



Krachtig omgaan met situaties van racistisch gedrag'

And you are...?

Geef een **korte voorstelling** van wie je bent:

- Beschrijf jezelf in termen van een keukengerief of gereedschap
- wat doe je in het dagelijks leven?
- Leeftijd
- Relatiestatus: getrouwd/single/relatie
- Woonplaats



Introductie

- Wie zijn wij?

Freelancers voor ORBIT vzw

ORBIT vzw?

- effectieve aanpak van racisme
- interlevensbeschouwelijke ontmoeting
- rechtvaardig migratiebeleid
- Samenwerking in diversiteit



Waarom deze vorming?

- Mensen met een migratiegeschiedenis worden veelvuldig aangesproken op **hun etniciteit, hun buitenkant.**
- Racistische situaties en uitspraken komen **vaak uit een onverwachte hoek.**
- Het geeft ons **kwetsuren,** groot en klein.

→ **hoe** kan men daar op een krachtige en zelfzekere manier op **reageren?**



Praktische afspraken

- **Micro's op mute** houden wanneer je niet spreekt
 - Bij vragen mag je ons gerust onderbreken!
 - **What happens inside this walls, stays between these walls → veiligheid!**
 - We laten elkaar **uitspreken**. Ben je het niet eens met wat er wordt gezegd? Prima, maar geef anderen wel de kans om hun zegje te doen → **Respect**
 - Geef gerust aan wanneer jouw **eigen grenzen** worden overschreden. Dit traject gaat immers over een gevoelig thema.
- **Wat hebben jullie verder nog nodig** om hier een safe space van te kunnen maken?

Programma

Sessie 1: Dynamieken van racisme

In een veilige context racisme-ervaringen delen met anderen.

Sessie 2: Op verhaal komen - Krachtbronnen

Nadenken over wat helpend kan zijn voor mensen die racisme van dichtbij hebben meegemaakt.



Met welk gevoel blijf je achter na het zien van het volgende filmpje



En dan nu... een stukje theorie!



Feiten waar we niet om heen kunnen

- De superdiverse samenleving kan men niet meer **wegdenken**
- Racisme is en blijft een **gevoelig** thema
- Racisme wordt **onvoldoende erkend** in de maatschappij
- Nog groter probleem: **racisme wordt genormaliseerd**

Racisme: What 's in a name?

Definitie

Racisme is het **fenomeen, een dynamiek** waarbij

- mensen die een andere afkomst, religie, of huidskleur hebben
- worden gediscrimineerd
- vanuit de overtuiging dat de eigen groep **superieur** is

Racisme **legitimeert machtsongelijkheid.**



Racisme: What 's in a name?

Het (onbewuste) **doel** van racisme

- Mensen dwingen om de eigen cultuur volledig los te laten en de 'nieuwe' cultuur over te nemen (assimilatie)
- Mensen vernederen/beledigen
- Mensen uitsluiten
- Mensen als niet-gelijkwaardige burgers behandelen.

Voedingsbron van racisme: **ethnocentrisme**

Vanuit een **dominant denken**



Etnocentrisme

Het gevoel ergens bij te horen en zich te onderscheiden van anderen = essentieel voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Hoe wordt een positief zelfbeeld gevormd?

1. **sociale identificatie:** goede eigenschappen van de eigen groep = positief
2. **sociale contra-identificatie:** negatieve kenmerken van anderen benadrukken

Etnocentrisme =

positief zelfbeeld gebaseerd op **positieve vooroordelen** over de **eigen groep**

+

negatieve vooroordelen over **anderen**




Zelf ooit ervaren dat je (omwille van je afkomst) ...

- ... stereotyperende commentaren gehoord of gelezen hebt over je afkomst?
- ... je bent beledigd?
- ... het doel van racistische grappen, liedjes of pesterijen bent geweest?
- ... stereotyperende commentaren gehoord of gelezen hebt over je afkomst?
- ... beelden gezien hebt die je afkomst in een negatief daglicht plaatste?
- ... verbaal / non-verbaal aangevallen werd?
- ... uitgesloten werd?



Zelf ooit ervaren dat je (omwille van je afkomst)...

- ... bent beledigd?
 - ... gevoeld hebt dat mensen je vermijden?
 - ... als minder intelligent of minderwaardig werd beschouwd?
 - ... de toegang of een dienst geweigerd werd?
 - ... tot een job geweigerd werd?
 - ... stereotyperende commentaren gehoord of gelezen hebt?
 - ... achterdochtig benaderd bent?
- 

Expliciete VS verdoken racisme

Uitsluiten gebeurt niet altijd **expliciet of bewust**

Het zit soms verborgen in ons **dagelijks taalgebruik**

Het kan ontstaan als men het **eigen perspectief als vanzelfsprekend** beschouwt.

Bijv: Een maatschappelijk werkster die pesterijen van een asielzoeker wegmoffelt (owv zijn nationaliteit) en uitspreekt dat dat wel zal verdwijnen als hij goed Nederlands spreekt.



