



OVER HET AFSTEMMEN VAN EEN HULP- EN INFORMATIELIJN OP  
**JONGENS**

<b>INHOUDSTAFEL</b>	<b>2</b>	
<b>DANK</b>	<b>3</b>	
<b>VOORWOORD</b>	<b>4</b>	Aanleiding
<b>INLEIDING</b>	<b>5</b>	Wat zijn dat 'jongens'?
	<b>6</b>	Gemiddeld!
	<b>7</b>	Onrecht
<b>LITERATUURSTUDIE</b>	<b>8</b>	Jongens hebben net zo goed problemen
	<b>11</b>	Waarom zoeken jongens minder steun?
	<b>16</b>	Hulpverlening is te weinig afgestemd op mannen
<b>WAT KAN AWEL DOEN?</b>	<b>18</b>	
<b>SAMENVATTING</b>	<b>25</b>	
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>26</b>	
<b>EINDNOTEN</b>	<b>32</b>	

**DANK**

Als studiedienstmedewerker bij Awel heb ik het ongelooflijke genoeg me steeds te mogen verdiepen in de boeiendste onderwerpen. Als vrouw, en zelfverklaard feministe, was het niet vanzelfsprekend een rapport over mannen te schrijven. Maar wat een verrijking! Ik hoop dat dit rapport ook anderen kan inspireren om met meer nuance naar ons samenleven te kijken.

Dit rapport kon niet tot stand komen zonder het enthousiasme, de kritische bedenkingen en aanvullingen van mijn coördinator en mijn collega's. Sibille, Emma, Goedele, Hanne, Jasmien, Roel en Sofie: "Bedankt!".

Ik ben zoals steeds ook veel dank verschuldigd aan Gino Ameye, zorgmanager in Karus en doorgewinterd psychotherapeut van kinderen en jongeren. Ook hij liet zijn licht schijnen over dit rapport en heeft het daarmee een trapje hoger getild.

En tot slot wil ik ook mijn levenspartner én man Sven bedanken. Hij wijdde immers vroege en late uurtjes van de dag -even vrij van werk, kinderen en huishouden- aan het ontwerpen van een mannelijke versie van het logo van Awel.

Elke Denys

Gent, 8 oktober 2020

Bij Awel stellen we jaar na jaar vast dat **jongens ons veel minder contacteren dan meisjes**. Wanneer we bijvoorbeeld de jaarcijfers van 2019 erbij nemen dan schatten we het percentage jongens grofweg op 20%, tegenover 78% meisjes, en 2% non-binaire jongeren. In onderzoek vindt men een gelijkaardige verdeling.<sup>1</sup>

De vraag die we ons stellen is **of dit een probleem is?**

- Misschien hebben jongens gewoon minder problemen?
- Of kunnen, willen of durven jongens zich niet 'vragend' of 'kwetsbaar' op te stellen?
- Of ligt het aan de manier van werken van Awel? En vinden jongens dan eventueel elders wel en op een andere manier de nodige hulp?

We gaan in de wetenschappelijke literatuur op zoek naar een antwoord op deze vragen. We staan voor een probleem als daaruit blijkt dat:

- jongens wel degelijk meer problemen ervaren dan uit ons aantal contacten met hen blijkt,
- jongens geen hulp kunnen of durven te vragen,
- de bestaande hulpverlening te weinig afgestemd is op jongens om hen op hun manier te helpen.

Dan **moet Awel zich afvragen of ze haar werking zodanig kan aanpassen dat ook jongens er durven aan te kloppen en geholpen kunnen worden**.

Voor we dit rapport aanvatten, willen we even stilstaan bij een aantal uitgangspunten. Ons begeven op het terrein van verschillen tussen mannen en vrouwen voelt als glad ijs. Het is een **emotioneel beladen maatschappelijk thema** waarop allerhande mensen en groepen actief zijn, met uiteenlopende meningen, waarbij zij andere belangengroepen verdedigen enz. Ook onderzoekers nemen willens nillens standpunten in. Het is niet altijd eenvoudig wetenschappelijke correctheid en moraal uit elkaar te houden.<sup>2</sup>

We hebben getracht 'objectiviteit' aan te houden en hopen geen al te grote uitschuivers gemaakt te hebben. Niettemin maakten we wellicht ook keuzes bij het selecteren, doornemen en samenvatten van de wetenschappelijke literatuur, vanuit de waarden die Awel aanhangt. Voorbeelden daarvan zijn empowerment, en empathie die meerzijdig partijdig gericht is. Awel kiest er bijvoorbeeld niet voor om groepen tegen elkaar op te zetten. Empowerment van specifieke groepen, hetzij mannen, vrouwen of non-binaire jongeren, is erop gericht om op een goede manier samen te kunnen leven. Als deze waarden onze objectiviteit geschaad hebben dan is Awel hier aanspreekbaar over.<sup>3</sup>

## WAT ZIJN DAT 'JONGENS'?

### GESLACHT-IDENTITEIT-EXPRESSIE

De vraag 'wanneer is iemand een jongen?' kan op verschillende manieren beantwoord worden. Enerzijds kan een jongen iemand zijn die mannelijke geslachtskenmerken heeft (**biologisch geslacht**), anderzijds kan het iemand zijn die zich jongen of man 'voelt' (**genderidentiteit**)<sup>4</sup> en zich al dan niet 'mannelijk' gedraagt (**genderexpressie**)<sup>5</sup>.

Biologisch gezien is de indeling mannelijke genitaliën versus vrouwelijke genitaliën niet sluitend. Er bestaat ook een kleine groep intersekse personen. Zij hebben al dan niet zichtbare ambigue biologische geslachtskenmerken.<sup>6</sup> *We moeten eerder een continuüm van biologisch geslacht overwegen, waarbij mensen in meerdere of mindere mate mannelijke of vrouwelijke geslachtskenmerken vertonen.*<sup>7</sup> Maar wel met een bimodale verdeling: "Er zijn meer dan twee opties, maar de verdeling kent duidelijk twee pieken, met een beetje variatie tussenin."<sup>8</sup>

Mensen voelen zich ook niet noodzakelijk conform hun biologische geslacht. Een biologische jongen kan zich 'meisje' voelen of vice versa. Soms voelt iemand zich het ene moment een meisje, het andere een jongen, beide tegelijk of geen van beide ... Awel erkent dat niet iedereen zich kan vinden in een binaire man-vrouw indeling. In onze eigen registratie voorzien we daarom de mogelijkheid een 'andere' genderidentiteit aan te vinken. Ook bij het zich 'man of vrouw voelen' moeten we ons eerder een continuüm (met bimodale verdeling) of een spectrum voorstellen.

In de geraadpleegde onderzoeksliteratuur moeten we echter werken met de categorieën die de onderzoekers gehanteerd hebben. En dat is dikwijls man-vrouw. Het is daarbij niet altijd duidelijk of ze het biologische geslacht, de genderidentiteit dan wel de genderexpressie van hun respondenten als criterium genomen hebben.

## MANNELIJKHEID

Over de expressie van 'mannelijkheid' lopen de meningen uiteen.

Er zijn onderzoekers die stellen dat er een **archetype man** en vrouw is, dat een **biologische** en evolutionaire grondslag kent, dat universeel is en zich uitdrukt in gedrag.<sup>9</sup> Het archetype vrouw bestaat in schoonheid, aantrekking, glamour en het dragen en verzorgen van boorlingen en jonge kinderen.<sup>10</sup> Het archetype man in fysieke bescherming (kracht) en het nemen van risico's.

Andere onderzoekers benadrukken dat 'mannelijkheid' niet iets is wat in een man zit, maar in de interactie tussen mensen gevormd wordt.<sup>11</sup> De '(sub)cultuur' legt bepaalde verwachtingen op aan mannen en vrouwen en hoe ze zich horen te gedragen. Die verwachtingen kunnen erg strikt zijn of meer vrijheid laten aan het individu.<sup>12</sup> Mannen kunnen binnen een (sub)cultuur op verschillende manieren man zijn<sup>13</sup> afhankelijk van bijvoorbeeld sociaaleconomische status, seksuele oriëntatie, origine ...

Nature en nurture enigszins verbindend zou 'mannelijkheid' voor veel mannen een soort spel zijn dat gespeeld wordt, waarbij voldaan wordt aan de verwachtingen van een bepaald publiek (nuture).<sup>14</sup> Soms strookt de 'gespeelde' man wel, andere keren niet met hoe een man zich vanbinnen voelt (nature). Mannen zouden zich in meerdere of mindere mate bewust zijn van een eventuele 'onechtheid'.<sup>15</sup>

**GEMIDDELD!**

De hierboven geschetste visies op 'mannelijkheid' zijn dus niet noodzakelijk met elkaar in tegenspraak. Het is bovendien belangrijk in acht te nemen dat het archetype man dat beschreven wordt, over 'gemiddelde' kenmerken gaat.<sup>16</sup> Als je het kenmerk 'risico nemen' berekent voor alle mannen en alle vrouwen, dan zal het gemiddelde van de mannen hoger liggen dan dat van de vrouwen.<sup>17</sup> Maar tegelijk zie je ook dat mannen onder elkaar erg verschillen in hoeveel risico ze nemen. Dat er ook mannen bestaan die erg weinig geneigd zijn risico's te nemen. En er zijn ook vrouwen die veel risico nemen. Zowel mannen als vrouwen dragen 'mannelijke' en 'vrouwelijke' eigenschappen in zich en lijken meer op elkaar dan dat ze van elkaar verschillen. Deze vaststelling, betekent echter niet dat de -zelfs kleine- verschillen die er zijn geen vérstrekkende gevolgen kunnen hebben. Neem het voorbeeld dat alle mensen ongeveer 99,5% van hun genen delen. Alle verschil zit in die slordige 0,5%. Het lijkt een klein getal, maar het is voor ons mensen wel degelijk erg betekenisvol.<sup>18</sup>

We willen hier benadrukken dat de verschillen die we in dit rapport vermelden **steeds gemiddelde verschillen** betreffen. Voor de leesbaarheid zullen we er echter niet altijd 'gemiddeld' bij zetten.

We volgen hierbij ook dat **gemiddelde verschillen tussen jongens en meisjes zowel een biologische als een sociale grondslag kunnen hebben, en vaak vanuit een combinatie van beide voortkomen**.<sup>19</sup> Maar ook dat we niet gedetermineerd zijn door onze biologie of onze omgeving.<sup>20</sup> Mensen beschikken over een behoorlijke capaciteit om na te denken, te leren en creatief te zijn.

Het zoeken naar en benoemen van verschillen tussen geslachten is een **heikel thema**. Wanneer het archetype 'mannen nemen bepaalde risico's **gemiddeld** vaker dan vrouwen' verwordt tot het stereotype 'mannen nemen meer risico's dan vrouwen', dan ligt maatschappelijke ongelijkheid of ander onrecht op de loer. Dan worden mannen en vrouwen onder druk gezet om bijvoorbeeld te beantwoorden aan 'het gemiddelde'. Of dan wordt dit stereotype ingeroepen om mannen dan wel vrouwen uit te sluiten, bijvoorbeeld van bepaalde jobs. Bovendien kan het benadrukken van (vermoede) verschillen ervoor zorgen dat deze ook echt ontstaan.<sup>21</sup>

We maken hier de keuze om bestaande **gemiddelde verschillen wel te erkennen**, omdat ook het niet erkennen ervan maatschappelijk onrecht kan veroorzaken.<sup>22</sup> Sommige onderzoekers spreken in dit verband over een '**empathiekloof**' tegenover mannen. We erkennen volgens hen te weinig dat mannen ook slachtoffer of achtergesteld kunnen zijn.<sup>23</sup> Specifieke voorbeelden zijn dat mannen het overgrote deel van de sterfgevallen op de werkplek vertegenwoordigen, omdat zij veelal de meest risicovolle jobs voor hun rekening nemen.<sup>24 25</sup> Mannen sterven ook vaker door zelfdoding. Deze verschillen zouden te weinig aan de kaak gesteld, onderzocht of verholpen worden.<sup>26 27</sup> Je kan stellen dat ook Awel zich in deze schuldig heeft gemaakt. Uit onze cijfers blijkt al jarenlang dat we veel minder jongens dan meisjes bereiken, maar we hebben dat niet eerder in vraag gesteld.

Er is bovendien een **verschil tussen het vaststellen, erkennen en verklaren van feitelijke verschillen en de keuzes in hoe we met die verschillen omgaan**. "Je hoeft niet aan te nemen dat mannen en vrouwen identiek zijn om ervoor te zorgen dat ze gelijke kansen krijgen of gelijk zijn voor de wet."<sup>28</sup> Emancipatie is vaak vertaald als dat vrouwen gelijke toegang moeten krijgen tot traditionele mannendomeinen, neem pakweg leidinggevende functies in bedrijven, en dat ze gelijk loon voor gelijk werk moeten krijgen. Dat blijft vandaag relevant. Tegelijk mag dit niet betekenen dat alle vrouwen zich verplicht moeten voelen die terreinen te gaan bemannen. Emancipatie betekent ook dat de traditioneel 'vrouwelijke' domeinen meer gewaardeerd worden.<sup>29</sup> Bijvoorbeeld dat zowel mannen als vrouwen de nodige tijd aan de verzorging en opvoeding van hun kinderen kunnen besteden, in een verdeling waar beide partners zich goed bij voelen.

Tot slot zou er in de huidige maatschappij ook **te weinig positieve waardering** zijn voor het archetype van de man. In plaats van een waardering voor het krachtige en vastberaden nastreven van doelen, het stoïcisme, risiconemen en volhardende concurrentievermogen,<sup>30</sup> heerst een beeld van de machtsbeluste man die vrouwen en minder machtige mannen domineert.<sup>31</sup> Of een beeld van 'toxische mannelijkheid': hoe mannelijker, hoe meer de man geneigd zou zijn tot geweld, homofobie, criminaliteit ...<sup>32</sup> Het overgrote deel van de mannen herkent zich hier niet in.<sup>33</sup>

Het is wellicht zo dat mannen omwille van belangrijke sociale veranderingen, waaronder het hertekenen van de man-vrouwverhoudingen, het wegvallen van betekenisvolle, gerespecteerde jobs voor laaggeschoolden ..., voor de taak staan **hun 'mannelijke' identiteit opnieuw uit te vinden**,<sup>34</sup> en dat sommigen hierbij de weg kwijt geraken. Uit onderzoek naar avatars blijkt dat meisjes zich identificeren met een vrouwelijke avatar, terwijl het geslacht van de avatar voor jongens weinig uitmaakt. Deze onderzoeker vraagt zich af of gender voor jongens veel minder een bron van 'identiteit' is dan voor meisjes en of daardoor niet **een belangrijke bron van zelfwaardering wegvalt**. En of ze hierdoor kwetsbaarder worden wanneer andere bronnen van identiteit wegvallen (bijvoorbeeld jobverlies). Ook hij pleit voor een meer positieve waardering van mannen en mannelijkheid in onze maatschappij.<sup>35</sup> Een positief zelfbeeld bij jongeren, dus ook jongens, ondersteunen, sluit alvast aan bij de empowermentvisie van Awel.

Tijd voor het formuleren van een antwoord op onze onderzoeksvragen:

- Hebben jongens minder problemen?
- Willen, kunnen of durven jongens geen steun zoeken?
- Is de hulpverlening te weinig afgestemd op jongens?

