

ANTI-AZIATISCH RACISME TOOLKIT

VOOR OOST EN ZUIDOOST AZIATISCHE GEMEENSCHAPPEN

RACISME HERKENNEN, STOPPEN EN VOORKOMEN





Inhoud

VOORWOORD	4
1. OVER ONS	5
2. TERMEN	7
3. MELD DISCRIMINATIE	12
4. RACISME BESTRIJDEN ALS BONDGENOOT	16
5. GRIJP IN MET DE 5 D'S	19
6. SITUATIES, TIPS EN OPLOSSINGEN	22
7. HULPLIJST AZIATISCHE ZORGVERLENERS	34
8. LEES EN KIJKTIPS	35

Voorwoord

WAAROM DEZE TOOLKIT?

Een wildvreemde op straat roept 'Ni Hao' naar je. Of een collega maakt een 'flauw' grapje over de vorm van je ogen. Je probeert het te negeren maar je merkt dat je er een vervelend gevoel aan overhoudt. Was dit racisme of maak je je druk om niks? Je weet ook niet goed wat je eraan kan doen, misschien gaan ze je alleen maar uitlachen. Of erger...

Herkenbaar? Dan is deze toolkit voor jou, je kunt meer dan je denkt!

VOOR WIE?

Deze toolkit is speciaal ontwikkeld voor Oost- en Zuidoost-Aziatische mensen die racisme meemaken. Maar ook voor alle geïnteresseerden en bondgenoten die meer willen weten over anti-Aziatisch racisme en hoe ze dit kunnen bestrijden.

We geven praktische tips hoe je het beste met vaak voorkomende vormen van racisme om kan gaan en verwijzen je naar waar je meer informatie en hulp kunt krijgen.

Racisme gericht op Oost- en Zuidoost-Aziatische mensen krijgt nog steeds te weinig aandacht. Ook de impact van deze vorm van racisme wordt vaak niet serieus genoeg genomen. Mensen wie dit overkomt weten vaak niet hoe ermee om te gaan of dit bespreekbaar te maken.

Uit onderzoek van [UvA/Fontys](#), in opdracht van het Ministerie van SZW (2024), blijkt dat racistische opmerkingen op straat en gewelddadige aanvallen, flink zijn toegenomen sinds de corona pandemie. De impact van racisme, ook van 'kleine' dingen zoals grapjes, is allesbehalve klein. Continu racisme ervaren kan leiden tot psychische en zelfs lichamelijke klachten, zoals mentale problemen, depressie, hart- en vaatziekten en meer!

Meer aandacht en bewustwording kan veel helpen én we kunnen er ook zelf iets aan doen. Elke dag in de praktijk.

1. Over ons

OVER ASIAN RAISINS

Stichting Asian Raisins is sinds maart 2020 één van de leidende organisaties in het bestrijden van racisme tegen Oost- en Zuidoost-Aziatische mensen in Nederland. Wij doen dit samen met vrijwilligers vanuit drie programma thema's Storytelling, Actie en Community.

De programma's

- 1) laten diversiteit binnen de Oost- en Zuidoost-Aziatische gemeenschappen in Nederland zien,
- 2) voorkomen, signaleren en actie ondernemen op racistische voorvallen én
- 3) creëren een omgeving waar mensen uit deze gemeenschappen bij elkaar kunnen komen.

Met als doel een gelijkwaardig, representatief, inclusief en uiteindelijk racisme vrij Nederland.



asianraisins.nl



[/asian.raisins](https://www.instagram.com/asian.raisins)



info@asianraisins.nl



[/asian.raisins](https://www.facebook.com/asian.raisins)



[/company/asian.raisins](https://www.linkedin.com/company/asian.raisins)



OVER DISCRIMINATIE.NL REGIO AMSTERDAM

Discriminatie.nl Regio Amsterdam is een onafhankelijke stichting die zich inzet tegen discriminatie en racisme. Wij willen de maatschappelijke processen aanpakken die hieraan bijdragen, en we doen alles wat daarbij kan helpen.

Elke gemeente moet volgens de Wet Gemeentelijke Antidiscriminatie voorzieningen (WGA) een laagdrempelige, onafhankelijke plek hebben waar iedereen terecht kan met klachten over discriminatie. Wij registreren deze klachten ook, zodat de overheid weet wat er speelt.

Wij behandelen klachten over discriminatie op basis van de gronden die in de Algemene Wet Gelijke Behandeling (AWGB) staan zoals: godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, herkomst/huidskleur, geslacht, nationaliteit, seksuele geaardheid, burgerlijke staat, leeftijd, beperking of chronische ziekte, arbeidsduur en arbeidscontract.

We werken samen met veel verschillende organisaties om ons doel te bereiken. Daarnaast hebben wij goede contacten met belangenverenigingen en bijvoorbeeld Slachtofferhulp Nederland, aansluitend werken we nauw samen met de politie en het Openbaar Ministerie.

Regelmatig hebben wij overleg met deze partijen om zaken (anoniem) te bespreken en de voortgang van aangiftes te volgen.



discriminatie.nl



[/discriminatie020](https://www.instagram.com/discriminatie020)



020 – 6385551



[/discriminatie020](https://www.facebook.com/discriminatie020)



regioamsterdam@discriminatie.nl

2. Termen

WAT IS RACISME?

Wanneer we het over racisme hebben, bedoelen we een overtuiging of ideologie waarbij mensen om raciale redenen een groep discriminerend behandelen of daarover vernederende uitspraken doen. Daarnaast denken dat dat de ene groep op een elitaire manier beter is dan een ander. Dit idee komt voort uit machtsverschillen in de samenleving, die zulke ongelijkheden groter maken en in stand houden.

Het begrip 'ras' is een sociaal construct (door mensen bedacht), gebaseerd op willekeurige kenmerken zoals bijvoorbeeld huidskleur. Het werd onterecht gebruikt om een rangorde tussen groepen te creëren, wat voortkwam uit de tijd van het kolonialisme.

INSTITUTIONEEL RACISME

Institutioneel racisme betekent dat racisme vast zit in de systemen en structuren van instellingen zoals de overheid, scholen, bedrijven en andere organisaties. Het is niet alleen een kwestie van persoonlijke vooroordelen, maar van hoe de regels en gewoonten in deze systemen bepaalde groepen mensen onterecht benadelen, vooral mensen van kleur.

In plaats van dat het gaat om directe, bewuste racistische handelingen van individuen, gaat institutioneel racisme over de bredere manier waarop onze samenleving is ingericht. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit:

1. Beleid en regels: Soms zijn er wetten of regels die onbedoeld nadelig zijn voor bepaalde groepen. Bijvoorbeeld, een beleid dat geen rekening houdt met de behoeften van mensen uit verschillende culturele achtergronden kan hen uitsluiten.

2. Toegang tot kansen: Mensen van kleur hebben soms minder toegang tot dingen zoals goed onderwijs, gezondheidszorg of werk, omdat de systemen die deze dingen bieden niet goed aansluiten bij hun situatie.

3. Normen en gewoonten: In de manier waarop mensen worden behandeld binnen instellingen, zoals scholen of de politie, kunnen raciale stereotypen en vooroordelen doorwerken. Dit zorgt ervoor dat mensen van kleur soms anders of slechter worden behandeld dan anderen.

WAT IS DISCRIMINATIE?

