



Call It Hate

Werkvormenbundel

Call It Hate: Werkvormenbundel

Deze bundel is onderdeel van het *Call It Hate* project van cavarria dat bewustwording wil creëren rond holebi- en transfobe haatmisdrijven. Meer info vind je op www.cavarria.be/call_it_hate.

Doelstelling en doelgroep

De doelstelling van deze werkvormen is ervoor te zorgen dat jongeren sneller ingrijpen wanneer ze getuige zijn van een haatmisdrijf. Daarvoor zijn twee processen belangrijk:

1. Sensibiliseren: meer empathie krijgen voor slachtoffers van haatmisdrijven
2. Informeren: weten op welke manieren je kan ingrijpen als je getuige bent van een haatmisdrijf

De doelgroep is jongeren van 15 t.e.m. 18 jaar.

Verloop

Je vindt vier artikels op de website van ZIZO over vier verschillende thema's:

- Love is love:
zizomag.be/getuigenissen/love-love-voelen-lgbts-zich-aanvaard-de-maatschappij
- Express yourself:
zizomag.be/getuigenissen/express-yourself-hoe-gaan-we-om-met-mensen-die-niet-passen-binnen-de-genderhokjes
- Strong enough:
zizomag.be/getuigenissen/strong-enough-wat-zorgt-ervoor-dat-mensen-geweld-gebruiken-tegen-lgbt-en-hoe-ga-je-ermee-om
- Be proud:
<https://zizomag.be/getuigenissen/be-proud-door-haatmisdrijven-kunnen-holebis-en-transpersonen-minder-zichzelf-zijn>

Elk artikel bevat een tekening, een filmpje en een aantal getuigenissen waar je mee aan de slag kan gaan. Je kan kiezen welk medium het beste past bij jouw groep of je kan ze combineren. In het laatste geval bespreek je eerst de tekening, daarna bekijk je het filmpje en tot slot lees je de getuigenis(sen). Je vindt ook wat cijfers en achtergrondinfo over elk thema in het bijhorend artikel.

Tip: moeilijke woorden kan je (laten) opzoeken op www.cavarria.be/woordenlijst of www.lumi.be.

Aandachtspunten

Deze werkvormen zijn een middel om een gesprek te voeren over deze thema's. Er zijn dus geen juiste of foute antwoorden. Let erop dat je niet veroordelend of kritisch overkomt maar luister oprecht. Stimuleer onderlinge discussie en respecteer persoonlijke ervaringen en meningen van de deelnemers.

Om te komen tot meer aanvaarding van holebi's en transgender personen en meer empathie voor slachtoffers van haatmisdrijven, is het essentieel dat hier op een positieve manier over wordt gesproken. Ga bij negatieve opmerkingen gericht op zoek naar andere positieve meningen in de groep of probeer door te vragen zodat er wel begrip en empathie komt. Vermijd om de deelnemers van jouw ideeën te overtuigen want dit creëert weerstand. Probeer liever voorzichtig 'een zaadje te planten'.

Als de algemene sfeer te negatief is, heeft dit een averechts effect en kies je best voor een andere methodiek om hiermee aan de slag te gaan. Meer informatie hierover vind je op de website van KliQ (www.KliQvzw.be).

Tekeningen

Toon de tekeningen en laat de jongeren hierover in gesprek gaan. De juiste vragen stellen is daarbij heel belangrijk. Je stelt niet enkel een vraag om een antwoord te krijgen, maar ook om meer inzicht te bezorgen en aan te zetten tot nadenken, om iets concreter te maken en richting te geven, om het inleefvermogen en een beter begrip te stimuleren of om de betrokkenheid en interactie te vergroten. Een aantal mogelijke richtvragen zijn:

Algemene vragen:

- Wat zie je op de tekening? Wat valt je op?
- Wat zouden de personages denken? Hoe zouden ze zich voelen?
- Wat vind jij hiervan? Hoe voel jij je daarbij?
- Hoe denkt jouw omgeving hierover?
- Heb je dit al eens meegemaakt? Hoe zou je zelf reageren?

Love is love: deze prent gaat over holebi-koppels.