## JONGENS HEBBEN NET ZO GOED PROBLEMEN

Awel is er voor iedere jongere met om het even welke vraag of om het even welk probleem. Het is een erg brede insteek. Wanneer we kijken naar de top 10 van gespreksonderwerpen (2019) dan zien we dat jongens en meisjes ons globaal over dezelfde thema's contacteren. De relatie tot hun ouders, verliefdheid/aanmaken/afwijzen en niet goed in hun vel zitten/somberheid maken bij beide geslachten de top 3 uit. De percentages zijn wel meer uitgesproken bij de meisjes. Dat geldt eveneens voor thema's met betrekking tot vriendschap en problemen met vrienden. Voor school gerelateerde problemen zoals de relatie tot de medeleerlingen en de relatie tot school of leerkrachten (bij meisjes op de 11de plaats met 7%) liggen de percentages van beide geslachten dicht bij elkaar. De zwaardere thema's depressie en zelfmoordgedachten en angst en spanning duiken zowel bij jongens als meisjes op, met iets hogere percentages bij de meisjes. Bij de laatsten wordt dit nog aangevuld met het thema zelfvertrouwen. Pesten/cyberpesten zien we dan weer alleen in de top 10 van de jongens.

### JONGENS

THEMA	RANGORDE	AANTAL	% VAN TOTAAL
Relatie tot ouders	1	791	20%
Verliefdheid/ aanmaken/afwijzen	2	628	16%
Niet goed in je vel zitten/ somberheid	3	468	12%
Vriendschap/ vrienden helpen/ vrienden maken	4	456	12%
Relatie tot medeleerlingen	5	409	10%
Pesten/ cyberpesten	6	391	10%
Depressie/ zelfmoordgedachten	7	256	7%
Angst en spanning	8	253	6%
Relatie tot school of leerkracht(en)	9	234	6%
Problemen of ruzie met vrienden	10	227	6%

TOP 10 VAN GESPREKSONDERWERPEN VAN JONGENS BIJ AWEL (2019)



## MEISJES

THEMA	RANGORDE	AANTAL	% VAN TOTAAL***
Relatie tot ouders	1	2728	25%
Niet goed in je vel zitten/ somberheid	2	2262	21%
Verliefdheid/ aanmaken/afwijzen	3	2083	19%
Vriendschap/ vrienden helpen/ vrienden maken	4	1818	17%
Relatie tot medeleerlingen	5	1358	12%
Problemen of ruzie met vrienden	6	1315	12%
Angst en spanning	7	1101	10%
Depressie/ zelfmoordgedachten	8	1084	10%
Zelfvertrouwen	9	1010	9%
Partnerrelatie/ uitmaken	10	781	7%

TOP 10 VAN GESPREKSONDERWERPEN VAN MEISJES MET AWEL (2019)

We maken hierbij het voorbehoud dat de jongens die Awel contacteren mogelijk niet een dwarsdoorsnede van alle jongens vormen. Misschien zijn het vooral jongens die zich op hun gemak voelen om hulp te vragen en te praten over. Het kan dat deze jongens aandacht hebben voor andere thema's dan de gemiddelde jongen.<sup>36</sup> We zullen verderop onderzoek aanhalen waaruit blijkt dat mannen en vrouwen gemiddeld genomen door andere dingen gestresseerd geraken.

Het meeste onderzoek naar de problemen waar mannen en vrouwen mee worstelen, heeft een meer beperkte, meer specifieke focus. Wat onderzocht wordt zijn onder andere verschillen met betrekking tot psychische gezondheid, schools functioneren en problemen met justitie.

Als jongens<sup>a</sup> minder van dit soort problemen ervaren dan verklaart dit mogelijk waarom ze ons minder contacteren.

## PSYCHISCHE PROBLEMEN

We moeten in de doorgenomen literatuur al meteen vaststellen dat dit niet klopt. **Mannen en vrouwen hebben ongeveer evenveel psychische problemen.**<sup>37</sup> Pakweg 30% van de Belgische bevolking ervaart gedurende zijn levensloop een psychische stoornis.<sup>38</sup> **Mannen en vrouwen verschillen echter wel sterk in de manier waarop ze die problemen uiten.**<sup>39</sup> Bij vrouwen zien we eerder internaliserende stoornissen. Hieronder vallen voornamelijk angst- en stemmingsstoornissen, denk bijvoorbeeld aan depressie. Bij mannen stelt men eerder **externaliserende stoornissen** vast. Het gaat dan onder andere over ADHD, gedragsstoornissen, alcohol- en drugsmisbruik.<sup>40 41</sup>

Die 30% tellen sommige onderzoekers ook al bij jongeren.<sup>42</sup> Het is immers vaak tijdens de adolescentie en jonge volwassenheid dat een kwetsbaarheid voor psychische problemen voor het eerst aan het licht komt.<sup>43</sup>

<sup>a</sup> We zullen de term 'jongens' gebruiken wanneer het in de literatuur specifiek over kinderen en jongeren gaat en de term 'mannen' wanneer het onderzoek volwassen mannen betreft.

Het is voor onderzoekers echter niet eenvoudig vast te stellen hoeveel mannen en vrouwen er precies worstelen met psychische problemen. Er zijn **diverse vertekeningen** mogelijk bij het verzamelen en interpreteren van gegevens.

Eentje daarvan is **zelfrapportage**,<sup>44</sup> waarbij mannen en vrouwen zelf moeten antwoorden op vragen over psychische problemen. Vrouwen rapporteren doorgaans meer emotionele problemen dan mannen.<sup>45 46</sup> Dat betekent niet dat ze ook echt meer van die problemen hebben. Het toont eerder dat ze dit soort vragen anders beantwoorden.<sup>47</sup> Mannen **herkennen psychische problemen moeilijker**.<sup>48</sup> Bovendien beschouwen ze depressie en angststoornissen eerder als iets van vrouwen en voelen ze zich meer geremd om emotionele problemen toe te geven door het **stigma** dat er eventueel mee samenhangt.

Ook de **rapportage door naasten** van de jongere is niet waterdicht. Neem het voorbeeld van **ADHD**. Jongens krijgen tot drie keer vaker een diagnose van ADHD. We kunnen hieruit echter niet besluiten dat ze ook drie keer vaker ADHD hebben. Het is mogelijk dat ADHD bij meisjes minder herkend wordt omdat ze het minder **uiten in storend of moeilijk gedrag**. Zij internaliseren hun energie vaker in boosheid, pijn ... Jongens vallen dus meer op en worden wellicht daardoor vaker doorgestuurd voor een diagnose en behandeling. Het niet herkennen van ADHD bij meisjes zorgt er dan weer voor dat het te weinig behandeld wordt waardoor deze meisjes een hoger risico lopen op bijvoorbeeld angst en depressie.<sup>49</sup>

Een derde vertekening ligt bij de **criteria om een bepaalde diagnose te krijgen**. De symptomen van **autisme** bijvoorbeeld zien er gemiddeld genomen anders uit bij vrouwen dan bij mannen. Meisjes met autisme zijn, zoals meisjes gemiddeld, meer sociaal gericht en doen meer moeite om met anderen in contact te komen. Ze internaliseren hun problemen veelal en tonen verlegen, teruggetrokken en angstig, eventueel zelfbeschadigend gedrag en zelfmoordgedachten.<sup>50</sup> Jongens externaliseren vaker in boos en agressief gedrag.<sup>51</sup> Meisjes worden dus minder gediagnosticeerd omdat de criteria om deze diagnose te krijgen veel meer op het gedrag van mannen met autisme gebaseerd zijn.<sup>52</sup> Mannen krijgen tot wel vier keer vaker een autismediagnose.<sup>53</sup> Hetzelfde geldt in omgekeerde richting voor **depressie**. Mannen krijgen minder vaak een diagnose van depressie. De criteria om te voldoen aan deze diagnose zijn gebaseerd op de symptomen die vooral vrouwen erbij vertonen. Er zou meer gepeild kunnen worden naar 'mannelijke' depressie als een gevoel van machteloosheid dat zich uit in prikkelbaarheid, boosheid, controleverlies, agressie en het nemen van meer risico's.<sup>54</sup>

De cijfers zijn niet alleen vertekend door zelfrapportage, rapportage door naasten, te weinig gendersensitiviteit in de meetinstrumenten, maar ook doordat jongens<sup>55</sup> en mannen<sup>56</sup> weinig hulp zoeken voor psychische problemen.

## SCHOOLSE PROBLEMEN

Wat school betreft, doen jongens het **gemiddeld slechter dan meisjes**. Jongens blijven vaker zitten, hebben vaker leerstoornissen, belanden vaker in het buitengewoon onderwijs, stromen minder door naar het hoger onderwijs.<sup>57</sup> Het gaat om een complexe problematiek waarbij meerdere oorzaken op elkaar inspelen.

Het is bijvoorbeeld zo dat meisjes gemiddeld genomen sneller zijn in het verwerken van verbale informatie, vaardiger in luisteren, beter in lezen en schrijven.<sup>58</sup> Jongens zijn **trager in de ontwikkeling van taalvaardigheid** en kwetsbaarder om taalstoornissen zoals stotteren of dyslexie te hebben. Omdat taal zo belangrijk is om de ander -in dit geval de leerkracht- te begrijpen en jezelf en je kennis uit te drukken, vormt de tragere ontwikkeling van jongens op dit vlak wellicht een belangrijke oorzaak van de genderkloof in het onderwijs.<sup>59</sup> Ook meer algemeen rijpen de hersens van meisjes vroeger dan die van jongens.<sup>60</sup> De gemiddelde jongen wordt wel beter bij taken waar visuele informatie moet worden onthouden of waarbij ruimtelijk inzicht belangrijk is, en in wiskunde en fysica.<sup>61</sup>

Daarnaast hebben jongens een **minder positieve houding** tegenover school dan meisjes. Het gaat dan over tevreden zijn met school, engagement naar huiswerk en reactie op leerkrachten. Jongens hebben bijvoorbeeld meer gedragsproblemen op school. Met de start van de puberteit daalt die positieve houding ook bij meisjes en zelfs meer, maar dan nog blijven ze boven het niveau van de jongens.<sup>62</sup>

Meisjes zijn ook beter in het **langdurig de aandacht bij één taak houden**, jongens worden vlugger afgeleid.<sup>63</sup> Hun specifieke vrijetijdsinteresses, neem digitale media, leiden hen mogelijk sneller af van bijvoorbeeld huiswerk maken. Gameverslaving zou bijvoorbeeld grotendeels een jongenszaak zijn.<sup>64</sup>

Tot slot is ons leven in het algemeen, en zeker het onderwijs, erg **sedentair** geworden en voelen alle jongeren een gebrek aan beweging,<sup>65</sup> maar jongens des te meer.<sup>66</sup> Jongens stoeien -rough and tumble play- bijvoorbeeld meer dan meisjes, wat mogelijk een uitlaat is voor hun surplus aan energie en grotere bewegingsdrang.<sup>67</sup> In de huidige schoolcontext is hier weinig ruimte voor.

## PROBLEMEN MET JUSTITIE

Doordat mannen stress meer externaliseren, stellen ze **meer gewelddadig gedrag**. Jongens scoren bijvoorbeeld hoger op **gedragsstoornissen**. Dit is gedrag waarmee ze de rechten van anderen schenden of dat in strijd is met maatschappelijke normen en regels. Denk aan ongehoorzaamheid, lichamelijk geweld, vernieling van eigendom en woede-uitbarstingen.<sup>68</sup> Ze hebben ook vaker **relatieproblemen** met leeftijdsgenoten.<sup>69</sup>

Mannen krijgen ook vaker een diagnose van **antisociale persoonlijkheidsstoornis**.<sup>70</sup> Doordat mensen met deze stoornis zich weinig tot niet gevoelsmatig inleven in de ander stellen ze vaker gewelddadig gedrag onder stress.<sup>71</sup>

Mannen **misbruiken ook vaker alcohol en drugs**.<sup>72</sup>

Door dit alles komen ze bij stress, soms gemakkelijker in contact met justitie dan met hulpverlening.<sup>73</sup> Het overgrote deel van de gevangenispopulatie bestaat uit mannen.<sup>74</sup>

## WAAROM ZOEKEN JONGENS MINDER STEUN?

Jongens contacteren ons dus niet minder omdat ze minder problemen hebben. Een tweede mogelijke verklaring is dat ze zich niet vragend of kwetsbaar kunnen, willen of durven op te stellen. Steun vragen bij problemen vraagt vaak emotionele intelligentie. Zijn jongens daarin minder bedeed dan meisjes? Of zit er ook een stuk 'niet willen' in? Hoe reageren jongens op stress en verschillen ze daarin van meisjes? Hebben jongens andere manieren van copen waardoor ze minder nood hebben aan steun zoeken? Of is het ook een kwestie van 'niet durven'? Zitten maatschappelijke verwachtingen het durven vragen van hulp in de weg?

## MINDER AANDACHT VOOR EMOTIES

Emoties zijn voor mensen van levensbelang. Het zijn boosheid en angst die ons in beweging brengen of doen verstijven bij gevaar en ons leven redden. Maar ook ruimer zijn emoties onmisbaar om ons te informeren over wat we willen in het leven, wat we fijn vinden, wat we willen vermijden, met wie we wel of niet willen optrekken, wat ons gedrag met anderen doet enz. Voor een goede psychische én fysieke gezondheid is het van belang om emoties goed te kunnen reguleren. Daarnaast is het ook voor een goed samenleven nodig om voldoende emotioneel intelligent te zijn.<sup>75</sup>

**Al in de wieg verschillen jongens en meisjes in de aandacht die ze voor 'emotionele informatie' hebben.** Meisjes richten hun aandacht meer op oogcontact, gelaatsuitdrukkingen, de emoties en sociale informatie die daar te lezen vallen. Maar ook op hun eigen emoties en de sociale informatie die deze geven.<sup>76 77</sup> Ze hebben bovendien een beter geheugen, onder andere voor gezichten.<sup>78</sup> Jongens houden meer van bewegend speelgoed en de mechaniek of de werking van dingen.

Daarnaast krijgen meisjes van hun opvoeders meer uitleg over gevoelens bij het bespreken van sociale interacties. Hierdoor bouwen ze meer emotionele intelligentie op.<sup>79</sup> "Jonge meisjes kunnen bijvoorbeeld al beter inschatten wanneer anderen getroost willen worden."<sup>80</sup>

Vanaf de puberteit worden deze verschillen alleen maar groter. Adolescente **meisjes zijn vaardiger in 'mentaliseren'**, en doen dit vaak impliciet of automatisch. Welke gedachten, gevoelens, verlangens, hoop, denkbeelden verklaren het eigen gedrag en dat van een ander?<sup>81</sup> Dit heeft voor een stuk ook te maken met de taalvaardigheid die meisjes sneller verwerven.<sup>82</sup> We hebben bijvoorbeeld 'woorden' nodig voor onze emoties om erover na te kunnen denken. **Jongens die taalvaardiger zijn, zijn doorgaans ook beter in expliciet** of bewust, **mentaliseren**.<sup>83</sup>

**Met jongens worden emoties minder besproken**, behalve als het gaat over boosheid of woede. Deze emoties worden meer geaccepteerd van jongens dan van meisjes.<sup>84</sup> Tegelijk treden opvoeders meer normerend op wanneer emoties agressief geuit worden. Er is minder empathie en daarmee worden jongens minder 'gementaliseerd' door hun opvoeders. Lees: "Stop daarmee!" versus "Ik zie dat je het lastig hebt met..." Hierdoor leren ze minder om over hun eigen gedrag en dat van anderen na te denken vanuit interne beweegredenen.<sup>85</sup>

Het **toegeven van kwetsbaarheden wordt daarenboven vaak ontmoedigd** en gaat gepaard met schaamte.<sup>86</sup> Meer jongens dan meisjes leren dat ze gevoelens als angst, onzekerheid, ongelukkig zijn, spanning ... moeten ontkennen.<sup>87</sup> Sommige jongens ontwikkelen hierdoor een **restrictieve emotionaliteit**. Die houdt in dat ze het moeilijk hebben gevoelens te herkennen, bang zijn zich bloot te geven en moeite hebben met de complexiteit van sociale relaties, waarin emoties een belangrijke rol spelen.<sup>88</sup> Mannen lijden in het verlengde hiervan vaker aan **alexithymie**, een aandoening die het vermogen om emoties te herkennen en te benoemen beperkt.<sup>89</sup> Hierdoor uiten ze psychische problemen vaker in lichamelijke klachten.<sup>90</sup>

Mannen spreken, zeker na de puberteit, over het algemeen minder dan vrouwen, en zeker over hun emotionele leven. Ze **drukken gevoelens eerder uit in acties dan in woorden**.<sup>91</sup> Vrouwen scoren gemiddeld genomen hoger op empathie, mannen op 'systematiseren', dat wil zeggen de nood om een geordend systeem te ontwerpen of te analyseren.<sup>92</sup>

## 'FIGHT-FLIGHT-FREEZE' OVER 'TEND AND BEFRIEND'

Jongens kunnen het minder goed, maar misschien willen ze ook helemaal niet praten over emoties? Misschien gaan ze op een andere manier aan de slag met wat hen uit hun evenwicht brengt?

