

## Hand-out bij activiteit 12: De micro-agressie omstander

Deze oefening is om de juiste handelwijze bij bepaalde situaties te herkennen.

Gesprek in een auto garage

- Mannelijke leidinggevende: Je hebt de check vandaag heel goed gedaan, ik was aangenaam verrast!
- Vrouwelijke werknemer: Vanaf kinds af aan heb ik altijd geweten dat ik dit werk wilde doen.

De volgende zinnen zijn suggesties voor hoe je als omstander zou kunnen ingrijpen bij deze micro-agressie (maar alleen als je je veilig voelt!)

### Stap 1: Onderbreek de situatie

Je kunt vragen stellen om eventuele onderliggende aannames te achterhalen: **waarom was je verrast?**

**Stap 2:** Erken wat er met de getroffen persoon is gebeurd. Vraag om verduidelijking wat de ander bedoelde met de opmerking. Dit geeft de gelegenheid om eventuele misverstanden die de opmerking zou kunnen hebben veroorzaakt, uit de weg te ruimen.

Je zou kunnen zeggen: **Ik hoorde je opmerking en het voelde niet goed.**

Hierdoor merkt de ander dat wat er gezegd is niet oké voor je was. Maak de situatie onschadelijk door het gesprek af te sluiten, wat de gelegenheid geeft om even de tijd te nemen om erover na te denken. Iedereen krijgt de kans te kalmeren. Alleen dan kun je doorgaan met de volgende stap.

**Stap 3:** leg aan de persoon die de opmerking maakt uit waarom dergelijke acties een negatieve impact hebben, zelfs als de onbedoeld waren. Je kunt een ander perspectief bieden op wat er is gezegd en hoe dat geïnterpreteerd kan worden. Geef daarbij een voorbeeld van een niet-micro-agressieve uitspraak zoals: **je deed het vandaag heel goed – ik wist dat je het kon!**

**Ook als het niet lukt om een micro-agressie in het moment op te lossen, probeer dan in ieder geval terug te kijken naar wat er is gezegd en probeer een manier te bedenken hoe je zou kunnen reageren.**



Source: <https://www.med.unc.edu/healthsciences/about-us/diversity/jeditoolkit/micro-aggressions-microaffirmations/>

This Handout is part of the Erasmus+ project «How Micro can Aggression be?»  
Project number 2021-1-NL01-KA220-VET-000034782.

This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union