

ANNA NIJENHUIS

NADINE DE WIT



WERKBOEK

WAARDEVOLLE GESPREKKEN MET MANNEN
OVER HUN ERVARING MET PATRIARCHIE



BIJ HET BOEK *THE WILL TO CHANGE* VAN BELL HOOKS

TOOLKIT:
VOORBEREIDING EN
REFLECTIEVRAGEN

HOW TO ...
GROEPSGESPREK

FORMAT:
VOORBEELDVRAGEN
1- OP 1 INTERVIEW

Inleiding

Wil jij ook graag een diepgaand gesprek over patriarchie met mannen in je leven? Lees dan *The will to change: Men, masculinities and love* in combinatie met dit werkboek en verrijk je relaties!

In dit werkboek delen wij, Anna Nijenhuis en Nadine de Wit, hoe jij net zoals wij waardevolle 1- op 1 interviews en groepsgesprekken organiseert. We hebben drie mannen geïnterviewd over patriarchie. Met als centrale vraag: “Op welke manier heb je last gehad van patriarchie of heb je dat nog steeds?”. Daarnaast hebben we twee groepsgesprekken gedaan, hierover later meer. Onze ervaringen hebben veel impact gemaakt op ons als interviewers en op de geïnterviewden. Ons doel is om mannen de ruimte en veiligheid te geven om hun gevoelens en ervaringen met patriarchie te delen. We hebben bewust alleen mensen die wel al kenden geïnterviewd en dat heeft onze relaties enorm verrijkt. Dit handboek is bedoeld voor mensen die simpelweg het verlangen hebben om mannen in hun leven meer lief te hebben en hen gezien en gehoord te laten voelen. We noemen het bewust een interview en groepsgesprek. Daarmee maken we duidelijk dat we vooral willen luisteren en dat we alle tijd hebben voor degenen die we interviewen. Als er ‘we’ staat in het handboek, dan gaat dat over iedereen die deze interviews wil doen.



Heel veel plezier op deze
ontdekkingstocht!



INHOUD

04

Bewustwording & Reflectie

Bewustwording, motivatie en reflectievragen

07

1- op 1 interview

Vorbereiding, voorbeeldvragen & veiligheid

11

Groepsgesprek

Werkvormen, reflectievragen & veiligheid

Bewustwording



Waarom dit zo waardevol is en wat patriarchie precies betekent, legt bell hooks* heel mooi uit in haar boek *The will to change: Men, masculinities and love*. Het is een toegankelijk boek waarin ze veel voorbeelden geeft uit haar eigen leven. Lang niet iedereen is zich bewust van patriarchie. Het is dan ook goed om eerst bewust te worden van de invloed van patriarchie. Daarom vroegen we alle mannen om voor de 1- op 1 interviews eerst het boek te lezen. Een voorbeeld van hoe dit kan helpen is als volgt. Eén van de mannen die we interviewden zei dat hij nooit last had gehad van patriarchie omdat hij in een “open-minded bubbel” is opgegroeid. Toch stond hij ervoor open om naar het audioboek te luisteren. Daarna zei hij: “Ik heb eigenlijk wel echt last gehad van patriarchie en nog steeds! Ik kan er zeker een heel interview over praten”.

Als we waren begonnen met het interview voordat deze man naar het audioboek had geluisterd, zou er minder diepgang mogelijk zijn geweest. We hadden dan namelijk eerst tijdens het interview bewustwording moeten creëren. Daarbij is de kans groter dat iemand in die situatie überhaupt niet geïnterviewd wil worden.

“Ik heb eigenlijk wel echt last gehad van patriarchie en nog steeds!”

Een andere man zei dat hij door het lezen van het boek al over specifieke momenten in zijn leven had nagedacht. Daardoor kon hij tijdens het interview meteen een paar voorbeelden opnoemen. Daarbij geeft het mannen ook meer regie. Mannen kunnen namelijk tijdens of na het lezen van het boek besluiten of ze wel of niet willen meedoen aan het interview. Hierdoor kunnen ze zich beter voorbereiden en ook een weloverwogen keuze maken om een kwetsbaar gesprek aan te gaan.

*bell hooks is de pennaam van de schrijver, ze wil graag dat dit zonder hoofdletters wordt geschreven.



Scan de QR-code voor het audioboek van bell hooks, *The will to change: Men, masculinities and love!*





Ons doel: mannen de ruimte en veiligheid geven om hun gevoelens en ervaringen met patriarchie te delen


Motivatie

Het boek lezen is zowel een voorwaarde voor de man die je interviewt als voor jou, de interviewer.


