

HOE TE PRATEN MET ELKAAR

Open gesprekken met andersdenkenden in tijden van transitie

Praten met andersdenkenden is het allerbelangrijkste wat er is. Zeker in tijden van crisis. Nieuwe mensen brengen frisse blikken. Maar dat open gesprek is niet makkelijk. Het voelt kwetsbaar – zeker bij een complex onderwerp als corona. En dat is ongemakkelijk, maar juist in dat ongemak kom je nader tot elkaar. Zo leren we hoe we samen schokken op kunnen vangen. En die schokbestendigheid hebben we hard nodig in de crises to come.

Daarom bij deze 11 tips. Inclusief woordenlijst, om even door te lopen en je te laten verrassen. Of om er bij te houden als je in een ongemakkelijk gesprek terecht komt. Door je woorden met zorg te kiezen blijft het gesprek open.

11 TIPS VOOR HET VOEREN VAN EEN ONGEMAKKELIJK GESPREK

1. Maak contact met de mens achter de mening.

Realiseer je dat de persoon tegenover je is niet een anti-vaxxer. Het is een mens die zich niet heeft laten vaccineren.

2. Zoek gezamenlijke grond en probeer niet de ander te overtuigen. Verken elkaars standpunten, ideeën, angsten en onzekerheden. Ga op zoek naar gezamenlijke grond – grond waarop je je kunt verbinden. Zo'n dialoog ontstaat alleen als je zonder doel voor ogen start. Als je wél een doel hebt, dan is het een monoloog.

3. Steggel niet over 'feiten' - maar kijk waarom juist deze feiten worden benoemd - In veel gesprekken wordt 'de waarheid' erbij gehaald. Het eigen gelijk wordt ondersteund met passende data, voorbeelden, argumenten en tegenargumenten. Maar: er bestaan geen onomstotelijk bewezen waarheden. Zeker niet in de wetenschap. In de wetenschap is elk inzicht voortschrijdend. Belangrijker dan de feiten die de ander aandraagt, is de vraag: waarom déze feiten? Welk gevoel zit daarachter? Welke behoefte raakt bekneld?

4. Wees je bewust van je privilege als onderdeel van de dominante meerderheid. Deze tip is voor de 'gewoon' gevaccineerde mensen. Wie zich heeft laten vaccineren, heeft naast dat vinkje, ook de goedkeuring van de meerderheid van de bevolking. En je 'mag' alles weer. Dat maakt de pijn van de ander minder goed invoelbaar. Goed om in gedachten te houden.

5. Wees je bewust dat je tot een minderheids-groep behoort. Deze tip is voor de ongevaccineerde mensen. Wie zich niet heeft laten vaccineren, heeft naast uitsluiting op basis van de coronapas ook te maken met afkeuring van een deel van de bevolking. Niet van iedereen, want er zijn veel gevaccineerde mensen die ook vinden dat jij over je lichaam gaat en niet de overheid. Goed om in gedachten te houden.

6. Schort je oordeel op: creëer een lege ruimte – ruimte waarin je naar de ander luistert. Zoek in die ruimte naar dat wat jullie gemeen hebben. Dat kan een

gevoel zijn (vaak angst of onzekerheid), een behoefte (bijvoorbeeld om gehoord en gezien te worden) of een belang (heel praktisch: dat je je nachtclub weer mag openen.)

7. Benoem je gevoel. Vraag jezelf bij een ongemakkelijk gevoel af: wáár voel ik dit in mijn lijf? Wat voel ik eigenlijk precies? Woede of verdriet? En dan preciezer: wat voor verdriet? Voel je je ontmoedigd, teleurgesteld of teneergeslagen? Hoe dichterbij je gevoel je komt, hoe meer ruimte je het geeft. En hoe sneller het 'oplost'. Waardoor je weer opener je kunt reageren. Spreek je gevoel ook uit: door jezelf kwetsbaar op te stellen, laat je zien dat je betrokken bent. En je nodigt de ander uit hun gevoel te delen.