Uit onderzoek naar stress komen inderdaad verschillen tussen mannen en vrouwen naar boven. Vrouwen vermelden doorgaans een hoger gevoel van stress.<sup>93</sup> En het zijn ook andere dingen die hen stresseren. Mannen ervaren stress door school en werk gerelateerde zaken, door financiële en juridische problemen,<sup>94</sup> door technische zaken. Vrouwen meer door interpersoonlijke problemen of door problemen van mensen om wie ze geven en door gezondheidsproblemen.<sup>95 96</sup>

Ook **lichamelijk reageren mannen en vrouwen gemiddeld genomen anders op stress**.

Bij gevaar maakt ons lichaam stresshormonen, zoals adrenaline, aan die het voorbereiden op vechten, vluchten of 'actief bevriezen'<sup>97</sup>. Zowel mannen als vrouwen hebben dit biologische mechanisme. Maar er zijn ook verschillen. We zien de actieve **fight-flight-freeze**-reactie vooral bij mannen.<sup>98</sup> Zij beschikken al over een hoog gehalte testosteron dat eveneens aanzet tot actie. Vrouwen maken daarentegen meer oxytocine aan<sup>99</sup>, dat kalmerend werkt, en hen meer aanzet tot 'tend and befriend' gedrag<sup>100 101</sup> of sociaal gedrag gericht op steun bieden en krijgen.<sup>102 103</sup> Meisjes gaan sneller met iemand praten, informeel of professioneel.

**Mannelijke copingstrategieën sluiten aan bij deze fight-flight-freeze respons**.

**Vermijden en afleiding zoeken** bijvoorbeeld, gelden eerder als mannelijke copingstrategieën<sup>104</sup> en sluiten aan bij een 'flight' of vluchtrespons.

Dat zien we bijvoorbeeld bij het omgaan met emoties. Gemiddeld genomen begrenzen en verbergen mannen hun emoties meer. Het **onderdrukken van emoties** kan een bewuste keuze inhouden om niet bij een bepaalde gedachte, een bepaald gevoel of een impuls te blijven hangen, of om deze niet uit te drukken. Bijvoorbeeld omdat dat op dat moment niet passend, niet helpend of zelfs gevaarlijk is. Dit kan ervoor zorgen dat mannen deze negatieve emotie minder intens en minder lang gaan voelen, zich minder bewust zijn van emoties en minder gaan piekeren.<sup>105</sup> Vrouwen herkauwen en piekeren meer dan mannen.<sup>106</sup> Emoties moeten bij de laatsten intenser zijn voor ze deze gaan tonen.<sup>107</sup> Dat zorgt er echter ook voor dat mannen pas erg laat hulp gaan zoeken, wanneer een psychische stoornis al ver gevorderd is en ze hun psychische bronnen volledig uitgeput hebben.<sup>108</sup> Mogelijk ligt hierin een gedeeltelijke verklaring voor het gegeven dat hoewel vrouwen meer zelfmoordpogingen ondernemen,<sup>109</sup> mannen vaker sterven door zelfdoding.<sup>110 111</sup>

Mannen **zoeken** ook **meer afleiding** dan vrouwen om met stress om te gaan.<sup>112</sup> Die vinden ze onder andere in harder werken,<sup>113</sup> het spelen van games,<sup>114 115</sup> het bekijken van pornografie,<sup>116</sup> in seks,<sup>117</sup> alcohol en drugs ...<sup>118 119</sup>

Daarnaast doen ook jongens aan **zelfverwonding**.<sup>120</sup> Waar meisjes vooral gaan krassen en snijden, zullen jongens eerder zichzelf slaan.<sup>121</sup>

Meer aansluitend bij de 'fight'-respons op stress, **reageren mannen emoties af** in bijvoorbeeld excessief sporten,<sup>122</sup> agressieve games of masturbatie. Deze activiteiten hebben een invloed op hormoongehalten en helpen sommigen aan een betere stemming.<sup>123</sup> Ook seks is voor mannen soms 'emotie in actie' en tegelijk een manier om emotionele intimiteit te ervaren.<sup>124</sup>

Jongens vertonen ook meer gedragsproblemen als reactie op stress<sup>125</sup> en worden vaker aangemeld voor woede-uitbarstingen.<sup>126</sup> Mannen reageren problemen dan ook gemakkelijker dan vrouwen af via **fysieke en verbale, directe agressie**<sup>127</sup> of in een door woede gedreven conflict.<sup>128</sup> Als maatschappij aanvaardt we boosheid en agressie eerder van mannen dan van vrouwen. Ze passen meer bij het idee van de man als krachtig, sterk, onafhankelijk<sup>129</sup> ... Emoties als angst of verdriet zijn voor hen dan

weer minder 'toegestaan'. Mannen kunnen zich erg schamen of ongemakkelijk voelen in situaties waarin ze zich kwetsbaar moeten opstellen. Ze kunnen omwille van schaamte kwetsbare emoties omzetten naar boosheid.<sup>130</sup>

Mannen verwonden niet alleen vaker iemand anders, maar ook zichzelf.<sup>131</sup> Bijvoorbeeld doordat ze **meer risicovol gedrag** stellen bij stress.<sup>132</sup>

Mannen zijn er ook meer op gericht **het probleem aan te pakken** en iets te 'doen'. Ze zijn **meer actiegericht**.<sup>133</sup> Mannen die rouwen ondernemen mogelijk eerder een 'actie' om te rouwen, bijvoorbeeld een boek of lied schrijven, dan te huilen of rechtsreeks over emoties te praten.

Mannen gebruiken tot slot vaker **humor en scherts** om met stress om te gaan.<sup>134</sup>

Een belangrijke vaststelling vanuit onderzoek is dat wat **werkt bij vrouwen om stress te reguleren dat niet noodzakelijk doet bij mannen en vice versa**.<sup>135</sup>

## MAATSCHAPPELIJKE VERWACHTINGEN ZITTEN STEUN VRAGEN IN DE WEG

We hebben al gelezen dat jongens gemiddeld genomen minder goed kunnen praten over emoties en dat ze een lichamelijk ingegeven voorkeur hebben voor copingstrategieën die aansluiten bij 'vechten' of 'vluchten', eerder dan hulp vragen. De hoge zelfdodingscijfers voor mannen,<sup>136</sup> hun hogere aandeel in middelenmisbruik en fysiek geweld<sup>137</sup> vertellen ons echter dat deze strategieën niet altijd voldoende of helpend zijn. Soms zijn ze zelfs ronduit destructief. Lange tijd in de greep van overweldigende emoties zitten, chronische stress, kan bovendien ons lichaam, inclusief onze geest, ernstige schade toebrengen.<sup>138</sup> Wat als een jongen écht hulp nodig heeft om een probleem of een emotie de baas te kunnen? Hoe ziet het steun zoeken van jongens eruit en welke drempels zitten hen in de weg?

### Jongens willen eerst 'zelf doen'

Het is al genoemd: mannen praten minder graag.<sup>139</sup> Als ze geconfronteerd worden met problemen dan willen ze die bovendien **het liefst zelf oplossen**.<sup>140</sup> Voor jongeren geldt dit mogelijk des te meer gezien hun streven naar **autonomie** in deze ontwikkelingsfase.<sup>141</sup> Jongens zullen ook aan een vriend in nood eerder 'zelfhulp' of 'fysiek bewegen' aanraden dan het zoeken van professionele hulp.<sup>142</sup>

### Dan informele steun

Mannen hanteren vaker 'sociaal terugtrekken' als copingstrategie.<sup>143</sup> Als er toch steun gezocht moet worden dan verkiezen jongeren informele boven professionele steun.<sup>144</sup> Ze zoeken deze **bij familie en vrienden**, maar evident is het niet.

De **moeder**, bij wie de jongen in zijn kindertijd nog aanklopt met emotionele kwetsbaarheden, is vaak de eerste die hier vanaf de puberteit van wordt uitgesloten.<sup>145</sup> Volwassen mannen die het psychisch moeilijk hebben en hierover willen praten, doen dit wel bij voorkeur met hun moeder of met een vrouwelijke partner.<sup>146</sup>

Jongens lijden mogelijk ook aan '**vaderhonger**'. In Westerse culturen worden jongens vanaf de late kindertijd veelal ontmoedigd om emotioneel fysiek contact met hun vader te zoeken. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld Mediterrane en Midden-Oosterse culturen waar mannen vrijer zijn in het fysiek uitdrukken van onderlinge genegenheid. Dergelijk contact vinden veel jongens en mannen bijvoorbeeld enkel in contactsporten.<sup>147</sup>

Mannen praten ook wel met **mannelijke vrienden**,<sup>148</sup> maar eerder over sport en andere onderwerpen. Ze doen minder aan zelfonthulling of het bespreken van gevoelens.<sup>149</sup> Ze kunnen hierbij zelfs angst ervaren. Sommige jongens geven aan dat ze zelf liever niet luisteren naar een andere jongen die persoonlijke of gevoelige informatie deelt.<sup>150</sup> Sommige onderzoekers stellen dat gematigd sociaal drinken een goede copingstrategie kan zijn. Mannen kunnen dan bijvoorbeeld op café een steunend netwerk uitbouwen of zich verbonden voelen met anderen. En een weinig alcohol kan het praten over gevoelens net iets gemakkelijker maken.<sup>151</sup> Gezien de schade die alcohol kan aanrichten aan een jong lichaam, is dit evenwel geen strategie die Awel jongens kan aanraden.<sup>152</sup>

## Professionele hulp is de laatste uitweg<sup>153</sup>

Ondanks een vergelijkbare nood zoeken mannen duidelijk minder professionele hulp. Ze blijven daardoor buiten beeld.<sup>154</sup> Men spreekt ook wel van een **'treatment gap'**.<sup>155</sup>

Bij jongens is dit gegeven extra problematisch. Jongeren tussen 10 en 22 jaar zijn immers extra gevoelig voor chronische stress doordat hun hersenen volop aan het ontwikkelen zijn.<sup>156</sup> Indien onbehandeld, kan dit leiden tot een andere hersenontwikkeling, die gevolgen heeft voor hun veerkracht, hun vermogen tot zelfregulatie, die leidt tot een slechtere ontwikkeling van taal en geheugen enz.<sup>157</sup> **Early life stress**, brengt niet enkel schade aan de hersenen, maar ook aan het stressnetwerk zelf, de organen, het immuunsysteem en de stofwisseling.<sup>158</sup> Mannen krijgen op lange termijn vooral last van een hoge bloeddruk, darmklachten en een infectie. Vrouwen zullen gemiddeld genomen eerder een depressie en auto-immuunproblemen ontwikkelen.<sup>159</sup> **Psychische stoornissen** die zich vaak voor het eerst openbaren in de adolescentie, hebben, indien onbehandeld, een impact op hun toekomstige gezondheid, op hun school- en werkcarrière, maar ook op belangrijke relaties die ze in deze levensfase moeten ontwikkelen.<sup>160</sup> Een vroeg ingrijpen is belangrijk om de negatieve gevolgen te beperken.<sup>161 162</sup>

Een drempel die we al even aanraakten is dat mannen **psychische problemen niet als dusdanig herkennen**. Mannen, ook de jongere leeftijdsgroep,<sup>163</sup> hebben bijvoorbeeld het idee dat psychische problemen alleen maar extreem kunnen zijn. Dat wie psychische problemen heeft meteen een gevaar is voor zichzelf of voor anderen. Ze herkennen mildere symptomen niet, ontkennen ze, denken dat het louter om fysieke klachten gaat en zoeken er pas hulp voor wanneer ze in een crisissituatie terecht komen.<sup>164</sup> Jongens hebben niet alleen een lagere kennis van psychische gezondheid, maar ook van de diensten waarbij ze terecht kunnen met psychische problemen.<sup>165</sup> **Onwetendheid en stereotypen** met betrekking tot hulpverlening vormen drempels om hulp te zoeken.<sup>166</sup>

Ook de **angst voor stigma** vormt een belangrijke drempel. Mannen zoeken geen hulp omdat ze denken dat het **maatschappelijk afgekeurd** wordt. Mannen moeten sterk zijn, en hulp zoeken is een teken van zwakte.<sup>167</sup> Ook **zelfstigma** speelt een rol. Mannen vrezen dat ze zichzelf anders zullen bekijken indien ze dit soort hulp zoeken.<sup>168</sup> Praten over emoties en hulp zoeken worden als 'vrouwelijk' gezien.<sup>169</sup> Hoe meer een man vasthoudt aan traditionele mannelijke rolpatronen, hoe meer hij een innerlijk conflict ervaart bij het zoeken van hulp.<sup>170 171</sup>

Er zijn echter ook mannen die **hulp zoeken kunnen herkaderen als een teken van sterkte**.<sup>172</sup> Ook de **mogelijkheid tot wederkerigheid** is helpend, bijvoorbeeld in steungroepen. Mannen vinden het belangrijk hun schuld te kunnen vereffenen, het nodige terug te kunnen doen. Wederkerigheid zorgt ervoor dat ze geen verlies aan status hebben en zichzelf als sterk en competent kunnen ervaren, naast het ontvangen van hulp of steun.<sup>173</sup>

Mannen hebben daarnaast gemiddeld genomen een **negatievere houding** ten opzichte van hulpverleners in de psychische gezondheidszorg.<sup>174 175</sup> Jongens en jonge mannen drukken zelfs nog minder vertrouwen uit in professionele hulpverleners dan oudere mannen.<sup>176 177</sup>

**De naaste omgeving van een man speelt een belangrijke mediërende rol bij het zoeken van professionele hulp.**

Het is vooral **de moeder die haar jongere kinderen toeleidt naar professionele hulp**. Dit geldt nog meer voor jongens dan voor meisjes.<sup>178 179</sup>

