

COPINGSTRATEGIEËN VAN SLACHTOFFERS VAN DISCRIMINATIE



WAT ZIJN COPINGSTRATEGIEËN?

Copingstrategieën zijn cognitieve, emotionele of gedragsmatige reacties op stressvolle situaties, zoals ervaringen van discriminatie. Slachtoffers van discriminatie zetten bewust en onbewust uiteenlopende strategieën in om de stress en de daarmee gepaard gaande negatieve emoties te verminderen, te tolereren of te overwinnen.¹ Criminoloog Abdessamad Bouabid bepleit in zijn proefschrift dat het belangrijk is om te differentiëren in momenten waarop copingstrategieën ingezet kunnen worden.² Zo worden er vijf momenten onderscheiden:

- **preventief:** reageren ver voordat discriminatie en/of stigmatisering plaatsvindt;
- **anticiperend:** reageren vlak voordat discriminatie en/of stigmatisering plaatsvindt;
- **dynamisch:** reageren op het moment dat discriminatie en/of stigmatisering plaatsvindt;
- **reactief:** reageren vlak na de discriminerende en/of stigmatiserende ervaring;
- **retrospectief:** reageren lange tijd na de discriminerende en/of stigmatiserende ervaring.

WELKE COPINGSTRATEGIEËN ZETTEN SLACHTOFFERS VAN DISCRIMINATIE IN?

In het boek 'Verzetten, vermijden of veranderen. Reageren op discriminatie en stigmatisering' wordt gedetailleerd uitgewerkt welke copingstrategieën slachtoffers van racisme inzetten.³ Duidelijk is dat mensen uiteenlopende strategieën gebruiken en afwisselen. Vermijdende copingstrategieën zijn het vaakst genoemd. Hierbij kan gedacht worden aan bewust niet reageren op discriminerende opmerkingen, het ontkennen of verdringen van de ervaring en fysiek en sociaal terugtrekken door (online) plekken of organisaties te mijden.

- 1 Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing.
- 2 Bouabid beschrijft dit in navolging van Beehr, T. A. & McGrath, J. E. (1996). The methodology of research on coping. Conceptual, strategic, and operational-level issues. In: M. Zeidner & N. S. Endler (red.) *Handbook of coping: Theory, research, applications*, p. 65-82. Wiley: New York. Het proefschrift van Bouabid: Bouabid, A. (2018) *De Marokkanenpaniek. Een geïntegreerde morele paniekbenadering van het stigma 'Marokkaan' in Nederland*. Boom Criminologie.
- 3 Omlo, J. (2022) *Verzetten, vermijden of veranderen? Reageren op discriminatie en stigmatisering*. Rotterdam. Art 1. & Radar.

Ook veel genoemd zijn de zogenoemde conformerende strategieën. In plaats van de discriminerende situatie zelf te veranderen, proberen mensen zich in dit geval op verschillende manieren aan te passen aan de negatieve omstandigheden, in de hoop zo de kans op insluiting, sociale acceptatie en gelijkwaardige behandeling te vergroten dan wel discriminatie te voorkomen. Mensen conformeren zich bijvoorbeeld door extra hard te werken, zich extra vriendelijk, voorbeeldig of grappig te gedragen, extra aandacht te besteden aan uiterlijke verzorging en zich cultureel aan te passen aan de Nederlandse cultuur. Sommige respondenten gaan nog een stap verder door aspecten van hun islamitische identiteit soms (tijdelijk) te verbergen om maar niet geconfronteerd te hoeven worden met de pijn van afwijzing.

Vermijden en conformeren worden in de onderzoeksliteratuur opgevat als passieve strategieën, omdat men geen poging onderneemt om de discriminerende situatie zelf te veranderen en/of om discriminatie te vermijden. In plaats van het gesprek of de confrontatie aan te gaan over deze ervaringen, probeert men de situatie, het conflict en de impact daarvan juist te ontwijken en te minimaliseren.