Voordat we ingaan op de specifieke handvatten voor de interviews en groeps gesprekken willen we eerst stilstaan bij jou, de interviewer. Niet alleen de mensen waarmee we deze gesprekken voeren moeten namelijk ja zeggen, ook voor ons is het belangrijk om een weloverwogen keuze te maken.

Deze interviews en groeps gesprekken zijn bedoeld om mannen de ruimte en veiligheid te geven om hun gevoelens en ervaringen met patriarchie te delen. Het is belangrijk om te bedenken of we dat op dit moment willen en kunnen bieden. Het is prima als we dat op dit moment niet willen of kunnen doen en het is aan te raden om naar dat gevoel te luisteren. Zo zorgen we goed voor onszelf en daarmee ook voor de ander.

We hebben reflectievragen opgesteld om te onderzoeken of het aangaan van deze interviews en groeps gesprekken helpend en gezond is. Voordat we überhaupt mensen gaan vragen voor de interviews is het belangrijk om in kaart te brengen waarom we mannen willen interviewen over patriarchie. Zo kunnen we onderzoeken of ons doel haalbaar en daadwerkelijk wenselijk is. Het kan bijvoorbeeld dat je het interview wil doen omdat je mannen graag de ruimte wil geven om te delen. Dan kan het interessant zijn om jezelf af te vragen waarom je dat zouden willen. De volgende vragen kunnen helpen om onze eigen motivaties en belangen in kaart te brengen.



Reflectie- vragen

- 
1. Hoe hoop je stiekem of eigenlijk dat de man gaat reageren? Wat hoop je dat hij gaat delen? Is deze wens helpend?
 2. Kun je iets bedenken wat je lastig zou vinden om te horen? Waarom? Suggestie: probeer de casus uit te denken. Hoe kun je ook in die situatie voor de man een veilige sfeer kunt creëren? Zodat hij zich niet veroordeeld voelt en zijn gevoelens centraal staan.
 3. Wanneer is het gesprek voor jou geslaagd? Is dat een eerlijke en realistische verwachting? Hoe zou jouw verwachting of jouw wens het gesprek kunnen beïnvloeden? Wat vind je daarvan?
 4. Kun je er op dit moment van uit gaan dat je zijn gevoelens kunt erkennen en serieus kunt nemen?
 5. Hoe verhoud jij je in het dagelijks leven tot patriarchie? Hoe beïnvloedt dit mogelijk het gesprek en is dat wenselijk?
 6. Kun je beloven dat je zijn privacy gaat respecteren?
 7. Kun je de mogelijk nodige nazorg bieden?
 8. Welke nadelige gevolgen zou het interview voor de man kunnen hebben? Hoe kun je die zoveel mogelijk voorkomen? Staan de voordelen in verhouding tot de mogelijke nadelen? Vind je de mogelijke risico's jouw verantwoordelijkheid of die van de man die mee wil doen aan het interview?
 9. Denk er van tevoren over na of je het er na het interview nog vaker met hem over wil hebben en er voor hem wil zijn. Waarom wel of waarom niet? Welke verwachting schep je bij de man, hoe sluit die aan bij jouw intenties? (Natuurlijk mag je altijd later nog op je besluit terugkomen, consent is immers veranderlijk.)



10. Voor sommige mannen kan het interview een vorm van intimiteit zijn. Een vorm van kwetsbaarheid en echt gezien worden die ze daarvoor misschien nog nooit hebben ervaren. Het kan zijn dat de man bij jou ervaart hoe fijn het is om zijn gevoelens te uiten en dat hij daarna merkt dat daar bij niemand anders in zijn omgeving ruimte voor is. De vraag is dan, in hoeverre help je de man met het interview?
11. Ben jij de meest geschikte persoon om deze man te interviewen? Of kan het waardevoller zijn om dit handboek bijvoorbeeld aan iemand anders aan te raden?
12. Welk voordeel denk je dat je specifiek zelf haalt uit het doen van dit interview met deze man? Hoe kan het interview voor jezelf nadelig zijn? Hoe verhouden de mogelijke nadelen zich tot de mogelijke voordelen? Hoe heb je hier invloed op?

Vorbereiding interview



Welke vragen je stelt, en hoe strak je een rijtje vragen afaat of semi stuurt, hangt af van je doel.