Wat maakt dat racisme niet te verdragen is?

- Een **afwijzing in het groepsgebeuren**: 'je hoort er niet bij'
- Een **barst in de verbondenheid** met een groep; 'ik heb niets met jou te maken'
- Een **wonde in je toekomstperspectief**; 'Wat je ook doet, het is nooit goed genoeg. Jij – als persoon – bent het probleem'
- Sociale uitsluiting

Elke dag... Keer op keer...

Aanhoudende angst en stress

Zonder al te veel gevolgen voor diegene die racistisch gedrag stelt...



De vele lagen van racisme

- bewust of onbewust,
- bedoeld of onbedoeld
- een vertekend beeld (biases)
- verkeerde denkbeelden en overtuigingen
- assumpties en stereotyperingen

- binnen **structuren en systemen**
- **in instituties**
- binnen **interpersoonlijke relaties** alsook
- via **geïnternaliseerd racisme** binnen de persoon.



Iceberg model of racial conflict (Henze et al. 2002)

- Ijsbergmodel Henze



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

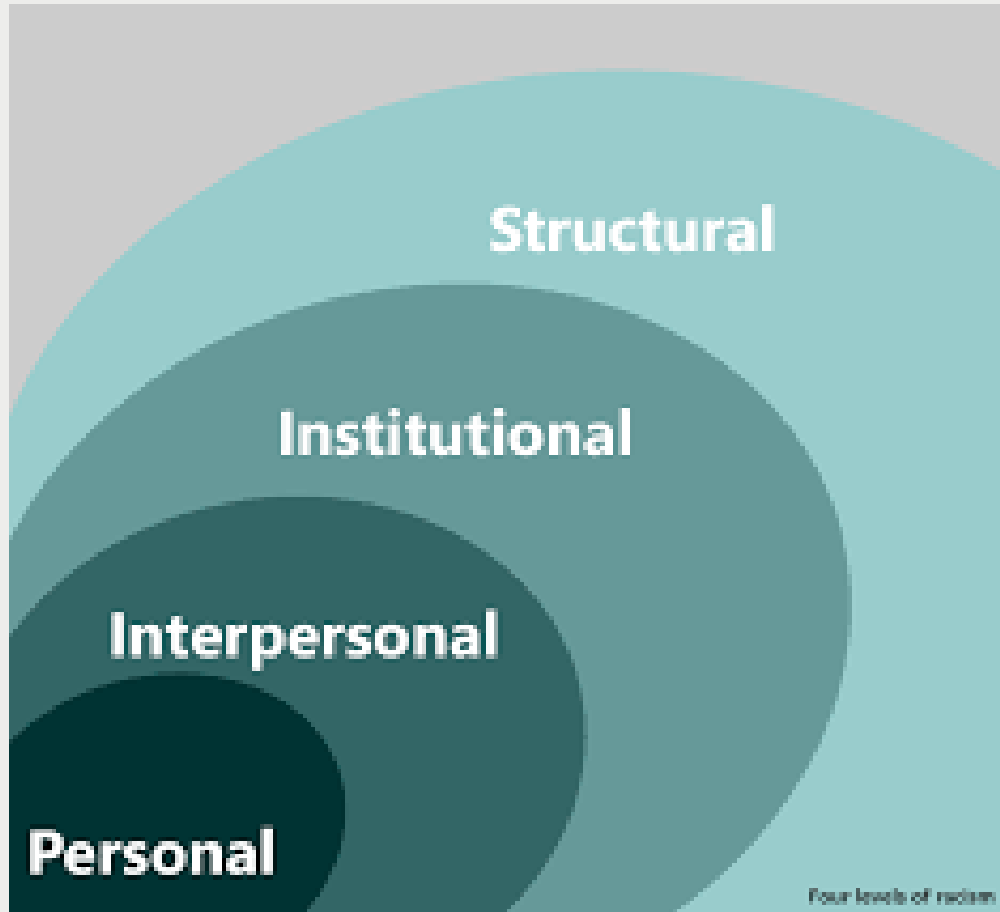


Iceberg model of racial conflict (Henze et al. 2002)

- Niveau 1: **openlijke, expliciete vormen** van racisme, fysieke en psychische agressieve vormen van racisme, die makkelijk te detecteren zijn.
- Niveau 2: **onderliggende, latente vormen** van racisme. Wanneer mensen uit bepaalde groepen worden uitgesloten omwille van huidskleur, taal, cultuur, religie,..) psychische stress is aanwezig.
- Niveau 3: **segregatie, institutioneel racisme, socialisatie van kinderen** waarbij een negatieve kijk op andere groep wordt meegegeven, ongelijke verdeling van macht, status, toegang tot diensten.