Hoe ouder, hoe autonomer de jongere wordt en hoe meer hij of zij zelf de nodige hulp zoekt. Niettemin blijft de familie van belang, en in toenemende mate ook hechte vrienden, zeker bij meisjes. **Puberjongens zijn op dit vlak wellicht meer kwetsbaar**. Ze kunnen door hun streven naar autonomie niet meer terecht bij hun moeder. Maar ze kunnen ook veel minder dan meisjes terecht bij hun (mannelijke) vrienden. Helpend is het wel wanneer **hulp zoeken binnen de peergroep genormaliseerd** wordt. Bijvoorbeeld wanneer een vriend als eerste vertelt over psychische moeilijkheden en hulp zoeken.<sup>180</sup> Of als het bijvoorbeeld een vriend is die de jongere actief aanmoedigt professionele hulp te zoeken.<sup>181</sup> Ook mannelijke topsporters, die gelden als toonbeeld van mannelijkheid, die getuigen van psychische problemen en professionele hulp zoeken,<sup>182</sup> kunnen de drempel verlagen. Dit is van belang omdat mannen die hulp nodig hebben gemakkelijker over de drempel komen wanneer ze toestemming hebben gekregen van een voldoende geloofwaardige peergroep om hulp te zoeken.<sup>183</sup>

**Bij jongvolwassen mannen is een intieme partner vaak degene** die zorgt voor toeleiding naar professionele hulp.<sup>184</sup> Ook volwassen mannen die hulp zoeken, doen dit veelal op aandringen van een vrouwelijke naaste -zij het moeder, partner, vriendin- die vaak zelf een positieve ervaring heeft met professionele hulp.<sup>185</sup>

De **naaste omgeving kan het zoeken van hulp echter ook expliciet afraden** of ontmoedigen, bijvoorbeeld omdat men vreest dat de familie of de groep er slecht door bekeken wordt. Jongens van **etnisch-culturele minderheden** ervaren vaak op meerdere vlakken stigma bij het zoeken van hulp voor psychische problemen.<sup>186</sup> Maar ook het **opleidingsniveau van de ouders** speelt een rol, waarbij laagopgeleide ouders meer stigma rapporteren en minder hulp zoeken voor hun kind.<sup>187</sup>

## HULPVERLENING IS TE WEINIG AFGESTEMD OP MANNEN

Hoe moet het dan met mannen die professionele hulp nodig hebben, maar deze niet kunnen, willen of durven te vragen? Je zou uit het voorgaande kunnen besluiten dat deze mannen moeten veranderen. Dat ze bijvoorbeeld dichter bij hun emoties moeten komen en die meer moeten uiten of dat ze zich minder moeten aantrekken van maatschappelijke verwachtingen. Mensen zijn niet volledig gedetermineerd door hun biologie noch door hun omgeving. We kunnen tot op zekere hoogte andere keuzes maken, en nieuwe dingen leren.

Meer activistische onderzoekers stellen echter dat het **de hulpverlening is die zich moet aanpassen**. Er is volgens hen te weinig empathie voor de problemen van mannen en te weinig gendergevoeligheid binnen de huidige hulpverlening.<sup>188</sup> Sommige auteurs noemen het bijvoorbeeld contradictorisch dat we van mannen enerzijds verwachten dat ze de gevaarlijkste en meest ongezonde jobs voor hun rekening nemen en anderzijds dat ze zich meer als vrouwen gedragen, bijvoorbeeld wat betreft het uiten van hun gevoelens.<sup>189</sup> Ook mannen zelf vinden de **hulpverlening te weinig 'manvriendelijk'**.<sup>190</sup> Hier maken we de link met onze derde onderzoeksvraag: Contacteren jongens Awel minder omdat onze manier van werken te 'vrouwelijk' is?

Een belangrijk probleem voor veel mannen is dat de bestaande hulpverlening vaak **focus op emotiegerichte coping**.<sup>191</sup> In een face-to-face gesprek wordt het emotionele leven verkend.<sup>192</sup> Hiertoe is directe, verbale expressie van emotie nodig. Dat is echter een vrouwelijke manier van communiceren en emotieregulatie,<sup>193</sup> en in het nadeel van mannen.<sup>194</sup> Zij geven aan dat ze het moeilijk vinden te praten met een psycholoog.<sup>195</sup> Het kost hen ook veel meer energie. Vrouwen mentaliseren immers meer



automatisch, mannen moeten er vaker een bewuste inspanning voor doen. Bovendien beschouwen ze 'praten' eerder als iets voor vrouwen. Mannen communiceren eerder door sport of fysieke activiteit.<sup>196</sup>

Nochtans kunnen zowel mannen als vrouwen baat hebben bij dit soort zelfonthulling, maar **de weg ernaartoe is voor mannen bij voorkeur indirecter**.<sup>197</sup> Sociale en emotionele problemen liggen vaak aan de basis van de problemen waarmee jongens bij ons aankloppen.<sup>198</sup> Wanneer we jongeren ondersteunen om beter te mentaliseren, kunnen ze beter begrijpen wat er in henzelf omgaat, wat er in een ander omgaat, kunnen ze hun emoties beter reguleren, een meer gebalanceerd zelfbeeld ontwikkelen en hun sociale relaties beter hanteren.<sup>199</sup> Weinig mentaliseren verhoogt het risico op gewelddadig gedrag, bijvoorbeeld pesten.<sup>200</sup> Het simpelweg helpen benoemen van een emotie, een gepast woord helpen vinden voor een gevoelde lichamelijke sensatie, kan een gevoel van controle herstellen, verwarring en chaos wegnemen.<sup>201</sup> Het koppelen van emoties aan gedrag leert hen dat wat ze doen ook met hun binnenkant te maken heeft. Het gaat vooral over het 'startpunt' van de hulpverlening. Meteen starten met vragen naar emoties duwt mannen weg, maar in latere fasen van hulpverlening zouden ze daar wel toe (kunnen) komen.<sup>202</sup>

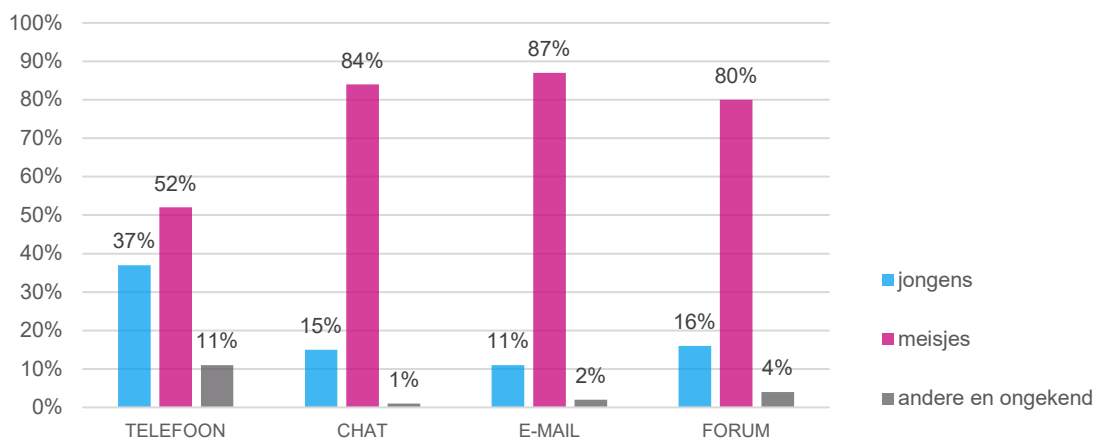
Mannen zijn gemiddeld genomen meer '**oplossingsgericht**'. Ze willen een praktische oplossing voor hun probleem, eerder dan hun gevoelens erbij te willen verkennen.<sup>203</sup> <sup>204</sup> Ze verkiezen hierbij een **actiegerichte aanpak**. Ze hebben ook een voorkeur voor een 'snelle oplossing' en houden er niet van tijd te verliezen.<sup>205</sup> Mogelijk hebben ze ook hierdoor een grotere voorkeur voor medicamenteuze oplossingen.<sup>206</sup> Ook bij het zoeken naar info streven jongeren '**directheid**' na.<sup>207</sup>

**Online hulpverlening** zou voor mannen aantrekkelijker zijn.<sup>208</sup> Jonge mannen drukken een bereidheid uit om informatie en anonieme steun op het internet te zoeken, eventueel als opstap naar professionele hulp.<sup>209</sup> Er is bij online hulpverlening inderdaad minder toeleiding door een derde en het is doorgaans de jongere zelf die het initiatief neemt.<sup>210</sup> Hulplijnen zijn vaak 24/7 toegankelijk en voor werkende mannen is het belangrijk niet afwezig te moeten zijn op het werk.<sup>211</sup> Ook het principe van anonimiteit spreekt hen aan.<sup>212</sup> Mogelijk neemt het voor een stuk de angst voor sociaal stigma weg omdat anderen niet weten dat ze hulp gezocht hebben.<sup>213</sup> Online hulpverlening biedt ook een hogere graad van 'zelf doen' en de kosten zijn lager.<sup>214</sup> Ook de nood tot wederkerigheid is mogelijk lager bij online hulp omdat er een zekere 'depersonalisatie', of meer afstand tot 'de ander' is.<sup>215</sup>

Hoewel online hulpverlening her en der wordt aangehaald als een erg laagdrempelige manier om mannen, en jongeren, te helpen bij psychische problemen, moeten we aangeven dat dit niet zomaar blijkt uit de cijfers van Awel. De reden voor dit literatuuronderzoek is net het erg lage aandeel van de jongens.

Wanneer we meer inzoomen op onze cijfers<sup>216</sup> dan zien we zelfs dat de **jongens het best vertegenwoordigd zijn bij ons 'minst-online' contactkanaal**, namelijk de telefoon. Dat is een boeiend gegeven. Komt dit doordat communicatie via de telefoon 'directer' is? Of vormt vooral het 'schrijven en lezen' van de andere contactkanalen een grotere drempel voor jongens? Of zijn er nog andere redenen die we niet meteen vermoeden?

### VERDELING VAN DE GESLACHTEN PER CONTACTKANAAL VAN AWEL IN 2019



Ook uit ander onderzoek komt naar voor dat de kloof tussen mannen en vrouwen wat betreft hulp zoeken nóg groter is bij onlinediensten dan in face-to-face hulpverlening.<sup>217</sup> De oplossing ligt dus niet louter in het aanbieden van anonieme, laagdrempelige online hulpverlening. Er moet duidelijk ook gewerkt worden aan **hoe die hulpverlening er heel concreet uitziet**.

### MEERSPORENPRAKTIJK

Voor we hier op inzoomen: we mogen de **diversiteit onder jongens**, maar ook meisjes, wat betreft hulp zoeken, niet uit het oog verliezen:

- Er zijn jongens die nu al de weg naar Awel vinden en zich prima voelen bij een gesprek waarin emoties verkend worden.<sup>218</sup> Voor hen hoeft het huidige aanbod niet meteen te veranderen.
- Aan de andere kant zijn er jongens, die problemen ervaren maar er goed in slagen deze zelf of met informele steun aan te pakken. Deze jongens hebben niet noodzakelijk behoefte aan Awel. Zij kunnen eventueel wel sneller of gemakkelijker vooruit met wat ze zelf op de website van Awel kunnen vinden.

- Er zijn ook jongens die nood hebben aan hulp, maar deze niet kunnen, willen of durven te vragen.<sup>219</sup> Voor hen kan Awel haar dienstverlening ‘manvriendelijker’ maken, maar ook inzetten op gedragsverandering.

Hiertoe kunnen meerdere sporen bewandeld worden:

- Hoewel we jaar na jaar vaststellen dat de telefoon aan populariteit inboet, is dit tegelijk het contactkanaal dat veel jongens verkiezen. Awel dient vanuit deze vaststelling de **telefoon als contactkanaal te behouden**.
- Daarnaast is een uitbreiding naar meer ‘niet-schriftelijke’ contactkanalen wellicht van belang. **Serious games** lijken een beloftevolle kandidaat. Veel jongens houden van gamen. Én het komt meer tegemoet aan de voorkeur van mannen voor actiegerichte strategieën.<sup>220</sup> Bovendien kan zo’n game ingericht worden als schouder-aan-schouder samen (met andere jongeren en/of met de beantwoorder) actief zijn, wat mannen doorgaans een aangename manier van interageren vinden.<sup>221</sup>
- Awel moet de **manier waarop ze gesprekken voert ‘verbreden’**, zodat jongeren het soort gesprek kunnen aangaan waar ze zich het meest comfortabel bij voelen: een meer ‘vrouwelijk’ gesprek gericht op het verkennen van emoties of een meer ‘mannelijke’ insteek die start met het zoeken naar een snelle oplossing of actie. Dit is al grotendeels opgenomen in onze recente herziening van gesprekstechnieken.
- Awel kan op haar **website** meer inhoud aanbieden die jongens aanspreekt en ook meer **mannelijke rolmodellen** in beeld brengen.
- Over het **voeren van een campagne** om jongens aan te sporen meer te praten, zijn de meningen verdeeld. Sommige onderzoekers raden het aan,<sup>222</sup> maar anderen geven er felle kritiek op.<sup>223</sup> Gezien de verdeeldheid kan Awel dit pad momenteel beter niet bewandelen. Dat neemt niet weg dat Awel wél een campagne kan voeren om aan jongens te laten weten dat Awel ook voor hen heel wat interessants te bieden heeft en dat ze er ook op een ‘mannelijke’ manier hulp kunnen krijgen.

Een aantal van deze sporen nemen we nauwer onder de loep.

## GESPREKSVOERING VERBREDEN

Globaal ligt het manvriendelijker maken van de gesprekken er wellicht in dat we **wat ‘stijl’ betreft veel directer zijn, maar wat ‘inhoud’ betreft net indirecter**.<sup>224</sup> Suggesties gebaseerd op de doorgenomen literatuur zijn alvast de volgende:

### Meer aandacht voor en kennis van thema’s die mannen raken en interesseren

In de basisopleiding of de permanente vorming van haar vrijwilligers, kan Awel meer aandacht besteden aan thema’s als mannelijkheid en wat het betekent om ‘man’ te zijn. Maar ook aan thema’s als agressie, schaamte, seksualiteit, pornografie, games, sport, muziek ... Daarnaast kan er stilgestaan worden bij de specifieke problemen waar jongens mee worstelen, de manieren waarop ze copen en communiceren

...

Beantwoorders kunnen in zo'n opleiding of vorming ook stilstaan bij eventuele weerstand die ze voelen om gemiddelde verschillen tussen mannen en vrouwen te erkennen, en bij een eventueel gebrek aan empathie met mannen, bijvoorbeeld het moeilijk vinden om hen als 'gekwetst' of 'slachtoffer' te zien.<sup>225</sup>

## Voldoende oplossingsgericht

De beantwoorder moet vanaf het begin, maar ook doorheen het gesprek, waken over een **goede afstemming** op de jongere. Bij **welk soort gesprek** voelt deze jongere zich comfortabel, wat is het doel van het gesprek voor deze jongere ...? Vertelt hij graag over zijn gevoelens bij een probleem, of wil hij liever bij de feiten blijven en meteen naar oplossingen zoeken? Jongens zijn gemiddeld genomen eerder gericht op probleemoplossing. Het gemiddelde meisje wil liever over haar gevoelens praten.<sup>226</sup> De inschatting is aan de beantwoorder, in interactie met de jongere. Een foute inschatting is niet erg, als ze daarna hersteld wordt. Het hernieuwde 5-stappenplan van Awel legt alvast meer nadruk op het uitklaren van het doel van het gesprek voor de jongere.

