

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen **Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!**

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



PRATEN : Als ik iets racistisch meemaak, deel ik mijn gevoelens met anderen. Hoe meer ik babbel, hoe beter ik me voel. Door te praten kan ik mijn ervaring verwerken.



LUISTEREN : Ik luister graag naar hoe anderen racisme beleven. Vrienden, familie, sociale media, een podcast, film of boek... Wanneer ik andere perspectieven hoor, kan ik mijn ervaring beter plaatsen.



MEDITEREN : Ik trek me terug in mijn gedachten. Ik vind het belangrijk om stil te staan bij het hier en nu, wie ik ben en hoe ik me voel. Door in stilte mijn ervaring te overdenken, kan ik mijn pijn een plaats geven.



ACTIVISME : Er is een tijd om te zwijgen, maar daarna moet je spreken en actie ondernemen. Ik kan mijn ervaring niet voor mezelf houden. Ik moet er iets mee doen. Ik wil anderen helpen.



VECHTEN : Racisme maakt me woest. Als ik iets meemaak, kan ik niet zwijgen. Ik zeg iets terug, ik sta recht, ik scheld, ik maak me groot. Als mensen ruzie zoeken, vecht ik terug.

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



JE **PARLE** AVEC MA FAMILLE, MES AMIES... QUELQU'UN QUI ME **COMPREND**. I **talk** to family, friends... someone who understands me.



J'AIME **écouter** LES HISTOIRES/PERSPECTIVES DES AUTRES. I **enjoy** listening to other people's stories and perspectives.



MEDITEREN : JE ME RETIRE ET **Médite** EN SILENCE. I retreat and **meditate** in silence.



L'**ACTIVISME**, JE DOIS AGITER. **Activism**, I need to take action.



LE **COMBAT**. JE ME BATS, LE RACISME ME REND **FURIEUSE**. JE MONTRE MA **COLÈRE**. I **fight**. Racism makes me furious. I show my anger.

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen **Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen.** Ga in gesprek!

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



ONTWIJKEN : Als mensen iets racistisch zeggen, verander ik van onderwerp. Ik lach met moppen die ik niet grappig vind. Daarna begin ik zo snel mogelijk over iets anders. Soms ga ik even weg en kom ik later terug. Ik doe alsof ik van niets weet.



WORKAHOLIC : Werk, werk, werk, werk, werk. Ik heb geen tijd om over racisme na te denken! Dat is voor mensen die vrije tijd hebben!



AFLEIDING : Soms wil ik weglopen van alles wat pijn doet en nergens meer aan denken. Ik zit op mijn smartphone, ik game, ik kijk series, ik babbel uren aan de telefoon... Ik vlucht weg uit het hier en nu. Zo ben ik niet te lang alleen met mijn gedachten.



ZORGEN MAKEN : Ik ben een piekeraar. 's Nachts, overdag, op het werk, op school, in de supermarkt... Ik zit urenlang vast in mijn eigen gedachten. Ik herbeleef dezelfde scène, opnieuw en opnieuw. Wat had ik moeten zeggen? Wat kon ik anders doen?



I DON'T CARE : Kijk je slecht naar mij? Het kan me niet schelen. Denk wat je wil, ik kan toch niet winnen. Als je mij niet respecteert, respecteer ik jou ook niet.

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



JE CHANGE DE SUJET, JE QUITTE LA CHAMBRE, J'ÉVITE LA CONVERSATION. I change the subject, I leave the room, I **avoid** the topic.



TRAVAILLER, TRAVAILLER, TRAVAILLER. PARLER DE RACISME, C'EST POUR LES GENS QUI ONT DU TEMPS LIBRE. **Work, work, work.** Talking about racism is for people with free time.



PARFOIS, JE VEUX FUIR TOUT CE QUI ME FAIT MAL. NE PLUS PENSER à RIEN PENDANT UN MOMENT. Sometimes I want to **run away** from everything that hurts. Not think about anything for a while.



