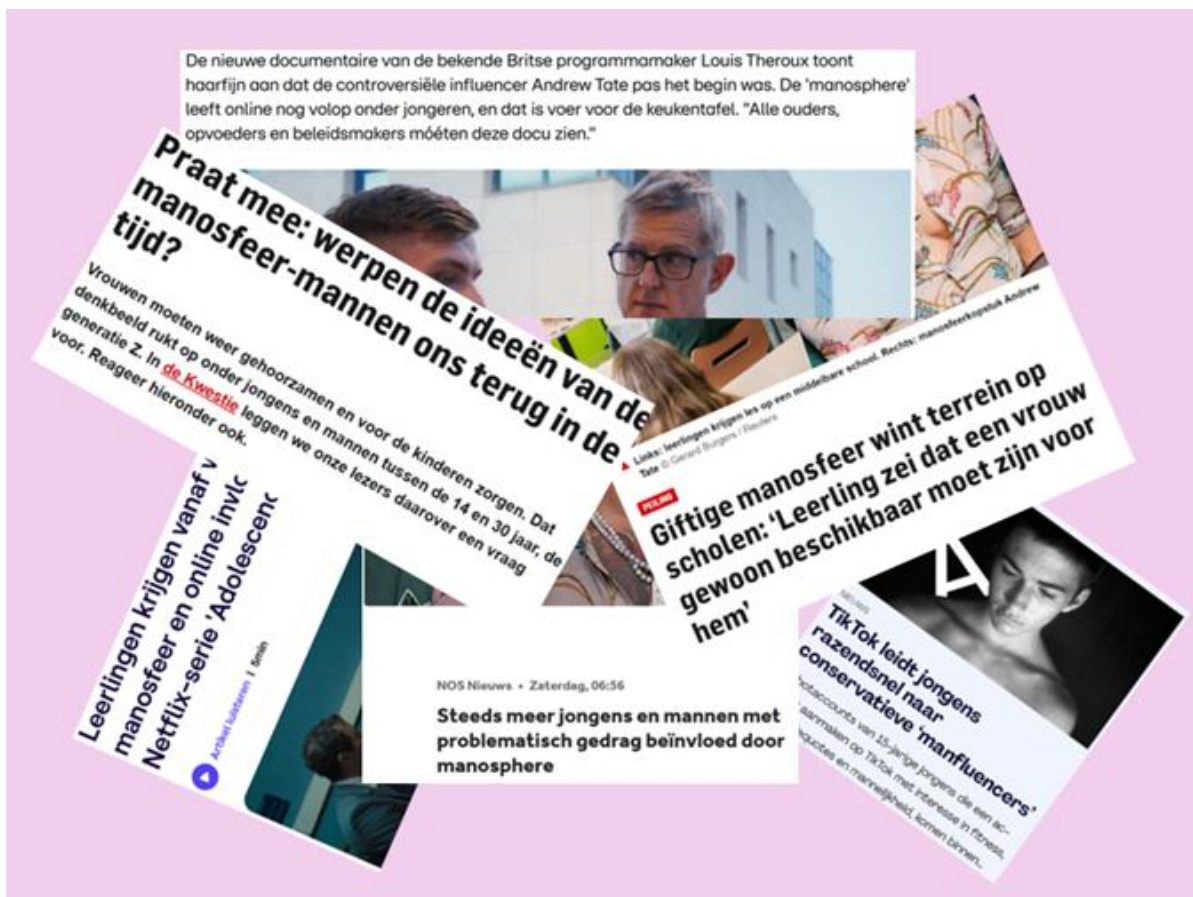


# Manosfeer

Lucy Reijnen



*Het is Paarse Vrijdag. Op school hangen regenboogvlaggen en veel docenten en leerlingen dragen paarse kleding om solidariteit te tonen met de LHBTQIA+-gemeenschap. We willen het bewustzijn versterken dat iedereen zichzelf mag zijn en dat niemand hierom gepest of buitengesloten mag worden. In veel lessen wordt er dan ook aandacht besteed aan verdraagzaamheid.*

*Tijdens de lokalenwissel in de drukte op de gang pakt een tweedejaars leerling een van de brugklassers bij de capuchon van zijn paarse trui: "Wat doe jij. Gek. Ben jij homo ofzo" en veegt met een vies gezicht zijn hand af aan zijn broek.*