Discriminatie is het ongelijk behandelen, achterstellen of uitsluiten van een persoon, groep of organisatie vanwege persoonlijke kenmerken, zoals afkomst, seksuele voorkeur, gender, leeftijd, geloofsovertuiging, sociaal-economische klasse en opleiding.

MYTHE VAN DE MODELINDERHEID

De "mythe van modelminderheid" is het idee dat bepaalde etnische groepen als voorbeeldige burgers worden gezien. Zij worden vaak geprezen om hun harde werk, studie en bijdrage aan de samenleving. Deze mythe wordt gepromoot door de dominante, veelal vaak witte groep mensen om te laten zien dat sommige gemarginaliseerde groepen zich goed aanpassen en succesvol zijn.

In 2024 zei minister-president Schoof dat er veel mensen zijn die, als 'Nederlanders', hard werken en studeren om de samenleving vooruit te helpen. Dit sluit aan bij het idee van de modelminderheid. Het probleem van deze mythe is dat het de negatieve ervaringen van deze gemeenschappen negeert. Hoewel sommige groepen mensen succesvol zijn, betekent dat niet dat ze geen discriminatie of ongelijkheid ervaren.

Daarnaast wordt het begrip 'Nederlandschap' beperkt gedefinieerd. Groepen die niet volledig passen in de dominante, witte cultuur, worden niet als 'echte Nederlanders' beschouwd, ook wanneer zij jarenlang in Nederland wonen of hier geboren zijn. Dit maakt het voor gemarginaliseerde groepen moeilijk om hun eigen cultuur en identiteit te behouden zonder als 'anders' of 'on-Nederlands' te worden gezien, wat als traumatisch kan zijn.

WAAROM IS HET SCHADELIJK?

De mythe van de modelminderheid is schadelijk omdat het een onrealistisch stereotiep beeld schetst van gemarginaliseerde groepen. Het beeld dat deze groepen altijd hard werken en zich goed aanpassen, negeert de echte problemen die ze ervaren, zoals racisme, discriminatie en vooroordelen. Deze mythe legt de verantwoordelijkheid voor succes en falen volledig bij deze groepen, terwijl de structurele ongelijkheid in de samenleving wordt genegeerd. Dit maakt het makkelijker voor de meerderheid om niet te reageren op racisme en andere vormen van ongelijkheid.

Daarnaast zorgt de mythe ervoor dat mensen uit deze groepen onder druk staan om altijd perfect te zijn en zich volledig aan te passen. Dit kan stress veroorzaken en het gevoel geven dat ze niet goed genoeg zijn als ze niet aan dit beeld voldoen. Het versterkt het idee van wat 'goed' of 'normaal' is, waardoor racisme en discriminatie in stand blijven.

Verdeel en heers strategie

Bovendien kan deze mythe als een 'verdeel en heers'-strategie werken. Dit betekent dat de dominante groep minderheidsgroepen tegen elkaar kan opzetten. Door de ene groep als 'modelminderheid' te positioneren, wordt deze boven andere groepen geplaatst. Dit maakt het moeilijker voor minderheidsgroepen om samen te werken en gezamenlijke verandering te bereiken.

INTERSECTIONELE SOLIDARITEIT

Intersectionele solidariteit betekent dat we elkaar steunen in onze strijd tegen verschillende vormen van onrecht, zoals racisme, seksisme en andere vormen van discriminatie. Elke beweging die vecht voor gelijkwaardigheid en rechtvaardigheid heeft te maken met verschillende problemen, maar door samen te werken kunnen we deze problemen beter aanpakken.

Solidariteit zorgt ervoor dat we niet alleen voor onze eigen rechten strijden, maar ook voor de rechten van anderen. Het helpt ook te voorkomen dat groepen tegen elkaar worden uitgespeeld. Wanneer verschillende bewegingen samenwerken, kunnen ze krachtiger zijn en echt verandering teweegbrengen.

PRIVILEGE

Privilege betekent dat je bepaalde voordelen en voorkeursbehandelingen hebt die anderen niet hebben, door bijvoorbeeld een lichtere huidskleur, geslacht, seksuele oriëntatie of sociaal-economische klasse. Dit maakt het makkelijker voor jou in het leven, omdat de samenleving meer op jou is afgestemd. Bepaalde aspecten van het dagelijks leven maken het daardoor makkelijker.

BONDGENOOT

Een bondgenoot is iemand die zich inzet voor de rechten van een andere groep, ook al behoort die persoon zelf niet tot die groep. Bijvoorbeeld, een wit persoon kan een bondgenoot zijn voor mensen van kleur door zich tegen racisme uit te spreken.

GEMARGINALISEERDE GROEPEN

Gemarginaliseerde groepen zijn mensen die in de samenleving minder macht, invloed of kansen hebben dan de meerderheid. Dit kan komen door hun afkomst, gender, seksualiteit, of andere factoren. Zij worden vaak uitgesloten en/of minder goed behandeld; bijvoorbeeld door discriminatie en/of vooroordelen.

GELIJKWAARDIGHEID

Gelijkwaardigheid betekent dat iedereen dezelfde rechten en kansen heeft, ongeacht hun achtergrond, geslacht, huidskleur en/of andere verschillen. Het houdt in dat iedereen op een waardige manier met respect wordt behandeld.

MICRO-AGRESSIE

Micro-agressies zijn opmerkingen of acties die iemand kwetsen of uitsluiten vanwege hun afkomst, geslacht, of andere kenmerken. Deze opmerkingen lijken misschien onschuldig, maar kunnen voor de ander pijnlijk zijn en bijdragen aan racisme en discriminatie.

INTEGRATIE

Wanneer men spreekt over integratie, dan gaat het over een etnische minderheidscultuur van een persoon of groep die zich wil mengen met een andere cultuur, maar toch hun eigen cultuur en identiteit behoudt.

ASSIMILATIE

Assimilatie is een verder ontwikkelde vorm van integratie waarbij een persoon of groep met een bepaalde culturele achtergrond volledig geïntegreerd is in een andere dominante cultuur.

STEREOTYPE

Stereotypen zijn eigenschappen en kenmerken die door de jaren heen zijn generaliseerd waardoor er een bepaald beeld van een groep ontstaat.

RACISTISCH KARIKAATUUR

Een racistisch karikaatuur kan een afbeelding zijn die (gemarginaliseerde) groepen op een overdreven en negatieve manier toont. Het belachelijk maken van hun uiterlijk of gedrag kan vooroordelen en racisme versterken.

Lees meer over culturele toe-eigening op www.asianraisins.nl/nl/stop-met-culturele-toe-eigening-en-start-met-culturele-waardering



STOP DOING THIS



MY CULTURE IS NOT YOUR COSTUME



Voor meer informatie over racisme en discriminatie:

www.asianraisins.nl/nl/anti-aziatisch-racisme-toolkit

www.mensenrechten.nl/mensenrechten-voor-jou/discriminatie-en-gelijke-behandeling/wat-is-discriminatie

3. Meld discriminatie



Ervaar je discriminatie? Meld het altijd! Zo kunnen we bij instanties zoals de gemeente aantonen dat discriminatie en racisme een probleem zijn. Er zijn verschillende manieren om een melding te doen of aangifte in te dienen, en alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld. Een melding houdt in dat je een organisatie informeert over een geval van racisme of discriminatie. Dit kan ook bij de politie, waar de melding wordt geregistreerd, maar zonder dat er direct een onderzoek of andere actie wordt ondernomen.

