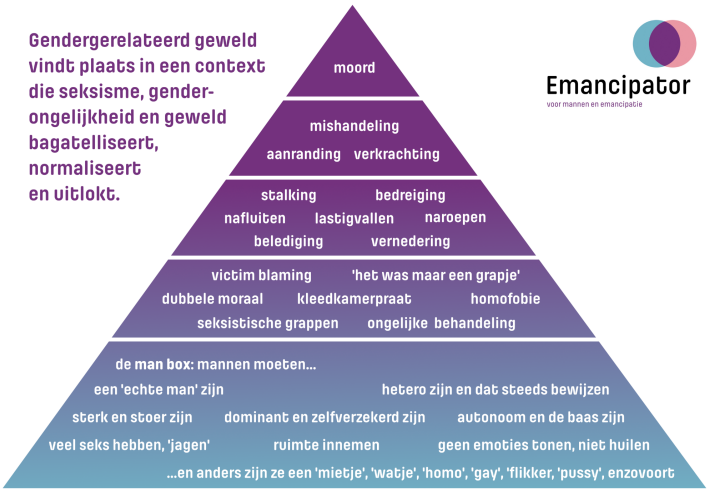
Gespreksnotitie Emancipator t.b.v. rondetafelgesprek manosphere
Vaste Kamercommissie OCW
donderdag 11 juni 2026 van 14.15-17.15 uur

Manosphere als uiting van de mainstream
De manosphere staat als fenomeen niet los van de mainstream. Integendeel, de afgelopen jaren zien we hoe grote delen van de mainstream eigenlijk altijd al manosphere waren en hun masker afgooien. De online omgeving van de manosphere is grotendeels gecreëerd door en/of in bezit van de mainstream manosphere van Silicon Valley en soortgenoten, die sinds zijn herverkiezing enthousiast de backlash van president Trump hebben omarmd en in woord en daad steunen.

Manosphere als spiegel van de mainstream
De manosphere laat ons - wellicht ongefilterd, overdreven en algoritmisch versterkt - zien wat de belangrijkste boodschappen zijn waarmee jongens nog altijd tot man worden opgevoed: je moet rijk en succesvol zijn, je moet een sterk en fit lichaam hebben, en je moet met vrouwen kunnen doen wat je wilt. In ons werk hebben we het over de 'man box' met beperkende en schadelijke mannelijkheidsnormen die de basis vormen van de piramide van geweld:



De man box: ontmenselijking door mannelijkheidsnormen
Wereldwijd wordt het concept van de man box veel gebruikt om te illustreren hoe beperkend en schadelijk mannelijkheidsnormen kunnen zijn. De man box schrijft voor dat mannen echt mannelijk moeten zijn, en vooral niet vrouwelijk. Volgens de man box moeten mannen sterk en stoer zijn, kostwinner en winnaar, jager en hetero, competitief en concurrerend, een leider en veroveraar, in controle en vooral niet huilen, rationeel en doortastend zijn, hun mannetje staan, zich vermannen, mans genoeg zijn, etcetera. Door de man box krijgen jongens en mannen de boodschap dat ze alleen deze eigenschappen in zichzelf mogen accepteren, ontwikkelen, cultiveren en laten zien - en ze het liefst flink moeten overdrijven zodat er geen misverstand over hun mannelijkheid kan bestaan. En daarnaast krijgen ze de boodschap dat ze zogenaamd vrouwelijke eigenschappen - zoals zorgzaamheid, kwetsbaarheid, empathie, emoties, etcetera - in zichzelf moeten negeren, ontkennen en onderdrukken. De man box ontmenselijkt jongens en mannen door hen te vertellen dat ze zichzelf niet mogen zijn en door hen te straffen wanneer ze dat wel zijn.

