


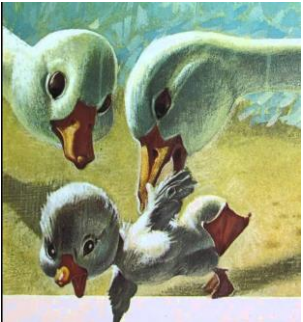


# Naima Charkaoui – Over wonden en veerkracht, EPO, 2019

Samenvatting door ORBIT vzw

- In de strijd tegen racisme, gaat er vandaag vooral aandacht naar antiracismebeleid en mentaliteitswijziging van daders van racisme. Er gaat weinig aandacht naar zorg voor de slachtoffers.

## De impact van racisme

- Racisme heeft een grote impact op slachtoffers. We kunnen dit voorstellen aan de hand van vier metaforen:

<p>1) De <b>schietschijf</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Door eerdere ervaringen van racisme voel ik me <b>nergens meer veilig</b>. Dit kan ik<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Internaliseren: negatief zelfbeeld, angst, depressie.</li><li>◦ Externaliseren agressie, pesten, weigeren van gezag.</li></ul></li><li>• Ik voel me <b>meer of minder schietschijf</b> naargelang<ul style="list-style-type: none"><li>◦ De intensiteit of frequentie van de ervaring</li><li>◦ Mijn gevoeligheid</li><li>◦ Hoe ik met racisme omga</li><li>◦ Wie het geweld pleegde</li></ul></li></ul>
<p>2) Het <b>lelijke eendje</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ik <b>word niet aanvaard zoals ik ben</b>, voel me <b>onzichtbaar, niet erkend in mijn competenties</b>. Dit kan ik<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Internaliseren: negatief zelfbeeld, frustratie, weinig toekomstperspectief</li><li>◦ Externaliseren: vervreemding, boos op de samenleving, haat.</li></ul></li><li>• Een publieke ruimte die de diversiteit niet weerspiegelt (media, straatnamen, cultuur..) leidt tot gevoel van <b>anders- en minder-zijn</b>.</li></ul>
<p>3) Het <b>spiegelpaleis</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Men spiegelt me zoveel verkeerde beelden over mezelf voor, dat ik <b>niet meer weet wie ik ben</b>. Mijn zelfbeeld is vertroebeld.</li><li>• Risico van <b>selffulfilling prophecy</b> en van <b>vervreemding van zichzelf</b>.</li><li>• Is feedback oprecht of niet, racistisch of overcompensatie? Ik weet het niet meer.</li></ul>
<p>4) De <b>leerling-koorddanser</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Door eerdere kwetsingen ben ik in veel situaties bang om opnieuw racisme mee te maken, waardoor ik nog meer kans maak om kwetsingen op te lopen.</li><li>• <b>Bijkomende racismestress</b>, naast andere vormen van stress (prestatiestress, werkdruk, armoede...).</li><li>• Vergroot kans op gezondheidsproblemen, conflicten, concentratieproblemen, hevige emoties...</li></ul>

## Nefaste strategieën om ermee om te gaan

De **eerste drie strategieën kunnen op korte termijn soms nodig** zijn – het is dan zaak om ze bewust in te zetten - maar hebben een negatieve impact als ze lang aangehouden worden.

### 1) Oogkleppen / negeren

- Als ik racisme meemaak, doe ik alsof het nooit gebeurd is. Ik negeer het, of mijn omgeving negeert het en vraagt me om sterk te zijn.
- **Mogelijke gevolgen:** niet verwerkte, opgekropte microkwetsingen en indringende ervaringen doen de emmer overlopen.

### 2) In overdrive

- Ik werk me te pletter, racisme zal verminderen als ik maar voldoende mijn best doe en voldoende slaag (in de privésfeer, professioneel).
- Mensen slagen ondanks racisme, maar maken ook aan de top nog racisme mee.
- **Mogelijke gevolgen:** burn-out, faalangst, miskennis van de competenties ondanks alle inspanningen, terecht komen in nieuwe, witte omgevingen en daar met vooroordelen geconfronteerd worden.

### 3) Kameleon / assimileren

- Als ik meer Vlaming word dan Vlamingen, lach met racistische moppen, mijn naam verander, zal ik geen racisme meer meemaken. In de feiten klopt dit niet. Je uiterlijke kenmerken kun je niet weg-assimileren.
- **Mogelijke gevolgen:** racisme internaliseren, zelfvervreemding, weinig energie over om me zelf te ontplooien.

### 4) Ten aanval

- Ik reageer me af, ben gewelddadig, zoek een zwakkere zondebok  
! Dit is niet hetzelfde als opgewonden of boos zijn
- Mogelijke gevolgen: victim blaming ('je hebt het zelf gezocht'), conflicten die ontsporen, nieuwe slachtoffers.

