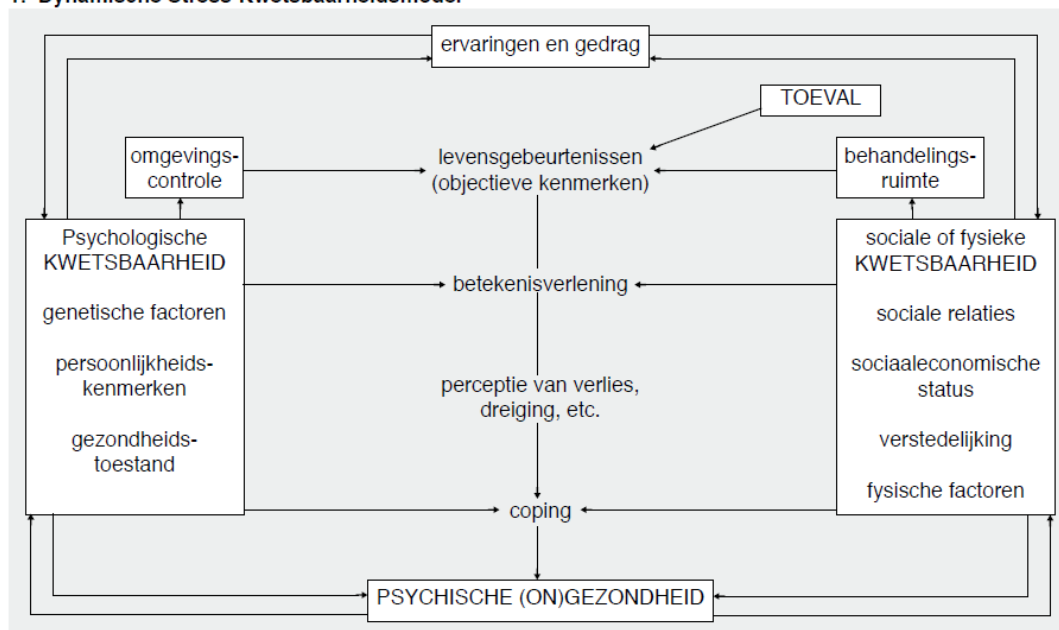


EEN GENDERSENSITIEVE BENADERING VAN LEVENSLLOOP EN STRESSORS.

Janneke van Mens-Verhulst

Met dit verhaal wil ik u uitnodigen om mee te denken over gendergerelateerde stressoren in de levens van vrouwen en mannen. Daarvoor reik ik verschillende zoekschema's aan. Hopelijk woelt dat bij u ook beelden en herinneringen los – en brengt het ook naar boven hoe u dat in de spreekkamer tegenkomt en daar mee werkt (of niet). We kunnen dan de laatste 5 minuten gebruiken om daarover het een en ander te delen.

1. Dynamische Stress-Kwetsbaarheidsmodel



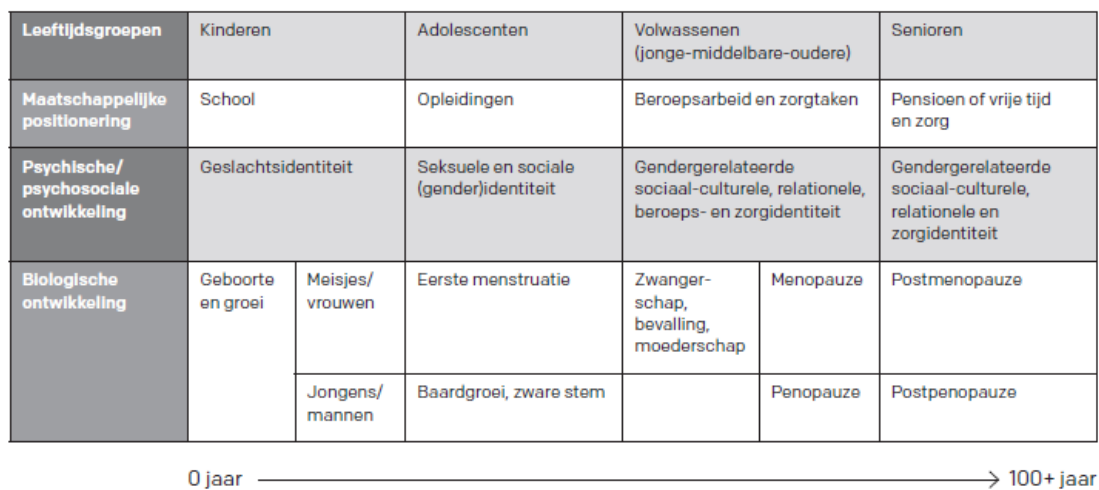
Bron: Witte (2004).

U ziet hier een plaatje van het dynamische stress-kwetsbaarheidsmodel. Het is een procesmodel dat afbeeldt hoe levensgebeurtenissen kunnen uitmonden in psychische ongezondheid, maar ook dat dit geen rechtstreekse oorzaak –gevolg relaties zijn. We moeten het begrijpen als een stelsel van waarschijnlijkheden. Tussen de genoemde elementen spelen zich namelijk processen af van betekenisgeving, perceptie van verlies en dreiging en coping¹. Bovendien, zo zegt dit plaatje, spelen die processen zich af in een

¹ 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).

context die kan variëren qua psychische kwetsbaarheid en sociale of fysieke kwetsbaarheid.

Het is een model dat aanwezig in veel van de hoofdstukken van ons handboek. Maar het is u vast al opgevallen: dit is een erg genderneutraal plaatje. Zet ik een genderbril op, dan is er bij al die componenten een verhaal te vertellen over verschillen tussen jongens en meisjes, vrouwen en mannen. Dat ga ik vandaag overigens niet doen. Daarvoor verwijs ik graag naar pagina 26 en 27 van ons boek. Wat ik wel doe, is dit model combineren met het perspectief van de levensloop.



