

X

**Versta
ik dat
nou
goed?!**

~



**Hét boekje
voor een
gesprek over
kwetsende
uitspraken**

Hét boekje voor een gesprek over kwetsende uitspraken

Je zit op de verjaardag van een neefje. Koffie in je hand, appelkruimeltaart erbij. Terwijl je bijpraat met tante Lydia hoor je in het gesprek naast je iemand zeggen dat de recente golf van inbraken in de buurt vast door ‘die Marokkanen’ komt.

Wat doe je dan? Wat doe je als iemand in je omgeving een opmerking maakt die eigenlijk niet kan? Die kwetsend is voor anderen, of voor jezelf? Dit gespreksboekje geeft je concrete handvaten om zo’n situatie om te zetten in een constructief gesprek. Een gesprek dat helpt meer begrip en minder vooroordelen te hebben.

1. Wat is dialoog?
2. Hoe dragen gesprekken bij aan vermindering van vooroordelen?
3. Hoe voer je een goed gesprek?
4. Praktische tips

Wat is dialoog?

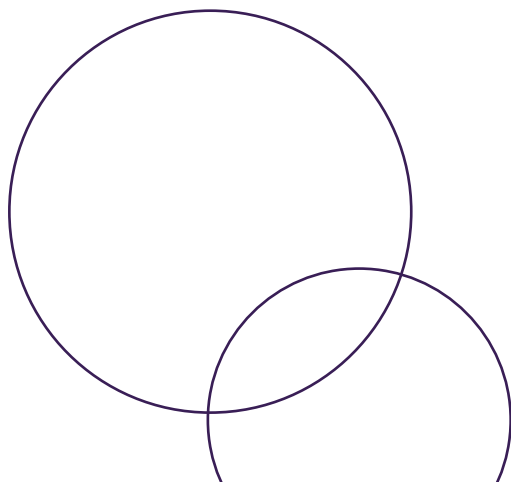
Het woord dialoog staat voor tweespraak. Het wordt ook wel als synoniem voor gesprek gebruikt. Dagelijkse gesprekken gaan vaak over luchtige onderwerpen als het weer, een nieuwe expositie of de laatste aflevering van De Slimste Mens. Maar dialoog kan ook een krachtig middel zijn om wederzijds begrip te creëren, vooral wanneer het gaat over gevoelige onderwerpen waarbij in eerste instantie de meningen ver uit elkaar (lijken te) liggen. Denk aan het coronabeleid, klimaat of immigratie.

Hoewel je bij een gesprek vooral denkt aan praten, gaat het juist om luisteren en elkaar de ruimte geven. Een goed gesprek is een combinatie van je eerlijk uiten, verbinding zoeken en empathisch luisteren.

Hoe dragen gesprekken bij aan vermindering van vooroordelen?

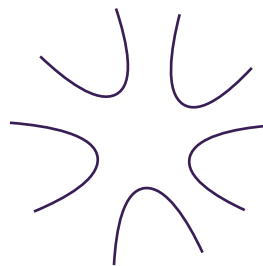
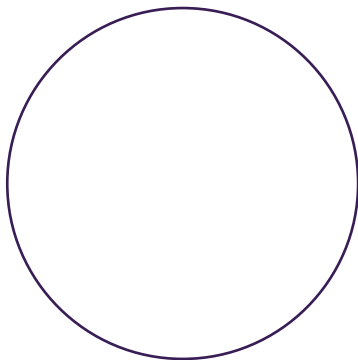
Veel vooroordelen komen voort uit onwetendheid. Vanuit opvoeding en cultuur krijg je ideeën en opvattingen mee, die later door eigen ervaringen en nieuwe kennis worden bevestigd of aangepast.

Dit digitale tijdperk zorgt voor de beschikbaarheid van een enorme berg informatie. Dat betekent dat je in principe over alles een afgewogen en geïnformeerde mening kunt vormen. Maar als gevolg van de algoritmes op sociale media, krijg je vooral informatie voorgeschoteld die je bestaande mening voedt en bevestigt. Zo kom je – vaak onbewust en onbedoeld – in een bubbel terecht.



