

GENDER ALS BRON VAN STRESS¹

JANNEKE VAN MENS-VERHULST

Inleiding

Standaardlevenslooptrajecten verschillen voor vrouwen en mannen. Daarmee is ook de betekenis die zij hechten aan life-events en non-events (gewenste gebeurtenissen en verwachte gebeurtenissen die uitblijven) vaak verschillend. Lukt het een vrouw of man niet aan het eigen ideale traject te voldoen of doen zich fricties voor omdat maatschappelijke genderbeelden, -opvattingen en -arrangementen niet synchroon lopen met de eigen ambities, dan zorgt dat in het algemeen voor spanningen. Hieruit kunnen psychische problemen ontstaan, zeker als zo'n sociale stressor lang aanhoudt (chronisch wordt), er een accumulatie van stresserende factoren optreedt en/of de werking van beschermende factoren tekortschiet en de betreffende vrouwen of mannen er van hun kant niet in slagen daar adequaat mee om te gaan.

Aan de hand van genderopvattingen en de (volgorde van) transitie die 'normaal' worden gevonden, maken we hier onderscheid tussen een 'traditioneel', 'gelijkheids' en 'eigenkeuze levenslooptraject'. In dit hoofdstuk beschrijven we per type levenslooptraject welke specifieke sociale stressoren daaraan verbonden kunnen zijn. Waar mogelijk besteden we aandacht aan variaties in leeftijd en seksuele voorkeur. Verschillen in opleiding, inkomen en etnische achtergrond komt slechts incidenteel aan bod.

Werelden van potentiële stress

Psychische stoornissen blijken dikwijls samen te gaan met 'sociale stressoren': dreigende, uitdagende, veeleisende (niet per se negatieve) omstandigheden of structurele beperkingen die het functioneren van een persoon onder druk zetten – en daarmee een bron van stress zijn (Thoits, 2010; Wheaton, 2013). Voorbeelden zijn verkrachting, een terroristische aanslag, oorlog, natuurgeweld of een economische recessie maar ook levensgebeurtenissen als verminking, de dood van geliefden, huwelijk, scheiding, zwangerschap, nieuwe baan, verhuizing, werkloosheid of pensioen en problemen met het wettelijk gezag. Dergelijke sociale stressoren doen zich voor op allerlei levensgebieden, waaronder uiterlijk/lichamelijkheid, relaties met familie, vrienden en burens, zorg, onderwijs, arbeid en vrijwilligerswerk; in het dagelijks leven, maar ook in organisaties en op het macroniveau van wetgeving en politiek. Ze kunnen variëren qua niveau en duur. En ze lopen uiteen van een eenmalige ontwrichtende gebeurtenis (acuut) tot een lang aanhoudende beproeving (chronisch) met ongeveer in het midden van dat continuüm dagelijkse irritaties en non-events (Wheaton e.a., 2013).

¹ Een aangepaste en verkorte versie staat in het Handboek voor Psychopathologie voor vrouwen en mannen, 0-100+, onder redactie van Therese van Amelsvoort, Marrie Bekker, Janneke van Mens-Verhulst en Miranda Olf. Boom, 2019.

Sociale stressoren zijn overigens geen directe determinanten van psychische problemen. De oorzaak-gevolgrelatie moet probabilistisch worden opgevat (Wheaton e.a., 2013): of ze tot psychische problemen leiden, hangt af van de mate en duur van blootstelling (exposure), de levensfase en netwerken waarin iemand verkeert en de timing en volgorde van gebeurtenissen - kortom, van iemands levenspad. Bij een opeenstapeling van stressoren (stressproliferatie), zoals rond een scheiding kan gebeuren, neemt het risico op psychische problemen als angst, depressie, woede en agressie toe (George, 2013; Pearlin, 2010; Thoits 2010). Een overdaad aan keuzes kan tot keuzestress leiden: het zelfregulerend vermogen raakt ondermijnd, uitstelgedrag en passiviteit nemen toe terwijl zelfcontrole en fysiek uithoudingsvermogen verminderen (Reed et al, 2011; Baumeister & Vohs, 2016).

Ook is de relatie tussen blootstelling aan een sociale stressor en psychische problematiek sterk afhankelijk van de reactie van de betreffende persoon: diens perceptie, biologische en psychologische reacties, coping strategieën, beschikbare sociale steun, en de relevantie van de stressor voor de identiteit en zelfwaardering van de persoon (Thoits, 2010).

Juist door sociale stressoren als onderdeel van een proces tussen omgeving en individu te benaderen, is begrijpelijk waarom dezelfde stressor bij de ene persoon wel in psychische klachten resulteert en bij de andere niet (Pearlin 2010; Thoits 2013).

Bovenstaande procesbenadering is ook van toepassing op 'gender role strain'. Dat zijn spanningen die mensen ondervinden wanneer zij niet of nauwelijks kunnen voldoen aan de maatschappelijke normen en socialisatie die er in hun cultuur aan hun sekse worden verbonden (Pleck e.a., 1998)² en die onder meer vervat liggen in ideeën over de ideale levensloop.

Levenslooptrajecten: voor haar en voor hem

Van levenslooptrajecten bestaan normatieve of standaard- en werkelijk geleefde versies. De standaardversie omvat de momenten waarop men verwacht wordt in of juist uit bepaalde sociale rollen en posities te treden met name op gebied van seksualiteit, onderwijs, arbeid, relaties en zorg. De meeste van deze standaardtransities zijn met een specifieke levensfase geassocieerd in de volgorde leren-werken/zorgen-rust (Evenhuis, 2002). Waar men bij jongeren en jong volwassenen rekent op intrede in opleidingen en naderhand arbeidsmarkt, relatievorming en ouderschap, verwacht men van ouderen juist een afscheid van het gezinsleven en de arbeidsmarkt en de overgang naar een gepensioneerd bestaan en grootouderschap. Zulke transities hadden vroeger vaak een abrupt karakter, maar tegenwoordig zijn de overgangen soms lang en diffuus. Zo kennen we nu een uitgebreide fase van jong-volwassenheid waarin verkenning van de eigen identiteit centraal staat (Evenhuis, 2002).

Levenstransities – ook al zijn ze welkom - kunnen op zichzelf al een stressor zijn. Maar ze worden vooral 'kritisch' en veranderen in een stressor als het geleefde traject afwijkt van het

² Garets en Pleck (1979) stellen dat een individu een sterkere sekseroldruk ervaart naarmate deze (1) een grotere discrepantie ervaart tussen diens zelfperceptie op de dimensies 'mannelijk' en 'vrouwelijk' en diens ideaalbeeld van de eigen sekse op deze dimensies; (2) sterker geneigd is aan beide seksen seksesterotiepe eigenschappen toe te kennen (Vennix, 1989).

standaardtraject: hetzij omdat ze zich op het verkeerde moment, in de verkeerde volgorde of juist gelijktijdig voordoen, hetzij omdat ze zich – tegen de verwachting in - helemaal niet voordoen (non-events). Ook onvrijwillige levenstransities, zoals gedwongen ontslag, kunnen een bron van stress zijn, evenals vrijwillige transitie die in de praktijk minder rooskleurig uitpakken dan het stereotype voorspiegelde: 'de prins op het witte paard' die een gewone man blijkt te zijn, 'de roze wolk van het moederschap' die door andere tinten wordt verdreven, of de pensionering die niet de voorgespiegelde ontspanning brengt.

Vanuit genderoogpunt onderscheiden we hier drie normatieve trajecten waartoe Nederlandse vrouwen en mannen zich de afgelopen tachtig jaar moe(s)ten verhouden: een traditioneel, een gelijkheids- en een eigenkeuze traject. In elk van de genoemde trajecten ligt een gendercontract besloten: een stel impliciete en expliciete regels die verschillende waarden, plichten, verantwoordelijkheden en werkzaamheden aan vrouwen en mannen toedelen. Zo'n gendercontract wordt binnen samenlevingen op tenminste drie niveaus in stand gehouden, namelijk via de normen, de instituties en de socialisatieprocessen (EIGE, 2018).