In dit handboek staat centraal dat we mannen de ruimte geven om te delen. Ook staat centraal dat we samen onderzoeken wat voor invloed patriarchie heeft gehad en heeft op zijn leven. Daarom willen we vooral de man de ruimte geven om te vertellen waar hij behoefte aan heeft. Maar het kan best lastig zijn om te vertellen wat je lastig vindt als je nooit hebt geleerd hoe je dat moet doen. Of als je je niet bewust bent van de invloed van patriarchie. Daarom raden we een semi-gestructureerde vragenlijst aan. Zo kunnen we mannen op weg helpen en tegelijkertijd de nodige ruimte bieden.

Eén van de mannen die we interviewden zei dat hij zichzelf een “gevoelige jongen” vond, maar dat hij nooit had geleerd of om zich heen had gezien hoe hij dat als man kon laten zien. Hij voelde zich erg gezien en begrepen door hooks die in haar boek schreef dat patriarchie mannen emotioneel kreupel maakt.

Hij vergeleek zichzelf op het gebied van emoties uiten, met iemand met een handicap. Daarom was het voor hem logisch dat hij hulpmiddelen nodig heeft.

Hij had nooit geleerd of om zich heen gezien hoe hij dat als man kon laten zien

Onze voorbeeldvragen zijn bedoeld als hulpmiddelen. De vragen dienen als leidraad, we raden aan in te spelen op de behoeftes van de man. Het is een aanrader om aan het begin van het interview af te spreken dat je net doet alsof je elkaar nog niet kent.

Als je vastzit in bepaalde patronen kan het helpen om die even te doorbreken. Als we mensen (goed) kennen, dan vullen we vaak al van alles voor hen in en doen we een hoop aannames. De geïnterviewde zegt misschien dingen niet omdat hij denkt dat we het al weten en wij vragen misschien om dezelfde reden niet altijd door.

Het is belangrijk om van tevoren te zeggen dat je geïnteresseerd bent in zijn ervaring. Het is zaak om extra alert te zijn wanneer het een theoretisch gesprek wordt over ‘de gemiddelde man’ of een wedstrijdje tussen vrouwen en mannen en wie het meest last heeft van patriarchie. Het is mooi om steeds te vragen, hoe zie je dat terug in jouw leven? Wanneer werd dit denkbeeld bevestigd? Hierbij is het ook belangrijk om te benadrukken dat de man niet faalt of je teleurstelt als het niet lukt om te voelen wat hij voelt. Wees geduldig en flexibel, verwacht niet van iemand dat hij al die jaren aan patriarchale indoctrinatie door jou van zich af kan schudden.

voorbeeld- vragen interview

1. Wat maakt dat je dit interview wil doen? (Dit kan helpen om ook het doel van de man te weten, zodat je in zijn behoeftes kunt voorzien.)
2. Wat is jouw definitie van patriarchie? (Benadruk hierbij dat je niet vraagt naar de woordenboek definitie, maar naar hoe hij het heeft begrepen. Zo zorg je ervoor dat je het tijdens het interview over hetzelfde hebt.)
3. Wat betekent man zijn voor jou of wanneer voel je je mannelijk? (Benadruk dat hij het er niet mee eens hoeft te zijn en dat jij niet opzoek bent naar sociaal wenselijke antwoorden. Herhaal dat we allemaal beïnvloed zijn en worden door patriarchie of we nou willen of niet. Bij mannen die veel last hadden van een waardeoordeel, deed het wonderen als we even kort zeiden: 'Ik voel me vrouwelijk als ik vind dat ik er sexy uit zie, maar dat betekent niet dat ik het er mee eens ben'.)
 - Stel dat het antwoord op vraag drie X is. Dan is de vervolgvraag: Kun je een voorbeeld noemen wanneer jouw vader (of verzorger) X 'goed' deed, liet zien of had? Kun je ook een voorbeeld noemen wanneer jouw vader (of verzorger) X niet 'goed' deed, liet zien of had?
 - Vervolg: Kun je een voorbeeld noemen wanneer jouw moeder (of verzorger) bevestigde dat jongens of mannen X doen, laten zien of hebben? Kun je ook een voorbeeld noemen wanneer jouw moeder (of verzorger) juist tegen het idee inging dat jongens of mannen X doen, laten zien of hebben?
 - Vervolg: Als X behandeld is, dan kun je vragen wat er nog meer hoort bij man zijn volgens hem. Het is ook mogelijk om de man bij vraag drie meteen alle dingen te laten opnoemen, en als hij alles heeft opgesomd, pas die vervolgvragen stellen. Wellicht kun je wat hij noemt opschrijven?
4. Welke eis die patriarchie aan mannen stelt heb je het sterkst meegekregen? Welke ervaar je nu het sterkst?
5. Zijn er dingen die hooks schrijft waar je het niet mee eens bent? Waar ben je het wel mee eens?
6. Wat was je favoriete televisieprogramma, film of boek als kind en wat heeft dit je geleerd over man zijn?
7. Heb of had je rolmodellen die tegen patriarchie ingaan?
8. Wat had je kunnen helpen als kind om minder last te hebben van patriarchie? Wat zou je nu kunnen helpen?
9. Wil je nog iets kwijt? Heb je nog feedback of vragen voor mij?



