



vóór gelijke behandeling
tegen discriminatie



Discriminatie? Deal with it!

Laat je niet zomaar buitensluiten

Vluchtelingen of migranten kunnen zich snel buitengesloten voelen. Best begrijpelijk, want hoe leg je contact als je de taal en gebruiken niet goed kent? En hoe moeten ze omgaan met discriminatie? Het maakt onzeker en een simpel praatje met de buurman is dan vaak al teveel. De training 'Discriminatie, deal with it' bouwt het zelfvertrouwen van deelnemers op, zodat ze beter voor zichzelf kunnen opkomen.

Dit gaan we doen

Bij de eerste oefening moeten de cursisten meteen al een flinke drempel overwinnen: ze moeten elkaar in tweetallen hun levensverhaal vertellen. Het programma bestaat verder uit korte presentaties, afgewisseld met oefeningen waar deelnemers spelenderwijs meer leren over wie ze zijn en hoe ze gemakkelijker nieuwe contacten leggen. Door verschillende oefeningen leren cursisten hoe ze beter voor zichzelf kunnen opkomen, ook als er sprake is van discriminatie. Ze verdiepen zich zo in gevallen en gevoelens van discriminatie.

Dit levert het op

Na deze drie dagen staan deelnemers een stuk sterker in hun schoenen. Situaties waarvan ze last hadden hebben ze kunnen bespreken en onderzoeken en ze hebben geleerd dat er alternatieve manieren van reageren zijn. Ze ontdekken op de cursus dat ze niet de enige zijn en ze doen vaak nieuwe contacten op.

Dit is wat deelnemers zelf zeggen:

'Ik was mijn vertrouwen kwijt. Hier heb ik het weer teruggevonden'

'ik heb leren kijken op een andere manier. En ik heb geleerd iets terug te zeggen als je iets niet wilt'

'Ik heb minder vooroordelen'

'ik heb geleerd hoe je de ander en jezelf moet behandelen'

Voor wie is het

Discriminatie, deal with it staat open voor iedereen die zich wel eens buitengesloten of gediscrimineerd voelt. Het aantal deelnemers is minimaal tien, maximaal vijftien.

Praktische informatie

'Discriminatie, deal with it' is een drie daagse training. De RADAR-trainers geven deze training een paar keer per jaar op locatie, bijvoorbeeld in een buurthuis. Interesse? Bel met een van onze trainers of mail naar info@radar.nl