Vele dimensies van racisme



- Meerdere **contexten** waarin het zich kan voordoen (in de klas, op de werkvloer, op de tram, scouts, bakker,..)
- Meerdere **lagen**: zowel collectief als individueel
- Meerdere **dimensies** die beïnvloed worden op lange of korte termijn: gezondheid, werkvloer, armoede, huisvesting

The need to belong; niet meer dan de menselijke natuur



De effecten van racisme- stress op korte en lange termijn.



Racisme-stress



Racisme-stress= 'self-reported'= de **mate van stress die de persoon zelf ervaart bij racisme-ervaringen.**

- **Stressklachten** gaande van hartkloppingen tot angsten en zelfhaat.
- **Ervaren stress = reëel** en dus relevant.
- Onbedoeld/onbewust racisme heeft hetzelfde effect als doelbewuste vormen van racisme.

Racisme-trauma



= emotionele of fysieke **pijn**

+ **dreiging** van emotionele of fysieke pijn door eender welke vorm van vijandigheid en behandeling op basis van discriminatie en stereotypen.

Drie niveaus kunnen hier aan de basis liggen.

Kortetermijneffecten: racisme-stress

Hoe herken je dit?

- **Lichamelijke stress-reactie:** hartkloppingen, adembenauwdheid, ...
- **Emotionele stress-reactie:** boosheid, woede, frustratie, schuldgevoelens,...
- **Onveiligheidsgevoel**
- **Vermijding:** Je wil niet naar die situatie terugkeren: niet gaan werken of die persoon zien, ..
- **Herbeleving:** Je blijft die situatie in je hoofd herhalen
- **Gedragsveranderingen;** niet kunnen slapen, niet kunnen eten, zenuwachtigheid,...



Traumatisch effect van racisme

- Uit onderzoek blijkt dat het **chronisch blootgesteld** worden aan racisme (welk soort racisme dan ook), direct of indirect, bedoeld of onbedoeld, als effect **traumatisch** kan zijn op een persoon.

Cfr Sense of belongingness

→ Negatieve ervaringen van anders zijn, in combinatie met migratie-stress.



Welke impact heeft dit?

- Sense of belongingness blijft onbeantwoord
- Negatief toekomstbeeld
- Laag zelfbeeld
- De basisveiligheid is soms zoek



Psychologische EFFECTEN (Franklin, Boyd-Franklin, and Kelly)

- Minderwaardigheidsgevoelens
- Verhoogde kwetsbaarheid
- Aantasting van sociale relaties
- Aantasting van copings-mechanismen
- Aangeleerde hulpeloos-/machteloosheid
- Externe locus van controle (Het geloof dat het niet anders kan)
- Psychische problemen: angsten, (chronische) depressie en psychose, burn-out

Cfr verhaal van Adam - Irakese man, 32 jaar



Samen op verhaal komen

1. Denk aan een **racisme-incident** dat een indruk heeft gemaakt op jou.
2. **Verteller:**
 - a) Licht het verhaal toe
 - b) keer terug naar de gevoelens en emoties die toen de bovenhand namen
3. **Luisteraars:**
 - a) Je bent bewust aanwezig en laat het verhaal zijn.
 - b) Je stelt eerst geen vragen.
 - c) Je observeert jezelf en/of noteert wat jou triggert, wat jou opvalt,
 - d) Na het verhaal kunnen we vragen stellen en gaan we samen exploreren.
4. **Doel is om helderheid te brengen en elkaar te inspireren** om krachtig te kunnen handelen.



Samen op verhaal komen

- **Wanneer, met wie, waarover, waar?**
- **Welke acties** heb je ondernomen?
Interventies? Hoe heb je dat gedaan?
- **Welke effecten** hadden die ervaringen met jou?
- Ervaar je dit als een vorm van **stress en/of trauma?**
- Welke ideeën, gevoel, overtuigingen, visie zijn hierdoor **verdwenen**/op de achtergrond gegaan?
- Welke houding, visie, overtuigingen heb je hierdoor **aangenomen**?
- En **wat na incident?** (welke stappen ondernomen?)
- Achteraf gekeken: **welke krachten/sterktes** toonde je?



Plenaire sessie: op verhaal komen

- Wat is eruit gekomen (inhoudelijk)?
- **Hoe was het** om dit te delen met iemand?
- Wat zag je aan de **houding** van de andere bij de toelichting van het incident?
- Waar heb je **spanningen** gevoeld in het lichaam?
- Als je die spanning kunt linken aan een **emotie**, welke zou dat zijn? (angst, kwaadheid, ...)
- Zijn er **nieuwe inzichten** die naar boven kwamen?
- Hoe was het om het verhaal van de andere **te horen**? Wat was herkenbaar?
- **Wat neem je mee** uit deze oefening voor jezelf?



Tot slot...

- Hoe heb je deze eerste sessie ervaren?
- Welke vragen zijn beantwoord?
- Waar zit je nog mee?
- Waar wil je dat we dieper op ingaan?
- Wat moeten we zeker meenemen om toekomstige deelnemers te inspireren?



Nog vragen?



Hartelijk bedankt voor
de aanwezigheid!