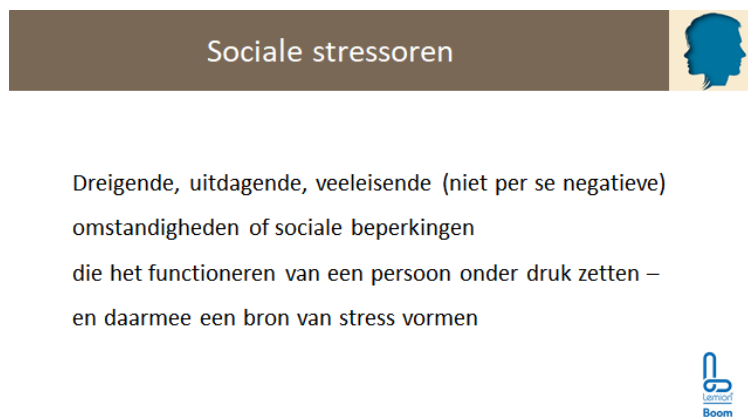
Figuur 2: Meerdimensionaal sekse- en genderperspectief op de levensloop (ZonMw, 2015).

In het boek hebben we de tijdsfactor als het ware “grijpbaar” gemaakt met een opsplitsing in vier leeftijdsgroepen - kinderen, adolescenten, volwassene en senioren. Maar zo’n splitsing kun je natuurlijk naar behoefte verfijnen. Zelf splits ik de groep senioren graag op in derde- en vierdeleef tijd ers. Ze hebben geen van allen meer arbeids- en gezinsverplichtingen, maar derdeleef tijd ers zijn nog gezond en maatschappelijk actief (onlangs “vitalo’s”² gedoopt) en vierdeleef tijd ers hebben aanzienlijke gezondheidsproblemen en zijn zorgafhankelijk. Qua ontwikkeling hebben we drie lagen of dimensies onderscheiden: onderaan de biologische, daarboven de psychische en dan de maatschappelijke positionering. Het schema is eigenlijk een uitnodiging tot een interdisciplinaire blik van medisch, psychologisch en sociologisch geschoolden: want die lagen staan niet los van elkaar: je zou er allemaal pijltjes tussen kunnen plaatsen

² Door dagblad Trouw in samenwerking met de Taalstaat onder leiding van Frits Spits. In dit verband zijn trouwens ook de termen “kraspers” en “rimpelridders” voorgesteld.

Bijzonder is de sekse-gendergevoeligheid van dit schema. Het includeert namelijk zowel mannelijke als vrouwelijke levenspaden. In de biologische dimensie zijn namelijk ook de lichamelijke veranderingen van adolescentie jongens benoemd: baardgroei en zware stem; en de penopauze van volwassen mannen. En in de dimensies daarboven zijn de identiteit en taken benoemd op grond van arbeid maar ook van zorg.³

Het schema maakt ook inzichtelijk hoe stressoren die zich eerder in de levensloop hebben voorgedaan, kunnen doorwerken (dus chronisch worden) op latere leeftijd.



De definitie van sociale stressoren luidt: “ dreigende, uitdagende, veeleisende (niet per se negatieve) omstandigheden, sociale beperkingen of levensgebeurtenissen die het functioneren van een persoon onder druk zetten – en daarmee een bron van stress vormen”.⁴ Voorbeelden zijn een huwelijk maar ook een terroristische aanslag, de dood van geliefden maar ook een economische recessie, een verhuizing maar ook een verminking of nieuwe baan.

Ik zet vandaag de schijnwerper op sekse-gendergerelateerde levensgebeurtenissen; in het leven van haar en van hem. Het zijn gebeurtenissen die vaak voor min of meer vanzelfsprekend doorgaan maar niettemin de psychische gezondheid kunnen aantasten.

Die vanzelfsprekendheden in de levensloop – eigenlijk voorschriften voor een geslaagd leven - worden sinds de 18^e eeuw graag afgebeeld als levenstrap - met treden van 10 jaar⁵

Je ziet daarin de lichamelijke en sociale transitie afgebeeld, zoals de Europese gegoede burgerij die voor ogen had. Deze trappen veronderstellen een vaste volgorde van transitie en zijn daarin duidelijk sekse- en genderspecifiek gedacht.

³ Vanuit het publiek is er terecht op gewezen dat “vaderschap” nog aan het schema moet worden toegevoegd.

⁴ Thoits 2010, Wheaton, 2013.

⁵ In de 19^e eeuw was het afbeelden van levenstrappen of trappen des ouderdoms zelfs zeer in zwang.

SEKSE-GENDERTRAJECTEN



Linksboven zien we de vrouwen: van maagd naar echtgenote, moeder en grootmoeder. De tekst noemt ook "huisbestier", met andere woorden de regie over het huishouden.⁶

Rechtsonder zien we de mannen: ze spelen, veroveren een vrouw, stichten een gezin en hebben rond hun 40^{ste} carrière gemaakt – gelet op de hoge hoed. Voor beide geslachten is een heteroseksuele relatie afgebeeld en is het hoogtepunt van het leven op 50 jaar geprojecteerd. ZIJ is dan grootmoeder en HIJ staat – welgedaan - "on top of the world". Dit is het gendertraject dat vrouwen en mannen twee eeuwen geleden werd toegedacht, en ook 60 jaar geleden nog dominant was in de opvoeding en socialisatie.

Er gaat een normatieve werking van zulke trajecten uit. Dus zijn in zo'n gendertraject ook allerlei (potentiële!) stressoren aanwijsbaar.