Luilekkerland: manosphere biedt simpel antwoord voor een complex probleem
De emancipatie van meiden en vrouwen plaatst jongens en mannen voor een uitdaging: aan de ene kant wordt van hen verwacht dat ze ook emanciperen, aan de andere kant krijgen ze van de (mainstream) samenleving (dus echt niet alleen van de manosphere) nog steeds de boodschap dat

ze vooral een echte man moeten zijn - en dat betekent vooral: niet vrouwelijk zijn of schijnen of lijken, niemand aanleiding geven om je voor homo, mietje, gay of sissy uit te maken. Om aan dit dilemma te ontsnappen biedt de manosphere een simpele oplossing: we geven vrouwen- emancipatie de schuld van de problemen van jongens en mannen, we draaien de klok terug naar een denkbeeldig verleden, en we maken jongens en mannen wijs dat al hun problemen worden opgelost als ze controle nemen, hun testosteron opkrikken, veel geld verdienen, hun spierbundels oppompen, en als ze vrouwen op hun plek zetten.

Verdienmodel ten koste van onzekere en kwetsbare jongens en jonge mannen

"The deeper question this raises is one policy responses have largely avoided: not what young men are consuming, but what need that consumption is meeting. The manosphere does not manufacture insecurity in young men - it finds insecurity already there and offers it a framework."[1]

Het is begrijpelijk dat jongens en (jonge) mannen zich afvragen hoe ze in hemelsnaam mens moeten en kunnen zijn in de 21e eeuw, wat er van hen verwacht wordt nu traditionele rollen en verhoudingen achterhaald zijn. De manosphere exploiteert de onzekerheid en kwetsbaarheid die gepaard gaat met deze vragen, en maakt een financieel en politiek verdienmodel van deze zoektocht.

Nieuwe perspectieven voor mannen en mannelijkheid

De traditionele, beperkende, overdreven invullingen van de man box zijn schadelijk voor de menselijke ontwikkeling van jongens en mannen en dragen bij aan de problemen waar ze in hun levens tegenaan lopen. In plaats van meer van hetzelfde – als je doet wat je altijd deed krijg je wat je altijd kreeg, in plaats van meer mannelijkheid of terugkeer naar vermeende mannelijkheid uit het verleden – is het belangrijk nieuwe perspectieven voor jongens en mannen te ontwikkelen, waarin hun mannelijkheid plaats mag maken voor hun menselijkheid. Het maatschappelijk gesprek over wat voor mannen we willen zijn, zien of worden in de wereld, gefaciliteerd door bijvoorbeeld onderwijs, jongerenwerk, welzijn en sport, kan bijdragen aan de benodigde cultuurverandering.

Mentale gezondheid en emotionele geletterdheid

We kunnen het beter over emotionele gezondheid hebben dan over mentale gezondheid, want het idee dat jongens en mannen vooral mentaal/rationeel zijn en niet emotioneel sluit aan bij de ideologie van de man box. De emotionele gezondheid van jongens en mannen heeft enorm te lijden onder de man box, doordat allerlei wezenlijke menselijke gevoelens die jongens en mannen nu eenmaal ook hebben er niet mogen zijn en onderdrukt moeten worden om vooral maar een echte man te zijn. De manosphere versterkt en cultiveert deze onderdrukking van menselijke gevoelens, waardoor jongens en mannen nog onzekerder en eenzamer worden dan ze al waren. Gecombineerd met het verschijnsel dat jongens en mannen vaak zorgmijders zijn die pas bij hulpverlening in beeld komen als hun problemen – bijvoorbeeld allerlei verslavingen, eenzaamheid, depressie, ontslag, schulden, dakloosheid, allerlei vormen van geweld – flink geëscaleerd zijn, draagt dit eraan bij dat de problemen die jongens en mannen hebben én de problemen die ze mede veroorzaken zullen toenemen door de steeds meer genormaliseerde patriarchale en misogyne boodschappen en dynamiek van de offline en online manosphere.

Cultuurverandering: mannenemancipatie biedt nieuwe oplossingsrichtingen

Investeer in workshops en gesprekken over mannenemancipatie, met jongens, (jonge) mannen en vaders - maar ook met meiden, vrouwen en moeders, met professionals en beleidsmakers, etc.

---

[1] https://archive.is/20260511203828/https://www.theage.com.au/national/our-new-research-shows-how-boys-tumble-into-the-manosphere-20260508-p5zv3f.html