

# HeForShe dagboek

Jouw vierweekse dagboek over  
privileges, stereotypen en gendergelijkheid

Dit document is ook online te vinden onder: [heforshe.de](https://heforshe.de)

Layout: Luiza Quintanilha

Auteurs: Nora Teuma, Maike Exner, Simon Spendler, Viktoria Szczypior in opdracht van UN Women Deutschland

Vertaling: Imke Bruining

© UN Women Deutschland 2024, alle rechten voorbehouden

# HeForShe dagboek

## Waarom draait het?

Het HeForShe dagboek dient ertoe om genderstereotypen, alledaags seksisme, je eigen gedrag en opvattingen tegenover gendergelijkheid én mannelijkheid te reflecteren. Op de laatste bladzijden van het dagboek bevindt zich een begrippenlijst.

Een maand lang kan jij drie keer per week drie vragen met betrekking tot de genoemde thema's beantwoorden. Probeer hier een rustig moment voor te vinden. De vragen zijn voor zelfreflectie ontwikkeld, jij hoeft je antwoorden dus niet met anderen te delen.

Wanneer jij tijdens het beantwoorden van de vragen merkt behoefte te hebben aan een gesprek aangaande jouw antwoorden en/of de behandelde onderwerpen vragen we je ondersteuningsdiensten voor jongens en mannen in jouw land te contacteren.

Als jij je verder wilt inzetten voor een gendergelijke wereld kun je graag een kijkje nemen op [www.heforshe.de](http://www.heforshe.de) en [www.heforshe.org](http://www.heforshe.org).

Met welke drie eigenschappen zouden vreemden jou beschrijven op basis van je uiterlijk en/of geslacht?

Zijn er dingen die jij graag een keer zou willen proberen, maar niet durft, uit angst voor reacties vanuit je omgeving? Zo ja, welke?

Wanneer heb jij voor het laatst met een man over seksisme gepraat? Hoe verliep dat gesprek?

# HeForShe dagboek

Week 1  
Dag 2/3

Wat versta jij onder *care work*?

Hoe werd *care work* in jouw kindertijd verdeeld? Hoe is het nu bij jou verdeeld?

Hoe draag jij eraan bij dat mensen in jouw omgeving zich op hun gemak voelen?

Van welke schrijfsters heb jij recentelijk boeken gelezen?

Welke films en/of series heb jij recentelijk gezien waar vrouwen grote rollen speelden? Hoe werden deze vrouwen afgebeeld?

Hoe divers zijn de perspectieven die jij in jouw dagelijkse leven tegenkomt, bijvoorbeeld op sociale media of in je werkomgeving?



Verwijt het jezelf niet als je het moeilijk vindt deze vragen te beantwoorden! Zie het eerder als een kans om bijvoorbeeld zelfstandig het thema gendergelijkheid te onderzoeken of kijk vanavond een film van een vrouwelijke regisseur!

# HeForShe dagboek

Week 2  
Dag 1/3

In welke situatie is discriminatie van vrouwen jou bijzonder bewust geworden?

Wanneer ben jij voor het laatst in contact gekomen met het thema gendergelijkheid? Welke gedachtes kwamen toen bij jou op?

Waar is jou onlangs het vertoon van stereotyperende genderrollenverdeling opgevallen? Waarom viel het je negatief op?



Mannelijkheid in drie woorden betekent voor mij...

Welke persoon heeft jouw mannelijkheidsbeeld helpen ontwikkelen?  
Omschrijf deze persoon.

Welk positief vertoon van mannelijkheid is jou recentelijk opgevallen?

# HeForShe dagboek

Week 2  
Dag 3/3

Wanneer heb jij voor het laatst met iemand over jouw gevoelens  
gepraat? Kun jij makkelijk over jouw gevoelens praten?

Ben jij voor iemand anders een vertrouwenspersoon? Is dit wederzijds?

Wat voor *care work* heb jij vandaag vanuit jezelf verricht?

Waar haal jij voldoening uit, maar doe je te weinig?

Wat heb jij vandaag voor jouw mentale (en fysieke) welzijn gedaan?

Let jij erop een gebalanceerde levensstijl te volgen?

# HeForShe dagboek

Week 3  
Dag 2/3

Beschrijf jouw gedrag tijdens je laatste conflict met een ander in drie woorden.

Wat had jij met terugwerkende kracht graag anders gedaan?

In welke situaties kun jij je zelfbeheersing verliezen? Waarom?



Het is begrijpelijk dat het reflecteren op het thema gendergelijkheid confronterend, ongemakkelijk en/of moeilijk kan aanvoelen. Dat jij je voor dit thema door middel van dit boek meer openstelt, is een stap in de goede richting!

Wanneer heb jij iemand voor diens werk het laatst bedankt?

Geef jij weleens complimenten die niet gerelateerd zijn aan het uiterlijk van een persoon? Wat zijn positieve dingen die jou aan anderen opvallen?