Het traditionele gendertraject gaat uit van een voltijdse huisvrouw en een kostwinnende man. Het was dominant tot de zeventiger jaren van de vorige eeuw; dus ongeveer in de formatieve periode van vrouwen en mannen die voor 1965 zijn geboren. Het gelijkheidstraject impliceert een egalitair gendercontract, met meer zelfbepaling/autonomie voor vrouwen en een eerlijke verdeling van zorg- en arbeidstaken tussen vrouwen en mannen. Door de toenemende scholing van vrouwen, de - vanaf 1962 beschikbare - anticonceptiepillen en mechanisering van huishoudelijke arbeid won deze sociaal-culturele stroming snel terrein en werd dominant in de loop van de jaren zeventig en tachtig, daarbij geholpen door de (westerse) vrouwenbewegingen voor gelijkberechtiging. Vooral de vrouwen en mannen die tussen 1965 en 1990 het levenslicht zagen, zijn hierdoor beïnvloed. Het eigenkeuzetraject maakt furore sinds de negentiger jaren, toen de individualisering ook doordrong in het denken over genderrollen en -trajecten. Het houdt in dat individuele vrouwen of mannen zelf verantwoordelijk zijn voor hun keuzes uit de beschikbare vrouwelijkheids- en mannelijkheidsidealen. Hierbij hoort een flexibel gendercontract.

De scheidslijnen tussen de trajecten zijn overigens verre van absoluut. Ze overlappen elkaar zowel qua tijd als plaats en vormen zo de dynamische context waarbinnen vrouwen en mannen van opeenvolgende generaties hun persoonlijke biografieën gestalte geven (Woertman & Van Mens-Verhulst, 2010).

Welke standaarden en stereotypen meisjes en jongens tijdens hun socialisatieproces voorgehouden en voorgeleefd krijgen, hangt af van het tijdsgewricht waarin zij opgroeien maar ook van de subculturen waarin zij verkeren. In sommige kringen wordt vast gehouden aan het traditionele ideaal, in andere is het gelijkheids- of eigenkeuze-ideaal omarmd. Wie gelijktijdig blootstaat aan strijdige genderrolopvattingen uit meerdere (sub)culturen, bijvoorbeeld van religieuze of sociaaleconomische aard, kan danig in de knel komen. Sowieso varieert de distributie van de hierna beschreven gendergerelateerde stressoren met leeftijd, opleiding en inkomen, seksuele diversiteit en etniciteit.

Maar ook binnen een subcultuur lopen idealen en geleefde werkelijkheid niet altijd

synchroon. Wie opgroeit in de halfveranderde wereld³ met geëmancipeerde genderbeelden, -normen en -arrangementen, draagt meestal ook sporen van het traditionele gendercontract met zich mee en kan daardoor allerlei spanningen ervaren (Brinkgreve, 1988). Nielsen (2017) beschrijft hoe genderidentificatie en -desidentificatie met de ouder van hetzelfde en het andere geslacht verlopen, hoe deze processen verschillen voor dochters en zoons, en per klasse en generatie; en welke problemen er opdoemen als vrouwen en mannen in hun relaties vanuit verschillende gendercontracten opereren.

Hieronder presenteren we de trajecten in historische volgorde aan de hand van vertogen (opvattingen) over hoe vrouwen en mannen horen te zijn, de genderrollen die zij daadwerkelijk vervullen (hun geleefde werkelijkheid) en de wet- en regelgeving (maatschappelijke arrangementen) die daarop van invloed zijn. Omdat ze alle drie nog van invloed in onze samenleving worden ze in de tegenwoordige tijd beschreven. Maar eerst wijden we een paragraaf aan de, evenmin genderneutrale, beschermende factoren datzelfde stressproces.

Beschermend 'kapitaal'

De sociale buffers van een omgeving kunnen worden uitgedrukt in termen van kapitaal: sociaal (steunnetwerken), cultureel (leefstijl, digi- en taalvaardigheid), economisch (opleidings-, inkomens- en beroepsniveau) en persoonskapitaal (persoonlijke, door de omgeving gewaardeerde kenmerken). Doorgaans zijn kapitalen niet gelijkelijk verdeeld over de bevolking – ook niet over vrouwen en mannen - en varieert de verdeling in de loop van de geschiedenis en van een mensenleven (Evenhuis, 2002; Vrooman e.a., 2014).

Vrouwen en mannen beschikken over verschillende soorten sociaal kapitaal. Bij vrouwen prevaleren de 'samenbindende contacten', vooral binnen de eigen groep van familie, vriendinnen en buurtgenoten; bij mannen de 'overbruggende contacten': buiten de eigen groep en gunstig voor het bereiken van een bepaald doel (zoals een baan, inlichtingen, sponsoring) - al is dat minder het geval bij een lage opleiding, werkloosheid en/of minderheidsstatus. Het economisch en cultureel kapitaal van vrouwen is sterk verbeterd sinds zij volop participeren op de arbeidsmarkt en de jongere generaties het opleidingsniveau van mannen evenaren. Toch vormen vrouwen nog de meerderheid in de drie minst draagkrachtige en mannen in de drie meest-draagkrachtige groepen, allebei met 60%. (Keuzenkamp & Oudhof, 2000; Vrooman e.a., 2014).

Traditionele gendertraject

Het traditionele gendercontract bestaat voor vrouwen uit de rollen van echtgenote, moeder (opvoedster) en huisvrouw en voor mannen uit de rollen van kostwinner en beschermer. Daarbij is de privésfeer als vanzelfsprekend toegedacht aan vrouwen en de publieke ruimte aan mannen.

³ Term afkomstig uit oratie van Vanwesenbeeck (2011).

Opvattingen

Achter de traditionele sekse-genderrollenverdeling kunnen verschillende waardenpatronen schuil gaan. Bijvoorbeeld een religieus patroon zoals het christelijke volgens welk vrouwen en mannen weliswaar ongelijk zijn geschapen en de vrouw daarom ondergeschikt is aan de man maar respect kan verwerven door een goede echtgenote en moeder te zijn. Of een romantisch waardenpatroon waarin vrouw en man ongelijk maar complementair worden geacht, omdat zij vooral intuïtief en verzorgend zou zijn en hij over fysieke kracht en een analytische blik zou beschikken (Komter, 1985; Kooy, 1978; WRR, 1976). De seksuele kant van hun bestaan hoort tot de taboesfeer: een vrouw dient een madonna te zijn om niet het etiket slet of hoer opgeplakt krijgen. Deze traditionele gendertrajecten komen samen in een – per definitie heteroseksuele – huwelijksrelatie. Pas dan mag de vrouw haar 'onschuld' verliezen. Haar maagdelijkheid is een ere-kwestie waarvoor soms de hele familie zich verantwoordelijk voelt. Homoseksualiteit is ontoelaatbaar (Vanwesenbeeck, 2011; Vennix 1989).

Bovenstaande opvattingen zijn tot in de jaren tachtig van de vorige eeuw ook herkenbaar in de maatstaven voor geestelijke gezondheid. Mannelijke behandelaars – toentertijd in de meerderheid – bleken de eigenschappen van een volwassen man als norm te hanteren - objectief, onafhankelijk, competitief, agressief - maar minder streng voor vrouwen dan voor mannen. Vrouwen moesten daarnaast nog aan een reeks vrouwelijk geachte eigenschappen voldoen, zoals blijf geven van sensitiviteit, een verzorgende instelling en verlangen naar het moederschap (Komter, 1978). In 1999 inventariseerden Van der Loo en collega's (1999) met welke traditionele codes mannen te maken hebben: een 'echte man' is van niemand afhankelijk, kan seksueel presteren en voor nageslacht zorgen, beschermt zwakkeren, weet altijd een oplossing, heeft zichzelf onder controle, kent geen angst, huilt niet en heeft geen hulp nodig.

Geleefde werkelijkheid

Voor, in, of direct na de tweede wereldoorlog groeien de meeste meisjes en jongens met dit traditionele gendercontract op. Het onderwijs voorziet voor meisjes in handwerklessen, huishoudschool, middelbare meisjesschool en een secretaresseopleiding; voor jongens in handarbeidlessen, ambachts- en handelsschool. Middelbaar en hoger onderwijs zijn weliswaar voor beide geslachten toegankelijk, maar in de praktijk verschilt het einddoel: meisjes kunnen hun opleiding verlaten zodra ze een geschikte huwelijkspartner hebben gevonden; jongens moeten hun diploma halen om hun toekomstig kostwinnerschap zeker te stellen (Evenhuis, 2002; Grünell, 1984; In't Veld-Langeveld, 1969; Kool-Smit, 1967). Alleenstaande kostwinnende moeders zijn in de jaren vijftig een uitzondering (Wiegerinck, 2011).

