

EEN RECEPT TEGEN DISCRIMINATIE

een dialoog die makkelijk te bereiden is



Gemaakt door een vierdejaars student journalistiek

VOORWOORD

Discriminatie raakt ons allemaal. Het verdeelt, doet pijn en maakt dat mensen zich minderwaardig of onveilig voelen. Vaak ontstaat het niet uit kwaadwilligheid, maar uit onbekendheid: we weten te weinig van elkaar, en in die leegte groeien misverstanden en vooroordelen.

Daarom is het zo belangrijk dat we met elkaar in gesprek blijven. Een goed dialoog opent deuren die anders gesloten blijven. Het helpt ons om elkaar beter te begrijpen, verschillen te waarderen en overeenkomsten te zien die we soms vergeten.

Door te luisteren zonder oordeel en door onze ervaringen te delen, bouwen we aan een samenleving waarin iedereen zich gezien, gerespecteerd en welkom voelt.

Dit jaar vond de Dag van de Dialoog in Hardenberg plaats op meerdere plekken in de gemeente. Tafels werden ingericht bij maatschappelijke organisaties, buurthuizen en andere locaties waar mensen zich welkom voelen. Onder begeleiding van gespreksleiders vertelden deelnemers wat vrijheid, gelijkwaardigheid of samenleven voor hen betekenen. Veel mensen ontdekten tijdens het gesprek dat ze meer gemeen hebben dan ze dachten. Ook werd duidelijk hoe waardevol het is om even stil te staan bij de invloed die woorden, aannames of onbewuste vooroordelen kunnen hebben op iemands leven.



Zahia el Saman
MAKER VAN EEN RECEPT TEGEN
DISCRIMINATIE

Met dank aan



De Stuw
Sociaal werk

Gemeente
Hardenberg



gericht op discriminatie & diversiteit

03



04



INHOUDSOPGAVE

- 01 VOORWOORD
- 02 INHOUDSOPGAVE
- 03 HOE ONTSTAAT DISCRIMINATIE?
- 04 HET RECEPT TEGEN DISCRIMINATIE

Wat werkt bij het verminderen van discriminatie?

Deze infographic bevat de belangrijkste kennis uit het dossier Wat werkt bij het verminderen van discriminatie. Het dossier is samengesteld door Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Werkzame mechanismen:

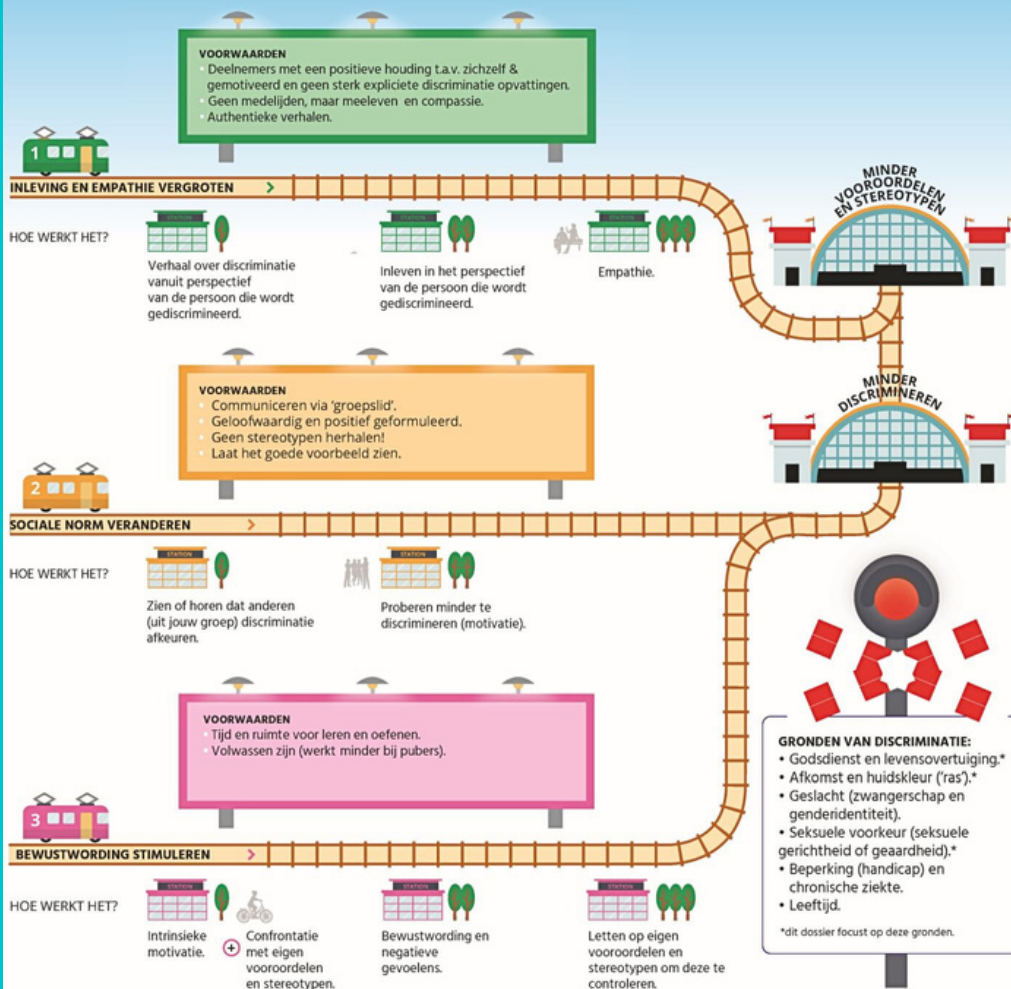
- 1 Vergroten inleving en empathie
- 2 Veranderen sociale normen
- 3 Bewustwording en controle over vooroordelen en stereotypen