**Oplossingsgerichte gespreksvoering** biedt goede handvatten voor een gesprek met jongeren die vooral gericht zijn op het oplossen van het probleem. De focus ligt dan op de sterktes van de jongere en het vinden van een oplossing, en minder op het uitdiepen van het probleem.<sup>227</sup> Beantwoorders zullen in de herwerkte basisopleiding meer technieken uit de oplossingsgerichte therapie aangereikt krijgen.

## Epistemic trust<sup>228</sup>

Veel jongens zullen er echter niet zomaar op vertrouwen dat wat een beantwoorder hen aanreikt betrouwbaar en relevant voor hen is. Dat betekent dat de beantwoorder **voldoende moet investeren in het maken van contact en het opbouwen van een werkrelatie** met de jongere. Dat kan onder andere door heel eenvoudige vragen te stellen zoals "Waar ben jij zoal mee bezig?". We mogen dus de eerste stap uit ons 5-stappenplan, namelijk 'contact leggen en vertrouwen winnen' niet uit het oog verliezen.

## Port of entry

Het **praten over gevoelens** moet niet (totaal) vermeden worden want ook jongens hebben hier, zoals eerder beschreven, voordeel bij. Maar de weg ernaartoe -'the port of entry'- is beter **indirect**.<sup>229</sup>

Het gesprek kan bijvoorbeeld gaan over een 'actie' die de jongere genomen heeft of kan nemen om met het probleem om te gaan. Dus eerst oplossingsgericht aan de slag gaan. Een andere indirecte weg is via het peilen naar eventuele fysieke klachten.<sup>230</sup> Het kan ook helpen om het gesprek laagdrempelig, met voldoende 'lichtheid' aan te vatten,<sup>231</sup> om 'off-topic talk' toe te staan,<sup>232</sup> of om contact te maken via humor en scherts.<sup>233</sup>

Bij jongeren die niet meteen op verhaal komen, kan de beantwoorder aan het begin van het gesprek aangeven hoelang het gesprek maximaal zal duren, dat de jongere het op ieder moment kan verlaten, hoe het gesprek zal aangepakt worden enz. Jongens houden over het algemeen van **duidelijke afspraken en grenzen**.<sup>234</sup> Dit zorgt er meteen ook voor dat het onderwerp van het gesprek niet 'direct' benaderd moet worden.

## Gevoel van controle bieden

Het bovenstaande sluit aan bij het gegeven dat de jongere **voldoende gevoel van 'controle'** moet hebben over het gebeuren.<sup>235</sup>

Het is bijvoorbeeld aangewezen dat een jongere een gesprek met Awel, steeds heel gemakkelijk kan verlaten of eventueel pauzeren, dat hij steeds een -eventueel tijdelijke- 'uitweg' ter beschikking heeft. We baseren ons hier op inzichten uit de therapie met jongens in real life. Hier wordt aangeraden om de jongen niet recht tegenover de therapeut te plaatsen, maar bijvoorbeeld zijdelings, dat de jongen dicht bij de (eventueel openstaande) deur zit, dat hij zicht naar buiten heeft, dat hij voldoende kan bewegen ...<sup>236</sup>

Beantwoorders moeten mogelijk meer bedacht zijn op het thema **machteloosheid** in de gesprekken met jongens. Vanuit de gevoelde en/of maatschappelijk opgedrongen rol om als man sterk en onafhankelijk te zijn, en in staat te zijn zichzelf en anderen te beschermen, kan de ervaring van machteloosheid en hulp moeten vragen erg stresserend zijn.<sup>237</sup> De beantwoorder kan de jongere helpen door zijn **hulp zoeken te herkaderen** als een actieve, rationele, verantwoordelijke en onafhankelijke actie waardoor hij meer controle kan herwinnen.<sup>238</sup>

## Schaamte ondervangen

Bij jongens die het moeilijk vinden om over 'kwetsbaarheden' of hun donkere kanten te praten, kan de beantwoorder de **blik richten op hun krachten**, sterktes, groei, verandering ... Het 'Positive Psychology/Positive Masculinity Model' van Kiselica & Englar-Carlson<sup>239</sup> vertrekt bij psychotherapie met mannen vanuit archetypisch mannelijke sterktes. Dat zijn bijvoorbeeld hun vermogen om banden met anderen aan te gaan vanuit plezier en samen dingen doen, om samen dingen te bereiken, hun zorgdragen voor en beschermen van geliefden door actie te ondernemen, het op zichzelf durven te vertrouwen voor het oplossen van problemen, hun moed, durf, risico nemen, hun gerichtheid op groepen enz.<sup>240</sup> Ook meer algemeen kan Awel een positieve waardering voor 'mannelijkheid' uitdragen.

Ook onze **grondhouding van niet-veroordelen**, of onvoorwaardelijke aanvaarding, is bijzonder belangrijk om schaamte of gezichtsverlies te vermijden. Jongens vinden professionele hulpverleners 'aantrekkelijker' als ze 'gewoon doen' en geen moeilijk vakjargon gebruiken, niet veroordelend zijn en zelf ervaring hebben met psychische problemen.<sup>241</sup> Dat sluit aan bij onze **grondhouding van 'echtheid'**. Gepaste zelfonthulling door mannelijke beantwoorders kan helpend blijken.<sup>242</sup>

In dezelfde lijn dient de jongere als **gelijkwaardige partner** betrokken te worden. Awel vraagt in dit verband al van haar beantwoorders een houding van 'niet-weten'. De beantwoorder weet niet de waarheid over wat een jongere denkt of voelt, maar is er nieuwsgierig naar. De beantwoorder erkent en herstelt ook de fouten die hij maakt tijdens het gesprek. Hij is ook maar 'gewoon mens'.

De oplossingsgerichte therapie past goed in dit plaatje omdat het ook de nadruk legt op de cliënt als expert en aansluit bij het verlangen naar autonomie.

## Aandacht voor mannelijke copingstrategieën

Het inzetten van mannelijke 'sterktes' houdt ook in dat een beantwoorder voldoende mannelijke copingstrategieën aanreikt. Awel gaat doorgaans met de jongere op zoek naar steunfiguren, in de zin van: "Praat er eens over met ...". Het zoeken van steun en 'praten over' zijn echter eerder vrouwelijke copingstrategieën. Meer mannelijke copingstrategieën zijn bijvoorbeeld engagement in contact- en teamsport -die zowel sociale verbondenheid als de fysieke voordelen van sporten bieden-<sup>243</sup>, afleiding zoeken in muziek, sport, spel ... Ze moeten deze ook voldoende concreet maken, want jongens willen graag een resultaat voor de gespendeerde tijd.<sup>244</sup>

## Gendersensitief taalgebruik<sup>245</sup>

Beantwoorders moeten hun taalgebruik voldoende afstemmen op de individuele jongere. Ze doen dit wellicht spontaan wat betreft de leeftijd van de jongere, maar mogelijk minder wat betreft gender.

Jongens zijn vaker **kort van stof**, terwijl het laten vallen van stiltes voor hen erg bedreigend kan zijn. Beantwoorders moeten hiermee om zien te gaan.

Jongens zijn soms **kortaf**, maar ook **speelser**. Beantwoorders moeten zich wellicht niet te snel aangevallen of gechoqueerd voelen wanneer een jongere schuttaal of vloekwoorden gebruikt, maar aandachtig zijn voor wat de jongere ermee probeert te zeggen. Als met de schuttingstaal een gevoel wordt uitgedrukt, is het vooral van belang dat dat gevoel mag bestaan. De beantwoorder kan het eventueel vertalen naar wat hij denkt dat de jongere uitdrukt en nagaan of dit klopt.<sup>246</sup>

Tegelijk zijn bepaalde gesprekstechnieken zoals het samenvattend teruggeven aan een jongere wat je als beantwoorder hebt gehoord, voor hen soms storend. “Waarom herhalen wat hij net gezegd heeft?”<sup>247</sup> Openhartigheid, een ongezouten mening, **rechttoe rechtaan communicatie**, worden meer gewaardeerd.

Daarnaast echter, wanneer het over moeilijke, kwetsbare onderwerpen gaat, is meer **indirecte communicatie** op zijn plaats. Zoals in ‘iets zeggen zonder het expliciet te benoemen’.

**Woorden die verwijzen naar kwetsbaarheid** kunnen we beter **vervangen door positieve woorden**. Bijvoorbeeld ‘worsteling’ vervangen door ‘uitdaging’, ‘angst’ door ‘spanning’,<sup>248</sup> spreken van ‘vechten’ tegen een depressie ...<sup>249</sup>

Ook **humor en scherts** zijn een belangrijk ingrediënt in de gesprekken met jongens.<sup>250</sup>

## Geslacht van de beantwoorder

Moeten we jongeren de mogelijkheid bieden het **geslacht van de beantwoorder** te kiezen? Doorgaans zeggen zowel jongens als meisjes dat ze geen voorkeur hebben voor wat betreft het geslacht van een therapeut. Maar degenen die wel een voorkeur hebben, **verkiezen doorgaans een vrouwelijke therapeut**. Bij meisjes is die voorkeur meer uitgesproken dan bij jongens.<sup>251</sup>

Voor de kleine groep jongeren die wel een specifieke voorkeur hebben, kan de mogelijkheid om het geslacht van de beantwoorder te kiezen, echter het verschil betekenen tussen wel of niet hulp durven te vragen.<sup>252</sup>

Ruimer kunnen we ons de vraag stellen welk beeld jongeren van Awel hebben, en of daarin wel voldoende mannen een rol in spelen? We hebben voor het voorblad van dit rapport de oefening gemaakt om een meer mannelijke versie van het logo en de baseline van Awel te ontwerpen.

## SERIOUS GAMES

Voor jongeren die een gesprek té ongemakkelijk vinden, of zich niet graag schriftelijk uitdrukken, kan een serious game een goed alternatief zijn.<sup>253</sup>

Serious games kunnen afleiding of ontspanning bieden, copingstrategieën of ruimere informatie aanreiken, een indirecte weg zijn om over emoties te praten, een steungroep bieden waar informatie wordt uitgewisseld, een opstap zijn naar een gesprek met Awel, dienen om jongens door te verwijzen naar specifiek mannelijke hulpverlening ...

Belangrijke criteria zijn:



- dat de game **aantrekkelijk** is,
- dat de jongere zelf de nodige **controle** kan uitoefenen, bijvoorbeeld over wanneer hij de game speelt,
- dat er mogelijkheden zijn om de game te **personaliseren**, bijvoorbeeld dat hij een eventuele avatar zoveel mogelijk zelf kan 'aankleden' voor maximale identificatie.<sup>254</sup> Of omgekeerd: er is onderzoek dat aantoont dat jongens die hun avatar vrouwelijk maken, gemakkelijker hulp vragen,<sup>255</sup>
- dat er een vorm van **begeleiding** is.<sup>256</sup>

Awel kan nader onderzoeken wat er bestaat aan serious games, welke daarvan kwaliteitsvol zijn en passen binnen het kader van Awel. Het Games for Emotional and Mental Health-lab<sup>257</sup> zou daarin bijvoorbeeld een goede partner kunnen zijn.

## OP DE WEBSITE

Zo'n game spreekt wellicht vooral de jongere jongens aan. De intensiteit van gamen daalt met de leeftijd.<sup>258</sup> Oudere jongens (pakweg 18+) zoeken mogelijk vaker informatie op informatieve websites. Beide bezoeken in veel mindere mate forums.

Om deze jongens aan te spreken kan Awel op haar website '**mannelijke' thema's meer en beter uitwerken**:

- Omdat jongens psychische problemen vaker in fysieke klachten uiten, kan Awel meer informatie over **lichamelijke klachten** opnemen op haar website. Ze kan hiervoor samenwerken met experts uit de gezondheidszorg.
- Gezien jongens vaker agressief reageren op stress kan er meer info gegeven worden over een emotie als '**boosheid**', dat die niet verkeerd is, dat het een emotie is die te reguleren valt, en wat jongens ermee kunnen 'doen'.<sup>259</sup>
- Ook thema's als **machteloosheid en schaamte** kunnen we belichten.

Ook **DIY**, of **self-help apps**,<sup>260</sup> zullen wellicht velen aanspreken: "Wat kan je zelf doen om bepaalde problemen aan te pakken?" Dit sluit aan bij de nood aan autonomie en controle die jongens vaak voelen, de nood 'om het zelf te doen'.<sup>261</sup> Hier kunnen specifieke 'oefeningen' aangeboden worden, maar ook mannelijke copingstrategieën vermeld of geïllustreerd worden. Jongeren in een focusgroeponderzoek suggereerden ook **zelfdiagnosetools** met een eventuele link naar **getuigenissen**.<sup>262</sup> Awel kan dit in samenwerking met partners als NokNok (Vlaams Instituut Gezond leven) doen.

Voor de getuigenissen kunnen **rolmodellen in beeld** gebracht worden. Enerzijds kan het gaan over 'mannelijke' mannen die tonen dat ze geen moeite hebben om over gevoelens te praten, en zo stigma en stereotypen doorbreken. Topsporters bijvoorbeeld die willen getuigen over psychische problemen en hulp zoeken. Anderzijds mogen er ook mannen, en ook vrouwen, getoond worden die meer 'mannelijke' copingstrategieën hanteren, die bijvoorbeeld eerst oplossingsgericht aan het werk gaan, die praten moeilijk vinden en misschien eerder afleiding zoeken.

Ook kunnen er (mannelijke) rolmodellen in beeld gebracht worden die getuigen van ook milde psychische problemen. Jongens hebben immers vaak een lagere **kennis van het thema psychische gezondheid**<sup>263</sup> en verbinden er enkel zware psychische stoornissen mee.<sup>264</sup> Awel kan meer genuanceerde info bieden.

Bijkomend kan Awel jongeren ook **beter informeren over wat ze kunnen verwachten van een hulpverlenend gesprek**. Awel zou bijvoorbeeld kunnen linken naar een reeks als 'De therapeut'. Hoewel het hier voornamelijk over gesprekstherapie gaat. Het is aangewezen ook meer 'mannelijke' therapieën in beeld te brengen.

Vanuit de infopagina's kan Awel ook zorgen voor **doorverwijzing naar 'manvriendelijke' hulpverlening**, waar bijvoorbeeld via activiteiten, via sport, via muziek ... aan psychisch welzijn wordt gewerkt.

Tot slot zou Awel zich ook ruimer kunnen **profileren als informatielijn**. Zodat jongeren er niet enkel informatie rond psychisch welzijn vinden, maar bijvoorbeeld ook allerlei praktische of technische tips 'n tricks aangereikt krijgen (op de themapagina's) of kunnen uitwisselen (op het forum). Neem dit voorbeeld:

*"Hey, misschien even een beetje een ander onderwerp dan normaal.  
Ik ben dus van plan om (retro)games en consoles te verzamelen maar ik weet niet zo goed met welke ik moet beginnen. Iemand hier ervaring mee? Als je zou moeten kiezen, zou je dan een handheld of vaste console kiezen? Zou ik een NES of een SNES kiezen? Gameboy of DS? Gamecube? Wii? Ik weet niet zo goed met welke ik zou beginnen. Ik heb al een Nintendo Switch en een Wii U."*

Wellicht schrikt de term 'informatie' jongens minder af dan de term 'hulp'.<sup>265</sup> Degenen die via de 'informatieweg' bij Awel terecht komen, kunnen als bedoeld bijeffect ook leren van de 'hulp'pagina's.