- Is er een verschil in aanvaarding van lesbische koppels en homoseksuele koppels?
- Zijn mannen meer aanvaardend tegenover holebi's dan vrouwen of omgekeerd?

Express yourself: deze prent gaat over gender en hokjesdenken.

- Denken we nog in hokjes over wat vrouwelijk en mannelijk is?
- Worden alle holebi's en transgender personen aanvaard in onze maatschappij?

Strong enough: deze prent gaat over haatmisdrijven.

- Wat is een haatmisdrijf?
- Vind je het nodig dat een haatmisdrijf zwaarder wordt bestraft?

Be proud: deze prent gaat over omgaan met reacties.

- Denk je dat holebi's en transgender personen hun gedrag of uiterlijk aanpassen uit schrik voor geweld?
- Hoe zouden zij zich hierbij voelen?

Filmpjes

Toon de filmpjes en laat de jongeren telkens 1 zin noteren die hen is bijgebleven. Bespreek na elk filmpje welke zin ze hebben genoteerd en waarom.

- Love is love:
www.youtube.com/watch?v=seA6eHjtBCk&
- Express yourself:
www.youtube.com/watch?v=1gxbNTXu8bQ&
- Strong enough:
www.youtube.com/watch?v=4rbWTpzeWfY&
- Be proud:
www.youtube.com/watch?v=HfAUofJVoM4



Getuigenissen

Lees de getuigenissen voor of laat de jongeren zelf een getuigenis (voor)lezen. Bespreek achteraf wat hen is opgevallen, wat ze zullen onthouden en of ze iets hebben herkend uit hun eigen leven. Je kan de getuigenissen ook printen en ophangen in je lokaal zodat ze hier tussendoor naar kunnen kijken.

Grijp in tegen haat

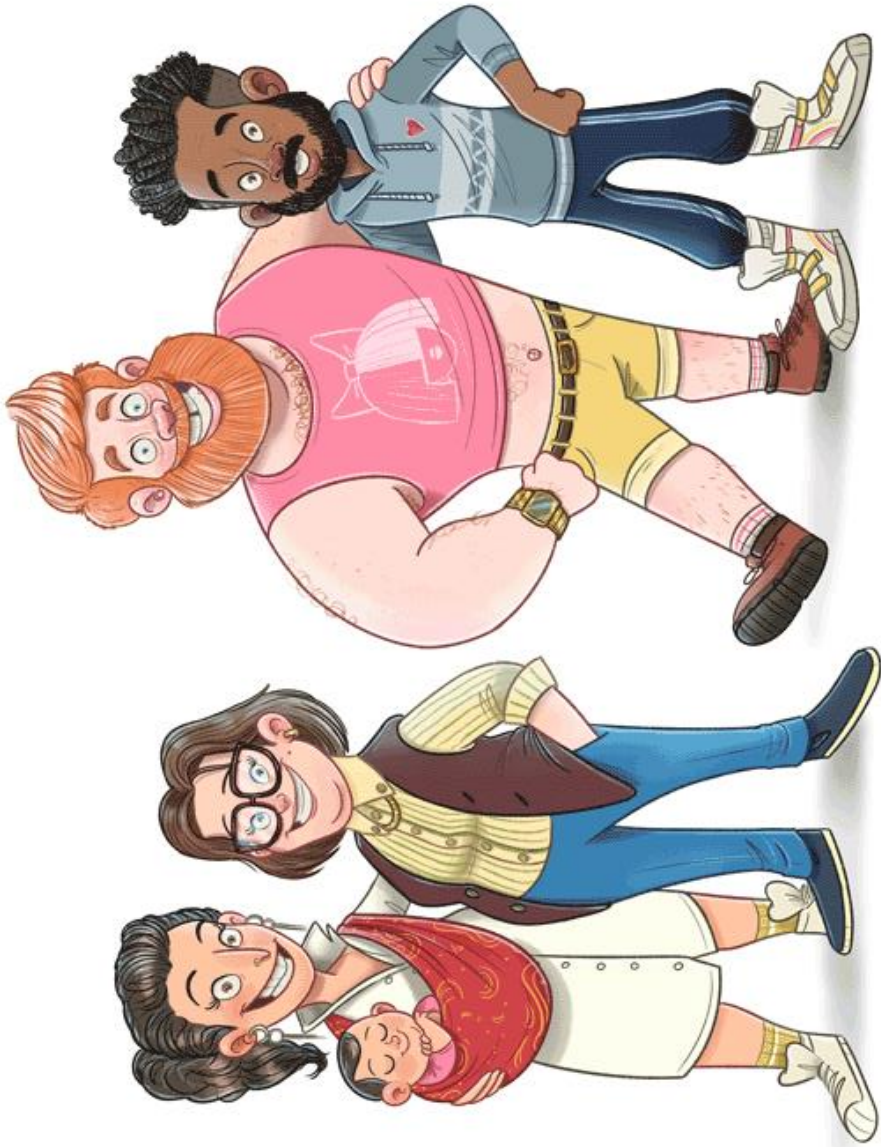
Gebruik de fiche aan het einde van deze bundel. Leg uit dat er verschillende manieren zijn waarop je kan reageren als je getuige bent van eender welke vorm van geweld en overloop de vijf voorbeelden:

- **Direct:** Spreek de dader onmiddellijk aan om het geweld te doen stoppen. Voel je niet schuldig als je dit niet durft. Er zijn nog andere manieren om in te grijpen.
- **Distract:** Leid de aandacht af om zo de situatie te ontmijnen. Spreek het slachtoffer of de dader aan en zorg zo voor afleiding zodat het geweld stopt.
- **Delegate:** Vraag hulp aan iemand anders in de buurt. Samen met sta je sterker. De kans is groot dat je niet de enige bent die wil ingrijpen maar niet goed weet hoe.
- **Document:** Registreer wat er gebeurt zodat je het kan melden. Dit kan helpen om achteraf te weten wat er juist is gebeurd en wie de daders zijn.
- **Delay:** Controleer achteraf bij het slachtoffer hoe die zich voelt. Luister naar wat het slachtoffer nodig heeft en laat hen niet alleen achter.

Laat hen een korte beschrijving geven van een situatie waarin geweld wordt gebruikt. Vervolgens overloop je de vijf verschillende manieren van reageren en de reflectievragen.

Bijlagen

- 4 tekeningen
- 10 getuigenissen
- Invulfiche 'Grijp in tegen haat'









Arne



"De naam van de campagne, Call It Hate, en dat we gingen reageren op cartoons. Dat was het enige wat we wisten voor we hier aan begonnen. We wisten niet wat we voor ons gingen krijgen tot we ons in de stoel plaatsten en ik samen met een goede vriend de enveloppe zag liggen. Op het teken van de cameraman nam ik de enveloppe en opende ik ze. Voor ons lag een cartoon zonder bijkomende context of uitleg. De bedoeling was dat we naar de tekening keken en onze gedachten lieten vloeien. Op het eerste zicht leken het twee koppels: een homokoppel en een lesbisch koppel.

Al snel begon ik de dialoog in de richting van het homokoppel te trekken omdat ik dan kon spreken over waar ik zelf vertrouwd mee ben. Ik kon over mijn eigen ervaringen vertellen. Houd je elkaars hand vast op straat? Geef je elkaar publiekelijk een kus? Gedachten waar wij beiden mee werden en worden geconfronteerd. De vraag: "Kies ik voor mijn veiligheid of mijn trots?" "Laat ik zien wie ik ben om de wereld wat beter te maken voor de generatie na ons?" Ieders antwoord is verschillend. "Hebben twee vrouwen het makkelijker?" Het is moeilijk te spreken over dingen die je zelf niet meemaakt. Ieder heeft zijn of haar eigen uitdagingen.

Waar we het wel snel over eens waren was één ding. We zouden in de eerste plaats die keuzes niet moeten overwegen. Ons hoofd zou niet geteisterd moeten worden door dergelijke dilemma's. We zouden over straat moeten kunnen wandelen en ervan genieten. We zouden ons nooit onveilig moeten voelen om wie we zijn. We zijn er nog niet maar we zijn wel op de goede weg."