Nazorg

We raden aan om een paar dagen na het interview aan de man te vragen hoe hij erop terugkijkt. Iemand heeft dan de tijd gehad om het gesprek te laten bezinken. Verder kan het zo zijn dat iemand heftige dingen heeft gedeeld tijdens het interview. Je kunt dan bijvoorbeeld voorstellen om samen externe hulp in te schakelen mocht iemand dat willen. In een uitzonderlijk geval is het voor iemands veiligheid misschien nodig om iets wat iemand in vertrouwen heeft gedeeld toch te delen. Als dat noodzakelijk is, dan raden we aan om altijd eerst tegen de persoon in kwestie te zeggen dat je het met iemand anders gaat delen. Hierbij kun je idealiter iemands privacy grotendeels blijven respecteren door geen naam of persoonsgegevens te noemen.

Hulpdienststen

<https://.113.nl/>

<https://veiligthuis.nl/>

<https://www.stopitnow.nl/>

<https://www.fier.nl/chat/>

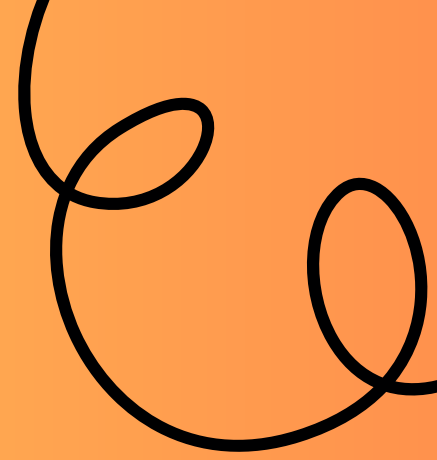
<https://www.helpwanted.nl/>

<https://www.verbreekdestilte.nl/>

<https://www.allesoke.nl/>

<https://centrumseksueelgeweld.nl/>

<https://www.stichtingrise.nl/>



Veiligheid

Er zijn een aantal dingen die kunnen helpen bij het creëren van een veilige sfeer. We raden bijvoorbeeld aan om de persoon die je interviewt de locatie te laten kiezen. Denk hierbij na over de privacy. Kunnen andere mensen jullie gesprek bijvoorbeeld verstaan? Of kan het zijn dat er zomaar mensen binnen lopen terwijl jullie het interview hebben? Verder kan het helpen om bijvoorbeeld een zacht muziekje aan te zetten of een haardvuur via een scherm. Idealiter zitten jij en de persoon die je interviewt in een negentig graden hoek. De geïnterviewde hoeft dan niet de hele tijd oogcontact te houden, als er een haardvuur opstaat is er ook iets om naar te kijken. Als laatste gaat veiligheid ook over verwachtingen, weten wat de ander wil en wat de planning is. Daarom raden we aan om aan het begin te zeggen wat je doel is en wat je van plan bent. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je een aantal vragen hebt opgeschreven ter inspiratie en dat je daarom soms in een notitieboekje zal kijken.



Dit kun je zeggen:

1. Wat we bespreken blijft tussen ons;
2. Je hoeft niets te delen als je dat niet wilt;
3. Je mag altijd op dingen terugkomen;
4. Ik ben benieuwd naar jouw ervaring;
5. Er is geen waardeoordeel, ik ben niet op zoek naar sociaal wenselijke antwoorden.

Het gaat om
jouw ervaring,
niet een
gemiddelde

Groepsgeprek

Aanvullende reflectievragen

- Denk na over de grootte van de groep, als een groep groter is dan acht deelnemers is de kans groot dat er meerder gesprekken tegelijkertijd plaats vinden. In een kleine groep kan er makkelijker een gesprek ontstaan waarin er zowel geluisterd als gedeeld wordt. In een grotere groep ligt de nadruk meer op luisteren dan op het zelf delen.
- Denk na over de eventuele verdeling van gender in de groep. Als je zowel vrouwen, non-binaire mensen als mannen uitnodigt, zorg dan voor een (relatief) gelijke verdeling.



