

Discriminatie verminderen & voorkomen: tips voor mbo-docenten

Vooroordelen, stereotypen en discriminatie verminderen is geen makkelijke klus. Daarom hebben onderzoekers van Kennisplatform Integratie en Samenleving een aantal weetjes en tips op een rij gezet op basis van honderden wetenschappelijke studies en eigen praktijkonderzoek.

Wist je dat... ?

- *zowel jongeren als volwassenen met name discrimineren omdat ze merken dat anderen dat ook doen?* Als jongeren merken dat het 'normaal' wordt gevonden in hun omgeving (bijvoorbeeld vriendengroep of klas) om je racistisch, homofob of seksistisch uit te laten, is de kans dat zij het zelf ook gaan doen groot. Om die reden is het belangrijk om uitingen van discriminatie te begrenzen. En daarom is het een goed idee om zelf als docent alle vormen van discriminatie duidelijk af te keuren; je geeft daarmee het goede voorbeeld aan de studenten.
- *wanneer je stereotype beelden uitspreekt ('alle moslims zijn..' of 'alle Surinamers doen...') dit leidt tot versterking van stereotype beelden, zelfs als je het er niet mee eens bent?* Stereotypen worden automatisch actief in je brein zonder dat je hier vaak bewust van bent. En dat heeft weer invloed op je gedrag. Tip: geef weinig ruimte aan stereotypen! En herhaal ze ook niet om uit te leggen dat ze niet kloppen, want dan worden de stereotypen juist actief in je brein.
- *zowel jongeren als volwassenen vaak minder vooroordelen krijgen als ze zich gaan inleven in mensen die gediscrimineerd worden?* Dat komt omdat vooroordelen gaan over gevoelens; bijvoorbeeld angst of afkeer ten aanzien van bepaalde groepen mensen. En deze gevoelens verander je moeilijk met rationele argumenten. Een debat of discussie doet dan ook meestal meer kwaad dan goed. Maar als mensen zich gaan inleven en empathie ontwikkelen voor iemand die gediscrimineerd wordt, dan worden negatieve gevoelens minder ten aanzien van de gediscrimineerde groep en positieve gevoelens groter. In dit [filmpje](#) leggen we dat uit.
- *bewustwording maar bij een selectieve groep werkt?* Je bewust worden van het feit dat je zelf stereotypen en vooroordelen hebt en leren die 'onder de duim te houden' is effectief bevonden maar alleen bij mensen die (a) sterk gemotiveerd zijn om zich onbevooroordeeld te gedragen en (b) mensen die goed zijn in zelfcontrole. Bij pubers en jonge mensen is die zelfcontrole vaak nog niet goed ontwikkeld. Lees [hier](#) meer over waarom en wat de alternatieven zijn.

Tips

- ✓ Benadruk overeenkomsten in verschillende vormen van discriminatie (lees [hier](#) meer).
- ✓ Nodig professionele sprekers die discriminatie hebben ervaren uit om hun verhaal te delen. Er zijn diverse interventies/mensen die je kunt inhuren. Ook films of theaterstukken die verteld worden vanuit het perspectief van de gediscrimineerde persoon, kunnen vooroordelen verminderen. Het helpt als je jongeren de opdracht geeft om zich in te leven in de positie van de hoofdpersoon. Hoe meer overeenkomsten de ervaringsdeskundigen met de jongeren hebben, hoe beter.
- ✓ Besteed ook aandacht aan hoe je omgaat met discriminatie: praten over discriminatie kan een heftige ervaring zijn. Discriminatie ervaren is bewezen als [ernstig schadelijk voor de gezondheid](#). Geef daarom aandacht aan de pijn, geef tips over [hoe te reageren op discriminatie](#), organiseer nazorg en vertel hoe je een melding maakt bij een antidiscriminatiebureau.

Vaak gaan gesprekken over discriminatie over wat ieder daar over denkt. Maar het is eigenlijk niet logisch om discussies te houden over de vraag of en wanneer discriminatie wel of niet mag: discriminatie is verboden bij wet. Net als bij diefstal, is het niet de bedoeling om de wet ter discussie te stellen. Een betere vraag is bijvoorbeeld: *wat kunnen we doen om discriminatie te voorkomen?* Stimuleer studenten om na te denken over oplossingen in plaats van het probleem ter discussie te stellen.

Lees [hier](#) meer tips over wat je kan doen op school.