

Hòmber Konektá

Project voor jongens over verbinding, inspiratie en educatie

Ik stap de 7.1 Experience Art Gallery van artiest Giovanni Abath binnen en zie een men's circle. Het gesprek is nog niet begonnen, maar de mannelijke energie in de ruimte voelt al krachtig en opbeurend aan. Over het algemeen zie ik in de klas, op het werk en tijdens het uitgaan vooral vrouwen in de meerderheid. Dit is dus een verfrissende verandering. De avond belooft wat.

DOOR EVITA SANCHES



Ook vrouwen spraken over de rol van de man en de relatie die zij hebben met hun vader. FOTO SOSHA CREATIVE



De deelnemers aan de groepsgesprekken vormden een diverse groep: mannen en vrouwen, met en zonder kinderen, uit verschillende culturen, met uiteenlopende achtergronden en banen. FOTO SOSHA CREATIVE

Vaders

Op uitnodiging van MpowerMEN Foundation mocht ik op de achtergrond deze men's circle bijwonen. Deze bijeenkomst werd georganiseerd als onderdeel van Hòmber Konektá, een reeks groepsgesprekken over de rol en persoonlijke ontwikkeling van jongens en mannen.

Een men's circle is een bijeenkomst waarin mannen samenkomen om op een open en respectvolle manier te praten over persoonlijke thema's, ervaringen en gevoelens. Het idee is om een veilige ruimte te creëren waarin mannen zich kwetsbaar kunnen opstellen, zonder oordeel of competitie.

De reeks startte met een gesprek met tien vaders, geleid door medeoprichter Gwendeline Leuteria en actief lid Rachiem Gustina, van MpowerMEN Foundation. Op de vraag wat hen gevormd heeft als vader, deelden meerdere mannen dat ze bewust hebben gekozen om wél betrokken vaders te zijn, juist omdat ze dat zelf hebben gemist. „Vader worden triggert het kind in mij. Daardoor wil je hetgeen geven dat je als kind hebt gemist.”

De mannen bespraken ook hoe het vaderschap vaak een zoektocht is. „Wij missen het ouderlijk instinct omdat we het kind niet dragen”, zei een deelnemer. „Vrouwen voelen zich moeder vanaf de zwangerschap, maar voor ons begint het pas na de geboorte.” Toch krijgen mannen vaak niet de ruimte om die band op te bouwen. Partners grijpen soms snel in, wat mannen onzeker kan maken. Dat heeft invloed op hun relatie met hun kind.

Ook over opvoeding en communicatie waren ze eerlijk. Ze gaven aan dat het lastig blijft om consequent te blijven na een scheiding en dat in veel scheidingen het kind onbedoeld wordt ingezet als wapen in de strijd tussen ex-partners. Vaders

kennen hun rechten ook onvoldoende. „We moeten als mannen samenkomen om regels die ons aangaan te veranderen”, zei een deelnemer. „De rechter kiest vaak automatisch voor de moeder, terwijl er ook veel betrokken vaders bestaan.”

Aan het einde van de avond heerste bij mij een gevoel van blijdschap. De mannen praatten open, deelden emoties en een van hen liet zelfs een traan.

Vrouwen

De tweede sessie was met vrouwen, die reflecteerden op de relatie met hun vader en de impact daarvan op hun leven. Niet iedereen groeide op met een vader of met een sterke band. Toch waren de vrouwen het erover eens dat elk kind een mannelijk rolmodel nodig heeft. „Ik kan het niet uitstaan als ik zie dat vrouwen zichzelf feliciteren op Vaderdag. Hoe goed je het ook doet, je kunt de rol van een man niet vervangen.”

De vrouwen spraken ook over de disbalans in energie binnen relaties. Velen handelen noodgedwongen vanuit mannelijke energie omdat ze jarenlang zelfstandig hebben moeten functioneren. Alleenstaande moeders voeden hun dochters vaak op met de boodschap dat ze sterk moeten zijn. Bewust of onbewust bereiden ze hen daarmee voor op het leven, voor het geval ze later geen partner hebben. Daardoor wordt het moeilijker om zich weer kwetsbaar op te stellen als ze een partner krijgen. „Pas als je je gesteund en gehoord voelt, kun je de muur laten zakken”, zei iemand trefend.