Hier kun je aan denken voor een veilige sfeer

We raden aan om te beginnen met samen eten, voordat je met het echte groepsgeprek begint. Creëer hiervoor een huiselijke setting. Tijdens het eten kunnen de deelnemers namelijk wennen en elkaar leren kennen (indien nodig). Terwijl je samen eet kun je een mooie informele check-in doen. De volgende vragen kunnen hierbij fijn zijn:

- Wie ben je, wat doe je in je dagelijks leven?
- Hoe zit je erbij, hoe voel je je op dit moment?
- Waarom ben je naar dit groepsgeprek gekomen, wat sprak je aan?

Verder kun je ervoor kiezen om een handgebaar te gebruiken waarmee je aangeeft dat je meevoelt met de persoon die vertelt of dat je iets herkent. Dit zorgt ervoor dat ook deze persoon zich gezien voelt zonder dat het gesprek wordt verstoord of onderbroken. De persoon die aan het delen is kan daar mee verder gaan en later kan er nog een vraag worden gesteld aan degene die het handgebaar maakte.

Daarnaast is het fijn om te benomen dat de inbreng van alle deelnemers even waardevol is. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Laten we er samen op letten dat iedereen evenveel ruimte heeft om te delen".

Werkvormen

Groepsgesprek

De volgende werkvormen kunnen je helpen om het gesprek op te starten. Hieronder beschrijven we een aantal werkvormen en de functies daarvan. De werkvormen zelf staan uitgebreid beschreven op de website van Emancipator:

<https://www.emancipator.nl/publicaties/>.

Meditatie oefening

Deze meditatie oefening geeft de ruimte om tot je zelf te komen en om je te concentreren op je eigen gevoel.

- Jullie mogen allemaal een plek in de ruimte zoeken. Je mag je ogen dichtdoen, en even voelen hoe je hier staat. Hoe voel je je op dit moment? Hoe was je dag tot nu toe en hoe ben je hierbinnen gekomen?
- Je mag een stap naar links doen. Bedenk voor jezelf: zijn er dingen waar je meer over wil weten? Is er iets waar je het graag over zou willen hebben? Waar heb je zin in? Als je klaar bent mag je weer terug naar het midden stappen.
- Je mag een stap naar rechts doen. Zijn er dingen waar je het niet over wil hebben, dingen die je niet wil delen met deze groep? Zijn er dingen die je spannend vindt? Als je klaar bent mag je weer terug naar het midden stappen. Je mag langzaam je ogen opendoen.

Hierna is er een moment om te delen, zijn er dingen die gezegd moeten worden? Er mag even stilte vallen zodat iedereen de ruimte krijgt om wat te delen.

Begrippen en ideeën bus

Iedereen mag wat opschrijven en in de bus doen. Zo kan iedereen bijvoorbeeld een vraag stellen, een gespreksonderwerp opperen of vragen wat een begrip betekent. Deze bussen, pennen en papier staan op meerdere plekken in de ruimte, waardoor je er tijdens de avond gemakkelijk een briefje in kan doen.



Gesprek op voeten

In deze werkvorm werk je met verschillende stellingen, deze kun je zelf verzinnen, passend bij de groep en het thema. Ook kunnen de deelnemers stellingen noemen, waardoor je meekrijgt wat jouw deelnemers bezighoudt. Als jij je in de stelling kunt vinden mag je dicht bij degene gaan staan die het stelt. Als je er minder in kan vinden mag je verder weg gaan staan. Benoem dat er geen goede of foute antwoorden zijn, het gaat om ervaringen en gevoelens en die zijn voor iedereen anders. Deze werkvorm brengt in kaart hoe mensen denken over verschillende thema's en fungeert als een verkenning. Een stelling zou bijvoorbeeld kunnen zijn: het is spannend om hier nu te zijn.

Afsluiting

Dit handboek dient als uitnodiging om met mannen gesprekken te hebben over patriarchie. Het boek *The will to change: Men, masculinities and love* van bell hooks creëert bewustzijn. Eenmaal bewust van het patriarchale systeem en hoe ons dit allemaal beïnvloed kunnen we er met elkaar over in gesprek gaan. Dit werkboek is bedoelt om mannen de ruimte te geven om hun gevoelens en kwetsbaarheden te delen. Deze interviews hebben onze relaties met de mannen die in ons leven enorm verrijkt en dat gunnen iedereen.



WERKBOEK

BIJ HET BOEK *THE WILL TO CHANGE* VAN BELL HOOKS



Contactgegevens

Vragen of meer informatie?

Neem contact op via:

werkboek.nadine.anna@gmail.com