Thalia



"Ik denk dat iedereen in mijn directe omgeving weet dat ik panseksueel ben. Bij iedereen kreeg ik een andere reactie. Sommige van mijn vrienden waren heel trots op mij dat ik mezelf durfde te outen. Maar anderen wilden niet meer met me omgaan. Ik vind het jammer maar ik kan hun gedachten niet aanpassen. Ik ben hen verloren als 'vrienden' maar eigenlijk waren dat geen vrienden. Anders zouden ze me wel accepteren.

Wat mij de laatste 2,5 jaar geholpen heeft, is Min19 (een organisatie van Wel Jong Niet Hetero die activiteiten voor holebi-en transgenderjongeren tot en met 19 jaar organiseert). Daar kon ik met leden en leiding praten over alles wat me dwarszat en hoor je dat je niet de enige bent. Ze schenken je een veilige omgeving."

Davide



"Ik merk dat er heel wat personen zijn die, nog steeds, moeite hebben met het 'anders' zijn. Zo worden koppels die niet hetero zijn vaak cliché afgebeeld. De té spannende jeansbroeken, felle regenboogkleuren en mannen die 'vrouwelijker' en vrouwen die 'mannelijker' worden gepersifleerd. Helaas is dat niet de realiteit. Een deel van de bevolking zal deel uitmaken van deze groep, we weten echter dat dit maar een deel is. Zo loopt niet iedere homoseksuele man met 'veren in zijn gat' op de pride en loopt niet elke lesbienne rond met geruite hemdjes en een werkbreek.

Naast het niet correct neerzetten van holebi's in de media, heerst er ook nog een angst van personen ten opzichte van koppels van hetzelfde geslacht die hand in hand op straat lopen. Deze personen krijgen te maken met holebifobe uitspraken die beter niet in het openbaar herhaald worden. Aan de hand van vier cartoons en verschillende duo's probeert het Call It Hate – project dit onder de aandacht te brengen. Ik deed mee om personen uit de LGBT+-community te stimuleren om zichzelf te zijn en op te staan tegen onrecht in de wereld, want alleen samen kunnen we zorgen voor een mooie regenboog die voor iedereen straalt!"



Hannelore



"Als ik lezingen ga geven over genderdiversiteit begin ik vaak met de zin 'mijn grootste wens is dat er geen hokjes hoeven te zijn en we allemaal gewoon kunnen zijn wie we zijn'. Enkele minuten later trek ik mijn genderparaplu open en probeer ik al de hokjes, waar we ons toch zo graag insteken, uit te leggen. Een wereld zonder hokjes zou ook maar saai zijn, het zou sterk lijken op een communistische samenleving waar er weinig aandacht wordt gegeven aan het individu. Laat ons dan maar trots zijn op onze democratie en onze strijd voor gelijkheid, een strijd die al decennia wordt gevoerd en waar we nog elke dag merken dat we nog niet staan waar we zouden moeten staan.

Ook ik heb me enkele jaren geleden van hokje verplaatst. Welk hokje is tot op heden nog altijd niet zo duidelijk. Vrouw, trans vrouw, transgender, transseksueel, lesbisch of misschien toch bi of pan? Het zijn begrippen die mensen heel graag op mij willen plakken en dit vaak ongevraagd doen. We zijn allemaal nieuwsgierig en willen graag kunnen benoemen wat we niet kennen, maar zijn we dan uiteindelijk wijzer geworden als de inkt van de stempel is gaan drogen? In het begin van mijn transitie stelde ik mij voor als Hannelore de trans persoon. Dit maakte me zelfzeker en gaf me zelf de kracht om te vertellen wie ik was. Toch was het uiteindelijk mijn onzekerheid die mij elke keer weer in dat kleine hokje duwde, de schrik dat mensen mij gingen beoordelen over een onderwerp waarvan ze op dat moment werden overspoeld door radio en tv.