Maatschappelijke arrangementen

In de maatschappelijke arrangementen is de klassieke taakverdeling tussen vrouwen en mannen en het bijbehorende gezinsdenken maatgevend: de tijden van scholen, winkels en zorgvoorzieningen zijn afgestemd op een (t)huisvrouw; kraam- en gezinszorg zijn zo ingericht dat vaders hun werk buitenshuis ongehinderd kunnen voortzetten. Wettelijk is het huwelijk een legitieme reden voor ontslag van vrouwen tot 1955 en zijn getrouwde vrouwen tot 1956 handelingsonbekwaam – wat betekent dat ze gelijkgesteld zijn aan een minderjarige en niet

gerechtigd zijn als zelfstandig rechtspersoon op te treden, ook niet waar het hun kinderen betreft. Tot 1971 blijven ze hun man (als 'hoofd van de echtvereniging') gehoorzaamheid verschuldigd. Via de bijstandswet fungeert vanaf 1965 de staat zelfs als vervangende kostwinner (Stolk & Wouters, 1982).

Stressoren in het traditionele traject

Afwijkingen van het traditionele traject vormen evenzovele potentiële bronnen van stress. Een voorbeeld van een transitie die niet in de voorgeschreven volgorde verloopt, is zwangerschap voor het huwelijk ('ongehuwd moederschap') waarbij levenslange schande dreigt.

Levensgebeurtenissen als een miskraam of het afstaan van een kind kunnen chronische sociale stressoren worden doordat dit moederlijk 'falen' levenslang geheim moet blijven, net zoals een opzettelijke abortus – zeker toen die nog strafbaar was. Voortijdige verweduwing of scheiding betekenen naast het inherente verlies en verdriet voor traditioneel ingestelde vrouwen een min of meer gefnuikt gendertraject, met bijkomende spanningen door aantasting van de financiële geborgenheid. De vrouwelijke durfal die zich aan haar traditionele gendertraject onttrekt om buitenshuis andere ambities te realiseren, betaalt daarvoor meestal de prijs van sociale afkeuring en uitsluiting.

Ook voor mannen zijn dergelijke transitie ingrijpend, maar maatschappelijk gezien wordt hun gendertraject er minder door aangetast. In dat opzicht is een echtscheiding penibeler – want 'verraad' (Nielsen, 2017) maar werkloosheid of een uitblijvende promotie zijn werkelijk kritieke non-events. Een faillissement brengt schande over de hele familie.

Arbeidsongeschiktheid of een thuissituatie die hun inzet op de arbeidsmarkt frustreert, zijn stressbronnen omdat zij niet (meer) aan de voor hen geldende genderverwachtingen kunnen voldoen. De norm dat echte mannen geen hulp nodig hebben – door patiënten en/of hulpverleners gehuldigd – kan adequate hulpverlening belemmeren (Van der Loo e.a., 1999).

Naleving van het traditionele standaardtraject is overigens grotendeels voorbehouden aan midden- en hogere klasse. In arbeidersklasse of middenstand werken de vrouwen vaak wel maar dan 'onzichtbaar', in het informele circuit van de huishouding of in de winkel of op de boerderij van hun man. , liefst onder het motto '*Ze hebben er niets van gemerkt*' (Moree, 1992)⁴. Tot midden jaren tachtig is hun positie bovendien juridisch en fiscaal vrijwel rechteloos en wordt hun inkomen uitsluitend als aanvulling op het huishoudinkomen gezien, 'voor de extraatjes'. Daarmee ligt een gebrek aan erkenning en een bron van chronische stress op de loer.

Vrouwen en mannen met een seksuele voorkeur voor het eigen geslacht moeten doorgaans kiezen tussen twee kwaden - een verhullend huwelijk dan wel een geminachte status en uitsluiting omdat zij 'van de verkeerde kant' zijn. Voor alle 'afwijkende' groepen geldt dat zij zijn blootgesteld aan de chronische stressor van het niet (kunnen) voldoen aan het heersende genderideaal.

Generaties die volgens dit traditionele gendercontract hebben geleefd, kunnen daar ook nog allerlei spanningen van ondervinden in de derde en vierde levensfase - als gezinsleven en

⁴ 'Ze' zijn man en kinderen.

arbeidsdeelname al voorbij zijn. Voor oudere mannen betekent hun verplichte pensionering soms een onverteerbaar verlies aan status en identiteit terwijl nogal wat getrouwde vrouwen aangeven de permanente thuiskomst van hun partner als een inbreuk op hun regie in het privé-domein te beleven. Bovendien wringt het dat het einde aan de arbeidsplicht voor mannen niet gepaard gaat met een einde aan de zorgplicht voor vrouwen (Evenhuis, 2002). Oudere vrouwen uit deze generaties – en hun omgeving - vinden het min of meer normaal dat ze beschikbaar zijn voor mantelzorg en het oppassen op kleinkinderen maar door gebrek aan tijd voor zichzelf kunnen ze dan overbelast raken (Vuijsje & Groen, 2014). Zowel oudere vrouwen als mannen kunnen lijden door non-events in het leven van hun kinderen, bijvoorbeeld wanneer een kind 'alleen blijft', er geen kleinkinderen komen en/of mantelzorg voor hen zelf uitblijft. Zulk lijden wordt versterkt door een sociale omgeving die op deze 'afwijkingen' van het standaardscenario met onbegrip en afkeuring reageert.

Gelijkheidstraject

Vergeleken met het traditionele gendertraject omvat het gelijkheidstraject meer transitie mogelijkheden en is de volgorde van transitie minder gefixeerd. Uitgangspunt is dat vrouwen en mannen overeenkomstige capaciteiten hebben en dat een restrictieve taakverdeling daarom sociaal onrechtvaardig is. Volgens het gelijkheidscontract moeten vrouwen zich ook buitenshuis bewegen en de kost verdienen en mannen participeren in het zorgen voor familie en huishouden. Net zoals mannen, is vrouwen zelfbeschikking over hun eigen lichaam en voortplanting gegund en mogen ze plezier aan seks beleven.

Opvattingen

Vanaf 1965 krijgen de emancipatorische opvattingen in de Nederlandse samenleving steeds meer aanhang. De stelling '*Het werken van vrouwen met schoolgaande kinderen is aan te bevelen*', wordt in 1965 door 2% en in 1991 door 31% onderschreven terwijl de groep die dit bezwaarlijk vindt, slinkt van 84% naar 22%. '*Vrouwen zijn geschikter om kleine kinderen op te voeden*' scoort in 1970 nog 77% eens en 13% oneens en in 1991 is dat omgekeerd: 38% respectievelijk 47%. '*Mannen en vrouwen moeten het huishoudelijk werk gelijkmatig onder elkaar verdelen*' krijgt in 1980 61% bijval en in 1991 72%. (Niphuis-Nell & Hooghiemstra, 1993).⁵

Verschuivingen zijn ook merkbaar in de seksualiteitsbeleving van heterostellen (Vennix, 1989).⁶ De tolerantie voor avontuurtjes binnen het huwelijk loopt na 1990 echter weer snel terug: van 74% naar 43% (Van Praag & Uitterhoeve, 1998). Homoseksualiteit raakt meer geaccepteerd.

⁵ In 2010 constateert Portegijs echter dat de instemming met de emancipatorische opvattingen na 1996 geleidelijk afneemt, zeker bij jonge mannen.

⁶ Meer algemeen doet zich een verandering in lustbalans voor die door Wouters (2002) is getypeerd als een verschuiving van aandacht van seksuele bevrijding naar seksuele onderdrukking (rond 1980) en vervolgens naar herwaardering van lust en uitbreiding tot liefde in de jaren negentig.

Wat betreft 'geweld tegen vrouwen' gaat men -geleidelijk- beseffen dat dat niet alleen een persoonlijk maar ook een maatschappelijk en politiek probleem is (Naezer & Römken, 2008).