Volgens de vrouwen weten veel mannen niet goed wat hun rol is. „Er mist vaak zelfbewust-

zijn. Mannen hebben een community nodig en moeten elkaar aanspreken.” Ze raadden mannen aan om hun sociale kring kritisch te bekijken: omring je met mensen die je groei stimuleren en zoek professionele hulp als dat nodig is.

De vrouwen spraken ook over hoe de maatschappij meer vergevingsgezind is naar vrouwen dan naar mannen. „Een vrouw die fouten maakt, krijgt begrip. Maar een man die een fout maakt, wordt daar soms jarenlang aan herinnerd. We moeten stoppen met dat onnodige straffen.”

Mannen

Tijdens het derde groepsgesprek kwamen de mannen nog dieper tot de kern. Ze spraken over jeugd, vaders, relatie en kwetsbaarheid. Het werd een intens en emotioneel gesprek.

Een deelnemer vertelde hoe hij pas na dertig jaar leerde om zich echt open te stellen en emoties te tonen. Anderen vertelden dat ze van huis uit hebben geleerd om gevoelens binnen te houden, omdat zwakte tonen gezien werd als verlies van respect. „We denken dat sterk zijn betekent dat je niets voelt”, zei iemand, „maar eigenlijk sluit je zo mensen buiten.”

Er werd uitgebreid gesproken over vaderfiguren, vaders die er waren als vrienden, maar ook vaders die afwezig waren of nooit emoties toonden. Eén man vertelde hoe hij als kind leerde te zwijgen over persoonlijke dingen, maar later bewust informatie is gaan zoeken om te groeien en te zorgen dat zijn kinderen niet door hetzelfde hoeven te gaan.

Er werd ook gesproken over identiteit, trots en verantwoord-

elijkheid. De mannen vroegen zich af wat hun nalatenschap moet zijn: wat laat je achter voor de volgende generatie? Het gesprek leidde naar mannelijkheid van nu. Wat betekent het om een echte man te zijn? De groep kwam tot de conclusie dat ware kracht ligt in zelfkennis, verantwoordelijkheid, groei en kwetsbaarheid zonder schaamte.

Een belangrijk gespreks-onderdeel ging over de druk die mannen ervaren. Ze spraken over het gevoel dat ze altijd moeten presteren, financieel moeten voorzien en tegelijkertijd emotioneel stabiel moeten blijven. „Sommige vrouwen willen geen man die huilt”, zei iemand, „maar dan leer je nooit wie hij echt is.”

Een ander deelde hoe zijn moeder zijn visie op liefde en seksualiteit heeft beïnvloed. „Niemand leert jongens hoe ze vrouwen moeten behandelen”, zei hij, „en ook vrouwen leren zelden hoe ze met mannen moeten omgaan.” Er werd gesproken over de noodzaak van wederzijds begrip, eerlijkheid en betere communicatie in relaties.

De groep besprak ook hoe mannen elkaar kunnen ondersteunen. De vraag „Zou jij je vriend aanspreken als hij vreemdgaat?”, zorgde voor stilte, maar ook voor zelfreflectie. Veel mannen gaven toe dat ze dat moeilijk zouden vinden, maar dat ze het wél belangrijk vinden dat dit verandert. „Echte vriendschap betekent elkaar helpen groeien”, zei iemand.

Ze benadrukten het belang van professionele hulp. „We moeten het normaal maken om met een professional te praten, niet alleen met vrienden die zeggen: hou je sterk.” Aan het einde van de avond was de sfeer lich-

ter. Er werd gelachen, stilgestaan bij persoonlijke groei en afgesproken om vaker samen te komen.

Uiteindelijk benadrukten de mannen dat geen enkele man hetzelfde is. Het is tijd om te stoppen met generaliseren. „We dragen allemaal onze eigen verhalen en wonden”, zei iemand, „maar we kunnen elkaar helpen helen.”