## Zelfzorg voor slachtoffers

Zelfzorg kan preventief, op het moment zelf en achteraf.

### Preventief: veerkracht opbouwen

#### 1) Een **steunend netwerk** ontwikkelen

Familie, school, vrije tijd... Safe spaces waar mensen geen racistische ervaringen opdoen en er vrijuit over kunnen spreken.

#### 2) Een **positieve identiteit** ontwikkelen, in verbinding met de samenleving

- Taal, muziek, godsdienst, geschiedenis... **Niet-stereotiepe variatie** (vb. traditionele, hedendaagse muziek van het land van herkomst én pop) en **regelmaat** zijn belangrijk.

- Tegelijk contact met witte mensen en kennis van de lokale geschiedenis en realiteit.
- Vanuit **safe spaces** kunnen mensen gemakkelijker samen de stap naar "witte" groepen maken.

### 3) **Racisme herkennen en benoemen**

- Iedereen heeft **racismewijsheid** nodig (niet alleen slachtoffers): alle vormen van racisme leren herkennen, niet alleen de top van de ijsberg – van geweld, opzichtige discriminatie tot microkwetsingen ("je spreekt al mooi Nederlands"), onbewust racisme en de werking van stereotypen en vooroordelen.
- Benoemen geeft controle. Reclame dat niet als reclame gezien wordt, blijft steviger hangen; racisme dat niet als racisme gezien wordt, wordt geïnternaliseerd.
- **Kleurenblindheid bestaat niet.** Kinderen zien wel kleur, bereid kinderen erop voor dat kleur er vandaag wel nog toe doet.
- Een **evenwichtige kijk** op de samenleving is belangrijk: racisme niet onderschatten of overschatten.

### In de situatie : weerbaarheid

- Als slachtoffer moet je niet te streng zijn voor jezelf, over hoe goed of slecht je reageerde. Het is zaak om vooruit te kijken: hoe doe ik het de volgende keer?
- Omstaanders: methode van de 5 D's van Hollaback
  - **D**irect confrontation: korte directe confrontatie ("dit is niet ok"), daarna aandacht voor het slachtoffer
  - **D**iversion: de aandacht afleiden door bijv. te vragen hoe laat het is.
  - **D**elegate: medestanders zoeken en taken delegeren
  - **D**ocument: bewijsmateriaal verzamelen – filmen, screenshot, mail bijhouden
  - **D**elay: na de feiten aandacht geven aan het slachtoffer
- Reageren op microkwetsingen: wil je **op een effectieve manier grenzen stellen?** **Verbindende communicatie** biedt houvast:
  - Observeren (i.p.v. interpreteren): benoem het gedrag, niet de intentie.
  - Emoties (i.p.v. pseudo-emoties): deel wat dit gedrag met je doet.
  - Behoeften ("ik heb nood aan erkenning" i.p.v. "je moet me erkennen"):
  - Verzoek (i.p.v. een eis): vertel wat je graag wilt.

Samengevat: "Als je dit zegt of doet, doet dit het volgende met mij. Ik wil je vragen om"

- Inzetten op mentaliteitswijziging van de dader: de bondgenotenstrategie (zie ORBIT vzw).
- Officiële stappen
  - Juridisch materiaal verzamelen
  - Verschillende meldpunten: Unia, vakbond,...
  - Goed inschatten of je een rechtszaak ziet zitten: dit vraagt tijd, energie en geld.
  - Er zijn soms ook buitengerechtelijke oplossingen
- Zich inzetten voor maatschappelijke verandering (individuele beroepskeuzes, collectieve actie).

## **Achteraf: zelf op de wonde**

**1)** Als omstaander: ervaringen van (vermoedelijk) **racisme altijd ernstig** nemen. Nooit minimaliseren. Dit leidt tot nieuwe kwetsuren. Maar eerst en vooral **empathisch luisteren**.

- **laten vertellen** wat er gebeurd is (onder vier ogen, of in een safe space met andere slachtoffers van racisme).

! Mensen die racisme meemaken onderschatten hoe vaak ze racistisch behandeld worden. Toch schatten ze nog steeds beter in dan witte mensen of een ervaring al dan niet racistisch is.

! Denk je als omstaander dat situatie deze keer misschien geen racisme is? De kans is heel groot dat de persoon eerder wel al zwart-op-wit ervaringen van racisme had → vraag daarover door.

! Wanneer een slachtoffer nog vol emotie zit, is dit niet het moment om de situatie te analyseren.

**2)** (Eens de ervaring al wat verwerkt is): **Analyseer** de situatie:

- Wat is er precies gebeurd? En waarom?
- Hoe heb ik gereageerd? En hoe zou ik de volgende keer willen reageren?

**3)** Inzetten op **stresshantering en traumaverwerking**

- a. Via een gezonde levensstijl (sport, eten...)
- b. Via Desensitization Ocular Movement Therapy
- c. Via andere vormen van therapie