Hoe reageer jij op kritiek omtrent jouw gedrag?

# HeForShe dagboek

Week 4  
Dag 1/3

Welke stereotypische genderrollen heb jij jezelf al afgeleerd?

Beleef jij situaties, waarin jij het gevoel hebt te moeten bewijzen dat jij `een echte man` bent? Zo ja, welke situaties zijn dat?

Welke rol speelt alcohol in jouw omgeving?

Wanneer was jij voor het laatst preventief bij een huisarts, therapeut of dokter?

Wanneer heb jij voor het laatst gehuild, en waarom? Hoe heb jij je daarna gevoeld?

Aan wie zou jij graag vandaag willen vragen hoe het met ze gaat?



# HeForShe dagboek

Week 4  
Dag 3/3

Wat heb jij de laatste weken over jezelf geleerd?

Vragen over welk thema in dit dagboek vond jij het moeilijkst om te beantwoorden?

Heb jij voor jezelf voornemens gemaakt met betrekking tot dit thema? Zo ja, welke?

# Begrippenlijst

## *care work en mental load*

*Care work* verwijst naar onbetaalde en betaalde zorgtaken in brede zin. Hieronder vallen lichamelijk belastend werk, zoals de verzorging en opvoeding van kinderen of het zorgen voor familieleden (bijvoorbeeld mantelzorg), maar ook huishoudelijke taken (zoals koken, schoonmaken en reparaties) en taken in de sociale omgeving (cadeautjes kopen, bijeenkomsten organiseren, vertrouwenspersoon zijn, etc.). De verantwoordelijkheid en inspanning die gepaard gaan met het organiseren en delegeren van deze taken worden *mental load* genoemd (vertaald: mentale belasting). Deze concepten zijn nuttig om te illustreren hoe ongelijk onbetaald care work verdeeld is tussen mannen en vrouwen. Als je meer wilt weten over dit onderwerp, is de [website van Equal Care Day](#) een goede plek om te beginnen. En als je benieuwd bent naar hoeveel care work jij doet in jouw huishouden, kun je daar ook een test doen.

## **stereotypen en mannelijkheden**

Stereotypen zijn vereenvoudigde beelden en ideeën over groepen. Ze zijn gebaseerd op veronderstellingen die vaak als waarheid worden aangenomen.

De term mannelijkheid beschrijft in het algemeen ideaaltypische beelden van mannelijkheid die afhankelijk zijn van de sociale omgeving, culturele verwantschap, tijd en plaats.

Dit schept sociaal-maatschappelijke verwachtingen waarmee degenen om moeten gaan die zichzelf als man identificeren en/of door anderen als mannelijk worden gezien.

Uit deze druk kunnen ongezonde gedragspatronen ontstaan, die ook wel toxische mannelijkheid worden genoemd.

## **genderinclusief taalgebruik**

---

Genderinclusief taalgebruik verwijst naar termen die worden gebruikt om de gelijke behandeling van alle geslachten uit te drukken in gesproken en geschreven taal. Het gebruik van genderinclusieve taal wordt ook "gendering" genoemd.

Er zijn goede redenen om genderinclusief taalgebruik te hanteren: als alleen de algemene mannelijke vorm (brandweermannen, leraren) wordt gebruikt, heeft dit invloed op onze percepties. Om ervoor te zorgen dat vrouwen en mensen die buiten 'man' en 'vrouw' vallen zich ook aangesproken en gewaardeerd voelen, moeten zij zichtbaar zijn en is het verstandig zoveel mogelijk genderneutrale taal te gebruiken (brandweer, leerkracht).

Genderinclusief taalgebruik helpt ook om stereotype rolmodellen tegen te gaan. [Onderzoek van de Freie Universität Berlin](#) toont aan dat meisjes beroepen die traditioneel door mannen worden gedomineerd als toegankelijker beschouwen wanneer ook de vrouwelijke benaming wordt gebruikt.

# HeForShe dagboek

## Super!

Het HeForShe dagboek is een goed startpunt om je eigen gedrags- en denkpatronen kritisch te observeren. Natuurlijk gebeurt verandering niet van de ene op de andere dag. Het is een doorlopend proces van leren en reflecteren, waarin ook tegenslagen zullen zijn. Daarom is het des te belangrijker om het thema niet uit het oog te verliezen.

Je mag trots op jezelf zijn dat je deze stap hebt gezet! Daarom stellen we voor dat je jezelf vandaag goed verwent en wat tijd voor jezelf neemt (#selfcare). Kijk ter inspiratie eens naar wat je hebt geantwoord op de vraag "Wat is goed voor je, maar doe je te weinig?".

We hopen dat het invullen van dit dagboek een verrijkende ervaring voor je was! Als je feedback hebt, neem dan in het Engels of Duits contact op met [heforshe@unwomen.de](mailto:heforshe@unwomen.de).