HET BELANG VAN MELDEN

Het melden van racisme en discriminatie is cruciaal vanwege:

1. **Erkenning en ondersteuning:** Het biedt slachtoffers een kans om gehoord te worden en ondersteuning te krijgen bij het verwerken van hun ervaring.
2. **Zichtbaarheid van discriminatie:** Door meldingen wordt de omvang en aard van discriminatie beter zichtbaar, wat beleidsmakers en organisaties kan aansporen tot actie.
3. **Hulp bij aangifte:** Discriminatie.nl kan slachtoffers adviseren en ondersteunen bij het doen van aangifte of andere juridische stappen.
4. **Preventie en bewustwording:** Gegevens van meldingen helpen trends en patronen te identificeren, waardoor preventieve maatregelen beter kunnen worden ontwikkeld.

WANNEER DOE JE EEN MELDING?

- Als je een situatie wil (laten) registreren om het probleem zichtbaar te maken of hiermee een signaal wil afgeven.
- Als je niet per se wil dat de dader gestraft wordt, maar wel aandacht wil vragen voor het voorval.
- Als je ondersteuning wil bij het verwerken van het voorval of hulp nodig hebt om te beslissen welke stappen je verder kunt ondernemen.

HOE MAAK JE EEN MELDING?

Je kunt een melding doen bij:

1. Asian Raisins via www.asianraisins.nl/nl/meldpunt
2. Discriminatie.nl via de website www.discriminatie.nl of telefonisch (0800-0880)
3. College van de rechten van de mens (CRM) via www.klachtenformulier.mensenrechten.nl

WAT DOET ASIAN RAISINS MET JE MELDING?

1. Lezen en registreren: We luisteren naar jouw verhaal en registreren jouw klacht.
2. We nemen zo snel mogelijk contact met je op via mail, we bespreken wat jij wilt dat er wordt gedaan en wat je van ons verwacht.
3. We gaan aan de slag.
4. Na afloop schrijven we een artikel op onze website in Nederlands en Engels voor meer bewustwording, dit is anoniem.

WAT DOET DISCRIMINATIE.NL MET JE MELDING?

1. Luisteren en registreren: We luisteren naar jouw verhaal en registreren jouw klacht.
2. Contact binnen vijf werkdagen: We nemen contact met je op voor een intakegesprek.
3. Intakegesprek: Tijdens het intakegesprek bespreken we wat jij wilt dat er wordt gedaan en wat je van ons verwacht.
4. Aan de slag: We kijken per situatie hoe we jou kunnen helpen en gaan voor jou aan de slag.

Discriminatie.nl is er om discriminatie en ongelijke behandeling te signaleren, aan te pakken en te voorkomen. Door te melden draag jij hieraan bij.

COLLEGE VAN DE RECHTEN VAN DE MENS

Via het College van de rechten van de mens (CRM) kun je een melding doen of een oordeel aanvragen. Het is aan te raden om eerst Discriminatie.nl te benaderen voordat je een oordeel aanvraagt. Die kunnen je ondersteunen bij de procedure, zodat je goed voorbereid bent om naar het College van de rechten van de mens te stappen en een oordeel aan te vragen.

AANGIFTE DOEN BIJ DE POLITIE

Een aangifte is een officieel verzoek aan de politie of het Openbaar Ministerie (OM) om een strafbaar feit te onderzoeken en, indien mogelijk, de dader te vervolgen.

WANNEER DOE JE AANGIFTE?

- Als je slachtoffer bent van een strafbaar feit, zoals bedreiging of mishandeling.
- Als je wilt dat de dader wordt gestraft.

Voorbeelden van strafbare feiten die aanleiding geven tot aangifte:

- Belediging of haatzaaiende uitingen gebaseerd op afkomst, religie of andere persoonlijke kenmerken.
- Fysiek geweld of bedreigingen.



PERSOONLIJK VERHAAL OVER MELDEN

Op een zonnige middag staan melder en zijn vriendin op een rustig metrostation te wachten. Plotseling werden ze benaderd door een onbekende man die hen bedreigde met de woorden: "Jullie Aziaten zijn allemaal rijk, ik ga jullie vermoorden."

Melder en zijn vriendin zijn geschrokken en onzeker over wat te doen. Er waren niet veel mensen op het perron die zagen wat er gebeurde en die hen konden helpen. Opeens kwam een andere man dichterbij die samen met de onbekende om melder en zijn vriendin begon te lachen. Gelukkig liepen de mannen toen door, maar melder en zijn vriendin bleven geschokt en angstig achter.

Melder neemt contact op met Asian Raisins en wordt doorverwezen naar Discriminatie.nl. Een consulent neemt contact met hem op en samen bespreken ze het voorval. Melder voelde zich nog steeds onveilig en vermeed 's avonds naar buiten te gaan. Het gesprek met de consulent hielp hem echter om het voorval een plek te geven.

De consulent adviseerde melder om een melding bij de politie te doen en legde het verschil uit tussen een aangifte en een melding. Hoewel er camera's op het metrostation waren, nemen deze geen geluid op. De consulent neemt contact op met de politie en de wijkagent, die bevestigden dat de camera's inderdaad geen geluid opnemen en dat soortgelijke voorvallen niet eerder zijn gemeld.

Aangifte doen van het voorval is zeker mogelijk, maar de dader opsporen en bewijzen dat hij deze bedreigende woorden heeft uitgesproken lijkt niet erg haalbaar. Melder besloot om wel een melding te doen en vroeg de consulent om hulp vanwege zijn beperkte beheersing van de Nederlandse taal. Als de melder toch besloten zou hebben een aangifte te willen doen, dan zou de consulent met hem mee naar het politiebureau zijn gegaan om hem zo goed mogelijk te helpen.

Door een melding te doen werd er een signaal doorgegeven en werden het metrostation en soortgelijke voorvallen extra in de gaten gehouden. Melder wordt vervolgens lid van de Asian Raisins community groep waar die zijn verhaal kan delen met anderen.

4. Racisme bestrijden als bondgenoot

Het is onmogelijk om de strijd tegen racisme in je eentje te voeren. En gelukkig hoeft dat ook niet! Er zijn veel mensen die iets willen doen om racisme in Nederland te verminderen. Steun van mensen die niet bij een gemarginaliseerde groep horen – en dus zelf geen racisme ervaren – is hierbij heel belangrijk. Het laat namelijk zien dat racisme niet alleen als een probleem wordt gezien door de mensen die er zelf mee te maken hebben, maar dat het probleem door een brede groep wordt gezien en erkend.

Mensen die zelf geen racisme ervaren maar er wel tegen willen strijden worden 'bondgenoten' (of 'allies' in het Engels) genoemd.



WAAROM ZIJN BONDGENOTEN NODIG?

Bondgenoten zijn essentieel in de strijd tegen racisme, ze kunnen invloed uitoefenen, racisme doorbreken door stilte te vermijden, en solidariteit tonen. Ze helpen het probleem zichtbaar te maken en versterken de gezamenlijke strijd. Als bondgenoot is het belangrijk om je bewust te zijn van eigen vooroordelen, te leren, je uit te spreken en ondersteuning te bieden zonder de aandacht op jezelf te richten.

Wil je een bondgenoot worden? Of ben je al een bondgenoot, maar wil je weten hoe je je kunt uitspreken tegen racisme in een overwegend witte omgeving? Misschien heb je dan iets aan deze tips:

1. LEER RACISME (BIJ JEZELF) HERKENNEN

Het klinkt raar, maar racisme is voor sommige mensen niet altijd even duidelijk. Zo kunnen bepaalde uitspraken als 'normaal' of als 'grapje' worden opgevat, terwijl ze in de kern racistisch zijn. Kennis over ongelijkheid en de geprivilegieerde positie waarin je jezelf beweegt zorgt ervoor dat je racisme gaat herkennen.