Onbegrip en vooroordelen worden pas weggenomen als je de verschillende kanten van een verhaal kent. Daarvoor is het noodzakelijk om naar anderen te luisteren, écht te luisteren.

Als mensen een meningsverschil of onenigheid hebben, als een collega iets kwetsends zegt; een constructief gesprek opent de weg naar meer begrip en het bijstellen van een overtuiging. Maar het werkt alleen als het op de juiste manier wordt aangepakt.

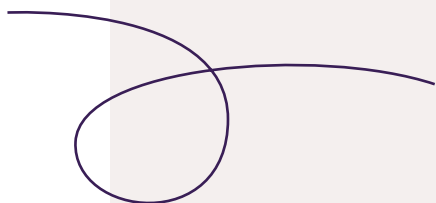


Hoe voer je een goed gesprek?

In een goed gesprek is het belangrijk dat je écht luistert naar de ander. Als iemand anders praat, blijf je met je aandacht bij de ander en geef je jouw eigen ideeën, gedachten en emoties geen aandacht. Als je in je hoofd al bezig bent met wat jij gaat zeggen, of met wat je vindt van wat er gezegd wordt, luister je niet meer. Om beter te begrijpen wat de ander zegt, kan het helpen om eerst in je eigen woorden te herhalen wat er net verteld is. Dat laat de ander ook zien dat je echt luisterde. Wat zorgt voor verbinding. En precies dát is het belangrijkste doel van een gesprek:

Verbinding Maken

Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn, maar door naar elkaar te luisteren kun je wel zorgen dat je elkaars perspectief begrijpt.



Voorbeeld

Devi begint met jou een gesprek over afkomst en deelt haar ervaring met reacties van andere mensen. Ze vertelt je: “Als ik met mensen ben die ik nog niet ken, wordt me altijd wel gevraagd waar ik vandaan kom. Als ik dan zeg dat ik uit Nederland kom, is dat blijkbaar niet het goede antwoord. ‘Ja, maar waar kom je nou écht vandaan?’ vragen ze dan. Ik word er zo moe van dat ik altijd in eerste instantie op mijn afkomst beoordeeld word.”

Hoe reageer jij?

Optie 1

“Ach, daar moet je niet zo mee zitten. Die mensen bedoelen dat niet verkeerd, daar moet je niks achter zoeken.”

Optie 2

“Vind je het storend dat je in een nieuw gezelschap altijd eerst op je afkomst wordt beoordeeld? Frustreert dat je en word je daar moe van? Ik kan me goed voorstellen dat dat voor jou vervelend is. Vooral als het steeds opnieuw gebeurt.”

Welk gevolg heeft jouw reactie?

Devi uit bij jou iets dat haar dwarszit en stelt zich daarmee kwetsbaar op. Ze deelt haar kant van dit verhaal, om jou inzicht te geven in hoe dit voor haar is.

Inzicht in het resultaat:

Je reageert zoals in optie 1

Je wijst direct haar gevoelens af en toont geen begrip voor haar ervaring. Alsof zij zich zo niet mag voelen. Daarmee gooi je de deur dicht voor de voorzetting van het gesprek.

Je reageert zoals in optie 2

Je laat je eigen aannames buiten het gesprek. Je laat zien dat je echt gehoord hebt wat ze vertelde, en je geeft haar de ruimte om te voelen wat ze voelt zonder dat te veroordelen. Dit maakt de weg vrij voor een dieper gesprek over dit onderwerp, waarbij je ook jouw blik hierop kunt delen.