Vaak keek ik naar interviews van dappere trans mensen die eindelijk konden zeggen wat het nu inhield om trans te zijn. Het zijn vaak die mensen die het beeld scheppen over het hokje waar je ingestoken bent, het waren vaak ook die mensen waar ik mij helemaal niet mee kon vergelijken. Vaak had ik zelfs een gevoel van onmacht omdat sommige individuen mijn hokje onrecht aandeden en was ik op bepaalde momenten zelfs beschaamd om bestempeld te worden als trans. Als ik nu terugkijk naar de tijd van mijn transitie zie ik dat het grootste probleem bij mezelf lag, en dat dit hokje uiteindelijk maar een klein deel is van de persoon die ik echt ben. Hokjes zijn niet het probleem, ze zijn veilig en geven mensen een kans om gelijken te vinden. Aan een hokje kun je echter nooit zeggen wie je voor je hebt staan. Mijn naam is Hannelore en ik ben trans, maar dat is slechts een aspect van me."



Inke



“Op het vlak van mijn kledij en expressie heb ik mij tijdens mijn tienerjaren soms proberen aan te passen aan de normen van de maatschappij. Er zijn momenten wanneer je er gewoon bij wil horen en geen scheve blikken wil opvangen. Maar ik was toen ook nog niet zeker van wie ik echt was. Op school was er geen informatie voor diegenen die ‘buiten de normen’ vielen. Tussen mijn 18de en 22ste ben ik mij steeds meer vrij gaan voelen op het vlak van mijn seksuele geaardheid, genderidentiteit en genderexpressie. Ik kwam vaker in contact met queer personen en ontdekte wat alle mogelijkheden zijn. Rond mijn twintigste heb ik een definitieve en grote fuck it gezegd en heb sindsdien altijd de kledij gedragen die ik wou aandoen.

De moeilijkste stap was mijn oksel- en beenhaar niet scheren. Het beeld dat dat allemaal mooi glad moet zijn bij vrouwen of personen die door de maatschappij vaak als vrouw worden gezien, zit nog diep ingeburgerd. Maar ik weet dat als ik een rolmodel had gehad toen ik het moeilijk had met mezelf, ik veel eerder mezelf had kunnen zijn. Dus ik doorbreek norm voor norm, zowel voor mezelf als iedereen die daarmee geholpen is. Als mensen mij dan vertellen dat ze zichzelf beter hebben kunnen ontdekken dankzij iets wat ik heb gedaan, moet ik wenen. Ik ben dan zo gelukkig.

Ik heb het ook nog nooit gelaten om de hand van mijn partner vast te houden. Ik weet nog heel goed dat ik pure blijdschap voelde als tiener, en nog steeds voel, als ik een holebi+ koppel hand in hand zag of zie lopen. Niks is risicovrij, maar als ik op deze manier aan ook maar een persoon kan tonen dat het oké is om te zijn wie je bent, is dat het voor mij al waard geweest.

Maar ik besef ook dat ik bepaalde privileges heb waardoor ik gemakkelijker mezelf kan zijn. Van thuis uit heb ik nooit restricties meegekregen. Ik mocht altijd zijn wie ik wou zijn. Ik leef in een vrij veilige buurt. Ik ben wit, waardoor ik op straat minder snel negatief zal worden behandeld, omdat er bij mij geen racisme bovenop holebi- of transfobie zou komen. Het is belangrijk om zo’n zaken te beseffen en er niet van uit te gaan dat iedereen dezelfde mogelijkheden heeft of even zichtbaar kan of wil zijn.”



Iliki (mama van Inke)



Voor mij persoonlijk maakt het niet uit wie er hand in hand loopt, evenmin hoe mensen hun genderidentiteit beleven of hun genderexpressie uiten. Voor veel mensen is dit echter nog altijd een struikelblok. Bij velen komt het voort uit onwetendheid. Als er nooit over gesproken werd, als ze er niet mee in contact komen, weten ze vaak niet hoe er mee om te gaan. Ik denk niet deze mensen haatgevoelens koesteren. Ze zullen het eerder negeren of er, hopelijk, vragen over stellen.

