

Hand-out bij activiteit 20: Lean Back to Lean In

HERFORMULEER/PARAFRASEER.

"Ik dacht dat ik je _____ (parafraseer/herformuler de opmerking) hoorde zeggen. Klopt dat?"

VRAAG OM OPHELDING OF MEER INFORMATIE.

"Kun je iets meer zeggen over wat je daarmee bedoelde?"

"Hoe komt het dat je dat denkt?"

ERKEN DE GEVOELENS ACHTER DE OPMERKING.

Toon empathie en medeleven

"Het klinkt alsof je echt gefrustreerd/nervuus/boos bent....."

"Ik kan me voorstellen dat je boos bent als je je niet gerespecteerd voelt"

HAAL INTENTIE EN IMPACT LOS VAN ELKAAR.

"Ik weet dat je je het niet realiseerde maar toen je _____ deed/zei, was dat kwetsend/aanstoondgeven omdat _____. In plaats daarvan kun je _____ doen/zeggen"

DEEL JE EIGEN PROCES.

"Het viel me op dat je _____ zei/deed. Dat deed/zei ik vroeger ook, maar toen heb ik geleerd dat _____."

UIT JE GEVOELENS.

"Toen je _____ deed/zei, voelde ik _____ dus ik zou liever hebben dat je _____."

DAAG HET STEREOTYPE UIT.

Geef informatie, deel je eigen ervaringen en/of bied alternatieve perspectieven aan.

"In mijn ervaring _____."

"Volgens mij is dat een stereotype. Ik heb geleerd dat _____."

"Een andere manier om ernaar te kijken is _____."

DOE EEN BEROEP OP WAARDEN EN PRINCIPES.

"Ik weet dat je _____ belangrijk vindt. Door op deze manier te handelen, worden die bedoelingen eigenlijk ondermijnd."

BEVORDER EMPATHIE.

Vraag hoe diegene zich zou voelen als iemand zo iets zou zeggen over hun eigen groep, of een vriend/partner/kind/

"Ik weet dat je stereotypen over _____ (hun eigen groep) niet leuk vindt, dus hoe denk je dat de ander zich voelt als diegene dingen over de eigen groep?"

“Hoe zou jij je voelen als iemand dat zou zeggen tegen je zus of vriendin?”

LAAT MERKEN DAT DE ANDER TE SLIM OF TE GOED IS OM ZOIETS TE ZEGGEN

“Kom op, je bent te slim om zoiets onwetends/aanstootgevends te zeggen.”

DOE ALSOF JE HET NIET BEGRIJPT

Als mensen iets micro-agressiefs doen of zeggen, hebben ze vaak niet door wat ze doen

“Ik begrijp het niet.....”

“Waarom is dat grappig?”

GEbruik HUMOR.

Exaggerate comment, use gentle sarcasm.

“She plays like a girl?” You mean she plays like Serena Williams?” Or Angelina Jolie?

WIJS OP WAT ZE GEMEENSCHAPPELIJK HEBBEN MET DE ANDER

“Ik ben je moslimgrappen beu Wist je dat hij ook _____ studeert en van _____ houdt? Misschien wil je het daar eens met hem over hebben. Jullie hebben echt veel gemeen.”

W.I.I.F.T. (What’s in it for them).

Leg uit waarom diversiteit in het algemeen of die specifieke persoon/groep nuttig/waardevol kan zijn.

“Ik weet dat je je niet op je gemak voelt bij_____ maar diegene kan ons juist helpen om anderen te bereiken/beter van dienst te zijn in de gemeenschap.”

“In de echte wereld/de rest van ons leven zullen we ook met allerlei soorten mensen moeten werken, dus kunnen we niet zo goed nu leren hoe het te doen”

HERINNER ZE AAN REGELS OF AFSPRAKEN

“Dit gedrag is in strijd met onze gedragscode en kan je in de problemen brengen.”

Resources: Adapted from: Goodman, D. (2011). Promoting Diversity and Social Justice: Educating People from Privileged Groups. New York: Routledge. Excerpt available at www.dianegoodman.com
Diane J. Goodman, Ed.D. www.dianegoodman.com