

HET WAS MAAR EEN GRAPJE...

**EEN KLEINE
INSPIRATIEGIDS VOOR
HET VOEREN VAN
ONGEMAKKELIJKE
GESPREKKEN**

**.b
in
t.** impact
door
theater

IN DEZE GIDS

Waarom deze gids	2
Uit onze voorstellingen	3
Aan wie is het om iets te zeggen?	4
Bij twijfel: doen!	5
Hoe voer je het gesprek?	7
Wanneer voer je het gesprek?	8
Tijd nemen is geen ontwijken	10
Begin bij jezelf	12
Drie lagen in ongemakkelijke gesprekken	13
Laag 1 · Wat is er gebeurd?	14
Laag 2 · Gevoelens	15
Laag 3 · Identiteit	16
Tot slot: moed, geen perfectie	19

UIT DE PRAKTIJK

<i>“Wil jij even notuleren?”</i>	6
<i>“Goedemiddag!”</i>	11
<i>“Waar kom jij écht vandaan?”</i>	18

WAAROM DEZE GIDS

Soms voel je het meteen: dit gesprek schuurt, die opmerking of dat grapje was ongepast. Je hartslag gaat omhoog, je krijgt het warm en je hoofd draait overuren. *Ga ik iets zeggen? En wat dan? En wanneer? Oh, nu is het te laat... Het viel ook wel mee. Toch?*

Deze gids is geen stappenplan om 'het goed te doen'. Het is een uitnodiging om ruimte te geven aan wat er is, ook (of juist!) als het ongemakkelijk is.

Maar, wat zeg je dan? En wanneer zeg je het? Wij geloven niet in één methode die altijd werkt. Want er zijn altijd meerdere wegen die naar Rome leiden.

“JIJ HEBT ZEKER WEER ALLE BANANEN OPGEGETEN”



Grapjes of ongepaste opmerkingen op de werkvloer komen overal voor. De afgelopen jaren verzamelden wij pijnlijke voorbeelden die we hoorden tijdens onze voorstellingen.

“Zo, niet zo chagrijnig, jij bent zeker ongesteld!”

“Mijn auto is gestolen, jij weet zeker wel waar hij is?”

“Maak je geen zorgen, het virus zal niet lang standhouden. Made in China, hè?”

“Voor een vrouw ben je een goede onderhandelaar.”

Een collega kleurde met een bruine viltstift zijn vinger en streek daarmee over de wang van een collega van kleur: *“Kijk nou, je geeft gewoon af!”*

“Ben jij lesbisch? Dat zie je aan jou helemaal niet! En ben jij dan het mannetje of het vrouwtje?”

Tijdens een potluck diner aan een Aziatische collega: *“Heb jij honden vlees mee?”*

“Jij hebt zeker weer alle bananen opgegeten!”

AAN WIE IS HET OM IETS TE ZEGGEN?

We denken vaak: dat is aan degene tegen wie de opmerking of grap gemaakt werd. Die persoon kan immers zelf bepalen of iets grappig was of grensoverschrijdend.

Maar daarmee leggen we de verantwoordelijkheid steeds bij dezelfde persoon. Ben jij de enige met een bepaald kenmerk, gender, cultuur, kleur, een beperking, neurodiversiteit, dan ligt de bal dus steeds bij jou. Elke keer opnieuw inschatten: laat ik het gaan, of zeg ik iets? En wat kost me dat?

Die druk hoort niet alleen bij de minderheid te liggen. Een collega die meeluistert is geen omstander, maar een mogelijke bondgenoot. Bondgenoten zijn net zo verantwoordelijk voor een gelijkwaardige, inclusieve cultuur als ieder ander. Heb je bepaalde privileges? Zet ze in, want je hebt een positie die inclusie kan bevorderen.

Dus: wie voelt zich verantwoordelijk als er een grap valt die niet voor iedereen grappig is?

BIJ TWIJFEL: DOEN!