Heb je misschien zelf onbewuste vooroordelen? Voel je ongemak als het over racisme gaat en ben je bang om iets verkeerd te zeggen of doen? Heb je weleens iets verkeerd gezegd of gedaan? Het draait bij het bestrijden van racisme niet om jou, maar om racisme te herkennen is het belangrijk om dit bij jezelf na te gaan.

2. GEBRUIK JE PRIVILEGE

Hoe ongemakkelijk en eng het ook kan voelen om je uit te spreken tegen racisme, bedenk dat dit voor jou vele malen makkelijker is dan voor degene die wordt aangevallen. Bovendien zullen mensen met racistische ideeën waarschijnlijk meer naar jou luisteren dan naar iemand van kleur.

3. LEER EN REAGEER

Als je meer weet over de verschillende vormen van racisme en beter begrijpt wat mensen meemaken, zal racisme ook minder onzichtbaar voor je zijn. Je zal het vaker herkennen en begrijpen hoe schadelijk het is. Als bondgenoot zal dit je motiveren om vaker te willen ingrijpen en weet je ook beter waar mensen behoefte aan hebben en wat je moet doen.

Ga daarom actief op zoek naar informatie. Dat kan door te luisteren naar persoonlijke verhalen, bijvoorbeeld op social media, maar ook door het lezen van boeken of het bekijken van films en documentaires die gemaakt zijn door mensen die racisme hebben meegemaakt. Wees voorzichtig met het vragen naar iemands persoonlijke ervaringen. Racisme meemaken kan traumatisch zijn en niet iedereen is bereid of in staat om dit trauma opnieuw op te halen.

We hebben een lees- en kijklijst opgesteld, deze is achterin te vinden.



4. WEET HOE JE JE MOET UITSPREKEN

Naast gemotiveerd zijn om je uit te spreken, moet je ook weten hoe je dit het beste kunt doen. Als het specifiek gaat om het effectief reageren als omstander op racisme in een overwegend witte omgeving, denk dan aan de volgende voorbeelden:

- a. Spreek de dader aan op positieve normen en waarden: 'Ik ben verbaasd dat je dat zegt/doet, aangezien ik dacht dat jij gelijkwaardigheid belangrijk vindt.';
- b. Vraag de dader zich in te leven: 'Kun je je misschien voorstellen dat het minder fijn voelt als je dit soort opmerkingen over je afkomst hoort?';
- c. Spreek vanuit de groep: 'Zo willen we hier toch niet met elkaar omgaan?' of 'Dit past toch niet in onze familie?'.

5. HET GAAT NIET OM JOU

Het kan gebeuren dat iemand van kleur je aanspreekt op hoe je tegen racisme strijdt. Hoe goed je het ook bedoelt, wees je ervan bewust dat je fouten kan en zal maken. Reageer daarom niet beledigd maar luister en probeer de kritiek te begrijpen.

De grootste valkuil voor bondgenoten, met name witte bondgenoten, is dat je het te veel over jezelf laat gaan. Vraag je bij alles wat je doet af of dit echt beter is voor degene die racistisch wordt behandeld, of dat je stiekem meer bezig bent met bewijzen dat jij een 'goed' niet-racistisch persoon bent.

6. VRIJWILLIGER

Naast het uitspreken tegen racisme en discriminatie kun je ook vrijwilliger worden bij organisaties zoals Asian Raisins.

Wil je meer weten over hoe je kunt ingrijpen bij racisme in je eigen bubbel? Movisie heeft een rapport gemaakt waarin je bovenstaande tips en meer achtergrondinformatie kunt terugvinden. Je kunt het rapport hier lezen:

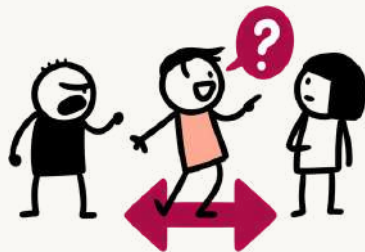
5. Grijp in met de 5 D's

Wat kan je als omstander doen als je iemand racistisch behandeld ziet worden? Met de **5 D's** ben je voorbereid om in te grijpen of steun te bieden aan slachtoffers. De methode van de 5 D's is oorspronkelijk ontwikkeld door Green Dot (een organisatie gespecialiseerd in omstander trainingen) en later uitgebreid in samenwerking met Right To Be. Deze methodiek werd ontworpen om omstanders te leren hoe ze veilig en effectief kunnen ingrijpen bij intimidatie, geweld en andere nare situaties.

1. AFLEIDEN (DISTRACT)

Afleiden is een subtiele manier om in te grijpen zonder direct de confrontatie aan te gaan. Wanneer je getuige bent van racisme, kan je het gesprek een andere richting op sturen of het slachtoffer een vraag stellen, zoals: "Weet jij waar de dichtstbijzijnde halte is?". Een andere optie is een verstorende actie te ondernemen, zoals iets laten vallen, hardop bellen of al bellend tussen de dader en het slachtoffer gaan staan. Deze aanpak kan de spanningen in de situatie verminderen en biedt het slachtoffer een moment van verlichting.

Je kan ook doen alsof je het slachtoffer kent en hartelijk begroeten "Heeee, dat is lang geleden, wat doe jij hier?! Hoe gaat het met je moeder?". Negeer de aanvaller en begin een gesprek met het slachtoffer. Dit doorbreekt de gespannen sfeer en het slachtoffer is nu niet meer alleen wat afschrikwekkend kan werken.



2. DELEGEREN (DELEGATE)

Als je je niet comfortabel voelt om zelf in te grijpen, betrek dan iemand anders die kan helpen. Dit kan een medewerker in een winkel zijn, een beveiligiger, een conducteur in het openbaar vervoer, of zelfs een andere omstander. Vertel wat er gebeurt en vraag of zij kunnen ondersteunen. Samen kun je meer impact maken en het risico op escalatie verminderen.



3. DOCUMENTEREN (DOCUMENT)

Het vastleggen van racistische voorvallen kan helpen om het slachtoffer later te ondersteunen. Maak notities, foto's, of film met je telefoon, maar wees hierbij discreet en zorg dat je geen extra aandacht trekt naar jezelf of het slachtoffer. Belangrijk is om horizontaal te filmen en het liefst zo snel mogelijk te beginnen, zodat zoveel mogelijk op beeld staat.

Soms kan het juist afschrikwekkend werken voor de dader als hij weet dat hij gefilmd wordt, en het slachtoffer kan zich daardoor wellicht juist veiliger voelen. Als je alleen bent, is het een keuze of je ingrijpt of documenteert, maar met meerdere mensen heb je misschien tijd voor een taakverdeling.

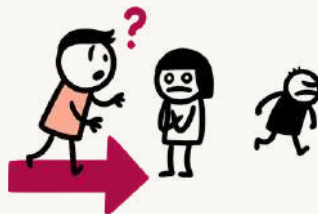
Vraag na afloop of het slachtoffer het materiaal wil hebben en of diegene hulp nodig heeft bij het doen van een melding of aangifte. Documentatie kan belangrijk bewijs zijn en bijdragen aan het zichtbaar maken van dit probleem.

