



Emancipator
voor mannen en emancipatie

Gespreksnotitie Emancipator t.b.v. rondetafelgesprek manosphere

Vaste Kamercommissie OCV

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

Invester in het maatschappelijk gesprek d.m.v. workshops en gesprekken over mannenemancipatie, met jongens, (jonge) mannen en vaders - maar ook met meiden, vrouwen en moeders, met professionals en beleidsmakers, etc. – om de benodigde cultuur- en maatschappijverandering van onderaf te faciliteren en ondersteunen.

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

Met opmerkingen [1]: Een aanzet voor oplossing? Investering?

Invester in onderwijs, jongerenwerk en sport waar ook jongens gezonde relaties aan kunnen gaan met volwassenen. (it takes a village -> The boy that is not embraced by the village will burn it down to feel its warmth)

Met opmerkingen [2]: @bas@emancipator.nl Het stuk moet beperkt worden tot 2 pagina's maximaal, ik heb nu al lettergrootte en regelafstand aangepast, fijn als je een suggestie wilt doen die hier nog onder past.

Met opmerkingen [3]: Ik heb er nu een kop en twee regels in kunnen zetten, als het meer moet worden moet er ergens anders iets weg.

Met opmerkingen [4]: Ergens ook duiden dat het 'radicalisering' is en dus de lessen die daar zijn geleerd toepassen? (zo in bila even kijken)

Met opmerkingen [5]: @bas@emancipator.nl ik weet niet of ik begrijp wat je bedoelt, heb je een suggestie voor in de tekst?

Met opmerkingen [6]: de manosphere is per definitie online :) misschien: "dat de problemen die jongens en mannen hebben én de problemen die ze mede veroorzaken zullen toenemen door steeds meer genormaliseerde patriarchale en misogyne ideeën, zowel online als offline."

Met opmerkingen [7]: Ik denk dat het belangrijk is om het debat over de manosphere te verbreden naar de offline wereld want daar komt het vandaan en daar gaat het ook weer heen. Als we het alleen over online hebben doen we aan symptoombestrijding. Ik vind dus niet dat we mee moeten gaan in de definitie van manosphere als alleen online. We hebben de afgelopen jaren juist gezien dat de hele offline mainstream feitelijk al jaren manosphere was, maar dan undercover.

Met opmerkingen [8]: Tja dit is interessant en hangt af van de definitie en afbakening in tijd. De ene zegt dat het online is en nieuw fenomeen. Maar ook wetenschappers, zoals Meave Park, die al vanaf de jaren 80 spreken over de manosphere, vanuit de men's rights movement etc.. Eens met Jens, we moeten in ieder geval steeds online en offline verbinden. Offline en online worden jongens en mannen onzeker. En online vinden ze antwoorden, die ze offline niet krijgen. De oplossing zit daarom veelal offline en dat wordt te snel uit het oog verloren anders.

Met opmerkingen [9]: ja eens natuurlijk maar het offline deel heet dan in mijn ogen niet manosphere? maar goed dit is een definitiekwestie

Met opmerkingen [10]: Lijkt me goed het er eens over hebben samen. Sinds Adolescence vorig jaar zeg ik in al mijn optredens wat ik hierboven zeg, ik beperk me dus niet tot online want denk dat het niet alleen symptoombestrijding is maar ook een problematische vorm van 'othering': het probleem wordt bij jongeren neergelegd, en online. Terwijl wat daar gebeurt voortkomt uit de offline volwassen wereld en daar direct mee in verbinding staat - en het zijn zelfs offline volwassenen die die online wereld creëren, bezitten en beheren. En, als jongeren zoals vaker gezegd wordt, 'digital natives' zijn, betekent dat niet dat ze alleen online leven, maar dat on- en offline zo met elkaar ... [1]



Emancipator
voor mannen en emancipatie

Lijkt me goed het er eens over te hebben samen. Sinds Adolescence vorig jaar zeg ik in al mijn optredens wat ik hierboven zeg, ik beperk me dus niet tot online want denk dat het niet alleen symptoombestrijding is maar ook een problematische vorm van 'othering': het probleem wordt bij jongeren neergelegd, en online. Terwijl wat daar gebeurt voortkomt uit de offline volwassen wereld en daar direct mee in verbinding staat - en het zijn zelfs offline volwassenen die die online wereld creëren, bezitten en beheren. En, als jongeren zoals vaker gezegd wordt, 'digital natives' zijn, betekent dat niet dat ze alleen online leven, maar dat on- en offline zo met elkaar verweven zijn dat het verschil eigenlijk niet meer echt te maken is.