onze vrijheid werd aan banden gelegd. Regeltjes moesten we volgen en dat in het belang van ieders gezondheid. Voor de talrijke gedetineerden in de penitentiaire instellingen een dagelijkse realiteit. Een persoon is meer dan de daad waarvoor hij is veroordeeld. Gelukkig heeft Oudenaarde een directeur die in de gedetineerden ook de mens ziet. Maak kennis met een van hen: Ben.

“In deze column geef ik u een inkijk in de leefwereld van de gevangenis van Oudenaarde. Dit venster waardoor u zal kijken, is een glasraam dat niet geheel doorzichtig is. Om meerdere redenen zal uw blik worden beïnvloed, zowel door mijn mening - en ik ben niet helemaal objectief noch neutraal - als door het recht op privacy van medegedetineerden enerzijds en gevangenispersoneel anderzijds. U begrijpt dat een van de voorwaarden om deze rubriek te mogen verzorgen het waarborgen van eenieders eigenwaarde is, wat maakt dat ik niet in detail kan treden als dat de identiteit van deze of gene persoon zou kunnen onthullen.

Zelf stel ik me voor als Ben, een alias weliswaar, omdat het een vervoeging van het werkwoord ‘zijn’ betreft. Het verlangen een volwaardig bestaan te mogen leiden, bekruipt me vaak. Niet vanzelfsprekend als men zich gereduceerd voelt tot het scheuren van kalenders; dat is het enige tastbare perspectief in mijn beleving. Voor alle duidelijkheid: ik ben geen slachtoffer van het systeem, maar de dupe van mijn eigen foute keuzes. Tot de kern herleid, ben alleen ikzelf verantwoordelijk voor de weinig benijdenswaardige positie waarin ik me bevind.

6.30 uur, opening van de deur. De deuren ontgrendelen zich automatisch en de beambte dient alleen de kruk om te draaien om zich toegang tot de cel te verschaffen. Per sectie zijn er eenentwintig cellen waar, uitgezonderd op de benedenverdieping, één enkele gedetineerde verblijft. ’s Ochtends kan men zijn post aan de bewaarder overhandigen. Die post is meer dan louter briefwisseling: een verzoek tot het spreken van een directielid of lid van een ondersteunende dienst, of zelfs een overschrijvingsformulier om betalingen te (laten) verrichten.

Rond die tijd sta ik op en zet een kop koffie, met of zonder de radio op de achtergrond, naargelang hoe ik geluimd ben. ’s Ochtends gun ik de microgolfoven weinig rust, want meteen gaat er een pyrex pot met water en groene thee in om vijftien minuten rondjes te draaien, terwijl ik mijn ontbijt nuttig. De tijd die me rest vooraleer ik verwacht word klaar te staan om me naar de werkplaats te begeven, is variabel. De deuren worden ontgrendeld wanneer de keuken de koffiekan heeft afgeleverd en daar zit speling op. Niet iedereen ontwaakt om halfzeven, het staat hen vrij om dat op een later (of op het allerlaatste) moment te doen. Liever goed voorzien van spijs en drank dan me half suf of slaapdronken onder de medemensen te begeven. Ik heb zo al lange tenen, laat staan als ik net wakker ben.

De verplaatsing naar de werkplaats gebeurt als volgt: één na één door de metaaldetector, afgetast door de sectiechef en dan elk naar zijn plek. De ene stikt kledij (momenteel mondmaskers), de andere maakt industriële filters of nagelt pallets in elkaar. In de coronaperiode wordt er niemand meer afgetast om de *social distancing* in acht te nemen.

We zijn vrij gezegend in Oudenaarde, want op het wegvallen van het bezoek na is het hier *business as usual*. Helaas is dat elders helemaal niet zo. Wordt vervolgd.”

Tinneke Beeckman

Tinneke Beeckman is filosofe en schrijfster.

© Johan Jacobs

Gezonder leven, voor iedereen

De coronalockdown heeft niet iedereen op dezelfde manier getroffen. Zo'n pandemie vergroot de verschillen tussen mensen uit: tussen diegenen die de middelen hebben om voor zichzelf te zorgen en de anderen. Bij die middelen horen ook levensstijl. Daar kan een overheid wel wat aan doen, zoals mensen aansporen om gezonder te leven.

Voor mij was de lockdown een vreemde, beangstigende periode. Maar ik heb ook mooie herinneringen, hoe ongemakkelijk dat ook klinkt. Elke dag kon ik met mijn dochtertje een uurtje fietsen naar het park of in de stad. Wanneer ik thuiskwam, kookte ik een verse maaltijd. Daarna ging ik even in de zon zitten of lezen op het terras. In die periode was het voor mij zelfs makkelijker om gezonder te leven dan gewoonlijk. Zo'n zorg voor jezelf en je familie kunnen organiseren is een luxe. Dat besefte ik elke dag opnieuw. Heel wat werknemers stonden in de frontlinie - gezondheidszorg, voedselbevoorrading, energievoorziening, vuilnisverzameling, enzovoort. Voor die mensen waren het helse, hectische, gevaarlijke tijden. Nog anderen werden (technisch) werkloos, of waren het al. Zij worstelden om financieel rond te komen en hun leven wat kwaliteitsvol te organiseren.

Indirect hebben die verschillen gevolgen voor de coronaziekte zelf: als je minder goed voor jezelf zorgt, ben je opnieuw vatbaarder voor negatieve gevolgen van het virus. Want een ongezonde levensstijl tast je immuunsysteem aan. Levensstijl heeft een enorme impact op chronische ziekten en voortijdige overlijdens, aldus David Katz, specialist preventieve geneeskunde en auteur van meerdere boeken over levensstijl en gezondheid, waaronder het recente *How to Eat* uit 2020. Een goede gezondheid maakt je zelfs psychisch gezonder; je hebt bijvoorbeeld minder kans op depressie.