8. Oefen jezelf in compassie – Stel jezelf de vraag: wat als ik aan de andere kant zat? Wie zich kan verplaatsen in de gedachten van anderen, begrijpt hun gevoelens en gedrag beter. Door met mildheid naar het gevoel achter iemands gedrag te kijken, kun je de angel uit een fel gesprek halen.

9. Adem in, adem uit: in spannende situaties versnelt je hartslag. Met een bewuste, diepe ademhaling geef je je hersenen een seintje dat je veilig bent. Rustig ademen vertraagt je hartslag en verlaagt je bloeddruk; je voelt je automatisch kalmer.

10. Discussieer zonder de ander te ontmenselijken: Noem de ander niet raar, of gek, of dom, of gemakzuchtig. Wat ook helpt, is om mogelijk kwetsende woorden te vermijden. Tip: woordenlijst verbindende coronagesprekken (z.o.z.)

11. Weet wanneer te stoppen – Als een gesprek echt ongemakkelijk wordt, voor jou, of voor de ander, stop dan. Het is niet nodig de ander in een hoek te drijven. Je wilt juist samen naar het midden.

WOORDENLIJST INCLUSIEVE CORONACOMMUNICATIE

Open gesprekken met andersdenkenden in tijden van transitie

Een persoon of groep van mensen omschrijven op basis van bepaalde identiteits- of achtergrondkenmerken is soms nodig en relevant, maar je woordgebruik kan voor de personen in kwestie (onbedoeld) gevoelig of kwetsend zijn. Een ongepaste woordkeuze kan ervoor zorgen dat mensen zich uitgesloten of veroordeeld voelen. Dat staat een open gesprek in de weg.

Mensen kunnen allerlei redenen hebben voor hun keuze. Als je de andere wil leren kennen, is het belangrijk diens redenen te kennen. Als je die welke redenen wil leren kennen, moet je het gesprek open houden. En je woorden zorgvuldig kiezen. Gebruik daarom woorden die de persoon met wie je praat in diens waarde laten. En vermijd woorden die negatief zijn. Hieronder vind je een aantal suggesties voor een respectvolle woordkeuze.

WOORDENLIJST

WOORDEN / ZINNEN		MOGELIJK ALTERNATIEF
gevaccineerden	ongevaccinneerden	Mensen die zich (niet) hebben laten vaccineren Waarom? Vermijd het gebruik van termen waarmee een persoon wordt vereenzelvigd met iets wat zij wel of niet gedaan geeft. Gebruik die keuze niet als een zelfstandig naamwoord, maar als een bijvoeglijk naamwoord.
Schaap, NSB'er, Coronazi of Vaccinazi	Wappie, Coronagek-kie, Complotdenker, Vrijheidsstrijder, Anti-vaxxers. Ook: Wappierellen, etc	Iemand die zich heeft laten vaccineren, die zich niet heeft laten vaccineren.
Mondkapje, Gezichtsmasker	Mondkap, Mondkapf, Mondkorf, Mondlapje	Mondkapje is het gangbare woord. Een andere keuze geeft al snel het idee van een oordeel.
Mainstreammedia	Alternatief nieuws	Dragen een oordeel in zich. Benoem het medium waarop je iets las/zag/hoorde. "Ik las op blckx.tv..."
Je wilt toch niet dat je kind haar/-zijn grootouders ziek maakt?	Je kind is toch geen medisch experiment?	Dragen een oordeel in zich. Iemand die zijn/haar kind (niet) heeft laten vaccineren, doet dat uit bezorgdheid. Dus niet omdat hij/zij haar kind als proefkonijn ziet of omdat zij/hij zijn ouders ziek wil maken.
Ik wil mijn normale leven weer terug.	Je weet dat er een oorlog gaande is?	Dragen een oordeel in zich. Iemand die een geldige QR-code heeft, heeft die niet om oorlog tegen jou te voeren. Iemand die het gewone leven weer terug wil, doet dat niet om een social credit systeem dichterbij te brengen.

NOOT: je mag deze woorden gewoon gebruiken. Maar je wil het niet. Want wat jij wil, is een open gesprek. Zodat je de ander leert kennen. Als je negatieve, sturende of discriminerende woorden gebruikt, vergroot je de kans op ruzie, en verklein je de kans op een open gesprek.