Denk weer even terug aan die verjaardag van je neefje. Je hoort de opmerking over inbraken en Marokkanen en voelt je verontwaardigd. Nu zou je vanuit die emotie kunnen zeggen dat deze opmerking nergens op slaat, en dat deze persoon dit niet zou mogen zeggen. Dat is een begrijpelijke reactie. Maar het zorgt ervoor dat de ander z'n hakken in het zand zet en nog harder vasthoudt aan zijn of haar mening. Voor je het weet beland je in een welles-nietes-situatie.

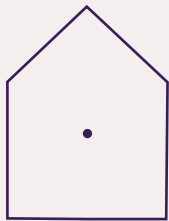
Om wederzijds begrip te vinden, is het belangrijk zonder oordeel het gesprek aan te gaan.

“Waarom denk je dat?” is een open vraag waarmee je niet direct jouw eigen mening er tegenover zet. Het geeft wel een opening om écht te luisteren naar de ervaring en mening van de ander.

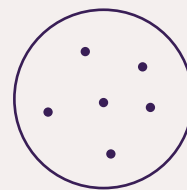
En als mensen voelen dat er echt geluisterd wordt, zijn ze meer bereid om daarna naar jou te luisteren.

Praktische tips + oefening

Soms is er binnen een bepaalde kring, bijvoorbeeld op je werk, binnen je familie of vriendengroep, onderling frictie over maatschappelijke of persoonlijke onderwerpen. Wil je op je werk of thuis eens oefenen met het voeren van een goed, constructief gesprek? Op een onderwerp waar de meningen over verdeeld zijn? Hieronder vind je twee concrete oefeningen, één voor thuis en één voor in een groep.



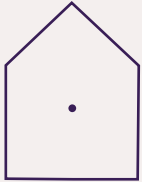
**Oefening 1:
Alleen thuis**



**Oefening 2:
In een groep**

Oefening 1:

Alleen thuis



- 1 | Kies een onderwerp uit waar je een sterke mening over hebt.
- 2 | Maak voor jezelf duidelijk wat precies je mening over dit onderwerp is en ook waarom je die hebt. Omschrijf de context, zonder een oordeel te geven. Bijvoorbeeld: Als ik ... zie of hoor dan voel of denk ik...
- 3 | Welke gevoelens roept het bij je op als je hieraan denkt? Raak je bijvoorbeeld gefrustreerd, gestrest, kwetsbaar, blij, liefdevol, hoopvol, jaloers, kalm, geïnteresseerd, boos? Voel je afkeer, twijfel, ongemak, afstand, schaamte, angst, pijn, verdriet?

- 4 | Probeer te formuleren waarom dit onderwerp zo belangrijk voor je is. Bedenk welke behoefte wel of niet wordt vervuld.
Bijvoorbeeld: het vervult (niet) mijn behoefte aan veiligheid, eerlijkheid, gelijkwaardigheid, rust, voorspelbaarheid, zingeving, creativiteit, autonomie, gezondheid.
- 5 | Bedenk nu iemand die een tegenovergestelde mening heeft aan die van jou. Probeer te bedenken welke gevoelens deze persoon heeft en waarom dit onderwerp zo belangrijk is. Ook al ben je het oneens dan kun je wellicht wél begrijpen waarom deze persoon dit vindt.



Oefening 2: In een groep



- 1 | Verdeel het gezelschap in groepen van minimaal vier personen.
- 2 | Kies een onderwerp waarover jullie willen praten, bijvoorbeeld een kwetsende opmerking.
- 3 | Deel de dialoog-regels* met de groep.
- 4 | Wijs één iemand aan als gespreksleider, die in de gaten houdt of de regels worden nageleefd.
- 5 | Deel één voor één je mening, gevoel of ervaring met betrekking tot dit onderwerp.
- 6 | De gespreksleider zorgt ervoor dat iedereen aan het woord komt. Alle deelnemers reflecteren zonder oordeel op wat er gezegd wordt.

De gespreksleider sluit het gesprek af met een samenvatting.

- 7 | Reflecteer na afloop samen op de oefening. Hoe was het om dit te doen? Heeft het je nieuwe inzichten gegeven?