Deel je materiaal nooit online zonder toestemming te vragen aan het slachtoffer. Het kan extra traumatisch zijn als diegene er achteraf opnieuw mee wordt geconfronteerd.



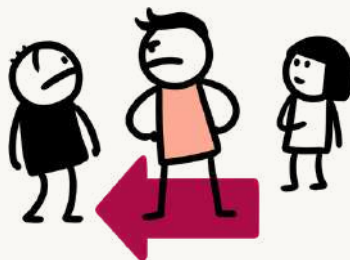
4. VERTRAGING (DELAY)

Soms kun je niet direct ingrijpen, bijvoorbeeld omdat de situatie te snel verloopt. Blijf in dat geval in de buurt en biedt achteraf steun aan het slachtoffer. Laat weten dat je het gedrag van de dader hebt gezien en dat je dit niet acceptabel vindt. Een eenvoudige zin zoals "Ik zag wat er gebeurde, hoe gaat het met je?" kan al veel betekenen. Dit geeft het slachtoffer erkenning en zorgt ervoor dat zij zich niet alleen voelt.



5. DIRECT INGRIJPEN (DIRECT)

Als de situatie veilig genoeg is en je je daartoe in staat voelt, kun je de dader direct aanspreken op het gedrag. Dit kan bijvoorbeeld met een rustige, duidelijke opmerking zoals: "Dat kan echt niet, stop daarmee!" Zorg ervoor dat je kalm blijft en het slachtoffer niet verder in verlegenheid brengt. Houd altijd de veiligheid van iedereen in gedachten en escaleer de situatie niet.



WAT JE ZELF KUNT DOEN OM RACISME TEGEN TE GAAN EN JEZELF TE BESCHERMEN: SITUATIES EN TIPS

De 5 D's zijn praktische en flexibele strategieën die je kunt inzetten afhankelijk van de situatie en jouw eigen comfortniveau. Ze bieden handvatten om racisme en intimidatie effectief te adresseren en slachtoffers te ondersteunen zonder jezelf in gevaar te brengen. Door deze methoden toe te passen, kun je een verschil maken in de strijd tegen racisme en bijdragen aan een meer inclusieve en veilige samenleving.

6. Situaties, tips en oplossingen

Er zijn verschillende situaties, tips en oplossingen bedacht om om te gaan met lastige situaties waarin discriminatie en racisme een rol spelen. Hoe reageer je bijvoorbeeld wanneer een vriend(in) steeds racistische 'grapjes' maakt? We bespreken verschillende voorbeelden en geven handvatten om hiermee om te gaan.



1. VRIENDSCHAP

Steeds als er een Oost-Aziatische acteur op TV verschijnt, maakt je vriendin een racistisch 'grapje'. Je lacht er maar om, maar intussen word je steeds bozer op haar. Je krijgt ook een steeds negatiever beeld van haar, je gaat denken dat ze wel erg racistisch moet zijn om zulke 'grapjes' te maken.

Uitleg:

Als je een goede relatie met iemand hebt kan je er meestal vanuit gaan dat de ander een racistische opmerking niet vervelend bedoelde. Veel racisme komt voort uit onwetendheid. Maar iemands intentie zegt niks over de impact. Als je geraakt wordt door iemands uitschietende arm, doet dat tenslotte ook pijn, of het nou per ongeluk was of niet.

Het is lastig om dit aan te kaarten, maar een goede vriend(in) wil jou niet kwetsen, ook niet per ongeluk. Door het gesprek aan te gaan geef je de ander de kans diens gedrag aan te passen en dit kan jullie vriendschap alleen maar beter maken.

Wat kan je doen?

Wacht eventueel tot een rustig moment, en begin niet met een beschuldiging van racisme. Beschrijf wat er gebeurde, en benadruk eventueel dat je weet dat de ander het niet slecht bedoelde. Vertel daarna hoe het op jou overkwam en waarom je je gekwetst voelde.

Als je merkt dat je vriend(in) boos of defensief reageert, neem afstand om te voorkomen dat de discussie uit de hand loopt. Het is beter pauze te nemen en de ander na te laten denken over wat je gezegd hebt. Ga later opnieuw het gesprek aan. Als je vriend(in) nog steeds jouw kant niet probeert te begrijpen en diens gedrag niet aan wil passen, vraag je af of dit wel een goede vriendschap is.



2. WERK

Je werkt in een team en merkt dat een collega vaak opmerkingen maakt die je een ongemakkelijk gevoel geven. Tijdens de lunch zegt diegene opeens: "Eet jij thuis ook alleen maar rijst?". Je negeert de opmerking maar je collega's moeten er om lachen. Het kwetst je, maar je weet niet zeker of je iets moet zeggen want je wilt geen scène schoppen.

Na verloop van tijd heb je minder zin om samen te lunchen, en merk je dat je op scherp staat tijdens teamvergaderingen.

Uitleg:

Dit is een vorm van micro-agressie: ogenschijnlijk onschuldige opmerkingen of grappen die gebaseerd zijn op stereotyperingen. Hoewel de intentie misschien niet kwaadaardig is, heeft het een negatieve impact, vooral als het herhaaldelijk gebeurt. Het kan je zelfvertrouwen aantasten en bijdragen aan een onveilige werkomgeving.

Wat kan je doen?

Een simpele en niet-agressieve manier om met micro-agressies om te gaan is doen alsof je het niet begrijpt. Vraag wat diegene precies bedoelt met diens opmerking. Of vraag of de ander de 'grap' kan uitleggen omdat je niet snapt wat er grappig is.

Blijf een tijdje doen alsof je het niet begrijpt en om extra uitleg vragen, en eventueel kan je diens gedachten alvast invullen ("Denk je soms dat- / Bedoel je dat -"). Dat hoeft niet op een beschuldigende toon, doe alsof je alleen nieuwsgierig bent.

"Maar waarom denk je dat ik alleen maar rijst eet? O, omdat ik Aziatisch ben? Maar waarom denk je dat Aziaten alleen maar rijst eten? Denk je dat alle Aziaten hetzelfde eten?"

Het dwingt de ander om dieper na te denken over diens opmerking en de (racistische) vooroordelen die hierachter zitten.

Wat je kan zeggen als iemand iets racistisch zegt:

- Dat klopt niet / Dat woord kan je beter niet gebruiken. Kan ik je uitleggen waarom?
- Dat klopt niet, waar heb je die informatie vandaan? / Wie heeft je dat verteld?
- Ik begrijp dat je het niet zo bedoelt, maar als je — zegt klinkt dat best wel racistisch. Wat je beter kan zeggen is —

3. STRAAT

Je loopt door de stad wanneer een groepje aan de overkant van de straat naar je begint te roepen. Ze gebruiken beledigende taal, zoals: "Ga terug naar je eigen land!" of maken karikaturale geluiden zoals "ching chong". Je probeert het te negeren, maar je merkt dat ze dichterbij komen. Je voelt je boos, vernederd en angstig, maar weet niet hoe je moet reageren.

Uitleg:

Openlijk racisme op straat is een ernstige vorm van discriminatie. Het is niet alleen kwetsend, maar kan je ook een gevoel van onveiligheid geven in openbare ruimtes. Dit soort gedrag heeft tot doel om je identiteit aan te vallen en je een buitenstaander te laten voelen.

Dergelijk gedrag is niet alleen beledigend, maar kan ook traumatiserend zijn en een blijvende impact hebben op hoe je je voelt in openbare ruimtes. Het is belangrijk om te onthouden dat dit nooit jouw schuld is en dat de verantwoordelijkheid volledig bij de daders ligt.