*Wanneer ik de brugklasser aanspreek en vraag hoe het gaat, haalt hij zijn schouders op. "Niks mevrouw, ik trek me daar niks van aan".*

*Als ik hem later in de aula zie zitten, heeft hij de paarse trui niet meer aan...*

Online worden jongeren voortdurend gevoed met ideeën over mannelijkheid en genderrollen. Veel jongeren zoeken naar identiteit, erkenning en houvast. Juist daarom kunnen eenvoudige boodschappen over succes, mannelijkheid of erbij horen aantrekkelijk zijn. De manosfeer (ook geschreven als manosphere) is een verzamelnaam voor online gemeenschappen, websites, forums, podcasts en sociale-media groepen waarin onderwerpen rondom mannelijkheid, relaties,

dating en de rol van mannen in de samenleving centraal staan. Binnen de manosphere bestaan uiteenlopende stromingen: van zelfhulp en fitnesscontent tot extremere groepen.

De content uit de manosphere kan bijdragen aan misogynie (vrouwenhaat), radicalisering of ongezonde ideeën over relaties en genderrollen. Docenten signaleren steeds vaker dat met name jongens hierdoor beïnvloed worden waardoor een sociaal onveilig klimaat ontstaat.

## **Influencers**

Influencers kunnen het gevoel van autonomie aantasten doordat ze ongemerkt invloed uitoefenen op hoe jongeren denken, zich voelen en zich gedragen. Dat gebeurt vaak subtiel via humor, trends, groepsdruk en algoritmes.

Influencers zijn soms heel stellig in hun uitspraken en presenteren hun mening als waarheid: "Echte mannen doen dit" of "Iedereen weet dat...". Ze versterken onzekerheden door vaak over uiterlijk, status, geld, relaties of populariteit te praten. Ze stellen dat je pas succesvol bent als je aan bepaalde verwachtingen voldoet.

Mannen moeten sterk, dominant en emotioneel onaantastbaar zijn, terwijl vrouwen juist zorgzaam, volgzzaam en afhankelijk moeten zijn. De man neemt de leiding, de vrouw volgt. Feminisme wordt daarbij vaak neergezet als iets dat mannen verzwakt en relaties ondermijnt. Jongens krijgen tegelijkertijd de boodschap dat hun waarde afhangt van status, geld, spierkracht en succes. Kwetsbaarheid tonen is een absolute misstap: het wordt al snel gezien als een teken van zwakte. Vrouwen worden in deze online wereld vaak neergezet als objecten. Vooral hun uiterlijk, aantrekkelijkheid of hun rol als partner en moeder is belangrijk. Zo ontstaan versimpelde en ongelijkwaardige beelden van mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Sommige influencers gebruiken emoties slim. Ze maken jongeren boos, onzeker of juist heel gemotiveerd. Sterke emoties kunnen ervoor zorgen dat mensen minder kritisch nadenken. Jongeren krijgen het gevoel dat ze een influencer echt kennen of kunnen vertrouwen, terwijl het eigenlijk de façade van een online persoonlijkheid is.

Influencers presenteren succes als iets zichtbaars en meetbaars. Dit kan jongeren het idee geven dat ze hetzelfde moeten nastreven om waardevol te zijn. De oplossingen die aangedragen worden zijn erg simplistisch: "Ga gewoon naar de gym en al je problemen verdwijnen." Dat klinkt krachtig, maar echte problemen zijn vaak ingewikkelder.

## **Autonomie**

Wanneer kiest iemand echt zelf iets en wanneer wordt iemand ongemerkt beïnvloed? Beïnvloed worden is normaal: iedereen spiegelt zich aan vrienden, ouders en media. Maar wanneer een jongere meegaat in de harde retoriek van de manosphere, wordt het lastig om nog een zelfstandig standpunt in te nemen. Het wordt moeilijker te achterhalen waarom hij iets gelooft of nastreeft. Autonomie begint bij het openstaan voor verschillende perspectieven. Influencers tasten dit aan

door de wereld extreem te versimpelen: Er wordt een vijand gecreëerd (zoals 'de mainstream media', 'feministen' of 'de overheid'). De influencer presenteert zichzelf als de enige betrouwbare bron. Het resultaat is dat jongeren niet langer geneigd zijn om zelf op onderzoek uit te gaan of naar andere meningen te luisteren. Ze zijn bang om "gehersenspoeld" te worden door de vijand. Zo wordt hun autonomie beperkt tot de grenzen van het verhaal van de influencer.