Toch kan het zijn dat je nog twijfelt: misschien wil je de relatie niet beschadigen of vooral de sfeer goed houden. Of misschien weet je niet of je als omstander wel iets kan of mag zeggen, want is dit wel aan jou? Of misschien weet je niet eens precies wat je voelt, of waarom je het geen leuke grap vond.

Waarom zou je het gesprek toch aangaan?

- Omdat het je raakt en urgent voelt
- Omdat de opmerking niet passend is op de werkvloer, en je wilt dat die cultuur verandert
- Omdat je staat voor inclusie en gelijkwaardigheid. Iedereen heeft recht op een veilige werkplek waar je jezelf kan zijn
- Omdat de sfeer al niet goed is: deze grappen zijn voor sommige mensen niet leuk. Dus hoe goed is die sfeer eigenlijk?
- Omdat je elkaar beter wilt begrijpen
- Omdat ongemak vaak iets te leren heeft
- Omdat het vasthouden meer energie kost dan het uitspreken

Ons advies? Bij twijfel, doen! Je onderbuikgevoel heeft je niet voor niets gewaarschuwd en het ergste wat er gebeurt, is dat het gesprek misschien een beetje ongemakkelijk is. Dat weegt niet op tegen wat je ermee wint: een werkvloer waar mensen zich veilig en gezien voelen.

UIT DE PRAKTIJK

“WIL JIJ EVEN NOTULEREN?”

Ik werk op een kantoor waar veel mannen werken: ons team bestaat uit 8 mannen en 2 vrouwen. Tijdens de teamvergadering werd steeds aan de vrouwen gevraagd of wij wilden notuleren. In eerste instantie deden we dit, tot we ons realiseerden dat dit een gekke vanzelfsprekendheid is: waarom zouden vrouwen moeten notuleren? Dit hebben we samen aangegeven in de teamvergadering, en na een eerste reactie ‘maar jullie kunnen dat ook gewoon goed’, kregen we gelukkig een serieus gesprek over de taakverdeling.

HOE VOER JE HET GESPREK?

Voer het gesprek vooral op je eigen manier. De één is misschien scherp en direct en de ander voorzichtig en genuanceerd. Kies vooral een toon die bij jou past. Hieronder geven we je een aantal praktische handvatten, die je mee kunt nemen in het gesprek:

- Praat vanuit jezelf
- Wees concreet en geef voorbeelden
- Benoem de impact van wat er gebeurt
- Leg uit waarom iets niet oké is, ook als het 'maar een grapje' was
- Vraag naar de intentie van de ander
- Luister actief en geef ruimte voor het andere verhaal

WANNEER VOER JE HET GESPREK?

Vaak denken we onbewust dat er 'een juist moment' is voor een spannend gesprek. En daardoor kunnen we makkelijk denken: 'dat juiste moment is voorbij, dus nu ga ik het gesprek niet meer aan'. Maar het juiste moment voor een gesprek bestaat niet. Je kan op elk moment dit gesprek aangaan. Kijk vooral welk moment bij jou past.

IN HET MOMENT ZELF

Als iets je direct raakt en je meteen voelt dat je er iets van wilt zeggen. Soms heb je meteen woorden, maar soms misschien ook niet. Maar je voelt wel al dat de opmerking niet prettig is. Zinnen die kunnen helpen:

- *Wacht even, ik merk dat ik dat geen leuke opmerking of grap vind*
- *Ik weet niet precies waarom, maar deze grap of opmerking raakt me*
- *Je bedoelt het vast goed, maar ik merk dat ik deze opmerking of grap niet fijn vind*

Als je nieuwsgierig kan zijn naar waar de opmerking vandaan komt, kun je daarna een vraag stellen:

- *Wat maakt dat je deze grap of opmerking maakt?*
- *Wat bedoel je precies met deze opmerking of grap?*

LATER, MET VOORBEREIDING



Als je eerst wilt voelen, nadenken, ordenen. Beide zijn oké. Je hoeft niet altijd meteen te reageren. Zinnen die kunnen helpen:

- *“Dit raakt me. Mag ik hier later op terugkomen?”*
- *“Ik wil hier graag even over nadenken.”*

Of soms zeg je in het moment zelf niets, ben je misschien te overvallen door de opmerking en kom je er later op terug. Gewoon door later te zeggen: ‘Ik wil nog even terugkomen op een moment vorige week. Heb je daar nu even tijd voor?’