* Dialoogregels

- Laat de ander zijn/haar verhaal vertellen.
- Zet er niet meteen een verhaal tegenover.
- Behandel elkaar met respect.
- Praat over/vanuit jezelf ('ik geloof' in plaats van 'ze zeggen').
- Vraag om extra uitleg als mensen teveel in algemeenheden praten of als je meer toelichting nodig hebt om te begrijpen wat er bedoeld wordt.
- Geef mensen de ruimte om na te denken.

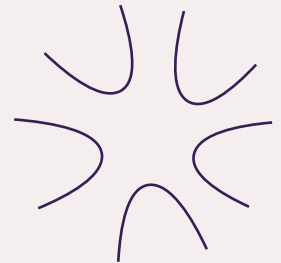
Tot slot

Mocht je iemand tegenkomen wiens mening haaks staat op die van jou, denk dan terug aan deze oefeningen. Probeer niet te oordelen, maar met vragen erachter te komen wat de ander motiveert.

Door ook jezelf eerlijk te uiten kun je samen tot wederzijds begrip komen.

Elkaar of elkaars mening veroordelen zorgt juist voor meer afstand. En zoals met alles in het leven geldt: oefening baart kunst. Leer jezelf aan weg te blijven van een oordeel, je oprechte aandacht tijdens een gesprek bij de ander te houden en jezelf eerlijk te uiten over wat jou bezighoudt. Daarmee heb je de basishouding voor een goed gesprek en verbinding te pakken.

**Laat je (voor)
oordelen los.**



**Een
goed gesprek
gaat óók over
de kracht van
luisteren.**



**Begrip betekent
niet dat je het met
iemand eens hoeft
te zijn.**



Mensen met een Missie

Mensen met een Missie komt op voor mensen die lijden onder haat en geweld. Die onderdrukt, gediscrimineerd of uitgesloten worden vanwege hun vrouw-zijn, hun geloof of hun afkomst.

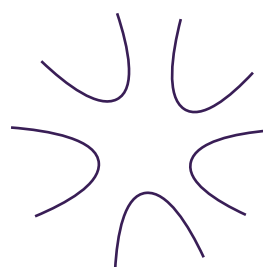
Dat doen wij door de opvattingen die daartoe leiden bespreekbaar te maken. Wij geloven namelijk dat een gesprek het begin is van de oplossing. Al bijna 100 jaar werken wij hard om die dialoog te faciliteren op plekken waar conflict en geweld overheersen.

Zo bouwen we aan een wereld waar mensen met elkaar praten in plaats van vechten. Dat doen we samen met honderden samenwerkingspartners wereldwijd. Met mensen die hun nek uitsteken voor anderen, die met passie, geloof en veerkracht opkomen voor hun idealen en een betere wereld. Individuen of organisaties. Mensen die verandering teweegbrengen en een toekomstvisie hebben voor hun gemeenschap.

Mensen met een Missie

Wil je Mensen met een Missie helpen om overtuigingen die leiden tot haat en geweld te veranderen? Wil je bijdragen aan een wereld waarin mensen met elkaar praten in plaats van vechten?

Klik op de onderstaande button en doneer.



Bronvermelding

De informatie in dit boekje is gebaseerd op de methode: “Geweldloze communicatie” van Marshall Rosenberg.

Leestips

- Marshall Rosenberg, Geweldloze communicatie ontwapenend, doeltreffend en verbindend, nieuwe editie 2021, Uitgeverij Lemniscaat.
- Justine Mol, De giraf en de jakhals in ons over geweldloos communiceren, 2012, Uitgeverij SWP.
- Karen Armstrong, Compassie, 2017, Uitgeverij De Bezige Bij.

Contactgegevens

Mensen met een Missie (Stichting CMC)
Postbus 16442
2500 BK Den Haag

Onze donateursservice is te bereiken via
telefoon: 070 – 21 99 600

email: donateursservice@mensenmeteenmissie.nl

info: www.mensenmeteenmissie.nl