Geleefde werkelijkheid

In de praktijk leidt het gelijkheidstraject tot grotere veranderingen in vrouwen- dan in mannenlevens. Vooral vrouwen uit de late babyboomgeneraties (van na 1955) omarmen de emancipatie van het gelijkheidstraject. Ze volgen opleidingen, worden actief in het arbeidsproces, met assertiviteit als nieuwe deugd (Brinkgreve, 1988). Doorgaans is het eerste kind reden om met werken te stoppen maar enkele jaren na de geboorte van het laatste kind gaan ze weer aan de slag. Het percentage jonge moeders dat blijft werken – veelal in deeltijd - groeit van ongeveer 9% in de vroege jaren zeventig tot zo'n 60% in de jaren tachtig, terwijl van de moeders die thuisblijven omwille van de kinderen 24% aangeeft eigenlijk wel te willen werken. (Her-)intrede op de arbeidsmarkt is een normale transitie geworden. Wel is er sprake van een duidelijke beroepssegregatie, zowel horizontaal als verticaal (Niphuis-Nell & Hooghiemstra, 1993).

Ook veel moeders/huisvrouwen uit de vroege babyboomgeneraties emanciperen, en melden zich bijvoorbeeld aan bij het tweedekansonderwijs, aangeboden op tijden dat de kinderen op school zitten. Verbrokkelde loopbanen zijn voor vrouwen uit de babyboomgeneraties normaal. Het anderhalfverdienersmodel wordt de norm, en biedt vrouwen een opstap naar financiële onafhankelijkheid.⁷ Toch besteden vrouwen rond 1990 nog ruim tweemaal zoveel tijd aan huishoudelijke taken (inclusief kinderverzorging) dan mannen en mannen ruim tweeëneenhalf keer zoveel tijd aan betaalde arbeid dan vrouwen (Niphuis-Nell & Hooghiemstra, 1993). Het aandeel van mannen in de onbetaalde zorgtaken neemt tussen 1975 en 1995 toe van 27 tot 35 procent.⁸

Binnen de groep vrouwen die niet tot de formele arbeidsmarkt toetreden, voltrekt zich een ander soort emancipatie. Zij eisen erkenning voor hun tot dan toe veelal genegeerde activiteiten. Zo maken sommige huisvrouwen en prostituees bij hun zelfpresentatie voortaan aanspraak op een beroepsstatus.

Het huwelijk wordt steeds vaker voorafgegaan door een periode van samenwonen. Moederschap komt lossier te staan van de huwelijksrelatie; de Bewust Ongehuwde Moeder (inmiidels Bewust alleenstaande moeder) doet haar intrede. Vrouwen krijgen sowieso minder kinderen (gezinsverdunning) en stellen het krijgen van kinderen ook langer uit. Gezinsplanning wordt een gangbaar begrip. Nadat in 1972 de echtscheidingsgrond is verruimd van overspel (bekend of geveinsd) naar 'duurzame ontwrichting' stijgt het percentage huwelijksontbindingen per 1000 paren van 3,3% in 1970 naar 8,1% in 1990 (en 10,1% in 2015) - geregistreerde partnerschappen niet meegeteld (CBS, 2017). De onderhandelingshuishouding wint terrein, figuurlijk maar ook letterlijk.

⁷ Grünell (2012) duidt de in Nederland aanwezige voorkeur voor het anderhalfarrangement als een combi die mannen de kans biedt hun eerste identiteit als kostwinner te handhaven en vrouwen thuis de regie te houden.

⁸ Hun aandeel in de onbetaalde zorgtaken is sindsdien min of meer gestabiliseerd op dat percentage (Portegijs, 2010).

Mannen uit de late babyboomgeneraties merken aanvankelijk alleen wat van het gelijkheidstraject als hun ouders dat inbrengen in de opvoeding, bijvoorbeeld door ook jongens te laten helpen in de huishouding en door hen de rollen van 'buitenshuis werkende moeder' en 'zorgende vader' voor te leven. Maar langzaam komen ook de mannen uit traditionele(re) gezinnen in hun opleidingen en op de werkvloer meer vrouwen tegen dan hun (groot)vaders. In de negentiger jaren manifesteren zich in de media geleidelijk expliciete tegenhangers van het traditionele manbeeld, zoals de 'zorgvader' en de 'metroman' - lief en zorgzaam, niet bang zijn vrouwelijke kanten te laten zien, met een zacht en glad lichaam en met veel aandacht voor zijn uiterlijk. Er ontstaat behoefte aan een nieuwe mannelijke identiteit (Brinkgreve, 1988; Brouns & Scholten, 1997).

Maatschappelijke arrangementen

Het gelijkheidscontract raakt maatschappelijk en wettelijk verankerd. Zwangerschap telt niet langer als reden om een vrouw (medisch) af te keuren voor een baan. Mogelijkheden voor kinderopvang en overblijven op school breiden uit; eerst particulier, maar na 1983 met toenemende overheidsondersteuning (Tijdens & Lieon, 1993). Vanaf 1980 geldt de Wet Gelijke Behandeling qua onderwijs, werk, arbeidsvoorwaarden en sociale zekerheid; uitkeringen van de Algemene Bijstandswet en de Toeslagenwet worden voortaan gebaseerd op het huishoudeninkomen. Met de achttienjarige maatregel (1990) vervalt de levenslange bescherming van de huwelijkse status voor vrouwen geboren na 1971. Partneralimentatie verandert van levenslang in maximaal 12 jaar (1994). Verkrachting binnen het huwelijk wordt strafbaar (1991). Homoseksualiteit is al begin jaren zeventig uit het wetboek van strafrecht - en uit de toenmalige Diagnostic Statistic Manual gehaald.

Stressoren in het gelijkheidstraject

Het gelijkheidstraject pint vrouwen en mannen minder vast op een lineaire volgorde van reproductiegerichte transitie. Het zadelt hen echter ook op met een 'nieuw moeten' terwijl het 'oude moeten' nog volop aanwezig is (Mens-Verhulst, 2001) en er nog weinig rolmodellen van werkende moeders en zorgende vaders beschikbaar zijn. Zeker de pioniers op dit emancipatorisch gendertraject (vaak met hun formatieve periode rond 1979) kunnen worden geplaagd door residuen van het traditionele stelsel, spanningsvolle confrontaties, en 'de belasting van de bevrijding' Brinkgreve (1988).

Geëmancipeerd levende vrouwen worden regelmatig geconfronteerd met weerstanden in hun naaste omgeving, openlijk of heimelijk. Een leidinggevende wordt gemakkelijk weggezet als haai, kenau of bitch. Wie paal en perk stelt aan haar beschikbaarheid voor huishoudelijke taken en onbetaalde dienstverlening moet zich nogal eens verdedigen tegen teleurstelling en verwijten van partners, ouders en/of vrienden. Moeders die hun kinderen naar de crèche brengen, staan bloot aan afkeuring - ook van de kinderverzorgsters (Rijswijk-Clerkx (1981). Ook zelf worstelen ze met de noodzaak hun invloed in de privésfeer in te leveren als ze huntraditionele verantwoordelijkheden willen delen. Vaak besteden ze zelfs meer tijd aan zorg en sociale participatie dan traditioneel levende vrouwen doen (Hooghiemstra & Niphuis-Nell, 1997). Aan het gelijkheidstraject blijken onvermoede prijskaartjes te hangen. Denk aan onvrijwillig alleen leven, kinderloosheid of alleenstaand ouderschap; of aan een toegenomen

draaglast en schuldgevoelens bij de poging een perfecte moeder en een perfecte werkneemster te zijn (Brinkgreve, 1988; Nielsen, 2017).

