

gek hè?

De specifieke werking van veel bestaande medicijnen op vrouwen is niet bekend door een tekort aan onderzoek. Vooral omdat het te lastig is om rekening te houden met vrouwelijke hormoonschommelingen. In openbare w's is wc papier wel grtis maar mensstruutproducten (tampons, maandverband) niet. Er bestaat een concept voor vrouwen die weinig thuis zijn voor hun kinderen door werk, namelijk "mom guilt". Maar een vader, die fulltime werkt en daardoor weinig thuis, is normaal. In 2008 stond Nederland nog op plek 8 van de Global Gender Gap Index. In 2025 staat Nederland op plek 43. Ruim 1 op de 3 vrouwen krijgt bij medische hulp te horen dat hun klachten psychisch of stress gerelateerd zijn – tegenover slechts 13% van de mannen.

tips

- In veel situaties handelen mensen vanuit normen en denkpatronen die oit zijn ontstaan en sindsdien niet meer zijn bevestigd. Met een simpele "Waarom?", "Ja, en?" of "Dus?" nodig je de ander uit zich te verantwoorden voor diens mening of gedachte, i.p.v. dat jij je moet verdedigen omdat je iets net anders doet of vindt.
- Er zijn zo veel geweldige feministen die je kunnen helpen met de juiste woorden vinden. YouTube, Instagram en TikTok staat er vol mee. Namen zijn:
 - Jarmela Damil
 - Nienke 's Gravemade
 - Lisa Loeb
 - De dames van Darn Honey
- Durf ook voor een ander op te komen. Vack is het moeilijk om zelf iets te zeggen, dus zeg het voor hen! Humor is je beste vriendin!

deze gids is voor

De ongewenste situaties en negatieve interacties die je ervaart met mensen die dicht bij je staan, zoals familie, vrienden, huisgenoten of partners.

Met deze personen wil je het gesprek aangaan op een open en persoonlijke manier. Het bevrengen van normen en standaarden staat hierbij centraal.

Vaak bedoelen zij het niet slecht. Het gaat eerder om onwetendheid, generatieverschillen of verschillende meningen.

Met de juiste tips en tools ontstaat er ruimte om elkaar beter te begrijpen en dichter bij elkaar manieren van denken en handelen te komen.

onze boodschap

Met Eigen Wijs willen we ongewenste situaties en negatieve interacties herontwerpen door middel van micro-feminisme en activistische tools. Het is genoeg geweest met de vooroordelen, sociale verwachtingen, dubbele standaarden en zogenaamde gecontroneerd omdat we vrouw zijn.

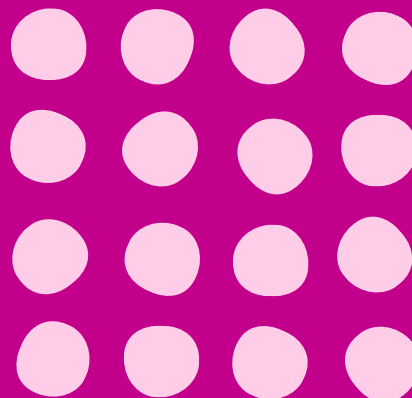
Het is tijd dat we zelf de leiding gaan nemen en niet meer worden geleid door een systeem die vrouwen nog altijd achterstelt aan de man.

We willen gezien worden als vrouw in wat voor een vorm we ook maar willen aannemen en niet meer vastzitten in hokjes.

Stop met maskeren, verantwoord, aanpassen, verantwoord, weglachen.

Het is tijd om Eigen Wijs te zijn!!!

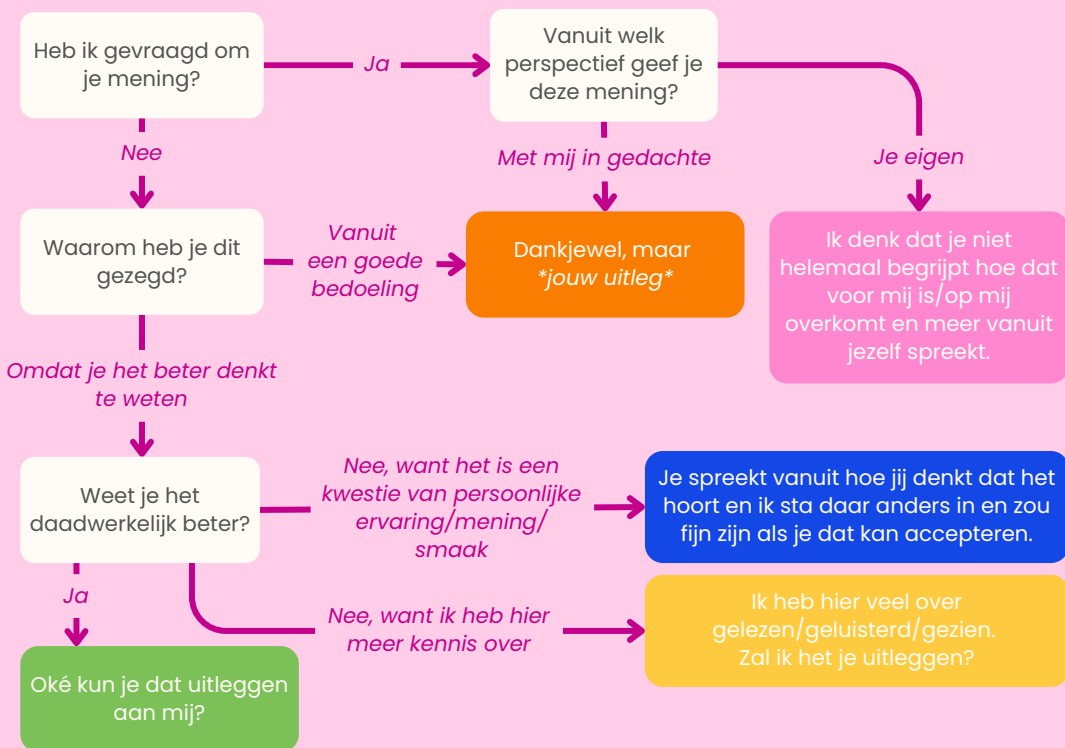
Hè, wat zeg jij nou?