Allereerst kunnen transities in het gendertraject (zonet afgebeeld als treden) op zichzelf al stresserend zijn – ook als het om positieve ervaringen gaat. Maar een grotere bron van stress zijn gemankeerde sekse-gendertransities, dat wil zeggen transitie die tegen de verwachtingen en wensen in uitblijven: zogenoemde non-events. Denk aan het NIET tot stand komen van een relatie, carrière of gezin of als men nauwelijks of niet kan voldoen aan

⁶ Huishouding blijft hier buiten beeld hier, maar ja dit waren ook prenten voor de gegoede burgerij.

het standaard sekse-gender-traject, bijvoorbeeld door een niet-conventionele seksuele voorkeur, onvruchtbaarheid of het wegvallen van de partner.⁷

BRONNEN VAN SEKSE-GENDER STRESS



1. S-G-transities (sec)
2. Gemankeerde transities (*non-events* in S-G-traject)
3. Verschil tussen S-G-standaard en geleefde werkelijkheid
4. Verkeerde moment of volgorde voor S-G-transities
5. Opeenstapeling van S-G-transities



Een andere bron van sekse-gender-stress zijn transities die zich op het verkeerde moment of in de verkeerde volgorde voordoen. "Ongewenste zwangerschap" is hiervan een voorbeeld (in vroeger tijden dikwijls gevolgd door "gedwongen afstand doen")⁸. Zoals we bij het schema van de levensloop al zagen, kunnen zulke gebeurtenissen voor chronische stress zorgen, zeker als het met zwijgen wordt toegedekt. Ook een opeenstapeling van transities, al of niet sekse-gender gebonden, kan moeilijk te hanteren spanningen opleveren. Zestig jaar geleden was dat bij vrouwen bijvoorbeeld nogal eens de gelijktijdigheid van "de overgang" met de afbouw van het gezin ("het lege nest"). Tegenwoordig moet je denken aan de sandwichpositie: als overgang samengaat met de mantelzorgvraag van aftakelende ouders. Aan de mannenkant stijgen de risico's op onhanteerbare spanningen wanneer baan en relatie tegelijkertijd verloren gaan. Dat zijn twee aanslagen op hun mannelijke identiteit.

Om de huidige tijd te begrijpen en meerdere culturen en subculturen te includeren, laten we de trap voor wat ie is en benoemen we liever een aantal sekse-genderrelevante levensgebieden, namelijk seksualiteit, uiterlijk, relaties, betaalde arbeid, ouderschap.

⁷ Dit wordt ook wel geduid als '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).

⁸ Maar trouwen voordat je een baan had, was er ook één, in het bijzonder voor hém.

Levensgebieden



Seksualiteit	Gendersocialisatie: het leren van de normen, waarden, gedragingen en vaardigheden die nodig zijn om een „succesvolle“ man of vrouw te zijn. N.B. De inhoud kan per (sub)cultuur verschillen. Bornstein, Mortimer, Lutfey, & Bradley, 2011 
Uiterlijk	
Relaties	
Betaalde Arbeid	
Zorg (kind/mantel)	
Ouderschap	

Op al die gebieden en in iedere levensfase is gender een opdracht. Die opdracht komt tot ons in een proces van gendersocialisatie^{9 10}: dat is het proces waarin men de normen, waarden, gedragingen en vaardigheden leert die nodig zijn om een „succesvolle“ man of vrouw te zijn.

Die opdracht wordt ons door vele actoren voorgehouden: ouders/verzorgers, wijdere familie, school, religie, sportvereniging en (later) werkgevers. Maar ook de wetgever blaast zijn partij mee door bepaalde verantwoordelijkheden en rechten van burgers te benoemen en andere te negeren; en daarin wél of juist niet onderscheid te maken tussen vrouwen en mannen. Voorbeelden zijn enerzijds de wet waarin vrouwen handelingsonbekwaam werden verklaard als ze trouwden¹¹; en anderzijds de wet de op gelijke behandeling¹²

Per levensgebied kunnen we ons vervolgens afvragen welke sekse-gendertransities ze impliceren; en welke normen. Voor een wat handzamer gebruik heb ik de transities in het Handboek samengevat als drie trajecten: traditioneel; gelijkheid ofwel emancipatie; en “eigen keuze”.

⁹ Bornstein, Mortimer, Lutfey, & Bradley, 2011.

¹⁰ Dat leren we volgens het leertheoretische perspectief door gewenst gedrag te belonen en ongewenst gedrag te bestraffen) en aan de hand van identificatiemogelijkheden/ rolmodellen.

¹¹ Tot 1956

¹² De Wet Gelijke Behandeling qua onderwijs, werk, arbeidsvoorwaarden en sociale zekerheid wordt ingevoerd (1980).

SEKSE-GENDERTRAJECTEN					
	TRADITIONEEL		GELUKHEID		EIGEN KEUZE
LEVENSGEBIEDEN					
Seksualiteit					
Uiterlijk					
Relaties					
Betaalde Arbeid					
Zorg (kind/mantel)					
Ouderschap					



De modernere trajecten moeten we ons eerder voorstellen als een tocht over stapstenen in de ruimte met levensgebieden dan als een trap: veel minder lineair dus.

Aan elk traject zijn op ieder gebied normen of levensverwachtingen gekoppeld over de voor-vrouwen-en-mannen veronderstelde levensloop en transitie. Ik ga ze met u langs.

Eerst het traditionele gendertraject. Met dit gendertraject zijn de cohorten opgegroeid die voor 1965 zijn geboren. De meerderheid van hen heeft hun leven ook op die manier ingevuld of trachten in te vullen. Het traject is tot begin van de tachtiger jaren dominant geweest; daarna kun je de verschuivingen traceren, ook in de Nederlandse wetgeving. Ik spreek er nu over in de verleden tijd, maar in uw praktijk zijn deze opvattingen natuurlijk nog steeds actueel, niet alleen omdat vele oudere vrouwen en mannen ermee opgegroeid zijn maar ook omdat er heden ten dage nog steeds meisjes en jongens mee grootgebracht worden, met name in orthodox religieuze kringen.¹³

Kolom 1 op de volgende afbeelding laat duidelijk zien dat twee levensgebieden niet aan het ideale vrouwen-traject waren gekoppeld: seksualiteit en betaalde arbeid/buitenshuis. Vooral zorg en moederschap was het terrein van vrouwen. Hun primaire rol was die van verzorgster: van echtgenoot, kinderen en huishouden; en daar hoorde permanente beschikbaarheid bij. Daarbij was een "schoon uiterlijk" een belangrijke verdienste. In het ideale mannen-traject was uiterlijk eigenlijk geen aandachtspunt. Zorg evenmin. Betaalde arbeid was hier essentieel. De voornaamste rol was die van kostwinner. De trajecten van vrouwen en mannen kwamen samen in een - per definitie heteroseksuele

¹³ [p.m. cabaretier Nasriddin Dchar in "JA"]

– huwelijksrelatie, die moest uitmonden in ouderschap. Moeders mochten en moesten daarin koesteren, vaders disciplineren¹⁴.