JE RESTE BLOQUÉ DANS MES PENSÉES. JE REVIS LA MÊME SCÈNE, ENCORE ET ENCORE. QU'AURAIS-JE DÛ DIRE ? QU'AURAIS-JE PU FAIRE DIFFÉREMMENT ? I get **stuck in my own thoughts**. I relive the same scene, again and again. What should I have said? What could I have done differently?



JE M'EN FICHE. PENSEZ CE QUE VOUS VOULEZ, JE NE PEUX PAS GAGNER DE TOUTE FAÇON. **I don't care.** Think what you want, I can't win anyway.

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen **Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!**

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



ISOLEREN : Ik vertrouw witte mensen niet. Ik wil niet meer bij hen in de buurt zijn. Ik blijf zo ver mogelijk weg van iedereen die mij kwetst. Ik heb genoeg aan mijn eigen gemeenschap.



ASSIMILEREN : Ik werk, werk, werk. Ik geef mezelf volledig. Ik wil er absoluut bij horen. Zolang ik keihard mijn best blijf doen, zullen witte mensen mij aanvaarden.



ZWIJGEN : Ik geef het op, ik praat niet meer. Het helpt niet, mijn situatie blijft hetzelfde. Niemand wil trouwens naar mij luisteren. Ik ben blijkbaar niet interessant genoeg.



ONTKENNEN : Racisme? Nee hoor, daar heb ik geen last van. Ik voel me perfect oké. Ik word niet gediscrimineerd. En als ik niets voel, dan voelen anderen het ook niet.



TWIJFEL : Is dat nu echt gebeurd? Heeft die persoon dat echt gezegd, of word ik gek? Er was niemand die reageerde... misschien kan het hen gewoon niet schelen? Waarom ben ik de enige die me zo slecht voelt hierbij? Was het wel echt racisme, of heb ik dat gedroomd?

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



ISOLER, JE NE FAIS PAS CONFIANCE AUX BLANCS. JE NE VEUX PLUS LES CÔTOYER. **Isolation**, I don't trust white people. I don't want to be around them anymore



ASSIMILER, TANT QUE JE CONTINUE à FAIRE DES EFFORTS, LA SOCIÉTÉ M'ACCEPTERA. **Assimilate**, as long as I keep trying, society will accept me.



J'ABANDONNE, **JE NE PARLE PLUS**. CELA NE SERT à RIEN, MA SITUATION RESTE LA MÊME. I give up, **I don't talk anymore**. It doesn't help, my situation remains the same.



NIER: LE RACISME ? PAS DU TOUT, CELA NE ME DÉRANGE PAS. ET SI JE NE RESSENS RIEN, LES AUTRES NE LE RESSENTIRONT PAS NON PLUS. **DENY**: Racism? No way, that doesn't bother me. And if I don't feel anything, others won't feel it either.



DOUTE: EST-CE QUE C'EST VRAIMENT ARRIVÉ ? CETTE PERSONNE A-T-ELLE VRAIMENT DIT CELA, OU SUIS-JE EN TRAIN DE DEVENIR FOU? **Doubt**: Did that really happen? Did that person really say that, or am I going crazy?

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen **Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!**

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



**DéPRESSION, PEUT-ÊTRE QUE TOUT EST DE MA FAUTE
ET QUE JE NE SUIS PAS ASSEZ BON / Depression,
maybe it's all my fault and I'm not good enough.**



AUTRE CHOSE / Something else

**SAN
KAA**

© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

SAFE HARBOUR – COPING CARDS

Coping dient als strategie om jezelf te beschermen **Welke technieken gebruik jij (wanneer je je slecht voelt)? Trek de kaartjes die bij jou passen. Ga in gesprek!**

(Deze kaartjes dienen als eerste aanzet : een manier om het gesprek op gang te brengen)



DEPRESSIE : Voor de maatschappij ben ik minder waard dan witte mensen. Misschien klopt dat wel. Misschien is mijn cultuur minderwaardig. Misschien ligt het allemaal aan mij en ben ik gewoon niet goed genoeg.



IETS ANDERS

**SAN
KAA**

© 2023 Sankaa – All Rights Reserved