TIJD NEMEN IS GEEN ONTWIJKEN.

Het is zorg dragen voor het gesprek. Soms kan juist een ander moment kiezen voor een lastig gesprek zorgen voor betere randvoorwaarden: dat je allebei tijd hebt, dat je een rustige plek kan opzoeken voor het gesprek, dat je emoties een beetje gezakt zijn waardoor je rustiger in het gesprek zit. Je kan de randvoorwaarden kiezen die prettig zijn voor jou.



“GOEDEMIDDAG!”

Ik werk op een ambitieus advocatenkantoor met leuke, jonge collega's, waar iedereen 's ochtends om 8 uur begint met werken. Ik ben nog de enige met kinderen, die ik eerst 's ochtends naar school breng, dus ik ben er altijd rond 9 uur. En elke ochtend als ik binnenkwam, kreeg ik van mijn collega's steevast te horen: 'Goedemiddag!' Ik merkte dat ik er steeds meer tegen op zag om aan te komen op mijn werk, de deur open te doen en die 'goedemiddag!' te horen.

Dus besloot ik op een gegeven moment me uit te spreken. Ik vertelde dat ik de opmerking vervelend vond, dat ik er zelfs tegenop zag om binnen te komen, en dat ik door de opmerking het gevoel kreeg dat mijn collega's vonden dat ik tekortschoot. Dit gesprek leverde veel op: mijn collega's waren zich totaal niet bewust van de impact van de begroeting. Doordat ik me uitsprak, zijn we elkaar beter gaan begrijpen.

BEGIN BIJ JEZELF

Als je je wilt voorbereiden op zo'n gesprek, is het fijn eens stil te staan bij deze vragen:

- Welke waarden zijn voor mij belangrijk?
- Welke overtuigingen neem ik mee dit gesprek in?
- Waar ben ik extra gevoelig, of snel getriggerd?
- Welke privileges heb ik, en wat zie ik daardoor misschien niet?
- Welke privileges heb ik en hoe kan ik die inzetten voor anderen?

Juist door deze dingen mee te nemen in een gesprek kan er verbinding ontstaan. Omdat je kan checken of je overtuigingen kloppen, en zo een opening geeft aan de ander. Of omdat je naast elkaar kan leggen welke waarden voor jullie belangrijk zijn en je elkaar daardoor beter begrijpt.



VERDIEPING

DRIE LAGEN IN ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN

Veel gesprekken blijven steken aan de oppervlakte. Even terugkomen op een opmerking en daarna snel weer door. Als je samen de tijd neemt voor dit ongemakkelijke gesprek, kun je tot een veel diepere laag komen en elkaars perspectief zo gaan begrijpen.



WAT IS ER GEBEURD?

De feiten. Wat werd gezegd of gedaan?

Doel: begrijpen wat er speelt. Samen scherp hebben over welke situatie het gaat.

Valkuil: een schuldige aanwijzen. Als je niet oppast gaat het gesprek over wie het verkeerd heeft gedaan, over wiens schuld het is. Dat zorgt vaak juist voor polarisatie in plaats van verbinding. Degene die zich beschuldigd voelt zal zich gaan verdedigen of misschien zelfs terug gaan aanvallen.

Creëer ruimte om samen te onderzoeken:

- Waar komen onze verschillende perspectieven vandaan?
- Welke aannames maken we?

GEVOELENS

Hier wordt het spannend en kwetsbaar. Gevoelens uitspreken zijn we niet zo gewend, zeker niet op het werk. Toch zit hier vaak de sleutel.