SEKSE-GENDERTRAJECTEN					
	TRADITIONEEL		GELUKHEID		EIGEN KEUZE
	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw/Man
LEVENSGEBIEDEN					
Seksualiteit		x			
Uiterlijk	x				
Relaties	Huwelijk, heteroseksueel				
Betaalde Arbeid		x			
Zorg (kind/mantel)	x				
Ouderschap	Koestering	Discipline			



Het is nauwelijks meer te bevatten dat tot 1968¹⁵ opleidingen volledig waren afgestemd op deze traditionele taakverdeling (ook wel als “gendercontract” aangeduid). We kenden toen de huishoudschool, MMS en secretaresse- of verpleegstersopleidingen voor vrouwen. Voor mannen was er de ambachts- of handelsschool of een hogere technische school of universiteit¹⁶. Meisjes en universiteit vormden nog een uitzonderlijke combinatie. Bijna even onvoorstelbaar is dat dit traditionele gendercontract ook lag verankerd in de wetgeving. Toch was tot 1971 de man nog het hoofd van “de echtvereniging”.¹⁷ Maar een groeiende minderheid – hoofdzakelijk bestaande uit vrouwen – maakte zich los van dit traditionele scenario, en emancipeerde door bijvoorbeeld openlijk andersoortige relaties aan te gaan, arbeid buitenshuis te verrichten (ook nadat ze moeder waren

¹⁴ Zie “Daughtering & Mothering (1993), Red. Van Mens-Verhulst, Schreurs en Woertman. Routledge.

¹⁵ (Mammoetwet)

¹⁶ Ook 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).

¹⁷ En pas 14 jaar daarvoor (in 1956) had men de wet ingetrokken die vrouwen handelingsonbekwaam maakte als ze trouwden – dwz. dat ze geen zeggenschap hadden over financiën en kinderen.

geworden), vrijwillig kinderloos te blijven of ongehuwd moeder te worden. Daarmee liepen ze vooruit op de andere twee gendertrajecten, om te beginnen het gelijkheidstraject.

In het gelijkheidstraject bewegen vrouwen én mannen zich op elk van de genoemde levensgebieden.

GENDERTRAJECTEN					
	TRADITIONEEL		GELIJKHEID		EIGEN KEUZE
	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw/Man
LEVENSGEBIEDEN					
Seksualiteit		x	x	x	HE + LHBTI
Uiterlijk	x		x	x	x
Relaties	Huwelijk, heteroseksueel		Partnerrelaties ook same sex		x
Betaalde Arbeid		x	x	x	x
Zorg (kind/mantel)	x		x	x	x
Ouderschap	Koestering	Discipline	x	x	x

Uitgangspunt is autonomie/zelfbepaling - óók voor vrouwen- en een eerlijke verdeling van zorg- en arbeidstaken tussen vrouwen en mannen. Dit impliceert voor vrouwen onder andere aandacht voor wat zij prettige seks vinden; het loslaten van de automatische koppeling tussen hun seksleven, huwelijksrelatie en voorplanting; en de kans respectievelijk plicht (!) om op de arbeidsmarkt actief te zijn; en te blijven – ook als moeder. Van mannen wordt in dit traject verwacht dat zij zorgtaken ter hand nemen: met betrekking tot kinderen en huishouden. Uiterlijk is en blijft voor hen nog een min of meer onontgonnen gebied, in dit traject.

Dit egalitaire gendertraject kwam na 1965 opzetten en werd bevorderd door de toenemende scholing van vrouwen, de veel betere anticonceptiemogelijkheden, de voortschrijdende mechanisering van huishoudelijke arbeid en de afnemende invloed van de kerken.

Rond 1985 werd dit gelijkheidstraject dominant – in die zin dat het ook in de wetgeving en voorzieningen doorsijpelde.¹⁸ De meeste babyboomers zijn er niet in opgevoed, maar

¹⁸ Homoseksualiteit is begin jaren zeventig uit het wetboek van strafrecht - en uit de toenmalige Diagnostic Statistic Manual - gehaald.

Zwangerschap mocht niet langer als reden worden aangevoerd om vrouwen af te keuren voor een baan. [Het

werden er gaandeweg hun leven wel mee geconfronteerd. Om u een idee te geven van de verschuivingen in opvattingen, laat ik u graag dit overzicht van het SCP uit 1990 zien ¹⁹

	1965	1990
Het werken van vrouwen met schoolgaande kinderen is aan te bevelen	2%	31%
Het werken van vrouwen met schoolgaande kinderen is bezwaarlijk	84%	22%
Vrouwen zijn geschikter om kleine kinderen op te voeden	77%	38%
Mannen en vrouwen moeten het huishoudelijk werk gelijkelijk onder elkaar verdelen'	{1982} 61%	1990 72%

De sporen hiervan zult u in uw praktijk ongetwijfeld tegenkomen, misschien als idealen die niet verwezenlijkt zijn of als idealen waarvoor een hoge prijs is betaald; of juist als externe idealen waartegen je je moest verzetten , bijvoorbeeld door bij beroep "huisvrouw" in te vullen.

Daarbij is het goed te beseffen dat deze idealen in het dagelijks leven anders uitpakten voor háár dan voor hém. Keer op keer is in onderzoek geregistreerd dat de deelname van vrouwen op de arbeidsmarkt sterker steeg dan de deelname van mannen in de zorgverantwoordelijkheden. ²⁰ Maar beide geslachten hadden en hebben zich te verhouden tot het "combinatievraagstuk". En dat betekende pionieren voor de babyboomgeneraties! Rolmodellen waren niet of nauwelijks voorhanden.