Jongens contacteren Awel veel minder dan meisjes. Dat komt niet doordat jongens minder problemen hebben of minder hulp nodig hebben. Jongens ervaren minstens **evenveel psychische problemen** als meisjes. De manier waarop ze die uiten verschilt echter. **Jongens externaliseren meer**. Hierdoor krijgen ze gemakkelijker een diagnose voor ADHD of autisme, maar minder gemakkelijk voor depressie. In het verlengde daarvan hebben ze **meer relationele problemen** dan meisjes. Ook **op schools vlak** stellen jongens het minder goed.

Het contacteren van Awel houdt in **dat een jongere hulp kan, wil en durft te vragen**. Op elk van deze vlakken stellen we **gemiddelde verschillen tussen jongens en meisjes** vast.

Door een combinatie van natuurlijke aanleg en opvoeding bouwen meisjes gemiddeld genomen een grotere emotionele intelligentie op. Hierdoor kunnen ze onder andere beter over emoties praten. Jongens hebben hier niet alleen minder interesse voor en krijgen minder emotionele leerstof aangereikt, soms leren ze zelfs eerder om emoties te onderdrukken. Gemiddeld genomen **kunnen jongens minder goed praten over emoties**.

Daar komt bij dat meisjes ook meer geneigd zijn om hulp te vragen en te bieden, en te praten over. Ze vertonen regelmatig een tend and befriend respons op stress, daar waar we bij jongens eerder een **fight-flight-freeze** reactie zien. Jongens hebben een lichamelijk ingegeven voorkeur om hun problemen zelf op te lossen, actie te ondernemen, een conflict aan te gaan, afleiding te zoeken in sporten, gamen, seks ... Emoties worden gemakkelijker onderdrukt of afgereageerd. Soms redden jongens zich goed met deze copingstrategieën, maar soms schieten deze ook tekort of komen ze door hun manier van copen nog meer in de problemen. Denk aan verslavingen allerhande, geweld tegenover zichzelf en anderen, zelfdoding ...

Hulp zoeken is soms echt nodig. Onbehandelde chronische stress in de jeugd jaren kan verwoestende gevolgen hebben voor het fysieke, psychische en sociale welzijn van de jongere op lange termijn. Maar jongens doen het weinig, niet alleen doordat ze niet kunnen of niet willen, maar ook doordat ze niet durven. In onze maatschappij heerst de verwachting dat mannen sterk en onafhankelijk zijn. Ze vrezin het **stigma** dat komt met hulp zoeken, en des te meer wanneer ze zelf vasthouden aan traditionele mannelijke rolpatronen.

Daar komt bij dat de **bestaande hulpverlening** door haar gerichtheid op een face-to-face gesprek waarin emoties worden onthuld en verkend, voor veel mannen **té vrouwelijk** is. Hoewel ook jongens er baat bij hebben beter te leren mentaliseren, kan de hulpverlening zich anders inrichten om mannen hierbij op een meer manvriendelijke manier te helpen. Zo'n hulpverlening is eerder gericht op een snelle, praktische oplossing voor een probleem via een actie die een man zelf kan ondernemen of waar hij iets voor terug kan doen. Emoties worden indirect besproken of aangepakt in een later stadium.

Ook **Awel kan hier haar steentje toe bijdragen**, bijvoorbeeld door haar gespreksvoering te verbreden en beantwoorders ook **meer principes uit de oplossingsgerichte therapie en positieve psychologie** aan te reiken. Maar ook door contactkanalen aan te reiken die jongens meer aanspreken, zoals **serious games**. Op haar website kan Awel zowel meer inzetten op het **aanreiken van informatie die jongens interesseert** als op het in beeld brengen van mannelijke **rolmodellen** en het aanreiken van **drempelverlagende informatie over psychische gezondheid en gezondheidszorg**.

Het is een **én/én verhaal** waarbij Awel en jongens elkaar tegemoetkomen. Awel door te erkennen dat jongens gemiddeld genomen op een andere manier geholpen willen worden en dit mogelijk te maken. Jongens door hun vermogen om nieuwe dingen te leren volop in te zetten.

- BARRY, J.A., Is your therapy gender aware or gender blind? In: British society of clinical & academic hypnosis newsletter, 2017, 8, 10, pp.6-8. (Pre-publication)  
*<https://malepsychology.org.uk/2017/04/04/is-your-therapy-gender-aware-or-blind/>*, opgehaald op 27/01/2020.
- BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019.
  - ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., Dignifying psychotherapy with men: developing empathic and evidence-based approaches that suit the real needs of the male gender. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.623-645.
  - BARRY, J.A. & OWENS, R., From fetuses to boys to men: the impact of testosterone on male lifespan development. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.3-24.
  - BROWN, J.S.L, e.a., Help-seeking among men for mental health problems. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.397-415.
  - CAIRNS, P. & HOWELLS, L., Angry young men: interpersonal formulation of anger to effect change. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.351-368.
  - CHHEDA-VARMA, B., Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a case study and exploration of causes and interventions. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.291-307.
  - CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., Mentalizing and men's mental health: helping men to keep mind in mind in clinical settings. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.557-577.
  - CUMMINGS-KNIGHT, J., The gaze: the male need to look vs the female need to be seen – an evolutionary perspective. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.249-265.
  - ENGLAR-CARLSON, M., Foreword. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.vii-xiv.

- GROTH, M., Working with adolescent males: special considerations from an existential perspective. In: The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.331-349.
- HOOK, N., May the force of gender be with you: identity, identification and “own-gender bias”. Describing a new Experimental method and new findings. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.165-182.
- KINGERLEE, R., e.a., Reconnection: designing interventions and services with men in mind. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.647-669.
- LIDDON, L., e.a., What are the factors that make a male-friendly therapy? In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.671-694.
- RIDGE, D., Games people play: the collapse of “masculinities” and the rise of masculinity as spectacle. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.205-225.
- SEAGER, M., From stereotypes to archetypes: an evolutionary perspective on male help-seeking and suicide. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.227-248.
- SEAGER, M. & BARRY, J.A., Positive masculinity: including masculinity as a valued aspect of humanity. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.105-122.
- STOET, G., The challenges for boys and men in twenty-first-century education. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.25-45.
- VAN WIJNGAARDEN-CREMERS, P., Autism in boys and girls, women and men throughout the lifespan. In: BARRY, J.A., KINGERLEE, R., SEAGER, M. & SULLIVAN, L. (eds.), The Palgrave handbook of male psychology and mental health, Cham, Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp.309-330.
- BASTIEN, D. e.a., Apestaartjaren: De digitale leefwereld van kinderen en jongeren, Mediawijs, Mediaraven, 2018.  
<https://drive.google.com/file/d/1ArMVpbG55QmNwCOTz6ScjFWBBnrDCIxm/view>, opgehaald op 08/06/2020.
- BAUMEISTER, R., Is there anything good about men? 2007.  
[https://www.researchgate.net/publication/265223758\\_Is\\_There\\_Anything\\_Good\\_About\\_Men](https://www.researchgate.net/publication/265223758_Is_There_Anything_Good_About_Men), opgehaald op 27/01/20.
- BOYD, A., e.a., Gender differences in mental disorders and suicidality in Europe: Results from a large cross-sectional population-based study. In: Journal of affective disorders, 2015, 173,

pp.245-254. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006983>, opgehaald op 30/01/20.

- BUSHMAN, B.J., Aggression and violence: a social psychological perspective. Oxon, Routledge, 2017, pp.24-25.
  - DE BOER, S.F., Animal models: implications for human aggression and violence. In: BUSHMAN, B.J., Aggression and violence: a social psychological perspective. Oxon, Routledge, 2017, pp.24-25.
  - LANSFORD, J.E., Development of aggression in males and females. In: BUSHMAN, B.J., Aggression and violence: a social psychological perspective. Oxon, Routledge, 2017, pp.61-73.
- DEGGES-WHITE, S. & BORZUMATO-GAINEY, C., Friends forever: How girls and women forge lasting relationships. Plymouth, Rowman & Littlefield, 2014.
- DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012.
  - BOOTH, C.S., WAGNER, M.L. & LILES, R.G., Relationship development with family and friends. In: DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012, pp.97-117.
  - DAVIS, K.M., Talking to the beat of a different drum: speaking so he can listen and listening so he can speak. In: DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012, pp.29-40.
  - DEGGES-WHITE, S. & COLON, B., Preface. In: DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012, pp.xix-xxiii.
  - GRZESIK, T.A., GRZESIK, S.M. & VENA, K.J., The developmental path: from boyhood to older adolescence. In: DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012, pp.1-28.
  - SPURGEON, S.L. & PAREDES, D.M., Understanding male adolescent diversity. In: DEGGES-WHITE, S. & COLON, B. (eds.), Counseling boys and young men. New York, Springer, 2012, pp.41-57.
- DE KOGEL, K., PETERS, S., e.a. (red.), Brein in de groei: Over ontwikkeling van het adolescente brein en gedrag. In: Biowetenschappen en maatschappij, kwartaal 1, 2019. <https://www.biomaatschappij.nl/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Brein-in-de-groei.pdf>, opgehaald op 17/08/19.
  - LEE, N. & KRABBENDAM, L., Jongens en meisjes: cognitieverschillen? In: DE KOGEL, K., PETERS, S., e.a. (red.), Brein in de groei: Over ontwikkeling van het adolescente brein en gedrag. In: Biowetenschappen en maatschappij, kwartaal 1, 2019, pp.32-34.
- ELLIS, L.A., e.a., Young men's attitudes and behavior in relation to mental health and technology: implications for the development of online mental health services. In: BMC Psychiatry, 2013, 13:119, pp.1-10. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-13-119>, opgehaald op 29/01/20.
- GLASHEEN, K., SHOCHET, I. & CAMPBELL, M., Online counselling in secondary schools: would students seek help by this medium? In: British Journal of Guidance and Counselling, 2016, 44 (1), pp.108-122. <https://eprints.qut.edu.au/83021/>, opgehaald op 30/01/20

- GISLE, L., e.a., Geestelijke gezondheid: gezondheidsenquête 2018. Brussel, Sciensano.
  - Samenvatting: [https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/Summ\\_MH\\_NL\\_2018.pdf](https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/Summ_MH_NL_2018.pdf), opgehaald op 30/01/20.
  - Volledig rapport: [https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/MH\\_NL\\_2018.pdf](https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/MH_NL_2018.pdf), opgehaald op 30/01/20
- GOLDFARB, E.V., SEO, D. & SINHA, R., Sex differences in neural stress responses and correlation with subjective stress and stress regulation. In: Neurobiology of Stress, 2019, 11, 100177, pp. 1-10.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352289519300062>, opgehaald op 06/05/20.
- GOLEMAN, D., Emotionele intelligentie: emoties als sleutel tot succes. Amsterdam/Antwerpen, Business Contact, 41<sup>ste</sup> druk, 2016.
- GREENBERG, D.M., WARRIER, V., e.a., Testing the empathizing-systemizing theory of sex differences and the extreme male brain theory of autism in half a million people, In: PNAS, November 27, 2018, Vol. 115, No. 48. <https://www.pnas.org/content/pnas/115/48/12152.full.pdf>, opgehaald op 28/11/19.
- GREIF, G.L., Buddy system: Understanding Male Friendships. New York, Oxford University Press, 2009.
- HAAVIK, L., e.a., Help seeking for mental health problems in an adolescent population: the effect of gender. In: Journal of Mental Health, 2017, July, pp.1-8.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638237.2017.1340630?journalCode=ijmh20>, opgehaald op 30/01/20.
- HARDING, C. & FOX, C., It's not about "Freudian couches and personality changing drugs": an investigation into men's mental health help-seeking enablers. In: American Journal of Men's Health, 2015, vol. 9 (6), pp.451-463.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1557988314550194>, opgehaald op 27/01/20.
- HOJJAT, M. & MOYER, A., (eds), The psychology of friendship. New York, Oxford University Press, 2017.
  - ADAMS, R.G., HAHMANN, J. & BLIESZNER, R., Interactive motifs and processes in old age friendship. In: HOJJAT, M. & MOYER, A., (eds), The psychology of friendship. New York, Oxford University Press, 2017, p.49.
  - MONSOUR, M., The hackneyed notions of adult "same-sex" and "opposite sex" friendships. In: HOJJAT, M. & MOYER, A., (eds), The psychology of friendship. New York, Oxford University Press, 2017.
- HOLLOWAY, K., SEAGER, M & BARRY, J.A., Are clinical psychologists, psychotherapists and counsellors overlooking the needs of their male clients? In: Clinical Psychology Forum, July 2018, (Pre-publication). <https://malepsychology.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/Holloway-et-al-2018-sex-differences-in-therapy-author-version-no-tracking.pdf>, opgehaald op 27/01/2020.
- HOOGENDIJK, W. & DE REK, W., Van big bang tot burn out: het grote verhaal over stress. Amsterdam, Balans, 2019.
- KINGERLEE, R., e.a., Engaging with the emotional lives of men: designing and promoting male-specific services and interventions. In: The Psychologist, June 2014, vol.27, no 6, pp.418-421.

<https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-27/edition-6/engaging-emotional-lives-men>, opgehaald op 17/03/20.

- LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. In: British Journal of Clinical Psychology, 2018, 57, 42-58. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjc.12147>, opgehaald op 27/01/20.
- PATTYN, E., VERHAEGHE, M. & BRACKE, P., The gender gap in mental health service use. In: Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol., 2015, 50, pp.1089-1095. [https://www.researchgate.net/publication/273781896\\_The\\_gender\\_gap\\_in\\_mental\\_health\\_service\\_use](https://www.researchgate.net/publication/273781896_The_gender_gap_in_mental_health_service_use), opgehaald op 30/01/20.
- PIJPERS, F., VANNESTE, Y. & FERON, F., Stress bij kinderen: Hoe houden we het gezond? Utrecht, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2019. <https://assets.ncj.nl/docs/04151a81-ab2f-4258-87f0-59d86052c3a1.pdf>, opgehaald op 10/06/20.
- PRIYA, D., e.a., Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. In: The International Journal of Indian Psychology, September 2017, pp.22-33. [https://www.researchgate.net/publication/323995368\\_Gender\\_Differences\\_in\\_Perceived\\_Stress\\_levels\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_among\\_College\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/323995368_Gender_Differences_in_Perceived_Stress_levels_and_Coping_Strategies_among_College_Students), opgehaald op 12/06/20.
- RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. In: BMC Psychiatry, 2015, 15:40, pp.1-9. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0429-6>, opgehaald op 27/01/20.
- SCHOLTEN, H. & GRANIC, I., Use of the principles of design thinking to address limitations of digital mental health interventions for youth: Viewpoint. In: Journal of medical internet research, Vol.21, Iss.1, 2019. <https://www.jmir.org/2019/1/e11528>, opgehaald op 11/12/2019.
- SEIDLER, Z.E., e.a., The role of masculinity in men's help-seeking for depression: a systematic review. In: Clinical Psychology Review, 2016, 49, pp.106-118. [https://www.researchgate.net/publication/308103900\\_The\\_role\\_of\\_masculinity\\_in\\_men's\\_help-seeking\\_for\\_depression\\_A\\_systematic\\_review/link/5bc53fce92851cae21a7ea3e/download](https://www.researchgate.net/publication/308103900_The_role_of_masculinity_in_men's_help-seeking_for_depression_A_systematic_review/link/5bc53fce92851cae21a7ea3e/download), opgehaald op 30/01/2020.
- VANDEREYCKEN, e.a, Handboek psychopathologie, Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2008. [https://books.google.be/books?id=drcjMLk6KnAC&pg=PA490&lpg=PA490&dq=stressoren+jongens&source=bl&ots=0WKFDNMy97&sig=ACfU3U1RqW45h1kYWcOVy\\_kcNfaMrJt-vg&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKEwigjpmFr7DpAhUDzqQKHQFYDRMQ6AEwAAnoECACQAQ#v=onepage&q=stressoren%20jongens&f=false](https://books.google.be/books?id=drcjMLk6KnAC&pg=PA490&lpg=PA490&dq=stressoren+jongens&source=bl&ots=0WKFDNMy97&sig=ACfU3U1RqW45h1kYWcOVy_kcNfaMrJt-vg&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKEwigjpmFr7DpAhUDzqQKHQFYDRMQ6AEwAAnoECACQAQ#v=onepage&q=stressoren%20jongens&f=false), opgehaald op 13/05/20.
- VANDERMASSEN, G., Dames voor Darwin: Over feminisme en evolutietheorie. Antwerpen/Amsterdam, Houtekiet, 2019.
- VAN LANDSCHOOT, R., VAN HEERINGEN, K. & PORTZKY, G., Epidemiologisch rapport 2018: de Vlaamse suïdecijfers in een nationale en internationale context. VLESP. <https://www.vlesp.be/assets/pdf/epidemiologisch-rapport-2018-nl-114841.pdf>, opgehaald op 30/01/2020.