Voor de (jong)volwassen mannen die zich committeren aan het gelijkheidscontract dienen zich met hun uitgebreidere rollen in de privésfeer andere sociale stressoren aan. In traditioneel ingestelde kringen lopen zij het risico te worden geridiculiseerd als 'mietje' of 'pantoffelheld' wanneer zij zich actief met huishouding en kinderverzorging bezighouden. Gaan ze parttime werken, dan krijgen ze van hun werkgever en collega's soms het verwijt onvoldoende beschikbaar en deloyaal te zijn – wat hun carrièrekansen kan schaden (Duindam, 1997). Hun werk buitenshuis is echter nog steeds erg belangrijk voor hun genderidentiteit en zij vinden het moeilijk als hun partner meer uren werkt en meer verdient dan zichzelf (Duindam & Spruit, 2007). Ze lopen dus zowel in de privé- als openbare sfeer risico in te leveren op hun masculiene image. Gedeelde financiële verantwoordelijkheid kan weliswaar een mogelijke verlichting betekenen, maar tegelijkertijd een stresserend verlies qua kostwinnerstatus en financiële suprematie – al naar gelang er nog traditionele beelden opspelen. Tegelijkertijd is er de dreiging dat een zogenoemde 'softie' uiteindelijk minder bij vrouwen (ook de geëmancipeerde) in de smaak valt dan een macho (Duindam, 1997; Nielsen 2017).

Het combineren van werk- en zorgtaken is wel getypeerd als 'dubbele belasting' en aangewezen als mogelijke oorzaak van ongezonde spanningen, maar dit verband wordt niet bevestigd door onderzoek. (Bekker e.a., 2000). Ook de veronderstelling dat buitenshuis werkende vrouwen dezelfde carrièrespanningen ervaren als mannen en dat mannen dezelfde spanningen aan mantelzorg beleven als vrouwen, is te simplistisch gebleken. 'Werk- en zorgstress', het 'spitsuur van het leven' en work-life-balance zijn niet genderneutraal. (Overigens is de dubbele belasting van mannen tot op heden nog niet als mogelijke stressor gethematiseerd.) Evenzo betekent de transitie naar een gescheiden status voor háár, ook in het geëmancipeerde traject, iets anders dan voor hém – alleen al financieel⁹; over andere genderverschillen in sociale consequenties is minder bekend.

Voor vrouwen in de negentiger jaren met een traditioneel leefpatroon kan de maatschappelijke waardering voor het gelijkheidstraject een bron van spanning vormen. 'Geen baan hebben' is voor vrouwen een non-event geworden waarvoor ze zich moeten verantwoorden en van de verzorgingsstaat geen bescherming meer ontvangen. Onderwijs moeten mannelijke eenverdieners (in de jaren negentig al een minderheid) in hun eentje de sociaaleconomische status evenaren van de tweeverdienersgezinnen - die geleidelijk de normen op de woning- en vakantiemarkt gaan bepalen. Voor oudere, traditioneel ingestelde generaties mannen brengt het gelijkheidstraject soms ook de spanning met zich mee te moeten wennen aan vrouwelijke collega's op de werkvloer inclusief als baas. Dit ondergraaft het gendercontract waarmee zij zijn opgegroeid, waardoor ze zich soms minder comfortabel voelen.

Voor vrouwen en mannen met voorkeur voor de eigen sekse wordt 'coming out' een kritische transitie (meestal rond hun 25^e, en mannen vaak eerder dan vrouwen). Daarmee is de tijd van

⁹ Haar koopkrachtverlies is tegenwoordig gemiddeld 25%; het zijne 0,2 % (Herbers e.a., 2016); die verschillen zijn sinds 1990 wel kleiner geworden maar nog steeds aanzienlijk (Bouman, 2004).

de (traditionele) heimelijkheid weliswaar voorbij maar aanvankelijk zijn de voorbeeldtrajecten nog schaars en sneuvelen er soms belangrijke (familie)relaties (Schreurs, 1990). Dertig jaar later zijn zij de 'roze ouderen' met een hoger risico op sociaal isolement, die zich soms gedwongen voelen weer in de kast te gaan als ze thuiszorg nodig hebben of naar een zorginstelling moeten verhuizen (Movisie, 2012).

Stressoren door minderheids- of bevoorrechte positie in het algemeen

In het emancipatoire klimaat worden zowel vrouwen als mannen zich bewust van de eigen achtergestelde of bevoorrechte positie. Beide posities zijn potentiële stressbronnen. Een minderheidspositie betekent continu de kans op blootstelling aan negatieve stereotypen, culturele buitensluiting (bijvoorbeeld in beeld en taal), institutionele en dagelijkse discriminatie en geweld. In dit opzicht lopen vrouwen dikwijls grotere risico's dan mannen zodra zij zichtbaar worden in de openbare ruimte en/of hun beroep.

In vergelijking hiermee lijkt een geprivilegieerde positie vanzelfsprekend, comfortabel en vrij van stressoren. In werkelijkheid impliceert zij echter tevens de permanente dreiging dat men zijn voorrechten kan verliezen: voor mannen bijvoorbeeld, omdat ze niet meer de enige kostwinner in huis zijn of de concurrentie op de werkvloer toeneemt. Is de bevoorrechte positie bovendien betwistbaar uit het oogpunt van sociale rechtvaardigheid, dan kan dit besef naast angst- ook schuldgevoelens oproepen (Ellemers, 2018; Meyer e.a., 2008). Omdat dergelijke stress tevens gekoppeld is aan statusverschillen in klasse, etniciteit, seksuele voorkeur en leeftijd, kan zij ook een rol spelen binnen groepen vrouwen of mannen.

Gendertraject naar 'eigen keuze'

Het 'eigenkeuzetraject' omvat een scala aan mogelijke gendercontracten, al zijn daaraan ook grenzen, zoals de biologische klok en (fluctuerende) eisen van de arbeidsmarkt. Uitgangspunt is dat vrouwelijkheids- en mannelijkheidsidealen elkaar niet uitsluiten of als polen van een continuüm fungeren, maar aparte continua vormen die elkaar op allerlei manieren kunnen kruisen. Idealiter kunnen individuele vrouwen en mannen hun sekse-genderkeuzes en – combinaties maken op gebied van uiterlijk, seksualiteit, relaties, opleiding, arbeid en zorg; en in de volgorde die het beste past bij hun waarden, voorkeuren en prioriteiten. Dit biedt dus ook ruimte voor allerlei subculturele varianten.

Opvattingen

Gevraagd naar hun levensprioriteiten, willen de meeste psychologiestudentes (20-28 jaar) zowel mooi en lief als autonoom zijn (Woertman en Van Mens-Verhulst, 2010). In het exploratieve vervolgonderzoek onder studentenvrouwen én - mannen van 18 tot 28 jaar vinden Theunissen e.a. (2012) weinig verschil in waardenoriëntatie tussen. Beide groepen vinden 'traditionele gezinswaarden', 'zelfbepaling' en 'uiterlijk' belangrijker dan 'werk en ' carrièreoriëntatie'. Wel telt het uiterlijk voor vrouwen zwaarder. Geslachtsgemeenschap voor het huwelijk, bij verkering en bij verliefdheid vinden de meeste jongeren prima (De Graaf & Meijer, 2017). Ook is er meer ruimte voor diversiteit in seksuele gevoelens en leefvormen. Tussen 2006 en 2014 is het percentage Nederlanders met een negatieve houding tegenover

homoseksualiteit bijna gehalveerd (van 15% tot 7%) en de positieve houding gestegen van 53% naar 70%, al ligt de acceptatie in religieuze en migrantengroepen flink lager. Over bisexualiteit en transgenderschap zijn nog geen betrouwbare cijfers beschikbaar (Kuyper, 2016).

Geleefde werkelijkheid

De keuzevrijheid wordt weerspiegeld in de toegenomen variatie aan levenslooptrajecten voor mannen en vrouwen in het nieuw begonnen millennium. De leeftijd waarop de helft van de jongeren aan seks is begonnen, neemt licht toe: van 17,1 tot 18,6 jaar; de meisjes zijn hiermee een half jaar vroeger dan de jongens (De Graaf & Meijer, 2017). Uit de kast komen gebeurt in vergelijking met de babyboomgeneratie nu vijf tot tien jaar eerder: meisjes rond hun 16e en jongens rond het 17^e levensjaar. Overigens varieert dat per context - van naasten, vrienden, onderwijs, werk, sport of openbare ruimte (Keuzenkamp e.a., 2012).

