

# GENDER REBELS

Kritische verhalen  
voor moedige meiden



samenstelling & redactie  
**Sybilla Claus**



*Sybilla Claus en Iratxe Álvarez*

Meiden zitten gemiddeld zes uur per dag op sociale media, waar slachtofferdenken, negativiteit en stereotiepe rolpatronen overheersen. Onder een laag van perfecte selfies is hun mentale welzijn achteruit gehold. Wie niet aan het ideaal voldoet, kampt met een gebrek aan zelfvertrouwen, angst en twijfel.

De tomboy is verdwenen. Meisjes met kort haar of een 'jongensachtig' uiterlijk worden gepest. Een valkuil is dat ze geloven dat ze misschien 'jongen' zijn. Vooral meisjes met autisme/ADHD zijn daarvoor gevoelig. Meiden uit orthodox-religieuze families worden thuis onderdrukt uit naam van het geloof.

Dit is ook de tijd van het maakbare individu, maar is het ooit goed genoeg? Het feminisme streed voor veranderingen van gendernormen die ons allemaal gevangen houden. Nu is er op elke straathoek een salon of kliniek voor lichaamscorrecties die je helpt aan die normen te voldoen. Hoogste tijd om weer te strijden voor meer vrijheid, liefde en steun voor meisjes en jonge vrouwen.

Aan deze bundel werkten veertig meiden en vrouwen mee. Tien jonge doorzetsters vertellen over hun plannen en problemen, en lieten zich fotograferen. Jonge experts leggen uit hoe de online wereld van fanfictie, meiden en transgenders in elkaar zit, en hoe elkaar de maat nemen en zelfdiagnostisering bijdragen aan stress en genderverwarring.

Anderen vertellen over discriminatie en seksueel geweld, en wat ze daartegen doen. Psychologes en docentes geven tips hoe volwassenen kunnen helpen valkuilen te vermijden. Bekende vrouwen als psychologe Liesbeth Woertman, biografe Jolande Withuis, politicologe Ayaan Hirsi Ali en psychiater Riittakerttu Kaltiala delen hun zorgen over meiden vanuit hun vakgebied.

Dit boek stelt belangrijke vragen die je nu niet hoort. Over meiden, online gekte, genderidentiteiten en islam.

### *Crisis in mentale gezondheid pubermeiden*

Spoel vooruit naar 2024. Nederland is een welvarend en sociaal land, waar niemand dakloos of van honger hoeft te sterven en iedereen naar de dokter kan. Elk meisje kan studeren en een vak leren. Daarna ligt werk voor het oprapen, en het UWV is er om op terug te vallen als het tegenzit. De meesten kunnen vrij een eigen partner kiezen. Er is geen corruptie, de straten zijn relatief veilig, de levensverwachting voor vrouwen is 83 jaar (Nigeria 54 jaar). Toch valt op dat vooral de mentale gezondheid van meiden bergaf blijft gaan. Er is zelfs sprake van een opvallende verergering die inzet rond 2011/2012. Die achteruitgang is bij jongeren al langer een trend, maar we houden ons hart vast voor de meisjes. Zij doen vaker dan voorheen en vaker dan jongens aan zelfbeschadiging, hebben vaker eetstoornissen, moeten vaker seksueel geweld of andere mishandeling thuis doorstaan, en voelen zich vaker eenzaam of depressief. Het zelfdodingspercentage van jonge meiden in grote westerse landen is nog nooit zo hoog geweest als nu bij *Gen Z*. Ze ervaren minder tevredenheid en meer stress: over school, verwachtingen van ouders, de toekomst, het klimaat, hun identiteit en vervelende ervaringen met anderen.