Wat kan je doen?

Je veiligheid is het allerbelangrijkste. Voel je nooit verplicht om te reageren als je denkt dat dit de situatie gevaarlijker kan maken. Als je merkt dat de groep dichterbij komt en je je bedreigd voelt, probeer dan snel naar een plek te gaan waar meer mensen zijn, zoals een winkel of café, en zoek hulp. Als je je mobiel bij de hand hebt, kun je discreet iemand bellen of alvast een alarmnummer intoetsen voor het geval de situatie escaleert.

Als je merkt dat de situatie niet direct gevaarlijk is, bijvoorbeeld als je in een drukke straat bent of met een grotere groep, kun je overwegen om assertief maar kalm te reageren. Een eenvoudige reactie zoals "Dat is niet oké" of "Stop met dit gedrag" kan laten zien dat je je niet laat intimideren. Zorg er wel voor dat je niet in discussie gaat als je denkt dat dit de agressie kan verergeren.

Probeer, als het veilig is, te onthouden of vast te leggen wie de daders zijn, bijvoorbeeld door details over hun uiterlijk of gedrag op te schrijven of, als je je comfortabel voelt, discreet een foto of video te maken. Dit kan later van pas komen als je besluit aangifte te doen.





4. NI HAO

Je bent op het station en loopt langs een rij geparkeerde taxi's. Terwijl je passeert, kijkt een taxichauffeur je van top tot teen aan en zegt: "Ni Hao". Het voelt ongemakkelijk.

Uitleg:

De opmerking "Ni Hao" kan op het eerste gezicht onschuldig lijken, maar het is vaak een voorbeeld van micro-aggressie en stereotypering. Het impliceert dat iemand, enkel gebaseerd op je uiterlijk, aanneemt dat je Chinees bent of de Chinese taal spreekt.

Voor veel mensen met een Oost Aziatisch uiterlijk is dit niet eenmalig. Het kan deel uitmaken van een patroon van soortgelijke opmerkingen, zoals "Waar kom je écht vandaan?". Het herinnert je er constant aan dat je anders wordt gezien, simpelweg vanwege je uiterlijk.

Wat kan je doen?

Als je merkt dat een opmerking zoals "Ni Hao" ongemakkelijk voelt, kun je ervoor kiezen om de persoon respectvol aan te spreken en bijvoorbeeld te vragen waarom ze dat zeggen, zodat je hen bewust kunt maken van het stereotyperende karakter ervan. Soms kan een humoristische reactie, zoals "Oh, bedankt, maar ik spreek geen Chinees," de situatie ontladen en toch de boodschap overbrengen. Het is ook oké om ervoor te kiezen de opmerking te negeren, vooral als je geen energie hebt om te reageren. Achteraf kan het helpen om je ervaring te delen met vrienden of familie, zodat je je gevoelens kunt verwerken en steun kunt vinden. Je reactie kan, hoe klein ook, bijdragen aan bewustwording bij de ander, maar zorg er vooral voor dat je goed voor jezelf blijft zorgen en ruimte neemt om deze ervaringen te verwerken.

5. HANKY PANKY SHANGHAI

Tijdens een verjaardagsfeestje op school zingen de kinderen 'Hanky Panky Shanghai'. Ze buigen, trekken hun ogen naar achteren en zingen met overdreven klanken. Je kind komt thuis en vertelt hierover. Die begrijpt niet helemaal wat er mis mee is, maar voelt zich er wel ongemakkelijk door. Als ouder voel je je boos en verdrietig, en je twijfelt of je de docent hierop moet aanspreken.

Uitleg:

Het zingen van het 'Chinese' verjaardagsliedje Hanky Panky Shanghai is een traditie die vaak als onschuldig wordt gezien, maar de onderliggende stereotypen en karikaturen zijn kwetsend en dragen bij aan racisme. Dit soort activiteiten leert kinderen dat het belachelijk maken van iemands uiterlijk en andere culturen acceptabel is.

Wat kan je doen?

Als ouder kun je ervoor kiezen om een gesprek aan te gaan met de docent en uit te leggen waarom dit lied en de bijbehorende gebaren kwetsend zijn. Leg uit hoe het bijdraagt aan stereotypering en racisme, en vraag om een meer inclusieve benadering in de klas. Je kunt gebruik maken van de voorbeeldbrief van Asian Raisins om je verhaal kracht bij te zetten of je gevoelens op papier te zetten als je het lastig vindt om het gesprek te starten. Daarnaast kun je de landelijke petitie ondertekenen die oproept tot het verbannen van dit lied en deze delen met andere ouders om bewustwording te creëren. Door dit soort situaties bespreekbaar te maken, draag je bij aan een veiligere en respectvolle omgeving voor je kind en anderen.

Op de website van Asian Raisins vind je een [petitie](#) en een [voorbeeldbrief](#) om naar schoolbesturen te sturen.





6. OPENBAAR VERVOER

Met een paar vrienden reis je terug naar huis, wanneer een andere groep in de trein hardop racistische en vrouwonvriendelijke opmerkingen begint te maken. Je hoort dingen als: "Wie heeft Chinees besteld?" en "Daar zit een lekker Aziatisch hapje." Je durft niet openlijk te reageren uit angst voor escalatie.

Uitleg:

Deze opmerkingen zijn racistisch omdat ze mensen met een Aziatische achtergrond terugbrengen tot stereotiepe beelden en hen ontmenselijken. Door iemand te vergelijken met eten, zoals "Wie heeft Chinees besteld?", wordt hun identiteit genegeerd en worden ze behandeld alsof ze niets meer zijn dan een exotisch object.

De opmerking "Daar zit een lekker Aziatisch hapje" gaat nog verder door niet alleen racistisch, maar ook vrouwonvriendelijk te zijn. Het speelt in op schadelijke stereotypen van Aziatische vrouwen als exotisch en seksueel beschikbaar, een beeld dat diep geworteld is in koloniale denkbeelden en populaire media. Dergelijke opmerkingen zorgen ervoor dat de persoon zich buitengesloten voelt en versterkt de gedachte dat zij anders zijn of niet volledig gelijkwaardig aan anderen. Racisme zit niet alleen in de intentie, maar ook in de impact die zulke woorden hebben. Dit soort gedrag draagt bij aan een cultuur waarin het acceptabel lijkt om mensen te kleineren of belachelijk te maken op basis van hun afkomst of uiterlijk, met alle gevolgen van dien.

Wat kan je doen?

Wat je kunt doen in zo'n situatie hangt af van hoe veilig je je voelt. Je veiligheid staat altijd voorop, dus als je je bedreigd voelt, is het beter om de confrontatie te vermijden. Bespreek met je vrienden wat jullie samen kunnen doen, zodat je je gesteund voelt. Soms kan het helpen om fysiek afstand te nemen, bijvoorbeeld door naar een andere coupé te gaan.

Als de situatie ernstig is, kun je discreet bewijs verzamelen, zoals een opname van de opmerkingen, maar alleen als dit veilig kan. Een andere optie is om hulp te zoeken bij een conducteur en uit te leggen wat er gebeurt. Geef aan dat de opmerkingen discriminerend en respectloos zijn en dat het voor jou en je vrienden onveilig voelt. Conducteurs hebben de plicht om op te treden in zulke situaties.