Voorbeelden:

- *“Ik voel spanning nu.”*
- *“Die opmerking raakte me.”*
- *“Ik voelde me ongemakkelijk.”*
- *“Wat je zegt maakt me verdrietig.”*
- *“Ik schrik hiervan.”*

Je beschuldigt niet, maar deelt wat er in jou gebeurt. Je kan ook de ander bevragen op diens emoties: hoe is dit voor jou? Hoe raakt dit jou?

IDENTITEIT

Dit is de diepste laag. Hierin laat je nog meer van jezelf zien: waarom dit belangrijk is voor jou, hoe dit thema speelt in jouw leven. Delen op deze laag voelt vaak heel spannend: we gaan spreekwoordelijk met de billen bloot. Maar juist op deze laag kunnen we elkaar vinden. Want als mens worstelen we allemaal met thema's, vinden we allemaal dingen spannend, zijn we ergens bang voor en vinden we bepaalde waarden belangrijk. Deze menselijkheden met elkaar delen zorgt voor verbinding en begrip.

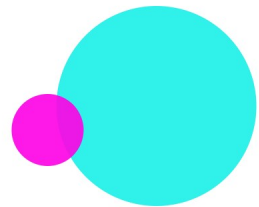
Vraag jezelf af:

- Waarom voelt dit gesprek bedreigend?
- Wat staat er voor mij op het spel?
- Gaat het over mijn competentie?
- Over erbij horen?
- Over liefde waard zijn?
- Over vooroordelen over mijn identiteit?

En misschien ook:

- Mag ik de plank misslaan?
- Waar ben ik bang voor?

Zonder deze laag te erkennen, blijft het gesprek vaak rondjes draaien.



“WAAR KOM JIJ ÉCHT VANDAAN?”

Als klein meisje was ik een van de weinige kinderen met een niet-witte huid op een christelijke basisschool in Noord-Holland. Ik werd erom gepest. Jaren later, tijdens mijn bijbaantje in de horeca, werd mij vaak gevraagd waar ik nou eigenlijk vandaan kwam. Alleen aan mij, niet aan mijn collega's. Steevast antwoordde ik: 'O, gewoon, vijf minuutjes hiervandaan.' De niet-begrijpende blikken die ik terugkreeg waren goud waard. Daarna volgde altijd de vraag: 'Maar waar kom je écht vandaan?'

Nog steeds krijg ik deze vraag vaak. Ze raakt mij, omdat die voor mij steeds benadrukt dat ik anders ben, niet van hier, niet horend bij 'wij'. Als ik vertel waar mijn ouders vandaan komen, loop ik bovendien het risico vanaf dan 'gelabeld' te worden: als de immigrant, de Surinamer. Mensen denken je dan onbewust in een hokje, en dat wil ik niet.

Hoe ik ermee omga? Dat ligt eraan. Soms stel ik de vraag terug, soms zeg ik er niks van en soms ga ik het gesprek aan. Zoals laatst met een goede collega. Ik heb haar uitgelegd hoe deze vraag mij raakt. Dat werd eerst een ongemakkelijk gesprek, want ze voelde zich aangevallen, terwijl ze goede intenties had. Maar door de tijd te nemen en te vertellen hoe het voor mij is om deze vraag zo vaak te krijgen, begreep ze me.



MOED, GEEN PERFECTIE



Ongemakkelijke gesprekken vragen moed. Het kan zijn dat je de plank mislaat. Dat je net de verkeerde woorden kiest of dat de ander je niet meteen begrijpt. Dat het even nóg ongemakkelijker wordt. Maar als je doorzet, nieuwsgierig blijft en niet oordeelt, zul je ook prachtige ontmoetingen en mooie gesprekken krijgen. En uiteindelijk zorg je met je ongemakkelijke gesprek voor inclusie en gelijkwaardigheid.



THEATERGROEP BINT

www.theatergroepbint.nl

info@theatergroepbint.nl