**Feature article**

Header

**Kies voor respect**

Copy

De meesten van ons willen zich thuis, in onze gemeenschap en op het werk gerespecteerd, gewaardeerd en welkom voelen. Maar hoeveel moeite doen we allemaal om ervoor te zorgen dat anderen zich ook zo voelen? Naast hoe ze zich voelen, kan de manier waarop we mensen behandelen van grote invloed zijn op hun gezondheid en welzijn.

Ieder van ons kan ervoor kiezen om een positief verschil te maken. Hier zijn enkele manieren om dat te bereiken.

**Leer jezelf kennen**

Een van de beste manieren om ervoor te zorgen dat mensen het gevoel hebben erbij te horen is zelfbewust te zijn. Als we eenmaal begrijpen wie we zelf zijn en waarom we zo of zo zijn, kan dat ons helpen te bepalen hoe we al dan niet kunnen bijdragen aan een omgeving waarin anderen zich veilig en welkom voelen.

Onze hersenen maken onderverdelingen om de wereld te begrijpen. Maar de waarden die wij toekennen aan verschillende categorieën zijn aangeleerd – en kunnen we ook weer afleren met behulp van zelfbewustzijn en voortdurende inspanning. Je eigen vooroordelen begrijpen is daarom zinvol. Stel jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen:

* Geef je de voorkeur aan degenen die het meest op jou lijken?
* Hecht je meer waarde aan informatie die jouw meningen en bestaande overtuigingen ondersteunt?
* Houd je vast aan en/of handel je naar aannames die puur gebaseerd zijn op uiterlijkheden en eerste indrukken?
* Neig je naar dingen en ideeën waarvan je al weet dat je ze leuk en interessant vindt?

Dit zijn allemaal indicatoren van mogelijke vooroordelen. Onderzoek eens bij jezelf hoe deze in je dagelijkse communicatie met anderen tot uiting komen en hoe je jouw koers zou kunnen bijsturen.

**Begrijp de impact**

Discriminatie en uitsluiting van iemand kunnen gevolgen hebben voor die persoon. Denk aan depressies, angst, chronische stress, posttraumatisch stresssyndroom (PTSS), hoge bloeddruk, drugsgebruik en andere geestelijke en lichamelijke aandoeningen

Hoewel één enkele persoon (meestal) de wereld niet kan veranderen, kan ieder van ons een positief verschil maken in het dagelijkse leven van een ander, onder meer door ervoor te zorgen dat diegene zich gezien en welkom voelt. Het kan bestaan uit kleine dingen als simpelweg een voorbijganger groeten, tijdens een teamvergadering naast een collega gaan zitten die je niet kent of jezelf voorstellen aan een nieuwe buurman. De mogelijkheden zijn eindeloos.

**Denk na over wat je echt zegt**

Of we het nu zo bedoelen of niet, soms vernederen de woorden die we gebruiken een ander door te suggereren dat die er niet bij hoort of dat diens ervaringen er niet toe doen. Deze “microagressies” kunnen bestaan uit verbale, non-verbale of omgevingsgebonden kleineringen of beledigingen. Denk daarom bij voorkeur na voordat je iets zegt en sta voor wat je wilt gaan zeggen even stil bij het gezichtspunt van die ander.

Zelfs met de beste bedoelingen maken we soms fouten of kwetsen we per ongeluk de gevoelens van een ander. Als dat gebeurt, verontschuldig je dan. Iedereen maakt fouten – het belangrijkste is ervan te leren en je voor te nemen het beter te doen.

**Zie de persoon**

Iedereen is uniek. Ook al delen mensen een achtergrond, ras, geslacht, seksualiteit, enz., het maakt hen nog niet hetzelfde. Zelfs als iemand jouw achtergrond deelt, in dezelfde stad is opgegroeid, naar dezelfde school is gegaan, van hetzelfde geslacht is, hetzelfde werk doet, dezelfde waarden heeft, er net zo uitziet als jij, net zo praat en handelt als jij, enzovoort, is hij/zij toch nog steeds anders dan jij.

**Wees een bondgenoot – en een pleitbezorger**

Hou jezelf en anderen verantwoordelijk voor het creëren van een gastvrije omgeving. Als je iets hoort of ziet dat het gevoel van veiligheid of acceptatie van een ander zou kunnen bedreigen, pak het dan aan, beleefd maar resoluut. En als je microagressie bij iemand ziet, help die persoon er dan van te leren door hem/haar voorzichtig te corrigeren en uit te leggen hoe het overkwam.

**Let op de lacunes in de behandeling**

Ons wordt vaak gezegd anderen te behandelen zoals we zelf behandeld willen worden. Dat klinkt logisch – de meeste mensen willen vriendelijk en zorgzaam behandeld worden en het gevoel hebben erbij te horen. Toch zijn er aanzienlijke verschillen in hoe wij als individu willen worden behandeld en waar wij ons prettig bij voelen. Een gemakkelijk voorbeeld zijn de verschillende manieren waarop mensen elkaar begroeten – ook in dezelfde familie – een woord (hallo!), buiging, knikje, handdruk, knuffel, kus, iets anders?

Voordat je iets zegt, doet of veronderstelt, herinner jezelf eraan open te staan voor de verschillende mogelijkheden, perspectieven en voorkeuren van individuen en persoonlijke grenzen te respecteren. Met andere woorden: ga er eerst voor mensen te behandelen zoals zij het liefst behandeld willen worden. En als je niet weet hoe, vraag er dan naar.

**Het is oké om het oneens te zijn**

Wederzijds begrip en respect betekent niet dat je het eens moet zijn met alles wat een ander zegt of doet – of omgekeerd. Het ondersteunen van diversiteit op zich betekent het waarderen van en ruimte maken voor het feit dat mensen verschillende manieren hebben om de wereld te zien en erin te leven. Doe je best om respectvol te luisteren en een open gesprek aan te gaan. Afhankelijk van de situatie en de omstandigheden kan dat betekenen dat je constructieve feedback in aanmerking neemt. We kunnen alleen verbeteren en groeien als we daartoe bereid zijn.

**Zoek naar nieuwe perspectieven**

Iets kan heel raar lijken totdat je het zelf eens probeert. Maak gebruik van mogelijkheden om je eigen perspectieven te verbreden en ervaringen op te doen. Begin gesprekken, lees boeken, kijk films, bezoek musea, probeer nieuw voedsel en reis om uit je comfortzone te komen, nieuwe contacten te leggen en de wereld door de ogen van anderen te zien.

Hoe meer je leert over alle culturen, smaken en regio's van de wereld, hoe meer je de overeenkomsten leert zien en de verschillen waardeert – ook die van jezelf.

**Bronnen:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Geraadpleegd op 21 maart 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Geraadpleegd op 21 maart 2023.