## **Groepsdruk en algoritmes**

Jongeren willen erbij horen, ook online. Als veel mensen dezelfde influencer volgen of dezelfde uitspraken gebruiken, wordt het moeilijker om zelf anders te denken.

Influencers begrijpen hoe algoritmes werken. Ze gebruiken prikkelende, emotionele uitspraken die ervoor zorgen dat de jongere blijft kijken. Daar komt nog bij dat sociale media via algoritmes steeds vaker vergelijkbare content laat zien. Daardoor lijkt het alsof "iedereen" dezelfde mening heeft.

De jongere verliest het zicht op de werkelijkheid, waardoor keuzes niet meer gebaseerd zijn op feiten, maar op een vervormd beeld van de wereld. Influencers spelen in op gevoelens van onzekerheid en benadrukken tekortkomingen (niet genoeg geld, niet genoeg spieren, niet genoeg status). Zeker als een jongere terechtkomt in een vriendengroep die dit soort influencers volgt, is het moeilijk om tegen de ideeën van die influencer in te gaan.

Angst overheerst. Angst om niet goed genoeg te zijn, angst om buiten de groep te vallen, angst om er niet bij te horen. Angst is de grootste vijand van autonomie.

## **School en manosphere**

Ideeën uit de manosphere, sociale media en influencer-cultuur beïnvloeden hoe jongeren denken over mannelijkheid, relaties, gender en kwetsbaarheid. Die invloed is vaak subtiel: via humor, groepsdruk, populaire uitspraken of filmpjes die steeds opnieuw verschijnen in de tijdlijn van jongeren. Ze zien "grappige content" of "gewoon een mening". Dat kan beïnvloeden hoe leerlingen naar elkaar kijken, met elkaar omgaan en welke opmerkingen als normaal worden beschouwd. Het is ook ingewikkeld want er zijn ook influencers die gezond leven, fit worden en goed eten promoten zonder toxische boodschappen en vrouwenhaat.

Op school komen jongeren in contact met verschillende perspectieven, achtergronden en opvattingen. School kan een tegenwicht bieden tegen versimpeling en polarisatie. Het is de plek waar leerlingen kunnen leren om kritisch na te denken over de beelden en boodschappen die zij (online) tegenkomen.

Dat betekent niet dat docenten jongeren moeten vertellen wát ze moeten denken, maar wel dat zij jongeren moeten bevragen over waarom ze iets geloven, wie daar invloed op heeft en welke gevolgen bepaalde ideeën kunnen hebben voor anderen.

Kritisch denken begint bij het stellen van vragen: Waarom spreekt deze influencer mij aan?

Waarom roept deze boodschap zoveel emotie op? Welk beeld van mannen, vrouwen of succes

wordt hier eigenlijk neergezet? En wie profiteert ervan als jongeren onzeker blijven of voortdurend blijven kijken?

Wel moeten docenten een duidelijke grens trekken wanneer een jongere bijvoorbeeld groepen uitsluit of beledigt.

Scholen moeten blijven investeren in sociale veiligheid. Een leerling die zijn paarse trui uittrekt, omdat het moeilijker is om hem aan te houden, laat zien hoe groepsdruk werkt. Wanneer leerlingen bang zijn om afgewezen, uitgelachen of buitengesloten te worden, passen zij zich aan om erbij te horen. Die angst beperkt hun autonomie: keuzes worden dan niet meer gemaakt vanuit vrijheid, maar vanuit sociale druk.

## **Bronnen en literatuur:**

NJI. (2026, 5 15). *De impact van de manosphere*. Opgehaald van NJI:  
<https://www.nji.nl/kennis/radicalisering/de-impact-van-de-manosphere>

*Onderzoek naar invloed manosphere*. (2026). Opgehaald van School en veiligheid:  
<https://www.schoolveiligheid.nl/news/onderzoek-manosphere-onderwijs/>

Ribeiro, M. H. (2020). The Evolution of the Manosphere Across the Web. *The Evolution of the Manosphere Across the Web*.