de EIGEN WIJS gids



voor het dealen met irritante situaties rondom vrouw zijn



Vrouwen hebben 55,2% vaker een onderbreking in hun carrièrepad dan mannen.

In Nederland leveren vrouwen zo'n 39% van hun inkomen in bij het krijgen van kinderen, de zogenaamde 'babyboete'. 68% procent van alle vrouwen voelt zich onveilig als ze alleen in het donker over straat moeten, tegenover 26% van de mannen.

41% van de vrouwen in NL zijn financieel afhankelijk van hun partner of de overheid tegenover 21% van de mannen.

In 2022 was slechts 4,82% tot 5% van de CEO's in het Nederlandse bedrijfsleven vrouw. Voor zelfs elke vrouwelijke CEO is er een mannelijke CEO met de naam Peter.



Bij deze groep mensen zijn drie dingen belangrijk om mee in actie te komen:

- **Data, feiten en cijfers** geven je altijd een goede basis om je punt duidelijk te maken, want je kan er niet om heen. Dus probeer altijd een aantal achter de hand te hebben. Ze helpen namelijk ook heel goed als de emoties hoog zitten.
- **Humor** is hier ook je beste vriendin. Maak er vooral een showtje of iets theatraals van.
- Daarnaast is het ook effectief om het patriarchaat aan te pakken met bekende verschijnsels uit het patriarchaat zoals:
 - Gele en rode kaart
 - Track limits en 10 sec penalties (voor F1 fans)
 - Game Over

Maak het vooral je eigen!

deze gids is voor

De ongewenste situaties en negatieve interacties die jeervaart met mensen die verder weg van je staan: collega's, kennissen, medestudenten, maar ook je wil deze mensen wat bijbrengen door ze op hun plek te zetten

Het gaat hier meer over jezelf sterk opstellen tegenover iemand die het weer eens beter weet, dan een uitgebred en open gesprek te hebben. Een kort maar krachtig statement is hierbij belangrijk, met data en feiten op de voorgrond en gevoel en ervaring op de achtergrond

Je wil hier duidelijk maken wat er mis is aan deze situatie zonder er al te veel moeite in te stoppen

onze boodschap

Met Eigen Wijs willen we ongewenste situaties en negatieve interacties herontwerpen door middel van micro-feminisme en activistische tools.

Het is genoeg geweest met de vooroordelen, sociale verwachtingen, dubbele standaarden en zogenaamde grappes waar we dagelijks mee worden geconfronteerd omdat we vrouw zijn.

Het is tijd dat we zelf de leiding gaan nemen en niet meer worden geleid door een systeem die vrouwen nog altijd achterstelt aan de man.

We willen gezien worden als vrouw in wat voor een vorm we ook maar willen aannemen en niet meer vastzitten in hokjes.

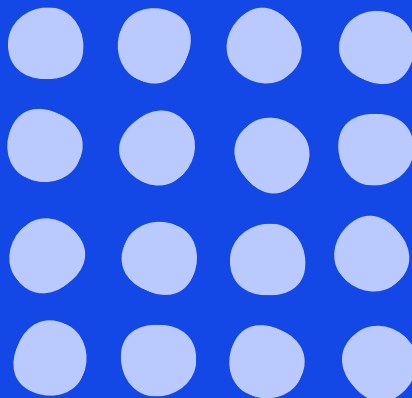
Stop met maskeren, verantwoorden, aanpassen, verontschuldigen en weglachen.

Het is tijd om Eigen Wijs te zijn!!!

De "Begrijpen ze het nou nog steeds niet?" Bingokaart

Feminisme is toch niet meer echt nodig	Mannen en vrouwen zijn toch gewoon gelijk in NL	Feministen zijn tegen mannen	Feministen kunnen ook wel overdrijven	Als je geen aandacht wil, moet je je anders kleden
Feministisch zijn schrikt mensen af	Feministen willen meer dan mannen	Mannen en vrouwen hebben gewoon gelijke kansen	Je bent wel heel gevoelig	Vrouwen zijn gewoon van nature betere verzorgers
Vrouwen zijn te emotioneel voor topposities	Dat is niet heel vrouwelijk	Waarom zou ik feministisch zijn, ik heb nergens last van	Vrouwen horen minder te werken als ze kinderen krijgen	Vrouwen verdienen minder omdat ze niet om meer geld vragen
Dat is nou eenmaal hoe het is	Jullie moeten overal een probleem van maken	Vrouwen zijn te kieskeurig	Feministen zijn links en/of woke	Dan stuur je je kinderen toch gewoon naar de opvang

Wauw, wat zeg jij nou?



voor het dealen met irritante situaties rondom vrouw zijn

