3

KWETSUREN DOOR RACISME

Bij slachtoffers van racisme kan racisme kwetsuren veroorzaken die lang pijn blijven doen. We spreken hier vooral over kwetsuren die je vanbinnen voelt. Het kunnen grote of diepe wonden zijn. Soms zijn het kleine wonden. Maar als je veel van die kleine wondjes hebt vanbinnen en je er steeds nieuwe krijgt, kan je het ook heel lastig krijgen. Soms besef je zelf niet dat je die kwetsuren hebt, en dat ze maken dat je je minder goed voelt.

EN JIJ?

Iedereen heeft wel eens iets meegemaakt dat pijn doet en tot **kwetsuren** leidt. Denk eens terug aan een pijnlijke ervaring van racisme bij jezelf of bij iemand anders. Ken je geen enkele ervaring van racisme, denk dan aan een andere ervaring die pijn deed, bijvoorbeeld als je werd uitgesloten.

- **Wat was er gebeurd?**

.....

.....

.....

.....

- **Was het een ervaring van racisme?**

JA NEE MISSCHIEN

- **Welke gevoelens had je toen?**

BOOS ALLEEN BANG IN DE WAR VERDRIETIG KOUD GESPANNEN SCHAAMTE ONZEKER ONGEMAKKELIJK GEFRUSTREERD VERBAASD ANDERE: .....

- **Heb je iets gedaan om de pijn te verzachten? Wat of wie heeft je geholpen?**

.....

.....

.....

.....

Herken je één of meer van deze kwetsuren bij jezelf?

- ○ “Ik hoor er niet bij.”
- ○ “Ik mag niet meedoen.”
- ○ “Ik ben nergens goed in.”
- ○ “Het wordt toch niets met mij.”
- ○ “Ik ben bang.”
- ○ “Ik maak me zorgen.”
- ○ “Ik weet niet meer goed wie ik ben.”
- ○ “Ik schaam me.”
- ○ “Ik vertrouw alleen nog mezelf.”
- ○ “Ik voel me zo gespannen.”

Wil je er iets meer over vertellen?

.....

.....

.....

.....

Heb je ooit al met iemand over één of meer van die kwetsuren gepraat?

○ Ja, met

.....

○ Nee, nog niet. Misschien zou ik erover kunnen praten met

.....

Meer informatie vind je in ‘RACISME: STOP DE PIJN’ (2022) van Naima Charkaoui en Ikrame Kastit, EPO Uitgeverij.