Langs een andere kant zijn er ook mensen die tijdens hun opvoeding steeds negatieve commentaren hoorden. Zij gaan er dan eerder van overtuigd zijn dat holebi's en transgender personen iets 'slecht' doen. Hierdoor is de stap naar negatieve kritieken of zelfs geweld al veel kleiner. Volgens mij is het belangrijk dat er hier al vanaf jonge leeftijd meer informatie over gegeven wordt. Zo kan men zelf kritisch denken en in dialoog gaan."



Mathias



"Hoe vaak hoor ik het niet zeggen 'Pride is overbodig', 'Pride is carnaval geworden' of nog straffer 'Ik ben homo, maar ik vind Pride walgelijk!' En dat zijn allemaal meningen, die ieder mag hebben, maar daarom hoeft je die niet op te dringen... Want Pride blijft vooral broodnodig. Het is jammer om te beseffen dat - waar mensen veel verbetering ervaren - het onverdraagzame geroep ook weer luider en extremer klinkt in 2019.

Dus laten zien hoe talrijk en vooral hoe ongevaarlijk we zijn, moeten we blijven doen! En liefst ook samen, als mensen in alle maten, geuren en genders. Met liefde voor het leven, voor elkaar en bovenal voor onszelf!

Natuurlijk kijk ik zelf soms ook bedenkelijk naar bepaalde outfits, niet omdat ik bepaalde kledingstukken als 'slecht representatief' veroordeel, maar omdat ik vind dat de maat soms gewoon niet klopt. Zo zal er ook wel eens bedenkelijk naar mij worden geloerd, maar dat geeft niemand het recht mij te bespuwen, te beroepen of erger. Ik kan (en zal misschien ooit) een boek schrijven over toestanden en reacties en - voor mij - onverklaarbare praktijken zoals voetbalmania, vrouwenonderdrukking en religie. Ik mag mijn meningen daarover ventileren, maar zonder geweld! Dat is eigenlijk het enige wat we willen, toch? Onszelf zijn, zonder compromis, zonder kopstoten of bedreigingen te ontvangen.

Ja, Pride wordt waarschijnlijk wel zeer uitbundig 'versierd en gevierd', misschien wel als compensatie voor het feit dat we de rest van het jaar toch geregeld op onze tenen moeten lopen voor onze veiligheid. Maar het is vooral veel liefde en leven dat ik voel op de Pride-wagen, bij mijn Pride-collega's en bij de Pride-toeschouwers! Ik heb het woord 'Pride' nu wel genoeg laten vallen, dus laten we het als afsluiter gewoon vertalen... Trots, want dat is wat ik ben! Op m'n innerlijke zelf, op m'n uiterlijke zelf en op iedereen die verdraagzaam en respectvol is... Trots!!!

En even melden: mijn tekstje was nog niet koud of ik werd op de fiets weeral nageroepen... Broodnodig inderdaad, die Pride!"



Thalina



"Ik heb persoonlijk niet veel ervaringen met haatmisdrijven. Ik bedoel dan: dat ik in een situatie ben gekomen waar er fysiek geweld gebruikt werd tegen mij, een vriend(in) of een familielid. Wel ben ik onlangs heel erg geschrokken van een bericht dat een vriend van me deelde via Facebook waarbij het ging over de moord op LGBT-activiste. Dan ben je je ervan bewust dat er in het verleden al veel slachtoffers gevallen zijn en dat het nog steeds gebeurt. Ik kan niet in het hoofd van zo'n daders kruipen. En er komen allerlei vragen en gevoelens naar boven. Woede en verdriet, maar ook angst.

Ik hoor van vrienden dat ze misschien niet zelf, maar wel vrienden of kennissen hebben die als homo liever niet hand in hand over straat lopen. Uit angst. Dat speelt nog altijd. Ik kan mij zelf niet voorstellen hoe dat voelt. Zulke misdrijven komen ook in alle culturen voor en ik heb geen idee hoe je het zou kunnen stoppen of ermee omgaan.