- WAHTO, R. & SWIFT, J.K., Labels, Gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. In: American journal of men's health, 2016, Vol 10(3), pp.181-191.  
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988314561491>, opgehaald op 27/01/2020
- YOUSAF, O., POPAT, A. & HUNTER, M.S., Brief report: an investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. In: Psychology of Men & Masculinity, 2015, Vol.16, No2, pp.234-237.  
<https://psycnet.apa.org/record/2014-12450-001>, opgehaald op 30/01/20

<sup>1</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.3.

<sup>2</sup> VANDERMASSEN toont dit uitgebreid aan wat betreft feministen, en deels ook sociale wetenschappen, in haar boek Dames voor Darwin. Maar ook in de wetenschappelijke literatuur zien we dat degenen die opkomen voor mannen soms feiten en moraal door elkaar halen. Zie bijvoorbeeld eindnoot 223 en de opmerking over het doorschieten van SEAGER.

In het Radio 1 -programma 'Weet ik veel' van 03/07/2020 zet filosofe Griet Vandermassen gelijkaardige standpunten uiteen: <https://radio1.be/patriarchaat>.

<sup>3</sup> Contact kan opgenomen worden met elke@awel.be.

<sup>4</sup> <https://www.lumi.be/info/gender/genderidentiteit/wat-genderidentiteit>, geraadpleegd op 10/02/2020

<sup>5</sup> <https://www.lumi.be/info/gender/genderexpressie/wat-genderexpressie>, geraadpleegd op 10/02/2020.

<sup>6</sup> <https://lumi.be/info/gender/non-binaire-wereld/wat-intersekse-inter>, geraadpleegd op 10/02/2020

<sup>7</sup> MONSOUR, M., 2017, pp.63-64.

<sup>8</sup> VANDERMASSEN, G., 2019, p.149.

<sup>9</sup> SEAGER, M., 2019, pp.228-229.

<sup>10</sup> Er zijn onderzoekers die stellen dat mannen en vrouwen 'coöperatieve breedsters' zijn. Beide geslachten hielden en houden zich bezig met opvoeding en kunnen empathie en zorgzaamheid tonen. Dat was al zo bij de jager-verzamelaars. Pas tijdens de landbouwrevolutie werden tendensen naar dominantie bij mannen meer beloond. Deze onderzoeker vraagt zich af of dit uiteindelijk zijn sporen heeft nagelaten in de genen. HOOGENDIJK, W. & DE REK W., 2019, pp.53-54.

<sup>11</sup> PATTYN, E., VERHAEGHE, M. & BRACKE, P., 2015, p.1089.

<sup>12</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.628.

<sup>13</sup> RIDGE, D., 2019, p.206.

<sup>14</sup> RIDGE, D., 2019, p.206.

<sup>15</sup> RIDGE, D., 2019, p.207.

<sup>16</sup> SEAGER, M., 2019, p.229.

<sup>17</sup> Het is niet alleen zo dat de normaalverdeling voor mannen en vrouwen meer naar rechts of links valt voor een bepaald kenmerk. Hun normaalverdeling heeft vaak ook een andere vorm. Veel normaalverdelingen voor mannen zijn 'vlakker' dan die voor vrouwen omdat mannen meer naar de 'extremen' trekken. Bijvoorbeeld er zijn meer mannen die 'erg' slim zijn en meer mannen met een mentale beperking. Vrouwen neigen meer naar het gemiddelde. BAUMEISTER, R., 2007.

<sup>18</sup> HOOGENDIJK, W. & DE REK, W., 2019, p.84.

<sup>19</sup> BARRY verwijst hier naar HINES (2004). BARRY, J.A, 2017, pp.6-8, p.2.

<sup>20</sup> GREIF vernoemt bijvoorbeeld dat het gebied in de hersenen dat instaat voor emotie en geheugen groter is bij vrouwen en dit hun gedrag met betrekking tot vriendschap kan beïnvloeden. Maar hij benadrukt dat we niet gedetermineerd zijn door deze genetische verschillen. Mannen die dit wensen kunnen hun gedrag aanpassen om een meer vrouwelijk gemodelleerde vriendschap op te bouwen. Het is ook duidelijk dat niet alle mannen die wens koesteren. Mannen kunnen zich prima voelen in een meer 'mannelijke' vriendschap waarin minder wordt uitgedrukt en die minder 'onderhoud' vergt. GREIF, G.L., 2009, pp.111-114, p.246.

<sup>21</sup> LEE, N. & KRABBENDAM, L., 2019, p.34.

<sup>22</sup> BARRY zegt daarover: "We all want to do the best for our clients and most people believe in gender equality, but what if I told you that the motivation to see men and women as the same might be limiting your ability as a therapist?". Hij geeft aan dat door de vrees om sociale ongelijkheid te bevestigen of te creëren veel academici weerstand voelen om verschillen tussen de geslachten te benoemen. BARRY, J.A, 2017, pp.6-8, p.1.

<sup>23</sup> SEAGER, M. & BARRY, J.A., 2019, pp.114 & 119.

<sup>24</sup> SEAGER, M., 2019, pp.230-231.

<sup>25</sup> BAUMEISTER, R., 2007.

<sup>26</sup> SEAGER, M., 2019, pp.234 & 239.

<sup>27</sup> Volgens BAUMEISTER komt dit doordat mannen evolutionair gezien een zekere 'vervangbaarheid' hebben: een gemeenschap had zoveel mogelijk baarmoeders (vrouwen) nodig om zich in stand te houden, maar er waren slechts weinig mannen nodig om die baarmoeders te vullen. BAUMEISTER, R., 2007.



- <sup>28</sup> VANDERMASSEN, G., 2019, p.127.
- <sup>29</sup> CUMMINGS-KNIGHT, J., 2019, p.256.
- <sup>30</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.628.
- <sup>31</sup> Ook wel 'hegemonic masculinity' genoemd. SEAGER, M. & BARRY, J.A., 2019, p.106.
- <sup>32</sup> SEAGER, M. & BARRY, J.A., 2019, p.109.
- <sup>33</sup> RIDGE, D., 2019, p.205.
- <sup>34</sup> GROTH, M., 2019, p.331.
- <sup>35</sup> HOOK, N., 2019, p.179.
- <sup>36</sup> Dat geldt ook, maar wellicht in mindere mate, voor de meisjes. (In mindere mate omdat het aantal meisjes dat Awel contacteert veel groter is, en daarmee stijgt de representativiteit.) Er zijn ook meisjes die zich niet gemakkelijk voelen bij hulp vragen en praten over en mogelijk hebben ook zij interesse in andere thema's.
- <sup>37</sup> BOYD, A., e.a., 2015, 173, p.248.
- <sup>38</sup> BOYD, A., e.a., 2015, 173, p.249.
- <sup>39</sup> BOYD, A., e.a., 2015, 173, p.248.
- <sup>40</sup> BOYD, A., e.a., 2015, 173, p.249.
- <sup>41</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.558.
- <sup>42</sup> GISLE, L., e.a., 2018, samenvatting, p.14.
- <sup>43</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.1.
- <sup>44</sup> BOYD, A., e.a., 2015, 173, p.252.
- <sup>45</sup> BOS, M., 2019, p.50.
- <sup>46</sup> Neem de Gezondheidsenquête 2018 voor België. Tot de leeftijd van 15 jaar komen emotionele problemen even vaak voor bij jongens als bij meisjes. Tussen de 15 en 18 jaar rapporteren meisjes meer emotionele problemen. Meer nog, voor zowat alle ondervraagde problemen scoren de jongens tussen 15 en 18 ineens een pak lager. Wanneer we echter kijken naar de manier van bevragen dan zien we dat voor kinderen en jongeren tussen 2 en 15 jaar de ouders of andere naasten bevroegd werden over het kind. Tussen 15 en 18 jaar baseren de onderzoekers zich op zelfrapportage: de jongere beantwoordt zelf vragen over eventuele problemen.
- Onderzoekster Lydia Gisle was zo vriendelijk een bijkomende analyse op de data uit te voeren naar aanleiding van onze vraag naar mogelijke vertekening door zelfrapportage. Ze vermeldde dat een deel van de rapportage van de 15 tot 18-jarigen niet door de jongere zelf, maar door een naaste gebeurde. Hierdoor kon ze berekenen of er een significant verschil is tussen de data uit de zelfrapportage en de data uit de rapportage door een proxy (van de 15 tot 18-jarigen). Dat was niet het geval 'over alle gerapporteerde problemen heen', maar omdat het gaat over weinig data kunnen we niet met zekerheid stellen dat er geen vertekend effect is voor de zelfrapportage van bijvoorbeeld het onderdeel 'emotionele problemen'. Ze vond het ook interessant dat, hoewel niet statistisch significant, bij de jongens de zelfrapportage lager lag dan de rapportage van de naasten, terwijl bij meisjes het omgekeerde het geval was. Persoonlijke correspondentie, e-mail, 12/02/20.
- GISLE, L., e.a., 2018, volledig rapport, pp.50, 56 & 71.
- <sup>47</sup> BOYD, A., e.a., 2015, p.251.
- <sup>48</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.1.
- <sup>49</sup> CHHEDA-VARMA, B., 2019, p.295.
- <sup>50</sup> VAN WIJNGAARDEN-CREMERS, P., 2019, p.321.
- <sup>51</sup> VAN WIJNGAARDEN-CREMERS, P., 2019, p.311.
- <sup>52</sup> VAN WIJNGAARDEN-CREMERS, P., 2019, p.324.
- <sup>53</sup> GREENBERG, D.M., WARRIER, V., e.a., 2018, p.12154.
- <sup>54</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.638.
- <sup>55</sup> DEGGES-WHITE, S. & COLON, B., 2012, p.XXI.
- <sup>56</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, pp.1-2.
- <sup>57</sup> STOET, G., 2019, pp.27-30. Hoewel gebaseerd op Britse gegevens, zien we dezelfde vaststellingen voor Vlaanderen bij een snelle blik op Google met zoekopdrachten als 'onderwijs en jongens', 'school en genderkloof'...
- <sup>58</sup> GROTH, M., 2019, p.338.
- <sup>59</sup> STOET, G., 2019, pp.31-32.
- <sup>60</sup> STOET, G., 2019, p.32.

- <sup>61</sup> GRZESIK, T.A., GRZESIK, S.M. & VENA, K.J., 2012, p.2.
- <sup>62</sup> STOET, G., 2019, p.32.
- <sup>63</sup> GROTH, M., 2019, p.338.
- <sup>64</sup> STOET, G., 2019, p.37.
- <sup>65</sup> STOET, G., 2019, p.37.
- <sup>66</sup> STOET, G., 2019, p.39.
- <sup>67</sup> GROTH, M., 2019, p.337.
- <sup>68</sup> GISLE, L., e.a., 2018, volledig rapport, p.57.
- <sup>69</sup> GISLE, L., e.a., 2018, volledig rapport, pp.59-60.
- <sup>70</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, pp.566-567.
- <sup>71</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.568.
- <sup>72</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.398.
- <sup>73</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2014, p.418.
- <sup>74</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, pp.398-399.
- <sup>75</sup> GOLEMAN, D., 2016, pp.9-36.
- <sup>76</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.558.
- <sup>77</sup> CUMMINGS-KNIGHT, J., 2019, p.249.
- <sup>78</sup> LEE, N. & KRABBENDAM, L., 2019, pp.33-34.
- <sup>79</sup> CUMMINGS-KNIGHT, J., 2019, p.250.
- <sup>80</sup> LEE, N. & KRABBENDAM, L., 2019, p.33.
- <sup>81</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.560.
- <sup>82</sup> LEE, N. & KRABBENDAM, L., 2019, pp.33-34.
- <sup>83</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.560.
- <sup>84</sup> LEE, N. & KRABBENDAM, L., 2019, p.34.
- <sup>85</sup> Toevoeging Gino Ameye, mondeling gesprek 06/07/2020.
- <sup>86</sup> GROTH, M., , 2019, p.343.
- <sup>87</sup> GROTH, M., , 2019, p.341.
- <sup>88</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.402.
- <sup>89</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, p.54.
- <sup>90</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.408.
- <sup>91</sup> GROTH, M., 2019, p.339.
- <sup>92</sup> GREENBERG, D.M., WARRIER, V., e.a., 2018, p.12152.
- <sup>93</sup> PRIYA, e.a., 2017, p.22.
- <sup>94</sup> VANDEREYCKEN, e.a, *Handboek psychopathologie*, 2008, p.490.
- <sup>95</sup> <https://www.samengezond.nl/stress-mannen-handelen-vrouwen-praten/>, opgehaald op 26/02/20.
- <sup>96</sup> PRIYA, e.a., 2017, pp.22-23.
- <sup>97</sup> Bevriezen kan enerzijds 'actief' zijn, wanneer dat de beste reactie is om een gevaar af te weren. 'Passief' bevriezen daarentegen overkomt ons wanneer we niet kunnen weggelopen van een gevaar. Ons lichaam bereidt zich dan voor op ernstige verwondingen en gaat eerder naar een toestand van 'onder'arousal. Deze 'bewegingsloosheid' vormt vaak een basis voor trauma.
- <sup>98</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.559.
- <sup>99</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.43.
- <sup>100</sup> GOLDFARB, E.V., SEO, D. & SINHA, R., 2019, p.2.
- <sup>101</sup> Een tend and befriend reactie vereist een zich inleven in de ander, perspectief nemen enz. wat voor mannen meer energie vraagt dan voor vrouwen. Vrouwen mentaliseren vaker impliciet, als een soort automatisme dat daardoor minder energie vraagt. Mannen vallen bij stress eerder terug op een meer egocentrische kijk. Ze drukken hun stress minder uit in woorden, zoeken er minder vaak hulp voor en reageren vaker met externaliserend gedrag, dat meer aansluit bij de fight-flight-freeze reactie. Zo plegen ze vaker zelfdoding, verwonden ze vaker iemand anders, vertonen ze meer antisociaal gedrag, belanden ze meer in de

gevangenis. Ze hebben ook vaker psychosomatische klachten en verslavingsproblemen, waaronder seksuele verslaving. CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, pp.562-566.

<sup>102</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.559.

<sup>103</sup> <https://www.samengezond.nl/stress-mannen-handelen-vrouwen-praten/>, opgehaald op 26/02/20.

<sup>104</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>105</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.637.