Niet toevallig heeft in die tijd de bevelshuishouding in relaties en gezinnen plaats gemaakt voor de "onderhandelingshuishouding". Er moest en moet veel worden doorgesproken " aan de keukentafel". Doorgaans eindigt dat in een constructie van anderhalf- verdieners²¹ - maar bij hoger opgeleiden vaker tweeverdieners. Daarbij verloopt háár loopbaan - anders dan bij de meeste mannen - meestal niet lineair maar slingerend, en met onderbrekingen; met alle financiële consequenties van dien.²²

is mij echter nog wel overkomen!]

De Wet Gelijke Behandeling qua onderwijs, werk, arbeidsvoorwaarden en sociale zekerheid wordt ingevoerd (1980).

Verkrachting wordt ook binnen het huwelijk strafbaar (1991).

En voor vrouwen geboren na 1971 vervalt de levenslange bescherming van de huwelijkse status (1990): partneralimentatie verandert van levenslang in maximaal 12 jaar (1994).

De mogelijkheden voor kinderopvang en overblijven op school breiden uit¹⁸ - maar langzaam en wisselvallig (Tijdens & Lieon)

¹⁹ Niphuis-Nell en Hooghiemstra (1993) Babyboomers: geboren tussen 1945 en 1960 .

²⁰ In cijfers; in 1990 besteedden vrouwen nog ruim tweemaal zo veel tijd aan huishouden en kinderen dan mannen, en mannen ruim tweeëneenhalf keer zoveel tijd aan betaalde arbeid. Herintrede van moeders - zodra hun kinderen naar school gingen - werd een normale transitie. Het zorgaandeel van mannen is sinds 1995 gestabiliseerd op ongeveer 35%.

²¹ 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.

²² Nog onlangs drukte het CBS ons op het belang van dergelijke onderhandelingen. Want tot op heden heeft ouderschap heeft voor háár vaak – voorzienbaar! - andere consequenties in het beroepsleven dan voor hem.

Dit traject volgens het gelijkheidsideaal heeft ook nieuwe potentiële bronnen van stress met zich meegebracht voor vrouwen én mannen. Ik heb ze hier toegevoegd aan de lijst.

**POTENTIELE BRONNEN
VAN SEKSE-GENDER STRESS**



1. S-G-transities (sec)
2. Gemankeerde transities (*non-events* in S-G-traject)
3. Verschil tussen S-G-standaard en geleefde werkelijkheid
4. Verkeerde moment of volgorde voor S-G-transities
5. Opeenstapeling van (S-G-)transities
6. **Botsingen van S-G-trajecten:**
 - met maatschappelijke regelingen
 - met belangrijke anderen
7. **Interne ambivalenties**



De zesde stressbron bestaat uit de botsingen met het traditionele traject zoals dat aanwezig is in allerlei maatschappelijke instituties, variërend van winkel- en schooltijden tot moeizame politieke dossiers als kinderopvang en verlofregelingen bij zwangerschap en vaderschap; en zoals dat traject wordt aangedragen (levend gehouden) door belangrijke anderen; soms de partner, soms ouders/ schoonouders of werkgever.

De zevende stressbron, naast eventuele externe botsingen, is de mogelijkheid van interne conflicten en ambivalenties. Daarbij strijden de verschillende sekse-gendertrajecten om voorrang. Want ook wie qua opvattingen en gedrag het gelijkheidstraject heeft omarmd, kan vanuit diepere lagen van haar of zijn bestaan behoeften en emotieservaren die naar een traditionele rolverdeling doen verlangen. Denk aan de vrouw die na de geboorte van haar eerste kind merkt dat ze haar beroepsleven wil opgeven om volledig te kunnen moederen; of aan de man die heen en weer wordt geslingerd tussen zijn ambitie een (moderne) zorgvader te zijn maar ook - ouderwets - carrière wil maken.

In de spreekkamer is het daarom niet alleen zaak na te gaan welke genderopvattingen een patiënt (v/m) huldigt, maar ook oog en oor te hebben voor mogelijke ambivalenties die daaronder verstopt liggen ----- of in de naaste omgeving aanwezig zijn. Ik ben benieuwd te horen wat u op dit gebied in uw praktijk tegenkomt.

Denk aan de 'babyboete' die het CBS recent signaleerde²²: moeders die gemiddeld 39% minder verdienen dan vaders. Dit heeft dus ook consequenties voor hun financiële autonomie. Zie ook mijn lezing "Het sprookje van de derde leeftijd" (2011).

SEKSE-GENDERTRAJECTEN					
	TRADITIONEEL		GELUKHEID		EIGEN KEUZE
	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw / Man
LEVENSGEBIEDEN					
Seksualiteit		x	x	x	HE + LHBT Lesbisch, Homo, Bi, Transgender
Uiterlijk	x		x	x	x
Relaties	Huwelijk, heteroseksueel		Partnerrelaties ook same sex		x
Betaalde Arbeid		x	x	x	x
Zorg (kind/mantel)	x		x	x	x
Ouderschap	Koestering	Discipline	x	x	x



Wij gaan hier nu verder met **“het eigen keuzetraject”**. Dat heeft velen uit de generaties na 1990 gevormd - en past goed in de individualiseringstendens in onze samenleving. De ultieme opdracht is: “je moet kiezen” én “je moet succes hebben met wat je gekozen hebt”, met de achterliggend boodschap “én dat is je individuele verantwoordelijkheid”.

Van de afzonderlijke levensgebieden is uiterlijk niet langer alleen een aandachtsgebied voor meisjes en vrouwen. Ook van jongens en mannen wordt het nodige verwacht op gebied van kapsel, kleding en geuren.^{23 24} Wát er verwacht wordt, is echter nogal variabel.