Van verbale agressie ben ik dan weer wel verschillende keren slachtoffer geworden. Omwille van m'n huidskleur. De ene keer erger dan de andere. Ik wil er liever niet over in detail gaan maar het gaat elke keer over zinloze en haatdragende woorden en daden. Ik weet niet of je ertegen kan vechten. Ik kan wel bij enkele mensen terecht in m'n vriendengroep als ik er behoefte aan heb om erover te praten. En daar ben ik heel dankbaar voor. Ik hoop dat iedereen die daar nood aan heeft dat ook kan. Ik zou graag een community zien groeien waarin we op een respectvolle manier met iedereen omgaan en elkaars uniekheid waarderen."

Noah



"Als jongere die werd opgevoed in een kring van Getuigen van Jehovah werd ik er dagelijks meermaals op gewezen dat homo zijn het resultaat was van Gods schepping die niet was gegaan zoals gepland: man en vrouw. Ik merkte als kind al dat ik jongens leuk vond en er was altijd een klein plekje in mijzelf dat het toeliet iets voor jongens te voelen in de plaats van meisjes. Ik voelde me erdoor opgelucht en natuurlijk ook mezelf. Maar door de constante druk van mijn ouders en geloofsgemeenschap voelde ik mij elke dag ook schuldig. Schuldig over hoe m'n lichaam signalen gaf als er een jongen passeerde die ik aantrekkelijk vond. Omdat ik het gevoel had dat er geen uitweg was voor mij en ik er ook met niemand over kon praten (omdat ik anders gestraft zou worden, wat vaak gebeurde, zoals m'n moeder die me maanden lang zou negeren en niet met me zou praten), leek het voor mij alsof ik niet thuishoorde op deze planeet.

Ik trok me vaker terug met een boek of deed net het omgekeerde en begon heel veel te studeren, te sporten of te dansen. Zolang ik bezig was, hoefde ik er niet bij stil te staan. Maar m'n emoties en verlangens haalden me in en ik werd verdrietig. Omdat ik me eenzaam en apart voelde, wou ik een eind maken aan m'n leven. Ik heb zelf nooit een fysieke poging gedaan maar de gedachte zoemde wel steeds door m'n hoofd. Naarmate ik ouder werd en m'n emoties beter leerde te relativeren, begon ik mijn gedachten en gevoelens te delen met mensen buiten mijn geloofsgemeenschap. Ik verliet deze gemeenschap toen ik achttien was, werd geëxcommuniceerd en mocht geen contact meer hebben met mijn zogenaamde vrienden en familie. Ik ging bij verschillende psychologen langs (omdat ik toen niet goed wist welke organisaties mij konden helpen) maar ik vond maar geen klik met hen.

Via een collega kwam ik terecht bij een mindfulness-therapeute die mij drie jaar lang heeft geholpen en begeleid. Dankzij haar leerde ik mijn verleden te accepteren, mijn eigenwaarde te appreciëren en nog heel veel zaken die mij hebben gemaakt hebben tot de Noah die ik vandaag ben. Ik leerde te communiceren en kwam, na heel veel vallen en opstaan, bij de juiste persoon terecht. Het neemt wel wat tijd voor je nieuwe mensen leert kennen en vertrouwen die met andere waarden en normen zijn opgegroeid - anders dan bij Jehovah's Getuigen. Ik voelde me geaccepteerd voor wie ik was en m'n vrienden rondom mij zijn daarvoor de beste spiegel. Ik werd wat later geïntroduceerd tot de *ballroom scene* waarbij ik m'n eerste ball meemaakte in Amsterdam (gehost door Amber Ambiance Vineyard). Ik leerde er mijzelf nog meer te accepteren om wie ik was en m'n *ballroom character* helpt mij om dagelijks te vieren wie ik ben. Deuren gingen open toen ik mijn mond opendeed bij de juiste personen en dat vergt tijd. We bereiken allemaal onze bestemming tot wie we zijn, maar niemand had mij ooit gewaarschuwd voor dit hindernissenparcours."



Jamal



"In het verleden zocht ik noodgedwongen naar erkenning door de anderen te 'pleasen', zodat dat ze mijn verborgen kanten niet zouden zien. Dat werkte averechts. Achter een grote glimlach zat pijn en angst om te zijn wie ik werkelijk ben. Ik legde weerstand op mijn anders-zijn. Ik was bang om waarheidsgetrouw met mezelf te leven. Naarmate ik ouder werd, begreep ik dat hoe meer ik mijn anders-zijn onderdrukte, hoe meer pijn ik leed.