<sup>106</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.53.

<sup>107</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.635.

<sup>108</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.107.

<sup>109</sup> VAN LANDSCHOOT, R., VAN HEERINGEN, K. & PORTZKY, G., p.46.

<sup>110</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.53.

<sup>111</sup> In Vlaanderen wijzen de cijfers in de richting van 3 zelfdodingen per dag, waarvan 72% door mannen. Daar komt bij dat het in de leeftijdsgroep 15-49 jaar de meest voorkomende doodsoorzaak is. De Belgische suïdecijfers zijn hoog in vergelijking met andere Europese landen, maar ook in vergelijking met de rest van de wereld. Hoopgevend is dat er bij mannen tussen de 16 en 29 jaar in recente jaren wel een daling van 35% van het aantal suïcides is vastgesteld. VAN LANDSCHOOT, R., VAN HEERINGEN, K. & PORTZKY, G., pp.22, 26,38,42.

<sup>112</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.634.

<sup>113</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>114</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.53.

<sup>115</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.55.

<sup>116</sup> De onderzoekers geven aan dat ze in hun onderzoek geen onderscheid hebben gemaakt tussen pornografie en seks en dat het mogelijk is dat sommige seksuele copingstrategieën dysfunctioneel zijn. LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, p.56.

<sup>117</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.42.

<sup>118</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.648.

<sup>119</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>120</sup> <https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/Zelfverwonding.pdf>, opgehaald op 04/03/2020.

<sup>121</sup> <http://www.zelfverwonding.be/professionals/>, opgehaald op 04/03/2020.

<sup>122</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.115.

<sup>123</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.54.

<sup>124</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.633.

<sup>125</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.559.

<sup>126</sup> CAIRNS, P. & HOWELLS, L., 2019, p.351.

<sup>127</sup> LANSFORD, J.E., 2017, p.62.

<sup>128</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>129</sup> Het is een misvatting dat de hogere testosterongehaltes bij mannen de rechtstreekse oorzaak zijn voor meer agressief gedrag. Testosteron zou mogelijk eerder het streven naar 'dominantie' motiveren, maar doorgaans op maatschappelijk aanvaarde manieren, zoals in ruwe stoeipartijen bij jongere kinderen, of later in wetenschap, muziek, kunst, sport... Agressie zal opduiken wanneer die dominantie niet op een andere, meer aanvaarde, manier kan bereikt worden of wanneer bijvoorbeeld de status bedreigd wordt. Testosteron en 'dominantie-nastrevend' gedrag zouden ook gelinkt kunnen zijn aan 'paargedrag' omdat beide toenemen in de adolescentie en pieken rond 25 à 30 jaar. Onderzoek toont ook aan dat hoe meer mannen geëngageerd zijn in een partnerrelatie, en hoe meer zorgtaken voor eventuele kinderen ze opnemen, hoe lager hun testosterongehaltes zijn. GROTH, M., 2019, p.337., BARRY, J.A. & OWENS, R., 2019, pp.11-15.

<sup>130</sup> CAIRNS, P. & HOWELLS, L., 2019, pp.354-355.

<sup>131</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2014, p.418.

<sup>132</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>133</sup> DAVIS, K.M., 2012, p.31.

<sup>134</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.676.

<sup>135</sup> GOLDFARB, E.V., SEO, D. & SINHA, R., 2019, p.8.

- <sup>136</sup> Er bestaat een groep mannen die in hoge psychische nood verkeren, maar uiterst weigerachtig staan tegenover het zoeken van hulp. Zij zijn mogelijk een hoge risicogroep voor het plegen van zelfdoding. KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.649.
- <sup>137</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.107.
- BROWN, J.S.L., e.a., 2019, p.398.
- <sup>138</sup> Op deze pagina vind je een overzicht van alle mogelijke gevolgen van chronische stress: <https://www.apa.org/helpcenter/stress/index>, opgehaald op 13/05/20.
- <sup>139</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.115.
- <sup>140</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.7.
- <sup>141</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.2.
- <sup>142</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.2.
- <sup>143</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.
- <sup>144</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.2.
- <sup>145</sup> GROTH, M., 2019, p.342.
- <sup>146</sup> BROWN, J.S.L., e.a., 2019, p.401.
- <sup>147</sup> GROTH, M., 2019, p.338.
- <sup>148</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, p.55.
- <sup>149</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.6.
- <sup>150</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.7.
- <sup>151</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.688.
- <sup>152</sup> Lees over de risico's van alcoholgebruik op <https://www.alcoholhulp.be/jongeren-alcohol-risicos>.
- <sup>153</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.7.
- <sup>154</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, p.451.
- <sup>155</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, pp.1-2.
- <sup>156</sup> PIJPERS, f., VANNESTE, Y. & FERON, F., 2019, p.16.
- <sup>157</sup> PIJPERS, f., VANNESTE, Y. & FERON, F., 2019, pp.36-37.
- <sup>158</sup> PIJPERS, f., VANNESTE, Y. & FERON, F., 2019, p.39.
- <sup>159</sup> VAN WIJNGAARDEN-CREMERS, P., 2019, p.314.
- <sup>160</sup> GLASHEEN, K., SHOCHET, I. & CAMPBELL, M., 2016, p.3.
- <sup>161</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.2.
- <sup>162</sup> PIJPERS, f., VANNESTE, Y. & FERON, F., 2019, pp.37-40.
- <sup>163</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.6.
- <sup>164</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, pp.459-460.
- <sup>165</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.1.
- <sup>166</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, pp.457-458.
- <sup>167</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.6.
- <sup>168</sup> WAHTO, R. & SWIFT, J.K., 2016, p.182.
- <sup>169</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.111.
- <sup>170</sup> WAHTO, R. & SWIFT, J.K., 2016, p.182., SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.107.
- <sup>171</sup> YOUSAF, O., POPAT, A. & HUNTER, M.S., 2015, p.236.
- <sup>172</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.55.
- <sup>173</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, p.452.
- <sup>174</sup> WAHTO, R. & SWIFT, J.K., 2016, p.181.
- <sup>175</sup> YOUSAF, O., POPAT, A. & HUNTER, M.S., 2015, p.234.
- <sup>176</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.7.
- <sup>177</sup> YOUSAF, O., POPAT, A. & HUNTER, M.S., 2015, p.234.
- <sup>178</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.4.
- <sup>179</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.2.

- <sup>180</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, p.456.
- <sup>181</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.8.
- <sup>182</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, p.456.
- <sup>183</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.641.
- <sup>184</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.5, p.7.
- <sup>185</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, pp.454-455.
- <sup>186</sup> WAHTO, R. & SWIFT, J.K., 2016, p.189.
- <sup>187</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.2.
- <sup>188</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.672.
- <sup>189</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.630.
- <sup>190</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.42.
- <sup>191</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.43.
- <sup>192</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.673.
- <sup>193</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.673.
- <sup>194</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.634.
- <sup>195</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.48.
- <sup>196</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.6.
- <sup>197</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.43.
- <sup>198</sup> BROWN, J.S.L., e.a., 2019, p.409.
- <sup>199</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.566.
- <sup>200</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.566.
- <sup>201</sup> CROCKFORD, H. & PELLEGRINI, M., 2019, p.570.
- <sup>202</sup> HOLLOWAY, K., SEAGER, M & BARRY, J.A., 2018, p.6.
- <sup>203</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.673.
- <sup>204</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.
- <sup>205</sup> PATTYN, E., VERHAEGHE, M. & BRACKE, P., 2015, p.1090.
- <sup>206</sup> PATTYN, E., VERHAEGHE, M. & BRACKE, P., 2015, p.1094.
- <sup>207</sup> GLASHEEN, K., SHOCHET, I. & CAMPBELL, M., 2016, p.5.
- <sup>208</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.650.
- <sup>209</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, pp.7-8.
- <sup>210</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.6.
- <sup>211</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.641.
- <sup>212</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.651.
- <sup>213</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.687.
- <sup>214</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.2.
- <sup>215</sup> GLASHEEN, K., SHOCHET, I. & CAMPBELL, M., 2016, p.13.
- <sup>216</sup> De cijfers voor de telefoon zijn geregistreerd door de beantwoorder na het telefoongesprek. De cijfers voor de chat, de e-mail en het forum zijn berekend op basis van de tevredenheidsmeting die door de jongeren zelf wordt ingevuld.
- <sup>217</sup> RICKWOOD, D.J., MAZZER, K.R. & TELFORD, N.R., 2015, p.3.
- <sup>218</sup> Volgens onderzoek zou ongeveer één derde van de mannen zich comfortabel voelen bij de bestaande (traditionele) hulpverlening. De cijfers voor de telefoon van Awel sluiten hier bij aan. KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.648.
- <sup>219</sup> Awel kan zich voor deze groep jongens eventueel laten inspireren door de good practice <https://www.bigwhitewall.com/>, opgehaald op 03/06/2020: "How does it work? The Big White Wall community is completely anonymous so you can express yourself freely and openly. Express your feelings by creating a Brick using words, pictures and images and add it to **the community Wall**. Take **online tests** to measure your anxiety or depression levels to set goals and track your progress. Register for **online courses** with health professionals covering things like sleep problems, stopping smoking and anger management. Sign up for **one-to-one therapy** with experienced counsellors and therapists via webcam, audio or instant messaging."
- <sup>220</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.8.

<sup>221</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.676.

<sup>222</sup> YOUSAF, O., POPAT, A. & HUNTER, M.S., 2015, p.236.

<sup>223</sup> Tegenstanders voeren aan dat de weerstand tegen hulp zoeken niet benoemd moet worden als koppigheid, ego of trots. Maar dat we het moeten erkennen als een redelijke en gevoelde nood om de integriteit van een mannelijke identiteit in stand te houden. LIDDON, L., e.a., 2019, p.681.

Ook geef je volgens hen een dubbele boodschap aan mannen. Enerzijds verwacht de maatschappij dat mannen risico's nemen om vrouwen en kinderen te beschermen. Het afsluiten van hun emoties is hierbij belangrijk om te kunnen overleven. Anderzijds zeg je dan dat ze over emoties moeten kunnen praten. SEAGER, M., 2019, pp.230-234.

Het gevaar van victim blaming ligt op de loer. Deze onderzoekers bekritisieren bijvoorbeeld de campagne *Tough To Talk* van Childline. LIDDON, L., e.a., 2019, p.681.

SEAGER schiet mogelijk enigszins door wanneer hij stelt dat je jongens niet moet aansporen over hun gevoelens te praten. Hij verliest hiermee uit het oog dat wat hij beschrijft niet voor alle mannen geldt. Wellicht gaat hun redenering op voor een heel aantal mannen, maar verliezen ze de diversiteit onder mannen uit het oog. Wellicht zijn er ook jongens gebaat bij zo'n campagne. Bovendien zijn mensen niet gedetermineerd door hun biologie of hun omgeving.

Een genuanceerder standpunt lezen we bij GREIF die bijvoorbeeld over zelfonthulling binnen vriendschappen zegt dat mannen die dit wensen hun gedrag kunnen aanpassen om een meer vrouwelijk gemodelleerde vriendschap op te bouwen (met bijvoorbeeld openlijker delen van gevoelens). Maar hij voegt er expliciet aan toe dat niet alle mannen die wens koesteren. Mannen kunnen zich prima voelen in een meer 'mannelijke' vriendschap waarin minder wordt uitgedrukt en die minder onderhoud vergt: "We must be careful about any kind of one-size-fits-all mentality when we speak of the need for friends or the importance of men having other men as their best friends." GREIF, G.L., 2009, p.246-248.

<sup>224</sup> Op suggestie van Gino Ameye, mondeling gesprek 06/07/2020.

<sup>225</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.679.

<sup>226</sup> BARRY, J.A, 2017, pp.6-8, p.2.

<sup>227</sup> [https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/\(311053\)-nji-dossierDownloads-Watwerkt\\_Oplossingsgerichtetherapie.pdf](https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Oplossingsgerichtetherapie.pdf), opgehaald op 03/06/2020, pp. 1-2.

<sup>228</sup> Toevoeging door Gino Ameye, mondeling gesprek 06/07/2020.

<sup>229</sup> HOLLOWAY, K., SEAGER, M & BARRY, J.A., 2018, pp. 8. & 11.

<sup>230</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.408.

<sup>231</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.651.

<sup>232</sup> HOLLOWAY, K., SEAGER, M & BARRY, J.A., 2018, pp. 8. & 11.

<sup>233</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.683.

<sup>234</sup> GROTH, M., , 2019, pp.344-345.

<sup>235</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.405.

<sup>236</sup> GROTH, M., 2019, p.344.

<sup>237</sup> ASHFIELD, J.A. & GOUWS, D.S., 2019, p.639.

<sup>238</sup> SEAGER, M. & BARRY, J.A., 2019, p.118.

<sup>239</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.108.

<sup>240</sup>

[https://www.researchgate.net/publication/221688078\\_Identifying\\_affirming\\_and\\_building\\_upon\\_male\\_strengths\\_The\\_Positive\\_Psychology\\_Positive\\_Masculinity\\_model\\_of\\_psychotherapy\\_with\\_boys\\_and\\_men](https://www.researchgate.net/publication/221688078_Identifying_affirming_and_building_upon_male_strengths_The_Positive_Psychology_Positive_Masculinity_model_of_psychotherapy_with_boys_and_men), opgehaald op 03/06/2020.

<sup>241</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.7.

<sup>242</sup> GROTH, M., 2019, p.341.

<sup>243</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.689.

<sup>244</sup> GROTH, M., 2019, p.345.

<sup>245</sup> BROWN, J.S.L, e.a., 2019, p.405.

<sup>246</sup> GROTH, M., 2019, pp.346-348.

<sup>247</sup> GROTH, M., 2019, pp.346-347.

<sup>248</sup> CAIRNS, P. & HOWELLS, L., 2019, p.363.

<sup>249</sup> SEIDLER, Z.E., e.a., 2016, p.114.

<sup>250</sup> KINGERLEE, R., e.a., 2019, p.652.

- <sup>251</sup> LIDDON, L., KINGERLEE, R. & BARRY, J.A., 2018, 57, p.42
- <sup>252</sup> LIDDON, L., e.a., 2019, p.682.
- <sup>253</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.9.
- <sup>254</sup> SCHOLTEN, H. & GRANIC, I., 2019, p.3.
- <sup>255</sup> GLASHEEN, K., SHOCHET, I. & CAMPBELL, M., 2016, p.13.
- <sup>256</sup> SCHOLTEN, H. & GRANIC, I., 2019, p.2.
- <sup>257</sup> Genoemd in: <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2260491-speciale-games-helpen-kinderen-met-angsten-en-adhd.html>, opgehaald op 08/06/20.
- <sup>258</sup> BASTIEN, D. e.a., 2018, p.23.
- <sup>259</sup> We kunnen boze jongeren bijvoorbeeld helpen de situatie en de intenties van de ander te herevalueren en hen meer interpersoonlijke vaardigheden bijbrengen: hoe benader je iemand, welke lichaamshouding is (niet) bedreigend, hoe (lang) kijk je naar iemand, hoe zeg je wat je te zeggen hebt... CAIRNS, P. & HOWELLS, L., 2019, pp.362-363.
- <sup>260</sup> HAAVIK, L., e.a., 2017, p.7.
- <sup>261</sup> HARDING, C. & FOX, C., 2015, p.451.
- <sup>262</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.8.
- <sup>263</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.1.
- <sup>264</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.6.
- <sup>265</sup> ELLIS, L.A., e.a., 2013, p.8.