Praat er later over met iemand die je vertrouwt, zoals vrienden, familie, of een hulpverlener. Dit helpt om de emotionele impact van zo'n ervaring te verwerken. Als je de behoefte voelt om het voorval verder aan te kaarten, kun je een klacht indienen bij de NS of de vervoersmaatschappij. Hoe meer meldingen er zijn, hoe duidelijker het wordt dat racisme in het openbaar vervoer serieus aangepakt moet worden. Het belangrijkste om te onthouden is dat het niet jouw verantwoordelijkheid is om racisme op te lossen, maar dat je wel stappen kunt zetten om jezelf en anderen te beschermen.

8. LOKET

Je hebt een afspraak bij de gemeente, en de medewerkster achter het loket begint meteen in het Engels tegen je te praten. Ondanks dat je duidelijk in vloeiend Nederlands antwoordt, blijft ze doorgaan in het Engels.

Uitleg:

Ook dit is een subtiele vorm van racisme. Alleen vanwege je uiterlijk ziet de medewerkster jou als een buitenlander of als iemand die geen of slecht Nederlands spreekt. Dit vooroordeel is zo hardnekkig dat ze niet eens merkt dat je antwoordt in het Nederlands. Het zorgt ervoor dat je je niet gezien voelt en niet serieus genomen voelt.

Wat kan je doen?

Blijf in het Nederlands antwoorden: Reageer kalm en blijf het gesprek in het Nederlands voeren. Dit kan de medewerkster duidelijk maken dat je prima Nederlands spreekt zonder dat je direct de confrontatie aangaat. Benadruk je taalvaardigheid: Je kunt vriendelijk maar direct zeggen: "We kunnen in het Nederlands praten. Ik spreek de taal uitstekend." Dit maakt duidelijk dat je liever in het Nederlands communiceert.

Vraag naar de reden: Als je je comfortabel genoeg voelt, kun je vragen: "Waarom spreekt u Engels tegen mij terwijl ik Nederlands spreek?" Dit kan de ander bewust maken van diens vooroordeel.

Vraag aan een andere medewerker: Als de situatie niet verbetert of je je ongemakkelijk voelt, heb je het recht om te vragen naar een andere medewerker. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik merk dat dit gesprek niet soepel verloopt. Is er iemand anders met wie ik verder kan spreken?"





9. DATEN

Je hebt een date met een jongen in een restaurant. Nog voor je een keuze uit het menu hebt kunnen maken zegt hij dat je best knap bent... voor een Aziaat. Je lacht wat ongemakkelijk en mompelt een bedankje, maar het voelt helemaal niet als een compliment.

Uitleg:

Dit soort complimenten zijn eigenlijk racistische beledigingen. Je date benadrukt hiermee dat hij in eerste instantie jouw Aziatische uiterlijk ziet, scheert alle Aziatische vrouwen over één kam, en beledigt hen meteen. Maar ook een positieve opmerking als 'Ik vind Aziatische vrouwen altijd zo mooi' is niet minder beledigend, omdat hij je nog steeds niet ziet als een individu.

Wat kan je doen?

Als je je comfortabel genoeg voelt, kun je aangeven dat je de opmerking niet oké vindt. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Misschien is het in jouw ogen een compliment maar wat je zegt is kwetsend. Het reduceert mij tot een stereotype in plaats van wie ik als persoon ben."

Soms helpt het om de ander te laten nadenken over zijn woorden. Je kunt vragen: "Wat bedoel je daar precies mee?" of "Waarom denk je dat het nodig is om mijn afkomst in een compliment te benoemen?" Dit kan de ander aanzetten om kritisch na te denken over zijn opmerking.

Als je je ongemakkelijk voelt, heb je het volste recht om duidelijk te maken dat dit gedrag voor jou onacceptabel is. Je kunt bijvoorbeeld aangeven: "Ik voel me hier niet prettig bij. Als je niet voorbij mijn uiterlijk kunt kijken, is dit misschien geen goede match." Bepaal of je verder wilt gaan met de date: Dit soort opmerkingen kunnen een rode vlag zijn voor een gebrek aan begrip of respect. Je hebt altijd het recht om te kiezen wat goed voor je voelt, en het is helemaal oké om de date vroegtijdig te beëindigen als je merkt dat dit niet is wat je zoekt.

10. GEZONDHEIDSZORG

Je hebt een afspraak bij de huisarts, je laat zien dat je een uitslag hebt op je huid. Ze bekijkt de plek en zegt: "Het lijkt alsof je bent geslagen, dat is normaal in jouw cultuur toch?"

Uitleg:

Deze opmerking is niet alleen ongepast, maar ook racistisch. De huisarts doet een aanname over jouw cultuur zonder je te kennen en verbindt een medische klacht aan een schadelijk stereotype. Dit soort vooroordelen kunnen ervoor zorgen dat je niet serieus genomen wordt als patiënt en dat je zorg van minder goede kwaliteit ontvangt. Het is een vorm van discriminatie omdat je afkomst of vermeende culturele achtergrond onterecht betrokken wordt bij je medische klacht.

Wat kan je doen?

Blijf kalm en leg uit dat de opmerking ongepast en respectloos is. Je kunt zeggen: "Dat klopt niet en ik vind het een vervelende aanname. Kunt u zich alstublieft richten op mijn medische klacht?" Hiermee geef je aan dat je serieus genomen wilt worden en houdt je de focus op waar je voor gekomen bent.

Als je je niet prettig voelt bij de reactie van de huisarts of merkt dat je niet goed geholpen wordt, kun je overwegen om een 'second-opinion' aan te vragen bij een andere arts. Je hebt recht op zorg waarin je niet gediscrimineerd wordt en waarin jouw klacht serieus wordt behandeld.

Daarnaast kun je, als je het belangrijk vindt om de situatie aan te kaarten, een klacht indienen bij de praktijk of bij een klachtencommissie, zoals de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV). Dit helpt om bewustzijn te creëren en verandering te stimuleren binnen de gezondheidszorg.

Het is belangrijk om te onthouden dat jij recht hebt op respectvolle en eerlijke zorg, ongeacht je afkomst of achtergrond.





12. SOCIAL MEDIA

Een influencer die je volgt op Instagram post een 'grappige' foto op vakantie in Thailand waarin ze haar ogen schuin trekt. Een onbekende laat een racistische belediging achter op je TikTok account, en je stuit op een discussie op Facebook waarin iemand klaagt over Chinezen die alles maar kopiëren. Je twijfelt in alle gevallen of je een reactie moet achterlaten, maar je hebt geen zin om nog meer nare reacties of trollen achter je aan te krijgen.

Uitleg

Er is ontzettend veel racisme online. Vaak worden er dingen gepost waarbij mensen niet eens doorhebben dat het racistisch is, maar het komt ook voor dat mensen expres anderen willen beledigen. Als je je directer uitspreekt tegen racisme online zal je ook merken dat veel mensen boze reacties achterlaten en dat het racistische trollen aantrekt.

Wat kan je doen?

Kom je ergens racisme tegen in een post van iemand anders, dan kan het nuttig zijn een comment achter te laten waarin je de poster wijst op het racisme.

- Komt het voort uit onwetendheid, dan kan je vriendelijk reageren met een korte uitleg. Je hebt geen enkele verplichting om iemand een lesje anti-racisme te geven, maar als veel mensen de post zien kan je reactie veel impact hebben.
- Als het duidelijk is dat de poster expres probeert te beledigen, dan hoeft je zelf ook niet aardig te blijven. Je zal de racist waarschijnlijk niet van mening laten veranderen, maar je maakt met jouw comment wel duidelijk dat het niet normaal is.