VOORSPELLERS DISCRIMINEREND GEDRAG

VOOROOEDELEN
Negatieve gevoelens t.a.v. groepen mensen.

STEREOTYPEN
Overdreven denkbeelden over groepen mensen.

SOCIALE NORM
Hoe anderen denken: discriminatie is wel of niet geoorloofd.



HOE ONTSTAAT DISCRIMINATIE?

Discriminatie ontstaat door een combinatie van onbewuste stereotypen en vooroordelen, angst voor het onbekende, machtsdynamiek en het zoeken naar zondebokken, wat leidt tot het anders en minder gunstig behandelen van mensen op basis van kenmerken zoals afkomst, geslacht, leeftijd, geloof of seksuele geaardheid, en kan zowel individueel als structureel (institutioneel) zijn. Het begint vaak met simpele mentale 'shortcuts' die uitgroeien tot negatieve overtuigingen over groepen, die vervolgens gedrag beïnvloeden en ongelijkheid in stand houden.



Geanonimiseerde melding via Discriminatie.nl

“

De boodschappen van een Turkse vrouw worden aan de zelfscankassa gecontroleerd, terwijl de computer niet om een steekproef vroeg en de medewerker die bij de zelfscankassa stond er bij het scannen naast stond. Ismail* geeft aan dat de controle is uitgevoerd vanwege de afkomst van zijn vrouw.

*Ismail is niet de echte naam van de melder. Deze blijft anoniem.

”



Vooroordelen & Stereotypen:

Ongefundeerde overtuigingen over groepen mensen leiden tot negatieve ideeën en gedrag.

Angst & Onzekerheid:

Angst voor het "andere" of het gevoel dat "zij" een bedreiging vormen (voor banen, woningen) kan leiden tot discriminatie.

Macht & Ongelijkheid:

Mensen met macht benadelen anderen om hun eigen positie te behouden.

Sociale Categoricalisatie:

Het onbewuste proces waarbij mensen zichzelf en anderen indelen in sociale groepen (zoals leeftijd, geslacht, beroep) om de sociale wereld te structureren, te begrijpen en snel conclusies te trekken, wat vaak leidt tot stereotypering en vooroordelen.

HET RECEPT TEGEN DISCRIMINATIE



Ingrediënten

- 2 kopjes respect
- 1 ruime scheut inlevingsvermogen
- 3 eetlepels luisterbereidheid
- 1 snufje moed om in te grijpen
- Handvol vriendelijkheid
- Een flinke dosis gelijkwaardigheid
- Optioneel: humor om spanning te breken

Bereidingswijze

Meng respect met inlevingsvermogen tot een luchtig geheel.

Roer daar langzaam luisterbereidheid doorheen, totdat iedereen zich gehoord voelt.

Voeg een snufje moed toe:

durf iets te zeggen wanneer iemand wordt buitengesloten.

Kruid het geheel met vriendelijkheid royaal strooien werkt het best.

Vouw er gelijkwaardigheid doorheen, zodat iedereen dezelfde plek aan tafel krijgt.

Laat het rusten en geef anderen ruimte om te groeien, leren en veranderen.

Serveertip

Serveer dit recept dagelijks, overal waar mensen elkaar ontmoeten.