Door met compassie in verbinding te staan met mezelf en anderen kreeg ik uiteindelijk meer inzicht en openheid over waar ik weerstand hield. Ik kreeg erkenning, begrip om te zijn zoals ik ben en mij voel, voorbij de schaamte en angst. Toch is het niet omdat ik toen een gedeelte van mijzelf heb leren aanvaarden, dat het zo blijft. Het blijft een proces van heen en weer schommelen tussen gevoelens van aanvaarding en van weerstand, maar een deel van het lijden is zeker verlicht door er actief met bezig te zijn.

Ik had niet de keuze om te zijn wie ik ben en hoe ik mij voel. Het was wel aan mij om mijn verborgen kanten te aanvaarden of er tegenin te gaan. Ik kan mezelf afwijzen of aanvaarden. Al betekent afwijzen dat ik pijn zal voelen, want de realiteit kan ik niet veranderen. Daarom koos ik om actie te nemen en mij te verlossen van het lijden door me te aanvaarden voor wie ik ben.

Daar begint aanvaarding voor mij. Bij het omarmen van mijn natuur, van wie ik ben, wat ik voel en wat ik doe. Zowel mijn sterktes als mijn imperfecties. Mijn omgeving aanvaarden en anderen ontmoeten met een open geest en zonder vooroordelen. Het anders-zijn beleven zonder weerstand en zonder mij als gelijke en niet boven of onder iemand anders te stellen. Aanvaarding niet afdwingen. Niemand hoeft mij te aanvaarden. Iedereen is vrij om te denken wat hij wil. Zolang we elkaar met respect behandelen en een poging doen om elkaar te begrijpen."



Grijp in tegen haat

Als je geweld ziet, is het belangrijk om in te grijpen. Er zijn verschillende manieren waarop je kan reageren:

- **Direct:** Spreek de dader onmiddellijk aan om het geweld te doen stoppen. Voel je niet schuldig als je dit niet durft. Er zijn nog andere manieren om in te grijpen.
- **Distract:** Leid de aandacht af om zo de situatie te ontmijnen. Spreek het slachtoffer of de dader aan en zorg zo voor afleiding zodat het geweld stopt.
- **Delegate:** Vraag hulp aan iemand anders in de buurt. Samen met sta je sterker. De kans is groot dat je niet de enige bent die wil ingrijpen maar niet goed weet hoe.
- **Document:** Registreer wat er gebeurt zodat je het kan melden. Dit kan helpen om achteraf te weten wat er juist is gebeurd en wie de daders zijn.
- **Delay:** Controleer achteraf bij het slachtoffer hoe die zich voelt. Luister naar wat het slachtoffer nodig heeft en laat hen niet alleen achter.

Geef een beschrijving van een situatie waarin geweld wordt gebruikt:

.....

.....

.....

Besprek hoe je in deze situatie volgens de vijf verschillende manieren kan reageren:

Direct: *Spreek de dader onmiddellijk aan om het geweld te doen stoppen.*

Wat is het voordeel?

.....

Wat zijn de risico's?

.....



Distract: Leid de aandacht af om zo de situatie te ontmijnen.

Wat is het voordeel?

.....

Wat zijn de risico's?

.....

Delegate: Vraag hulp aan iemand anders in de buurt.

Wat is het voordeel?

.....

Wat zijn de risico's?

.....

Document: Registreer wat er gebeurt zodat je het kan melden.

Wat is het voordeel?

.....

Wat zijn de risico's?

.....

Delay: Controleer achteraf bij het slachtoffer hoe die zich voelt.

Wat is het voordeel?

.....

Wat zijn de risico's?

.....



Welke reactie voelt het natuurlijkst voor jou en waarom?

.....

.....

.....

Welke reactie voelt het veiligst en waarom?

.....

.....

.....

Wat houdt jou tegen om in te grijpen tegen geweld?

-
-
-

Wat helpt jou om in te grijpen tegen geweld?

-
-
-