Zorg er wel voor dat je zelf veilig bent; Scherm eventueel je account af en zorg dat er weinig persoonlijke informatie te vinden is. Je kan ook een apart account aanmaken waarmee je anoniemer kan reageren op racistische berichten.

Naast direct reageren, kan je screenshots maken en delen met Asian Raisins. Daardoor kunnen zij indien je wilt actie ondernemen.

Ook kun je ervoor kiezen de racistische post te delen op je eigen account om aandacht hiervoor te vragen. Deel eventueel een screenshot in plaats van de originele post zodat je niet onbedoeld de racistische post extra 'promoot' (meer clicks en links naar de post kunnen ervoor zorgen dat de algoritmes deze extra vaak laten zien)

Heb je een racistische comment gekregen op social media?

Als iemand een racistisch bericht achterlaat bij iets wat je zelf post, kan je hier op dezelfde manier op reageren. Vaak posten mensen alleen zulke dingen om je te beledigen. 'Don't feed the trolls': Het is vaak het beste om de comments te negeren. Je kan het bericht laten staan als degene vooral zichzelf ermee belachelijk maakt. Maar meestal is het beter het bericht te verwijderen en de trol direct te blokkeren.

- Je bent niemand een reactie verschuldigd, als je reageert zal dat ook weer een reactie van de trol oproepen en blijf je aan de gang.

Wil je iemand niet direct blokkeren, dan kan je ook diens comment op 'verbergen' zetten. De nare reactie is dan niet meer zichtbaar voor anderen en de poster zelf denkt dat niemand reageert.

- Je kan natuurlijk ook de comment verwijderen, maar als de poster dit merkt krijg je soms weer een boze 'waarom heb je mijn post verwijderd?!' reactie.

Ga alleen in discussie met je volgers en alleen met diegenen van wie je merkt dat ze open staan voor je mening. Voel je niet verplicht te blijven reageren, je kan elk moment besluiten de discussie te verlaten. Onthoud ook dat op je eigen account niemand 'vrijheid van meningsuiting' heeft. Jij bepaalt wat er wel of niet op staat en je bent niemand een uitleg verschuldigd waarom je een reactie verwijdt.

Wees extra voorzichtig als je regelmatig post over racisme. Zorg dat je gegevens niet makkelijk te vinden zijn en neem eventueel een account onder een schuilnaam. Wees ook voorzichtig met welke hashtags je gebruikt, racistische trollen komen hier vaak op af.

Je kan natuurlijk ook altijd racistische posts en comments rapporteren bij het social platform zelf, maar het is helaas zeldzaam dat het platform hier iets tegen doet.

Het kan gebeuren dat je ernstiger bedreigd wordt online. Screenshot de bedreiging, en overweeg om aangifte te doen.

NIKS DOEN

Deze toolkit is gemaakt om je weerbaarder te maken tegen racisme, en geeft vele voorbeelden van dingen die je kan zeggen of doen.

Toch zal het vaak gebeuren dat je met je mond vol tanden staat of toch maar besluit het te negeren. Racisme overvalt je meestal, en als je schrikt is het moeilijk om direct te bepalen hoe je het beste kan reageren. Maar zelfs al weet je meteen wat je kan doen of heb je genoeg tijd om te reageren, dan zijn er nog steeds talloze redenen waarom je ervoor kan kiezen geen actie te ondernemen.

Voel je hier niet schuldig over. De strijd aangaan tegen racisme is belangrijk, maar ook eng want het kan negatieve gevolgen hebben. Wat er ook gebeurt, je veiligheid is het allerbelangrijkst. En ook al is de situatie relatief veilig, steeds vechten tegen racisme is erg zwaar voor je geestelijke gezondheid.

Deze toolkit geeft je tips om beter voorbereid te zijn en om ook achteraf nog actie te ondernemen. Maar onthoud dat het niet jouw verantwoordelijkheid is om dit te doen, racisme is iets dat jou aangedaan wordt. 'Pick your battles' en wees trots op elke keer dat je wel iets kan en wilt doen.



7. Hulplijst Aziatische zorgverleners

Micro-agressies, anders behandeld worden, nageroepen worden, je onveilig voelen... Racisme vergt veel van je mentale gezondheid. Als je hier jarenlang mee geconfronteerd wordt, kan het tot raciaal trauma leiden. Daarom is het belangrijk om hierbij stil te staan en manieren te vinden om alles te verwerken, zodat je weerbaarder de straat op kunt.

Een aantal manieren om hier mee om te gaan:

Zelfzorg: Zoek naar manieren die je tot rust brengen en helpen om je ervaringen te verwerken. Ga bijvoorbeeld regelmatig de natuur in, werk aan een sportroutine of probeer meditatie.

Praat er over: Dat kan zowel met een professional als met mensen uit de gemeenschap. Door over je ervaringen te praten ben je bezig met het verwerken van wat er is gebeurd. Een professional uit de gemeenschap kan je nog verder helpen.

Activisme: Als het bij je past; ga naar demonstraties. Zo ontmoet je mensen uit de gemeenschap en help je te strijden voor een eerlijkere wereld. Het helpt om actief iets te doen tegen racisme.

Je kan ook vrijwilliger worden bij een organisatie als Asian Raisins. Door op de achtergrond mee te werken kan je ook veel bereiken.

Plekken waar je naartoe kunt voor mentale hulp:

Asian Raisins heeft een lijst opgesteld met verschillende categorieën. Deze is te vinden op: www.asianraisins.nl/nl/anti-aziatisch-racisme-toolkit

8. Lees en kijktips

DOCUMENTAIRES EN FILMS OVER RACISME EN DISCRIMINATIE

The Color of Fear (1994)
The Slanted Screen (2006)
The Act of Killing (2012)
13th (2016)
I Am Not Your Negro (2016)
Bad Rap (2016)
The Chinese Exclusion Act (2017)
When They See Us (2019)
Crip Camp (2020)
Ga terug en haal het - Clarice Gargard (2022)
Alledaagse waardigheid - Ida Does (2023)
Kerwin (2023)
Uit de Kramp - Sosha Duysker (2024)



LEESTIPS

Me and white supremacy - Layla F. Saad
De Bananengeneratie - Pete Wu
Modelverhalen: Reflecties op Aziatische roots - Samengesteld door Liang de Beer
Hallo Witte Scholen - Anousha Nzume
Hallo Witte Mensen - Anousha Nzume
Alledaags racisme - Philomena Essed
Hood Feminism - Mikki Kendall
Je mag ook niets meer zeggen - Mounir Samuel
White Fragility - Robin DiAngelo
Radicale rechtvaardigheid - Nani Jansen Reventlow
How to Be an Antiracist - Ibram X. Kendi
Ongemakkelijke gesprekken Survivalgids - Rixt Hulshoff Pol, Hodo Abdullah, Elodie Kona, Zoë Papaikonomou
Heb je een boze moslim voor mij? - Zoë Papaikonomou en Annebregt Dijkman
De inclusie marathon - Kauthar Bouchallikht en Zoë Papaikonomou
Maak je event toegankelijk - Marianne Dijkshoorn
Wit Huiswerk - withuiswerk.nl

Ga naar www.asianraisins.nl voor meer tips.



 info@asianraisins.nl

 www.asianraisins.nl



Regio Amsterdam

 regioamsterdam@discriminatie.nl

 www.discriminatie.nl