Slachtoffers zetten naast passieve ook verschillende actieve strategieën in. Dat wil zeggen dat mensen door middel van een actieve aanpak de discriminerende situatie proberen te veranderen. In plaats van zichzelf vooral aan te passen aan de negatieve omstandigheden, zoals bij de conformerende strategie, ligt de nadruk bij actieve coping juist op het aanpassen van de persoon die stigmatiseert of discrimineert, de omgeving of zelfs de samenleving en/of haar instituties. Zij gebruiken de volgende actieve copingstrategieën:

- Verbindende strategieën (dialoog aangaan, humor gebruiken);
- Confronterende strategieën (aanspreken, discussie aangaan);
- Polariserende strategieën (Sneren, dreigen, intimideren, wraak nemen);
- Steun zoeken (informeel bij familie of vrienden, formeel via instanties);
- Hervormen (activistisch/ diplomatiek handelen).

WAT HOPEN MENSEN TE BEREIKEN MET DE INZET VAN BEPAALDE COPINGSTRATEGIEËN?

Vaak zijn mensen gericht op het realiseren van meer bewustwording en inzicht bij de ander. Zo proberen zij bijvoorbeeld mensen bewust te maken van hun vooroordelen en deze ter discussie te stellen, duidelijk te maken dat bepaalde uitspraken kwetsend kunnen zijn.

Soms gaan mensen nog een stap verder door in te zetten op gedragsverandering bij de ander. Zij spreken de hoop uit negatieve situaties te kunnen ombuigen en spanningen weg te kunnen nemen door de lucht te klaren. Concrete doelen kunnen bijvoorbeeld zijn het voorkomen van geweld en verder conflict of het aangaan van de verbinding met de andere persoon. Ook noemen verschillende mensen als doel het voorkomen dat de ander in de toekomst opnieuw in de fout gaat. Soms zijn betrokkenen nog ambitieuzer door op maatschappelijk niveau meer structurele en duurzame veranderingen na te streven en zo racisme en discriminatie te bestrijden.

In andere gevallen beogen mensen be'aald' normen te stellen. Ze willen een spiegel voorhouden, gedrag veroordelen, mensen op hun plek zetten en de norm uitdragen dat discriminatie afkeurenswaardig is. Deze mensen trekken hierbij niet alleen grenzen naar de ander, maar ook voor henzelf door assertief te zijn en voor zichzelf op te komen. Zij noemen hierbij het beschermen van de eigenwaarde als motief. Een ander doel is het herstellen van opgelopen gezichtsverlies als zij geconfronteerd worden met ongelijke behandeling in de openbare ruimte. Enkelens noemen in sommige situaties als doel wraak nemen en vergelden.

Niet altijd ligt het accent op persoonlijke belangen. Zo is er soms ook aandacht voor het beschermen van kinderen. In dit geval is het doel om pedagogisch verantwoord te reageren op discriminatie als zij omringd zijn door jongere broertjes, zusjes, neefjes of nichtjes. Ook ouders van jonge kinderen noemen dit als motief. Zij vertellen bijvoorbeeld dat ze een copingstrategie toepassen die voor hun kinderen zo min mogelijk veiligheidsrisico's met zich meebrengt.

Sommige doelen zijn minder nadrukkelijk gericht op het aanpakken van problemen, maar eerder emotiegericht. Mensen zijn in dit geval gefocust op het managen van hun eigen emoties met als doel zo min mogelijk hinder te ervaren van discriminatie. Het doel is met andere woorden emotionele stabiliteit te bewaren of terug te krijgen. Zij spreken in dit kader over doelen als 'rustig blijven', 'geen energie verspillen', 'er niet mee hoeven zitten', 'zich er niet aan hoeven ergeren', 'geen hinder te ervaren' en 'gepieker na afloop voorkomen'. Het managen van emoties hoeft overigens niet te betekenen dat mensen hun emoties in toom houden. Soms kan het doel juist zijn om de emoties en boosheid te uiten, omdat dit kan helpen ontladen.

De verschillende doelen en motieven zijn niet gekoppeld aan specifieke copingstrategieën. Een bepaalde strategie kan voor verschillende doelen ingezet worden. Andersom kunnen mensen bepaalde doelen proberen te realiseren met verschillende copingstrategieën. Mensen zetten een copingstrategie soms in om meerdere doelen tegelijkertijd te realiseren. Ook passen zij hun doelen aan per situatie.



MEER LEZEN OVER DISCRIMINATIE EN COPINGSTRATEGIEËN?

Lees het boek 'Verzetten, vermijden of veranderen. Reageren op discriminatie en stigmatisering.'



WHATSAPP
06 232 232 71



E-MAIL
INFO@ARTIMN.NL