Naast het huwelijk bestaat inmiddels een keur aan andere relatievormen. Kinderen worden even vaak buiten als binnen het huwelijk geboren.¹⁰ Vrouwen krijgen hun eerste kind nu gemiddeld op de leeftijd van 29,6 jaar (hoogopgeleiden 34 jaar); het gemiddeld aantal kinderen per vrouw is 1.66 (te Riele, 2016). Meer hoger dan lager opgeleide vrouwen blijven kinderloos, respectievelijk 25% en 14,5% (Wobma & Portegijs, 2010).

De variatie in gezinsvormen is eveneens toegenomen (De Graaf, 2011). Van de huishoudens met thuiswonende kinderen is 22% een eenoudergezin, meestal met de moeder aan het hoofd maar in 19% van de gevallen de vader (te Riele, 2016; Herbers e.a., 2016). De duur van de gezinstaken is onvoorspelbaarder geworden omdat kinderen weliswaar nog op dezelfde leeftijd het ouderlijk nest verlaten, maar daarin tweemaal vaker dan in de jaren zeventig terugkeren, zogenoemde 'boemerangkinderen' (van Gaalen (2010; de Graaf, 2011). Door het geringer aantal kinderen per gezin hebben (groot)ouders misschien meer zorgtijd per (klein)kind hebben maar jongere familieleden minder per oudere. Mantelzorg is niet (meer) uitsluitend een vrouwenzaak. Bij 65plussers zijn daarin helemaal geen man-vrouwverschillen meer. Gaat het om de eigen partner, dan verlenen mannen zelfs vaker mantelzorg dan vrouwen (25% respectievelijk 13%). Maar richting schoon/ouders, stief/pleegkinderen en andere familieleden komen meer vrouwen dan mannen (18-65 jaar) in actie (De Boer & De Klerk, 2015; Oudijk e.a., 2010).

Qua opleidingsniveau kennen de generaties van na 1970 geen sekseverschillen meer, maar qua arbeidsparticipatie wel: die van vrouwen tot 39 jaar is 77% en voor vrouwen van 39+ 67%; voor mannen 83% respectievelijk 81%.¹¹

Voor het combineren van zorg met arbeid of opleiding zijn meerdere varianten in omloop. Anno 2013 komt bij werkende ouders met minderjarige kinderen het anderhalfverdienersmodel het meeste voor en is de traditionele taakverdeling geslonken tot

¹⁰ Gezinsvorming kan langer worden uitgesteld omdat de vruchtbare leeftijd van vrouwen is opgerekt. Dankzij nieuwe voortplantingstechnologieën en de mogelijkheid eicellen in te vriezen hebben vrouwen langer de tijd een carrière te realiseren, een geschikte partner te vinden en/of tot bewust alleenstaand moederschap te besluiten. In die zin is de huidige generaties meer (reflectie)tijd voor deze transitie gegund dan vroeger.

¹¹ Onder hoogopgeleiden is het vrouw-manverschil nog maar 4% (91% tegenover 95%).

23%. Jongere mannen nemen in de privésfeer meer taken op zich dan vroeger maar nog altijd minder dan vrouwen. Vaders werken meer uren dan mannen zonder (thuiswonende) kinderen. Wordt bij hun voltijdse werkweek nog de onbetaalde arbeid opgeteld, dan werken jonge vaders zelfs 8 uur meer dan jonge moeders. In die zin geldt het 'spitsuur van het leven' nog sterker voor mannen dan voor vrouwen (Portegijs, 2016).

De zogenoemde 'combikeuzes', uiteenlopende mengsels van leren, werken en zorgen, ook tijdens de levensloop, pakken voor vrouwen en mannen niet altijd hetzelfde uit. Sekse-genderverschillen in taakverdeling, loopbaanontwikkeling en salarisopbouw steken vooral de kop op zodra er kinderen komen en zetten ook op de lange termijn door (Woertman & van Mens-Verhulst, 2010). Door de combinatiedrukte komt bovendien het onderhoud van sociale contacten en employability gemakkelijk in het gedrang; en dat vormt voor haar een groter gevaar van verlies aan (beschermend) menselijk kapitaal dan voor hem (Evenhuis, 2002; Román, 2006). Man-vrouwverschillen in tijdsbesteding aan werk en zorg, arbeidsparticipatie en economische zelfstandigheid zijn overigens groter onder lager- dan hoger opgeleiden (Roeters, 2017), waarbij de samenhang met sociaaleconomische positie en etnische achtergrond nog onduidelijk is.

Maatschappelijke arrangementen

Al deze levenskeuzes voltrekken zich binnen institutionele kaders waaruit ook veranderende genderopvattingen blijken. Voorzieningen als partnerpensioen of een bijstandsuitkering bij ziekte en/of langdurige werkloosheid van de partner, scheiding of verweduwing horen tot het verleden, wat een forse ontmoediging betekent van het traditionele man-vrouw-levenspatroon. Daarentegen hebben personen van hetzelfde geslacht toegang gekregen tot geregistreerd partnerschap (1998) en het wettig huwelijk (2001). Zowel vrouwen als mannen worden aangesproken op hun zelfredzaamheid sinds het overheidsbeleid inzet op de participatiemaatschappij (2013). Tegelijkertijd stimuleert de wet flexibel werken (2016) de arbeidsparticipatie van vrouwen én mannen. Verruiming van de winkeltijden dateert al van twintig jaar daarvoor. De institutionele ondersteuning bij het vervullen van zorgverplichtingen laat echter te wensen over; denk bijvoorbeeld aan de wetgeving inzake mantelzorg (2012), het wisselvallig beleid inzake kinderopvang en de politieke onwil het vaderschapsverlof substantieel uit te breiden.

Stressoren in het eigenkeuze traject

Een levenslooptraject geënt op eigenkeuze garandeert nog geen bevrijding van allerlei sekse/gendergerelateerde stressoren. Alleen al de opgave een eigen traject en identiteit te formeren temidden van een veelheid aan sekse-genderpositioneringen, impliceert een keuzedwang en dus mogelijke keuzestress. In een representatief onderzoek van *Eenvandaag* meldt desgevraagd 33% van de jongens en 53% van de meisjes daarvan veel last te hebben en 'situaties niet meer aan te kunnen omdat je twijfels hebt over je toekomstige keuzes'. Daarbij rapporteren meisjes over de hele linie nog meer stress dan jongens, vooral wat betreft opleiding en sociaal leven: 91 % en 64% tegenover 79% en 50%. (van Vliet, 2014).

Het is de vraag of de biografische keuzes waar mannen en vrouwen voor staan wel zo sekse- en genderneutraal zijn als ze meestal worden voorgesteld. Alleen al de hierin vervatte

opdracht tot individualiteit sluit volgens Nielsen (2017) beter aan bij de traditionele opvattingen over mannelijkheid en staat verder af van die over vrouwelijkheid. Daardoor moeten vrouwen een grotere en andere inspanning leveren om een combinatie met voor hun relevante de genderaspecten te realiseren. Bovendien zijn de keuzes inzake uiterlijk, seksualiteit, relaties, opleiding, arbeid en zorg niet (volledig) ontdaan van voormalige genderladingen¹² of hebben soms een nieuwe genderlading gekregen. Zo mogen voor het uiterlijk niet te veel maar ook niet te weinig gendersignalen uitgaan, en schijnen vrouwen met het vinden van een hiervoor geschikte bandbreedte meer moeite te hebben dan mannen (Nielsen, 2017).

Doorgaans betekent de keuze voor rollen die oorspronkelijk aan de andere sekse-gender werden toegerekend ook een confrontatie met de normen en plichten die voor die andere seks/gender gelden. Zo wordt van (jonge) vrouwen vaak niet alleen economische zelfstandigheid verwacht maar ook een carrière; en van (jonge) mannen niet alleen participatie in de kinderopvang maar ook in de huishouding. Veel millennials – opgegroeid rond het begin van deze eeuw - ervaren volgens het *Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu* (2018) de druk dat hun omgeving (ouders, school) op alle levensgebieden goede resultaten verwacht. Deze prestatiedruk kan al op jonge leeftijd leiden tot burnout(-achtige) klachten. Hoewel goede cijfers nog ontbreken, blijkt uit eerdergenoemd *Eenvandaag*-onderzoek dat 83% van de meisjes en 74% van de jongens last heeft van prestatiedruk (van Vliet, 2014). Dat verschil is vermoedelijk niet alleen cijfermatig, maar ook inhoudelijk. Potentiële stressoren als werkambities (Dirven & Portegijs, 2016)¹³ of mantelzorg (de Boer & de Klerk, 2015) zijn namelijk anders verdeeld over vrouwen en mannen en kunnen daardoor tot andere spanningen of tot spanningen op andere momenten leiden. Zo wordt mantelzorg door vrouwelijke helpers significant vaker als een zware belasting ervaren, onafhankelijk van een eventuele baan (Boer & Keuzenkamp, 2009).