### *Vrouw-zijn als corset op Insta en TikTok*

Een belangrijke oorzaak van onbehagen is dat de komst van de smartphone vol sociale media en snel internet ons leven vanaf 2010 indringend heeft veranderd. Meiden zitten meer op hun telefoon dan jongens, gemiddeld zes of meer uur per dag. Feit: wie vaker surft, loopt meer kans op depressieve gevoelens. Bijvoorbeeld omdat visuele platforms als Instagram, Snapchat en TikTok meisjes tienduizenden beelden tonen van gefotoshopte beroemdheden en vriendinnen, waarmee ze hun onzekere zelf eindeloos vergelijken. Bij elke spiegel is het pauze. De onmogelijk eisen van het sociaal voorgeschreven perfectionisme en het oordelende zelf zijn prominent aanwezig in haar bewustzijn. Constant gaat er een hand door het lange haar, moet de paardenstaart worden herschikt, wimpers en wenkbrauwen bijgewerkt.

### *Meiden, smartphones en depressie*

Psychologe Jean Twenge waarschuwt sinds 2017 voor de vernietigende impact van opgroeien met een smartphone in de hand ('Generations', 2023). De schermverslaving heeft onze normen voor sociaal gedrag veranderd. Vooral meiden melden toenemend slaapgebrek, minder sociaal contact en meer isolement. Zij vindt het logisch dat deze ingrijpende veranderingen leiden tot meer depressie en angststoornissen. In 2023 bleek dat bijna eenderde van alle middelbare schoolmeisjes in de VS 'zelfdoding ernstig had overwogen';

de meeste tienermeisjes voelen zich permanent verdrietig of uitzichtsloos. Met name aan het begin van de pubertijd is online grootverbruik schadelijk voor mentale gezondheid later in het leven, aldus Twenge.

Sociaal psycholoog Jonathan Haidt houdt op zijn website *AnxiousGeneration.com* relevante statistieken bij ('Generatie angststoornis', 2024). Hij stelt dat overbezorgde ouders en het definitieve verlies van zelfstandigheid in de jaren negentig kinderen al hebben verzwakt.

De overgang van de 'op spel gebaseerde kindertijd' naar de 'de op mobieltjes gebaseerde kindertijd' duwt hen over de rand. Een gezonde ontwikkeling is volgens Haidt onmogelijk nu het sociale leven van adolescenten naar hun 'ervaringsblokker' ofwel smartphone is verplaatst. Het gevolg is dat Gen Z in de verdedigingsmodus staat, en wordt wordt geregeerd door angst.

Tumblr.com – zo'n plek waar miljoenen meiden rondhangen – was rond 2012 broedplaats voor het idee dat boeken, woorden en ideeën kunnen kwetsen. Dramatiseren, emoties als richtlijn nemen en *cancelen* kregen eerst online en later in het onderwijs voet aan de grond. Haider: 'Censuur heeft sinds 2015 in het hoger onderwijs het plezier van intellectueel debat vervangen'.

### *Progressieve meiden gaan het hardst bergaf*

De smartphone is voor veel meiden een dagboek geworden, de online spiegel waar ze hun diepste gedachten met wildvreemden delen. Deskundigen waarschuwen dat hun empathie en (over)gevoeligheid hen leiden naar online gemeenschappen waar slachtofferschap en mentale problemen een pre zijn.

In Amerikaanse enquêtes is te zien dat progressieve jonge vrouwen dagelijks het langst op sociale media zitten. Haidt constateert dat de hele Gen Z angstiger en depressiever is dan de voorgangers, maar dat linkse meiden het eerst en het snelst bergaf zijn gegaan. Zij hangen veelvuldig het zwart-witte denkmodel van kwetsbare slachtoffers versus onderdrukkers aan. Bekend is dat wie een positie als slachtoffer kiest meer mentale problemen heeft dan iemand die zich autonoom voelt. Wie depressief is, vindt de realiteit verschrikkelijk. Natuurlijk kunnen we cijfers uit de VS niet zomaar overhevelen naar Nederland. Maar de neerwaartse mentale trend van de smartphone jeugd is in veel westerse landen aangetoond. Opvallend is dat links-progressieve meiden online en in *real time* bovenmatig belang hechten aan genderidentiteiten. Dat scholen en media geslacht als keuze presenteren, draagt bij aan hun twijfels. Zij scoren hoog op zelfkastijding en voelen zich superkwetsbaar op hun zelfgekozen 'uniekheid' en identiteit. In 2023 bleek dat ruim tweederde van de Amerikaanse lhbt-studenten zich triest en zonder hoop voelt, ruim de helft kampt met een slechte mentale gezondheid. Maar is dat nou de kip of het ei?