De rol van de slavernij

De gesprekken binnen Hòmber Konektá zijn mede mogelijk gemaakt dankzij het programma Herdenkingsjaar Slavernijverleden. In elk gesprek kwam naar voren dat slavernij diepe sporen heeft achtergelaten. Tot slaaf maakte mannen werden gescheiden van hun gezinnen, vernederd en beroofd van hun mannelijkheid. Die structurele breuk in families werkt generaties later nog door. De behoefte om sterk en dominant te lijken werd een manier om waardigheid te herwinnen. Zo ontstond een cultuur waarin het tonen van emoties moeilijk bleef.

Deelnemers verwezen ook naar wetenschappelijk onderzoek dat aantoonde dat trauma kan doorwerken in DNA. Jongens leren vaak dat huilen zwak is en dat ze stoer moeten zijn. Maar die onderdrukking van emoties beïnvloedt relaties en persoonlijke ontwikkeling. Door bewustwording en open gesprek kan dat patroon worden doorbroken. De kracht van Hòmber Konektá is juist dat het die gesprekken mogelijk maakt, in een omgeving van vertrouwen en respect.

Tegelijkertijd werd er ook een ander perspectief gedeeld. Eén deelnemer was het er niet mee eens dat slavernij nog impact



De men's circle was een veilige ruimte waar mannen openhartig deelden, reflecteerden en konden leren van elkaar. Er was plaats voor zowel een lach als een traan. FOTO SOSHA CREATIVE

heeft op de huidige samenleving. „Ik heb jarenlang in Nederland gewoond en zie dezelfde uitdagingen bij mannen in andere culturen die geen trans-Atlantische slavernij hebben meegemaakt. Naar mijn mening is vooral de opvoeding van huis uit bepalend voor hoe een jongen zich ontwikkelt tot man.”

Missie en toekomst

Hòmber Konektá is slechts één onderdeel van de bredere missie van MpowerMEN Foundation. De stichting bestaat inmiddels acht jaar en zet zich in om jongens en mannen te helpen hun waarde te herkennen en hun rol in gezin en samenleving bewuster in te vullen. Medeoprichter Gwen Leuteria, sociaal werker en NLP coach, beschouwt dit

als haar levenswerk. Vanuit haar eigen zoektocht naar verbinding met haar vader ontstond de wens om met mannen te werken.

„Ik blijf geloven in mannen als mensen die sterk zijn en veel kunnen betekenen voor vrouwen en voor de volgende generatie”, zegt ze. „Daarom richten we ons ook op jongens. Vanaf jonge leeftijd willen wij hen helpen zichzelf beter te leren kennen en te ontdekken waar ze voor staan.” Haar droom is om een plek in de natuur te creëren voor jongens en mannen, met verschillende diensten die hen ondersteunen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling, hen kennis bijbrengen over hun rechten en activiteiten aanbieden voor jongens vanaf vier jaar tot aan de volwassen leeftijd.

Een preventief programma dat kinderen en jongeren helpt uit te groeien tot zelfbewuste personen, zodat contact met justitie, reclassering en de gevangenis hopelijk voorkomen wordt.

De stichting organiseert regelmatig workshops, groeps- en praatessies en evenementen waarin thema's als zelfkennis, communicatie, emotionele intelligentie en mannelijkheid centraal staan. Om mannen ook na de activiteiten een veilige ruimte te blijven bieden, organiseert MpowerMEN maandelijks een praatgroep. Iedere man die behoefte heeft aan een open gesprek, herkenning of simpelweg een luisterend oor, is welkom om zich vrijblijvend aan te sluiten. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via hun website.



Boys Summer Camp, een vakantieplan speciaal voor tienerjongens. Door middel van sport, spel, muziek, creatieve sessies en groepsgesprekken ontdekken deze jongens hoe ze sterker in hun schoenen kunnen staan, zowel mentaal als emotioneel én sociaal. FOTO SOSHA CREATIVE