Die variabiliteit geldt ook voor alle andere levensgebieden, want juist de vele maatschappelijk geaccepteerde of erkende keuzemogelijkheden zijn kenmerkend voor dit traject. Ik noem een aantal opties. Op gebied van seksualiteit is er naast heteroseksualiteit ruimte voor LHBT (lesbisch, homo, biseksueel en transgender). L, H en B staan hierin voor het seksueel en relationeel aangetrokken voelen tot je eigen geslacht, en – bij bi - eventueel ook tot het andere. Transgender is de verzamelnaam voor wie zich niet kan of wil indelen in de categorie “man” of “vrouw” omdat dat niet overeenstemt met de gevoelde identiteit en de lichamelijke situatie.²⁵

²³ Voor vrouwen was het al langer een gebied dat de ontwikkeling op andere gebieden kon frustreren: aanvankelijk alleen op relaties; tegenwoordig ook in hun beroepsleven. (denk bv aan Tv-presentatrices van rond de 50, maar ook aan het voorschrift hakken te dragen] De cosmetica-industrie voorziet in een onderscheiden vrouwen- en mannenlijn (zoals de speelgoedwinkels). De cosmetische chirurgie biedt haar o.a. facelift, borstvergroting en schaamlippen-reconstructie; en hem bv een haartransplantatie of ook liposuctie.

²⁴ 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 – doet zijn intrede. .

²⁵ Keuzenkamp 2012.

De keuzes aangaande werk en zorg - de volgende levensgebieden - omvatten zowel het één-, anderhalf- als tweeverdieners-model. Het eigenkeuze traject biedt ruimte voor de rollen van kostwinnende moeder, thuisvader en huisman.

Verder zijn er vele vormen van ouderschap mogelijk: alleenstaand, gepartnerd of meervoudig (maximaal 4 volgens de wet); in een heteroseksuele of same-sex-relatie; biologisch en sociaal enzovoorts.

SEKSE-GENDERTRAJECTEN					
	TRADITIONEEL		GELUKHEID		EIGEN KEUZE
	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw / Man
LEVENSGEBIEDEN					
Seksualiteit		x	x	x	HE + LHBT Lesbisch, Homo, Bi, Transgender
Uiterlijk	x		x	x	x
Relaties	Huwelijk, heteroseksueel		Partnerrelaties ook same sex		x
Betaalde Arbeid		x	x	x	x
Zorg (kind/mantel)	x		x	x	x
Ouderschap	Koestering	Discipline	x	x	x



Maar ondanks die keuzemogelijkheden is de kwalificatie "eigen keuzetraject " nogal misleidend. Want aan de keuzeruimte blijven grenzen gesteld: aan de ene kant op biologische gronden.²⁶ Aan de andere kant door maatschappelijke ontwikkelingen, o.a. op de arbeidsmarkt. En ook door de zorgverantwoordelijkheden die op iemands pad komen; dat geldt in het bijzonder voor mantelzorgtaken. Bovendien: wie een minder gebruikelijke keuze doet, zal merken dat die op zich spanningen kunnen oproepen doordat de naaste omgeving daarin niet altijd meegaat.

Keuzedwang kan uitmonden in keuzestress²⁷ en prestatiedruk, zeker bij jongeren die nog volop bezig zijn hun identiteit te formeren.

²⁶ ook al kun je die tegenwoordig oprekken dankzij allerlei voorplantingstechnieken en de mogelijkheid om eicellen en sperma in te vriezen.

²⁷ Het zelfregulerend vermogen raakt ondermijnd, uitstelgedrag en passiviteit nemen toe terwijl zelfcontrole en fysiek uithoudingsvermogen verminderen (Reed et al, 2011; Baumeister & Vohs, 2016).

EIGEN KEUZE is niet genderneutraal



- GRENZEN van keuzeruimte: gesteld door lichamelijkheid, arbeidsmarkt en zorgaanspraken
- INHOUD van keuzeruimte: opties hebben genderlading
- OPGAVE ZELF sluit beter aan bij traditionele mannelijkheid.



Gendersensitief als we zijn en willen zijn, vallen ons natuurlijk een aantal punten op. Ten eerste dat er in het dagelijks leven verschil is tussen vrouwen en mannen, wat betreft de grenzen die aan hun keuzeruimtes zijn gesteld (in lichamelijk opzicht, qua arbeidsmarkt en zorgaanspraken bijvoorbeeld). Ten tweede dat de opties op de onderscheiden levensgebieden vaak verschillen qua genderlading: waar een optie voor vrouwen conventioneel is, kan die voor mannen experimenteel zijn. En omgekeerd. Dit geldt natuurlijk voor kostwinners- of zorgtaken, maar speelt ook rond uiterlijk. Zo constateert de Noorse professor genderstudies Harriet Nielsen, dat het voor (jonge) vrouwen lastiger is dan voor (jonge) mannen om de gewenste gendersignalen in hun kleding, kapsel en make-up aan te brengen: de bandbreedte luistert nauwer. Diezelfde professor wijst er op dat de opdracht om zélf te kiezen vaak een zwaardere opgave is voor een vrouw dan voor een man, omdat die opdracht – en de daarin veronderstelde individualiteit (!) – beter aansluit bij de traditionele opvattingen over mannelijkheid en verderaf staat van die over vrouwelijkheid. Met andere woorden: meisjes en vrouwen moeten een grotere en andere inspanning leveren om hun keuzebiografie met de voor hun relevante genderspecten samen te stellen dan jongens en mannen. Dit zou wel eens mede kunnen verklaren waarom keuzestress bij meisjes en vrouwen nog weer hoger oploopt dan bij jongens en mannen.^{28 29} Ik ben benieuwd of u elementen hiervan ook in uw praktijk tegenkomt.