In zijn werk legt David Katz uit waarom mensen zo moeilijk hun gewoonten kunnen verbeteren (dat betekent meer bewegen, gezonder eten, beter slapen, minder stress, minder alcohol en tabak): ze hebben het moeilijk om op langere termijn te denken. Velen van hen worstelen door armoede en vermoeidheid om de dag door te komen. Ze grijpen makkelijker naar ongezonde middelen die hen even energie of soelaas geven, een frisdrank of een sigaret. Ze zijn niet bezig met de gezondere opties, die qua gezondheid vooral voordelen leveren op langere termijn. Een virus als corona toont dat wie algemeen gezonder is, ook beter een infectie van het virus doorkomt, zonder zware gevolgen. Want vooral wie al aandoeningen had (zoals hartziekte, diabetes, zwaarlijvigheid) en wie ouder was, kwam in de gevarenzone.

Sinds de pandemie gaf de overheid een reeks aanbevelingen: houd anderhalve meter afstand, draag een mondmasker, was geregeld je handen. Die regels zullen niet meteen verdwijnen. Maar daarnaast lijken me andere adviezen ook het overwegen waard: probeer gezonder te leven. Het heeft geen zin om de meest kwetsbare mensen hierop aan te spreken: voor hen is gezonder leven vaak een hele opdracht, bovenop een zwaar takenpakket. Ze hebben dus ondersteuning nodig. Hopelijk komen de overheden - Vlaamse, federale of Europese - vroeg of laat met een actieplan hierrond: ban frisdrank, maak de voedselketen korter, en zo verder. Zodat iedereen beter gewapend is tegen de vreemde wendingen die de toekomst ongetwijfeld nog in petto heeft.

Op de man af

illustratie © Shana De Neve

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!

In een huisvandeMens kan je terecht voor: informatie (o.a. waardig levenseinde) - gesprekken - vrijzinnig humanistische plechtigheden - gemeenschapsvormende activiteiten - vrijwilligerswerk

huis van de mens
is vrijzinnig humanistisch

Provincie Antwerpen

Jan Van Rijswijcklaan 96
2018 Antwerpen
03 259 10 80
antwerpen@deMens.nu
antwerpenlokaal@deMens.nu

Lantaarnpad 20
2200 Herentals
014 85 92 90
herentals@deMens.nu

Begijnhofstraat 4
2500 Lier
03 488 03 33
lier@deMens.nu

Hendrik Consciencestraat 9
2800 Mechelen
015 45 02 25
mechelen@deMens.nu

Laar 2 bus 3a
2400 Mol
014 31 34 24
mol@deMens.nu

Begijnenstraat 53
2300 Turnhout
014 42 75 31
turnhout@deMens.nu

Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Sainctelettesquare 17
1000 Brussel
02 242 36 02
brussel@deMens.nu
jette@deMens.nu

Campus Etterbeek VUB
Pleinlaan 2
1050 Brussel
Blok 3, unitkamers 253-256

Provincie Limburg

Klokkestraat 4 bus 1
3740 Bilzen
089 30 95 60
bilzen@deMens.nu

Opitterstraat 20
3960 Bree
089 73 05 00
bree@deMens.nu

Grotestraat 10
3600 Genk
089 51 80 40
genk@deMens.nu

A. Rodenbachstraat 18
3500 Hasselt
011 21 06 54
hasselt@deMens.nu

Koningstraat 49
3970 Leopoldsburg
011 51 62 00
leopoldsburg@deMens.nu

Hertog Jan Plein 24
3920 Lommel
011 34 05 40
lommel@deMens.nu

Rijksweg 380
3630 Maasmechelen
089 77 74 21
maasmechelen@deMens.nu

Kazernestraat 10/001
3800 Sint-Truiden
011 88 41 17
sinttruiden@deMens.nu

Vlasmarkt 11
3700 Tongeren
012 45 91 30
tongeren@deMens.nu

Provincie Oost-Vlaanderen

Koolstraat 80-82
9300 Aalst
053 77 54 44
aalst@deMens.nu

Boelare 131
9900 Eeklo
09 218 73 50
eeklo@deMens.nu

Kantienberg 9D
9000 Gent
09 233 52 26
gent@deMens.nu

Zuidstraat 13
9600 Ronse
055 21 49 69
ronse@deMens.nu

Stationsplein 22
9100 Sint-Niklaas
03 777 20 87
sintniklaas@deMens.nu

Hoogstraat 42
9620 Zottegem
09 326 85 70
zottegem@deMens.nu

Provincie Vlaams-Brabant

Molenborre 28/02
1500 Halle
02 383 10 50
halle@deMens.nu

Tiensevest 40
3000 Leuven
016 23 56 35
leuven@deMens.nu

Beauduinstraat 91 bus 1
3300 Tienen
016 81 86 70
tienen@deMens.nu

Frans Geldersstraat 23
1800 Vilvoorde
02 253 78 54
vilvoorde@deMens.nu

Provincie West-Vlaanderen

Hauwerstraat 3C
8000 Brugge
050 33 59 75
brugge@deMens.nu

Esenweg 30
8600 Diksmuide
051 55 01 60
diksmuide@deMens.nu

Korte Torhoutstraat 4
8900 Ieper
057 23 06 30
ieper@deMens.nu

Overleiestraat 15A
8500 Kortrijk
056 25 27 51
kortrijk@deMens.nu

Godshuislaan 94
8800 Roeselare
051 26 28 20
roeselare@deMens.nu

De huizenvandeMens zijn een initiatief van deMens.nu

Meer info op
www.deMens.nu

demens.nu
is vrijzinnig humanistisch