Ook de reacties van de omgeving zijn niet altijd genderneutraal en vrij van spanning. Lesbische vrouwen krijgen bijvoorbeeld meer negatieve reacties van hun ouders – vooral hun moeder - dan homoseksuele mannen (10% versus 6%), met mogelijk negatieve gevolgen voor hun zelfacceptatie (Keuzenkamp e.a., 2012). Wie zelf kiest voor meervoudige genderidentificatie (zoals biseksuele zorgvader), loopt de kans van buitenaf een enkelvoudige identiteit opgelegd te krijgen. Maar wie zich tot een enkelvoudige genderidentiteit beperkt (zoals carrièrevrouw of homoseksueel), merkt vaak dat z/hij daarin wordt opgesloten en min of meer wordt vastgepind op de stereotiepe transitie en non-events die daarover in omloop zijn, zoals het 'glazen plafond' of 'uit de kast komen' (Huijter, 2018). Wie met zijn of haar sekse-gendertraject een opvallende uitzonderingspositie inneemt, genereert vrijwel onvermijdelijk speciale aandacht - die als positieve maar ook als negatieve stressor kan fungeren.

Hoewel de maatschappelijke acceptatie van non-traditionele genderposities is gegroeid,

¹² Ook in de half veranderde wereld worden jongens door de dubbele seksuele moraal ('mannen kunnen niet anders; vrouwen mogen en hoeven niet') nog bijna gedwongen om een 'echte' heteroseksuele identiteit (van activiteit, prestatie en dominantie) te ontwikkelen, waarschuwt Vanwesenbeeck (2011).

¹³ Ambities blijken bij vrouwen wel en bij mannen niet samen te hangen met hun persoonlijke leefsituatie, in de zin van aanwezigheid van partner (m/v) en kinderen (Dirven & Portegijs, 2016)

mogen de effecten van onverschilligheid en afkeuring (openlijk maar ook heimelijk) niet worden onderschat. Dat varieert van confrontaties met uitsluitingsmechanismen als het 'old boys network' tot het ontbreken van regelingen voor meeroudergezinnen en intolerantie jegens in het openbaar zoenende mannen. In al deze gevallen kan de minderheidspositie een bron van stress zijn.¹⁴

Ook oudere generaties vrouwen en mannen kunnen last ondervinden van het 'gendertraject naar eigenkeuze'. In het licht van de huidige keuzemogelijkheden verwijten zij zichzelf soms hun traditionele of juist emancipatoire keuzes – in de seksuele, beroeps- en/of zorgsfeer. In die gevallen is de stressor eigenlijk een gebrek aan historisch besef - bij henzelf en/of hun omgeving. Dan kan sociaalhistorische en eventueel geografische contextualisering nuttig en bevrijdend zijn.

Conclusie

Mannen en vrouwen krijgen tijdens hun leven deels met verschillende sociale stressoren te maken, welk gendertraject ze ook volgen. Ook ogenschijnlijk genderneutrale sociale stressoren kunnen voor haar en voor hem verschillende betekenissen en sociale en psychische consequenties hebben.

Ter wille van een patiëntgerichte aanpak is het nuttig genderstressoren te differentiëren naar sociaalhistorische context, geografische en religieuze herkomst en eventuele migratieachtergronden.¹⁵

Referenties

Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. In Zanna, M. & Olsen, J. (eds). *Advances in Experimental Social Psychology* 54. Amsterdam: Elsevier, 69-117.

Bekker, M. H. J., Jong, P. F. de, & Zijlstra, F. R. H., & van Landeghem, B. A. J. (2000). Combining care and work: Health and stress effects in male and female academics. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7, 28-43

Boer, A. de & Klerk, M. de (2015). Wie helpt wie, waarmee en hoe. In De Klerk e.a. "Informeel hulp: wie doet er wat. Den Haag: SCP, 60-81.
www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2013/Informeel_zorg_in_Nederland.

Boer, A. de & Keuzenkamp, S. (2009). Vrouwen, mannen en mantelzorg. Beelden en feiten.

¹⁴ Uit het rapport *Niet te ver uit de kast* van Keuzenkamp, Kooiman en Van Lisdonk (2012) blijkt bijvoorbeeld dat 'gewoon doen' ofwel niet opvallen, zeker voor homoseksuele mannen, nog steeds nodig is als zelfbescherming tegen homonegativiteit.

¹⁵ Zie verder Van Mens-Verhulst & Radtke (2009)

Den Haag: SCP

Bouman, A.M. (2004). Financiële gevolgen van echtscheiding voor man en vrouw. In Bevolkingstrends, 2^e kwartaal. Den Haag: CBS.

Brinkgreve, C. (1988). De Belasting van de bevrijding. *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 15, 2, 171-207.

Brouns, M. & Scholten, M. (1997). Een kwestie van mannelijkheid. Een onderzoek naar mannelijkheid, normativiteit en beleid. Den Haag: Vuga.

CBS (2017). Huwelijksontbindingen door echtscheiding en overlijden. Zie <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=37425ned>. Bezocht op 28 juni 2017.

Dirven, H. & Portegijs, W. (2016). Arbeid. In *Emancipatiemonitor 2016*, p. 57- 86.

Duindam, V. (1997). *Zorgende vaders*. Amsterdam: Van Genneep.

Duindam, V. & Spruijt, E. (2007). Mannelijkheid en zorg: trends en ervaringen. *Sociologie* 3, 33-48.

Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. *Annual Rev Psychology* 69:2750298.

European Institute for Gender Equality, <http://eige.europa.eu/rdc/thesaurus/terms/1159>, bezocht op 28 april 2018.

Evenhuis, C.H.S. (2002). *Levensloopbewust beleid in de steigers. Analyse ten behoeve van een integrale beleidsvisie*. In *Verkenning levensloop*. Den Haag: Min. Van SoZaWe, p. 17-38.

Gaalen, R. van, Vries, J. de, Arts, K. & Harmsen, C. (2013). Perspectief op veranderde levenslopen: leven, leren en werken naar geboortegeneratie. Den Haag: CBS.

Gaalen, R.I. van (2007). Solidarity and ambivalence in parent-child relationships. Utrecht: Universiteit Utrecht. Proefschrift. <https://www.nidi.nl/shared/content/output/2007/ics-2007-thesis-vangaalen.pdf>.

George, L. (2013). Life-course perspectives on mental health. In C.S. Aneshensel, J.C. Phelan & A. Bierman (eds), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. Chapter 28. Dordrecht: Springer, p. 585-602.

Graaf, A. de (2011). Gezinnen in beweging. In F. Bucx (red.). *Gezinsrapport 2011. Een portret van het gezinsleven in Nederland*. Den Haag: SCP, p. 35-61.

Graaf, H. & Meijer, S. (2017). De seksuele start. In Seks onder je 25^e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017, p.13- 37.

Grünell, M. (1984). Thuis in de jaren vijftig; vrouwen over de hoeksteen van die samenleving. Amsterdam: UvA/Sociologisch Instituut.

Grünell, M. (2012). De zorgbijdrage van mannen is veranderd, maar blijft ambivalent. Tijdschrift voor Genderstudies 2012, 1, 51-56.

Herbers, D. Brakel, M. van den, Portegijs, W. (2016). Inkomen en economische zelfstandigheid. In Emancipatiemonitor 2016. Den Haag: SCP, p.135 171.

Hooghiemstra, E. & M. Niphuis-Nell, B.T.J, (1997). Sociale Atlas van de vrouw IV. Veranderingen in de primaire leef sfeer. Rijswijk: SCP.

Huijer, M. (2018). Beminnen. Nieuw licht op seksuele vrijheid. Amsterdam: Ambo/Anthos.

In't Veld-Langeveld, H.M. (1969). Vrouw-beroep-maatschappij. Analyse van een vertraagde emancipatie. Utrecht: Bijleveld.