Helaas ken ik maar weinig onderzoek naar de mogelijke verschillen tussen meisjes en jongens, in het belang dat ze hechten aan de onderscheiden levensgebieden. Maar bijna tien jaar geleden heb ik met mijn collega Liesbeth Woertman (hoogleraar klinische psychologie aan Universiteit Utrecht) een exploratief onderzoek gedaan onder studenten

²⁸ Keuzestress 53 % meisjes > 33% jongens. Bij meisjes gaat het dan vooral over opleiding en sociaal leven: 91 % en 64% tegenover 79% en 50%. (van Vliet, 2014 Eenvandaag; RIVM). De vraag was "naar het niet meer aankunnen van situaties omdat ze twijfels hebben over hun toekomstige keuzes."

²⁹ Een soortgelijk beeld spreekt uit het Dertigersdilemma (Nienke Wijnants)

(gemiddelde leeftijd 21; merendeels afkomstig uit de gammahoek) naar hun waardenoriëntatie, onder andere op het gebied van zelfbepaling/autonomie, traditionele gezinswaarden (als warmte en liefde), arbeid als levensprioriteit, carrièregerichtheid en uiterlijk. Voor de vrouwelijke studenten lieten de uitkomst zich samenvatten als "gezin, uiterlijk en zelfbepaling zijn het belangrijkste". Het verschil met mannelijke studenten was dat bij hén zelfbepaling op de tweede en uiterlijk op de derde plaats kwam. Voor allebei de groepen kwamen werk en carrière op de vierde respectievelijk vijfde plaats. Let wel, dat was dus in een levensfase dat relaties en ouderschap voor bijna niemand aan de orde waren en de ervaring op de arbeidsmarkt nog was gebaseerd op bijbanen.

Beeld van 3 ^e leeftijd en potentiële S-G-stressoren	
Pensionering als bevrijding van - arbeidstaken - zorgtaken - ouderlijke taken.	1. S-G-transities(sec)
Grootouderschap: zo ja, hoe?	2. Gemankeerde transitities(non-events in S-G-traject)
Partnerrelatie waarin je alles <i>samen</i> doet en alles <i>synchroon</i> loopt.	3. Verschil tussen S-G-standaard en geleefde werkelijkheid
Terugblik op de levensloop	4. Verkeerde moment of volgorde voor S-G-transities
	5. Opeenstapeling van (S-G-)transities
	6. Botsingen van S-G-trajecten: - met maatschappelijke regelingen - met belangrijke anderen
	7. Interne ambivalenties



Met de lijst van potentiële sekse-gender stressoren op de achtergrond wil ik u uitnodigen voor een korte verkenning van sekse-genderstressoren in de derde leeftijd; voor vitalo's en vitala's. Deze vitala's en vitalo's horen tot de cohorten die merendeels zijn opgegroeid met het traditionele gendertraject en later in hun leven al of niet hebben gepioneerd met het gelijkheidstraject.³⁰ Met die bagage arriveren ze in de "derde leeftijd", waarin ze – volgens de definitie – de rol van kostwinner en zorg voor het gezin achter zich hebben gelaten.³¹

Doorgaans wordt die transitie als een bevrijding voorgesteld (stressbron type 1). Maar vanuit sekse-genderoogpunt impliceert dit natuurlijk ook rolverlies (qua arbeid en zorg) en een mogelijke aantasting van de eerder aangehangen taakverdeling tussen vrouwen en mannen. Met alle spanningen van dien. Doorgaans telt het verlies aan rol en status in de

³⁰ Ook qua opleiding (eventueel als tweede kans)

³¹ Zie Van Mens-Verhulst (2011, 2013, 2015). En Van Mens-Verhulst & Radtke (2013).

buitenwereld het zwaarst voor h m: het knaagt aan zijn mannelijke identiteit. En voor degene die de binnenwereld bestierde – meestal de vrouw dus – kan de permanente thuiskomst van de partner een forse inbreuk op diens regie in het privédomein betekenen. Bovendien contrasteert dit “plaatje van ultieme vrijheid ” vaak met de werkelijkheid – en ook dat is een bron van spanning (stressbron type 3). Allereerst zijn er de mantelzorgtaken: daar heeft bijna 20% in de leeftijdscategorie 65-74 mee te maken, waarbij opvalt hoeveel oudere mannen voor hun partners zorgen.³² Maar ook valt op hoe de maatschappelijke waardering gendergebonden is: want ZIJ doet haar plicht als ze haar ouders, schoonouders, kinderen of partner ondersteunt, maar HIJ is een held.

Daarnaast doet zich tussen babyboomouders en hun volwassen kinderen een nieuw maatschappelijk patroon voor van “altijdurende ouderlijke bijstand” (financieel of anderszins). Zo kennen we inmiddels het begrip “boemerangkinderen” – als kinderen na hun studie, of scheiding, kortom bij gebrek aan woonruimte, weer terugkeren naar het ouderlijk huis; en ook zogenoemde “nestblijvers”. (Nog een stressbron type 3).

In het kader van ouderlijke bijstand (stressbron type 3) is grootouderschap ook een belangrijke transitie. Heel veel grootouders nemen een oppasfunctie op zich.³³ In totaal wordt er in 60% van de gezinnen met kinderen tot 16 jaar gemiddeld 7 uur per week opgepast. Let wel: dezelfde grootouders kunnen deze “dienst” dus in meerdere gezinnen leveren en komen zo soms tot drie dagen per week. Vaak zijn ze daar heel content mee. Maar het is een functie die ook veel sekse-genderspanningen kan activeren (stressbron type 6): namelijk over de rolopvattingen als oma of opa (verwennen of ook disciplineren?) en de sekse-genderboodschappen – en trajecten die men aan de kleinkinderen meegeeft of wil meegeven, maar ook door de eventuele botsing met de sekse-genderpatronen die door de ouders van de kleinkinderen worden geleefd (stressbron type 6). Teleurstelling en faalgevoelens over-en-weer liggen op de loer. Grootmoeders kunnen bijvoorbeeld teleurgesteld raken over het contact met hun kinderen (de ouders). Ze missen een gezamenlijk kopje koffie of een spontane lunch. En het kost hen moeite hun “aanspraakvrije ruimte”³⁴ te bewaken en daarom grenzen te stellen aan en de vragen van hun kinderen. Grootvaders gaan gemakkelijker het conflict aan over wat hun niet bevalt.³⁵ Omgekeerd, hebben werkende moeders soms het gevoel als dochters te falen ten opzichte van hun ouders, in het bijzonder hun moeder. Hier wil ik het bij laten wat betreft het grootouderschap als mogelijke bron van stress.