## VIJF VRAGEN *Lotte Rubæk*

*Psycholoog Lotte Rubæk was lid van Meta's expertgroep over zelfbeschadiging, eetstoornissen en zelfdoding. Ze stopte 'omdat winst belangrijker is voor Meta dan welzijn van meisjes'. Rubæk leidt het Zelfbeschadigingsteam in de kinder- en jeugdpsychiatrie, regio Kopenhagen.*

Sybilla Claus

### *'Instagram laat materiaal over zelfbeschadiging staan'*

1. *Waarom bent u in 2020 lid geworden van de zogeheten Global SSI expertgroep van Meta, het moederbedrijf van Facebook, Instagram en WhatsApp? Hoe leveren de bezigheden van Instagram risico op voor kwetsbare meisjes en jonge vrouwen?*

'Ik wilde helpen bij het verbeteren van de veiligheid voor jongeren op Meta's platforms. Inhoud over zelfbeschadiging kan ertoe leiden dat toch al kwetsbare jongeren zichzelf vaker en ernstiger verwonden. Inhoud over zelfdoding kan fatale gevolgen hebben.

Uit onderzoek blijkt dat drie op de vier kinderen tussen de negen en veertien online nare dingen hebben gezien. Geweld, verkrachting, live suicide-video's, dierenmishandeling, onthoofdingen en seksueel kindermisbruik. Bij de belangrijkste apps die schoolkinderen noemen, hoort Instagram. Mijn inschatting is dat online platforms zoals die van Meta kwetsbare jonge vrouwen en meisjes triggeren om zichzelf nog meer pijn te doen, en bijdragen aan stijgende zelfdodingscijfers.

Na verloop van tijd realiseerde ik me hoe Meta werkt. Neem het tijdstip dat ik werd gevraagd om toe te treden: toen ik Meta begon te bekritisieren in de media. Meta stond destijds bekend als Facebook. Er was veel negatieve publiciteit over een Instagram-netwerk dat in verband wordt gebracht met zelfdodingen van jonge vrouwen in Noorwegen en Denemarken. Een Deense documentaire had dat aangetoond. Terugkijkend denk ik dat ze mij wilden incorporeren, in de hoop dat ik me niet meer kritisch zou uitlaten.'

## 2. *Waarom bent u in 2024 uit de expertgroep gestapt?*

‘Het lijkt alsof het ze iets kan schelen. Ze hebben deze expertgroepen, die hen moeten helpen om een veiligere ruimte voor kinderen en jongeren op hun platforms te creëren. Achter de schermen heeft de agenda een hogere prioriteit: interactie met gebruikers gaande houden met als doel geld verdienen, door hen aan hun scherm gebonden te houden, gegevens van ze te verzamelen, de gegevens te verkopen, enzovoort.

Het voelde als een pseudo-expertpanel, omdat Meta met ons communiceerde en wij niet met Meta. Na een paar jaar waarin mijn suggesties werden genegeerd, concludeerde ik dat het panel slechts voor de show is. Het kan Meta legitimiteit geven als een organisatie die zich bekommert om de veiligheid van gebruikers. In mijn ontslagbrief heb ik geschreven dat ik niet langer geloof dat onze stem een echt positief effect heeft op de veiligheid van kinderen en jongeren op de platforms.’

## 3. *Kunt u een voorbeeld geven van wat er gebeurde, waardoor u ging twijfelen aan de oprechtheid van Meta?*

‘Op basis van mijn ervaringen in de expertgroep ben ik van mening dat Meta opzettelijk schadelijke inhoud over zelfdoding en zelfbeschadiging op hun platforms laat staan om kwetsbare jongeren aan hun schermen gekluisterd te houden in het belang van de bedrijfswinst. Ze stellen winst boven levens.