Keuzenkamp, S. & Oudhof, C. (2000). Epiloog. In Emancipatiemonitor 2000. Den Haag: CBS/SCP, p. 163-169.

Keuzenkamp, S., Kooiman, N. & Lisdonk, J van (2012). Niet te ver uit de kast. Ervaringen van homo- en biseksuelen in Nederland. Den Haag: SCP.

Klerk, M. de (2015). Omvang van de informele hulp. In De Klerk e.a. (red) Informele hulp: wie doet er wat. SCP, p 40-58.

Komter, A. (1985) De macht van de vanzelfsprekendheid . Relaties tussen mannen en vrouwen. 's Gravenhage: VUGA.

Komter, A. (1978). Geestelijk gezondheid. Verschillende maatstaven voor vrouwen en mannen. Psychologie & Maatschappij 3: 101-112.

Kooy, G.A. (1978). Seksualiteit, huwelijk en gezin in Nederland. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Kuyper. L. (2016). LHBT-monitor 2016. Opvattingen over en ervaringen van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen. Den Haag: SCP.

Kool-Smit, J.E. (1967). Het onbehagen bij de vrouw. De Gids 9/10, p. 267-281.

Mens-Verhulst, J. van (2001). Zingeving, levenskunst en empowerment in de psychosociale zorg voor vrouwen. Lezing ter ere van 50-jarig bestaan van de Berkenhof.

<http://www.vanmens.info/verhulst/vrouwenhulpverlening/publicaties-en-lezingen/>.
Bezocht op 24 juni 2017.

Loo, J. van der, Geurts, R. & Beelen, J. (1999). Mannen en hulpverlening. In V. Duindam . Ruimte voor mannen. In de hulpverlening, in de wetenschap, in de alternatieve hoek. Amsterdam: Van Genneep, p. 87-124.

Meyer, I. H., Schwartz, S. & Frost, D.M. (2008). Social patterning of stress and coping: Does disadvantaged social statuses confer more stress and fewer coping resources? *Social Science & Medicine* 67, 3, 368-379.

Moree, M. (1992). *Mijn kinderen hebben er niets van gemerkt*. Utrecht: Jan van Arkel.

Movisie (2012). Roze ouderen. Artikel dd. 20 november . Zie www.movisie.nl/artikel/roze-ouderen, geraadpleegd op 30 augustus 2017. Zonder auteur.

Naezer, M. & Römken, R. (2008). Overheidsbeleid inzake geweld tegen vrouwen in relaties. In J. van Mens-Verhulst & B. Waaldijk (red). *Vrouwenhulpverlening 1975-2000. Beweging in en rond de gezondheidszorg*. Houten: BSL, p. 66-78.

[Nielsen, H.B. \(2017\). *Feeling Gender. A Generational and Psychosocial Approach*. London: Palgrave Macmillan. https://link.springer.com/content/pdf/10.1057/978-1-349-95082-9.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1057/978-1-349-95082-9.pdf)
Geraadpleegd op 28 maart 2018.

Niphuis-Nell, B.T.J. & E. Hooghiemstra (1993). *Sociale atlas van de vrouw, deel 2. Arbeid, inkomen en faciliteiten om werken en de zorg voor kinderen te combineren*. Rijswijk: SCP.

Oudijk, D., Boer, A. de, Woittiez, I., Timmermans, J., Klerk, M. de. (2010). *Mantelzorg uit de doeken*. Den Haag: SCP.

Pearlin, L.I. (2010). The Life Course and the Stress Process: Some Conceptual Comparisons. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 65B, 2, 207-215.

Pleck, J.H., Sonnenstein, F.L. & Ku, L.C. (1998). Masculinity Ideology and its Correlates. In

Portegijs, W. (2010). Jonge vrouwen van nu. Opvattingen van jonge vrouwen en mannen door de tijd vergeleken. *Tijdschrift voor Genderstudies* 13, 2, 4-15.

Portegijs, W. (2016). Epiloog. In *Emancipatiemonitor 2016*. Den Haag: SCP, p. 268-280.

Praag, C. van & Uitterhoeve, W. (1998). Een kwart eeuw sociale verandering in Nederland. Den Haag; SCP.

Reed, D.D., Reed, F.D.D.G., Chok, J. & Brozyna, G.A. (2011). The “Tyranny of Choice”: Choice overload as a possible instance of effort discounting. *The Psychological Record* 61, 547-560.

Riele, S. te (2016) . Bevolking. In *Emancipatiemonitor 2016-WEB-versie*. Den Haag: SCP/CBS. p. 16-28.

Rijswijk-Clerkx, L.E. van (1981) *Moeders, kinderen en kinderopvang*. Nijmegen: SUN.

RIVM (2018) *Themaverkenningen voor de Volksgezondheid Toekomstverkenning 2018*. Download van www.vtv2018.nl/druk-op-jongeren op 25 april 2018.

Roeters, A. (2017). *Leren van verschillen*. Den Haag: SCP.

Roman, A. (2006). *Deviating from the standard: effects on labor continuity and career patterns*. Amsterdam: AUP. Proefschrift.

Schreurs, K. (1990). *Vrouwen in lesbische relaties*. Utrecht: Universiteit Utrecht. Proefschrift

Stolk, B. van & Wouters, C. (1982). De gemoedsrust van de verzorgingsstaat. in *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid* 6, 599-612.

Theunissen, C., Woertman, L. & Mens-Verhulst, J. van (2012). Een roze of blauwe keuzebiografie? Een onderzoek naar factoren die bijdragen aan de sekseparadox, *Tijdschrift voor Hoger Onderwijs* 30, 2, 81-92.

Thoits, P.A. (2010). Stress and Health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior* 51 (S), S41-S53.

Thoits, P.A. (2013). Self, Identity, Stress, and Mental Health. In C.S. Aneshensel, J.C. Phelan & A. Bierman (eds), *Handbook of the Sociology of Mental Health*. Chapter 15. Dordrecht etc.: Springer, p. 299- 323.

Tijdens, K. & Lieon, S (1993). *Kinderopvang in Nederland: organisatie en financiering*. Utrecht: Jan van Arkel.

Vanwesenbeeck, I. (2011). Diverse verlangens. Seksuele ontwikkeling onder moderne dubbele moraal. Oratie. *Tijdschrift voor Seksuologie* 5, 4, 232-239.

Vennix, P. (1989). Seks en sekse. Verschillen in betekenisgeving tussen vrouwen en mannen. *Nisso studies* nr 2. Delft: Eburon.

Vliet, L. van (2014). Jongeren en stress. Onderzoek 'Stress'. 1VJongerenpanel. Zie <https://eenvandaag.avrotros.nl/fileadmin/editorial/docs/rapportageonderzoekstress.pdf>. Bezocht op 21 september 2017.

Vrooman, C., Gijssberts, M & Boelhouwer, J. (2014). Verschil in Nederland. Den Haag: SCP.

Vuijsje, H. en Groen, A. (2017). Eindeloos Ouderschap. Amsterdam: AUP.

Wheaton, B., Young, M, Montazer, S., Stuart-Lahman, K. (2013). Social stress in the twenty-first century. In C.S. Aneshensel, J.C. Phelan & A. Bierman (eds), Handbook of the Sociology of Mental Health. Chapter 15. Dordrecht etc.: Springer, p. 299- 323.

Wiegerinck, Y.D. (2011). Alleenstaande moeders als kostwinner in de jaren vijftig en de levensloop van hun dochters. Amsterdam: UvA. Proefschrift.

Wobma, E & Portegijs, W. (2011). Bevolking. Hoofdstuk 2 in Emancipatiemonitor 2010, p. 23-37.

Woertman, E.M. & Mens-Verhulst, J. van (2010). Lief, mooi en autonoom. Jongvolwassen vrouwen en hun keuzebiografie. Tijdschrift voor Genderstudies13, 2, 25-38.

Wouters, C. (2002). Balanceren tussen liefde en lust. Religie en erotiek. KSGV 80-124.

WRR (1976). De emancipatie van de vrouw.

<https://www.wrr.nl/binaries/wrr/documenten/...vrouw/V002-Emancipatie-vrouw.pdf>