Echter, als grootouderschap uitblijft, is dat een non-event die   k veel stress kan opleveren,

³² De Klerk e.a. in SCP Informele Hulp: wie doet wat?

³³ Gemiddelde leeftijd oma’s 52’opa’s 54. 52% van de baby’s en kleuters wordt regelmatig opgepast door grootouders. (NRC). 30% van de grootouders doet het structureel (minimaal wekelijks).

³⁴ Brinkgreve.

³⁵ Vuysje & Groen, p. 132-33

waarbij háár gemis wellicht anders gekleurd is dan dat van hém.³⁶ (stressbron type 2). En vergis u niet: ook kinderloze vrouwen en mannen kunnen dat zo aanvoelen – en als stressor ervaren.

Een andere stressbron is het beeld van de ideale partnerrelatie in de ouderdom. Meestal wordt die heteroseksueel voorgesteld; een relatie waarin men “alles samen doet”: de boodschappen; de wereldreis, het overwinteren. In de praktijk voelt echter niet iedere vrouw of man zich daar toe aangetrokken. Ik las pas nog in de Plus (een maandblad voor ouderen) in de rubriek “Wie weet raad?” de kreet: *mijn vrouw wil erop uit; ik wil klussen*. Het omgekeerde patroon kom ik ook tegen: hij wil maanden op reis terwijl zij niet te lang weg wil bij kinderen, kleinkinderen en vriendinnen.

Trouwens, in de praktijk lopen de levens van partners ook niet zo synchroon als vaak gemakshalve wordt verondersteld. De een is soms eerder gepensioneerd dan de ander; of moet activiteiten opgeven door ziekte -en daarmee intrede in de vierde leeftijd. In die gevallen kan het oorspronkelijke sekse-genderpatroon disfunctioneel worden en is herziening nodig – met alle spanningen daaraan verbonden. Bovendien: van de 65-75-jarigen is 25% helemaal niet gepartnerd, maar woont alleen. (Hieronder zijn overigens ook de lat-relaties geregistreerd.)

Tot slot wil ik nog onder uw aandacht brengen hoe stresserend een gebrek aan historisch besef over de sekse-gendertrajecten kan uitwerken (stressbron type 7). Op zich wordt vaak verondersteld dat de oudere leeftijd gepaard gaat met een terugblik op de eigen levensloop. Erikson bijvoorbeeld poneerde in zijn ontwikkelingstheorie aan het einde van het leven een fase van ego-integriteit³⁷ en generativiteit³⁸. Die verbond hij overigens uitsluitend aan mannen. Vrouwen hadden genoeg aan het krijgen en grootbrengen van kinderen.^{39 40} Zo’n terugblik op oudere leeftijd kan helaas, juist in het huidige klimaat van “eigen keuze” zoals we dat nu hebben, soms leiden tot een vertekend zelfbegrip, spijt en onterecht zelfverwijt, vanwege mogelijkheden die onbenut zouden zijn gelaten: in de sfeer van seksueleiteit en relaties, zorgt en/of beroep. In die gevallen hoop ik dat U uw patiënten uit die modus van zelfdeprecieatie/devaluatie kunt halen - door haar of zijn levensloop in de sociaalhistorische context te plaatsen die we in het afgelopen half uur hebben verkend en daarmee haar of hem te stimuleren tot een bevredigend biografisch verhaal.

³⁶ Bv Vrijwillige of onvrijwillige kinderloosheid. leven doorgeven/ stamhouderschap)

³⁷ Ego integrity, the eighth stage, involves a quest for personal meaning through reviewing one’s life and either judging it to be satisfactory or feeling a sense of regret and despair at the lack of accomplishments.

³⁸ Overdracht aan de volgende generaties.

³⁹ P.m. Erikson stadia. Gergen & Gergen 2012.

⁴⁰ Zie evt *Women’s Identities and the third age* in Tijdschrift voor Genderstudies 2013, *Aging Identity, and Women : Constructing the Third Age* in J WT 2015. Ook te downloaden van mijn website.

Ik laat het bij deze snelle verkenning en luister verder graag naar u, nadat ik u mijn take-home messages heb gepresenteerd:

1. Onderzoek sekse-genderopvattingen (met en van) patiënten: bij welke voelen ze zich thuis en hoe stresserend zijn die in hun leven?

2. besef dat sekse-gender-opvattingen en -praktijken (en regels) kunnen variëren: met leeftijd, religie, seksuele voorkeur, etniciteit en opleiding.

3. Onderzoek als professional sekse-gender-stereotypen door uzelf de "andere(nde) vraag"⁴¹ te stellen: welke stressorende en beschermende factoren zou ik verwachten als deze patiënt een andere sekse, leeftijd, huidskleur, opleiding of seksuele voorkeur had

Tot zover..... Met dank voor uw aandacht

Referenties

Voor volledige literatuurspecificaties verwijs ik naar mijn tekst "Gender als bron van stress gedurende de levensloop" (te downloaden van mijn website www.vanmens.info/verhulst) en/of naar Hoofdstuk 4 "Vrouwelijke en mannelijke levenslooptrajecten als bronnen van stress" in het Handboek Psychopathologie bij Vrouwen en Mannen, red. T. van Amelsvoort, M. Bekker, J. van Mens-Verhulst & M. Olff (Boom, 2019), p. 68-86..

⁴¹ Zie Van Mens & Radtke (2009). Intersectionaliteit en sociale inclusie. Het ei ...van Troje. *Journal of Social Interaction* 18 (3), p. 4-22.