Alle inhoud die niet volledig over de schreef gaat, maar nog steeds schadelijk is, blijft op de platforms van Meta staan. Puur omdat het interactie en betrokkenheid creëert onder kwetsbare gebruikers. Meta kan overigens heel goed uitleggen waarom dingen moeilijk te reorganiseren zijn, als het gaat om de veiligheid van kinderen en jongeren.

Maar als er kinderen en jongeren op hun platforms zijn, zou het net zo moeten zijn als met alle andere producten voor minderjarigen: als het niet veilig is, mag het niet op de markt komen. Deze virtuele speeltuin is een volledig ongereguleerde markt waarin kinderen en jongeren grote risico's lopen.

In oktober 2021 heb ik in e-mails aan Meta problemen aangekaart die gebruikers ondervonden bij het rapporteren van mogelijk triggerende afbeeldingen. Ik probeerde zelf een afbeelding van een uitgemergelde vrouw te melden. Als reactie kreeg ik een bericht van Instagram dat ze niet genoeg moderators hadden om naar de afbeelding te kijken, die op het platform bleef staan.

In een andere e-mail beloofde de hoogste functionaris van Meta in Scandinavië dat ze beter zouden kijken naar het geheime Instagram-netwerk dat ik oor-

spronkelijk had bekritiseerd. Maar ondanks de goed gedocumenteerde links naar zelfdodingen, blijft dat netwerk tot op heden in de lucht.’

## 4. *Wat moeten techgiganten als Meta of TikTok doen om te voorkomen dat meisjes destructief gedrag kopiëren?*

‘Het mag er helemaal niet zijn. Als kinderen en jongeren nog steeds zoveel schadelijke inhoud zien, doet Meta duidelijk niet genoeg.

Mijn patiënten vertellen me dat ze probeerden om beelden over zelfbeschadiging op Instagram te melden, maar vaak blijven ze staan. Eén cliënt vertelde dat nadat ze een afbeelding had gerapporteerd, deze was verdwenen. Later zag ze deze terug bij een vriend, wat suggereerde dat de afbeelding alleen voor haar was verwijderd. Meta heeft veel trucjes om het volledig verwijderen van inhoud te omzeilen.

Kunstmatige intelligentie kan de kleinste tepel op een foto vinden. Maar als het gaat om zelfbeschadiging, waarvan bewezen is dat het anderen aanzet om zichzelf iets aan te doen, blijkt het ineens een ander verhaal.’

## 5. *Hoe kunnen ouders hun dochters beschermen als ze online gaan?*

‘Het beste is om grenzen te stellen aan gebruik van sociale media: zowel de tijd die ze eraan besteden als met wie ze omgaan. Net zoals je in de fysieke realiteit doet. Ten tweede, wees niet bang om met je kind te praten. Vragen naar zelfbeschadiging of naar online ervaringen die hen bang hebben gemaakt, zullen hen niet over de rand duwen. Integendeel, ze hebben iemand nodig om mee te praten, bij voorkeur hun ouders.

Probeer een omgeving te creëren waarin het oké is om over moeilijke emoties en ervaringen te praten. Reageer niet paniekerig door alle sociale media te verwijderen of internet te verbieden. Als je rustig en niet-oordelend kunt reageren op wat je kind vertelt, is de kans groter dat ze de volgende keer als ze iets vervelends meemaakt, bij je terugkomt.

Als je kind ouders heeft tot wie zij zich kan wenden, is het risico kleiner dat ze denkt dat ze alles zelf moet regelen. Dat kan in het ergste geval leiden tot eenzame strategieën, zoals zichzelf iets aandoen of online hulp zoeken bij andere kwetsbare meisjes.

Jij als ouder bent de grootste kracht en steun in haar leven. Zelfs als je haar sociale-mediaplatforms niet precies kent, kun je met haar praten over hoe ze zich erdoor voelt.’