

The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It features the text 'Gezond' in a bold, white, sans-serif font above '& zeker' in a similar font. To the right of the text is a white stylized human figure with arms raised. The entire logo is set against a red and orange gradient background that is part of a larger graphic element.

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Wees welkom in mijn  
workshop,  
Ik ben Iqbel Daoudi,  
Aangenaam

# Mentale weerbaarheid bij vrouwen van kleur in de zorg



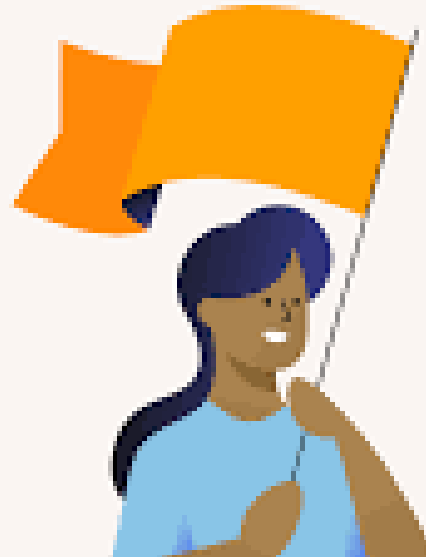
# Audrey Lorde, schrijfster, activitiste, feministe, dichteres en universitair



**In our world, divide and  
conquer must become  
define and empower.**

**Audre Lorde**

*Sister Outsider: Essays and Speeches*



# Kort voorstellen



- Iqbel Daoudi
- Getrouwd en 2 bloedjes van kids
- 42 jaar
- Bijna 20 jaar werkzaam in de zorg
- Sinds 5 jaar sociaal ondernemer
- Mijn ideale dag bestaat uit slapen, sporten, eten, motorrijden, shoppen, zingen, knuffelen, eten en drinken, slapen

# Waarom deze workshop?



- Deze workshop is geboren uit persoonlijke ervaringen, uitstekend ervaringsdeskundige
- Komend 1,5 u vertel ik ook verhalen en is het feit dat ik hier sta en ju een stap in de goede richting
- Veel mensen mijden dit thema vanwege discomfort, (on)gevoeligheid of zelfs onverschilligheid
- We willen ons liever focussen op onze overeenkomsten

# Wat heeft jou bewogen deel te nemen aan deze workshop?



- Heb je een idee of verwachtingen?

The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It consists of the words 'Gezond' and '& zeker' in a white, sans-serif font, with a stylized white figure of a person jumping or running to the right of 'Gezond'. The text is set against a background of overlapping orange and yellow rounded shapes. Below the main text, the tagline 'In actie voor veilig, energiek en gezond werken' is written in a smaller white font.

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

**Vandaag mag je al je vragen stellen  
binnen dit thema :)**

**Ik geef hiervoor toestemming en ben in de positie hiermee om te  
kunnen gaan.**

# Doel deze workshop



- Cultureel bescheiden blik. Een denk- en handelwijze meegeven in je professionele identiteit en hopelijk je persoonlijke ID
- Ontwikkelingen vanuit wit en niet-perspectief, 90's-10's kleurenblind zijn vs. Belang zien van verschil. Dit aan de hand van mijn voorbeelden. Wellicht hebben jullie deze ook.
- Zorg en zelfzorg voor werknemers van kleur en daarbij vrouw ziet er anders uit.



# Voorbeelden van sheets



# Sheet 2



# Sheet 3



The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It consists of the words 'Gezond' and '& zeker' in white, bold, sans-serif font, stacked vertically. To the right of the text is a stylized white icon of a person with arms raised. The logo is set against a red and orange gradient background that is part of a larger, abstract shape. Below the main text, the tagline 'In actie voor veilig, energiek en gezond werken' is written in a smaller, white, sans-serif font.

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

# Wat valt je op?

# Een gezonde werknemer ziet voor iedereen anders uit. Zo ook zelfzorg



Bepalend door meerdere factoren in identiteiten van mensen zoals gender, etniciteit, seksuele voorkeur, valide, onderwijsniveau, cultuur.

Meerdere identiteiten zien en erkennen =  
intersectionaal denken en kijken

# Ook ik moest zoeken naar houding om bij de groep te horen

Assimileren, rebelleren, terugtrekken, vocaliseren, tactiek en diplomatiek, meegaan, tegen in gaan, moegestreden zijn



The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It consists of the text 'Gezond' in a bold, white, sans-serif font, followed by '& zeker' in a larger, bold, white, sans-serif font. To the right of the text is a white stylized human figure icon. The entire logo is set against a background of overlapping orange and yellow rounded shapes.

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

# Ontwikkeling standpunt t.o.v. Multi culti samenleving

# Cultureel competent opleiden



- Cultureel competent opleiden, iedereen is anders dus benader ieder ook anders
- In groepen denken minder in individuen
- Je bestudeert de ander in groepsgedrag zoals schoenen uit bij Turkse gezinnen
- Je kijkt naar de bagage van de ander
- Vaak benadert vanuit het verschil met daarin een norm die is bepaald vanuit de west-Europese cultuur zoals aankijken van iemand tijdens een gesprek



# Cultuur bescheiden opleiden



- Cultureel bescheiden opleiden= je bestudeert niet de ander maar jezelf. Blinde vlekken, privileges, vooroordelen, wie ben ik? Wat is mijn bagage?
- Kan ik deze aanvaarden en hier mijn verantwoordelijk in nemen?
- Welke vragen kan ik stellen om de ander beter te leren kennen?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik mijn wereldbeeld niet op de ander projecteer?
- Niet in groepen denken, maar individu

# Cultureel bescheiden opleiden



- Je gaat uit van jezelf en continu doe je aan zelfreflectie
- Ik onderken het feit dat iedereen discrimineer
- Doel competent bescheiden opleiden; Op een andere manier in relatie staand tot je medemens of degene die bij je komt
- Accepteren dat sommige mensen privileges hebben en sommige mensen niet
- Dan stap je uit deze fragiliteit. We kennen allemaal witte fragiliteit. term van Academicus dr Robin Diangelo (v), toch?
- = defensieve reacties van witte mensen als racisme wordt opgebracht. Zij hebben geleerd geen kleurenblind te zijn, Geen onderscheid maken.  
<https://youtu.be/YvIO2GU8yTU?si=VqKMvKPQIM34foTA>

# Witte fragiliteit



- Als vormen van racisme niet onderkent, dan gaat er geen verantwoordelijk in gepakt worden..
- Vb ZP, je pakt een kinderfeest af.
- Mannelijke fragiliteit bij #metoo, Oh mag ik dan nooit meer flirten', maw het gaat over de persoon, niet over het probleem en bent op zo een moment geen bondgenoot maar onderdeel van het probleem
- Het is geen individueel niveau probleem,
- Door mee te gaan in je fragiliteit, zeg je steeds tegen de ander: het is jouw probleem, jij bent gek, het zit tussen jouw oren.
- En je plaatst de ander in een positie waarmee de ander zich steeds moet bewijzen
- Er is zoveel bekend over D&R in de zorg en we willen steeds meer bewijzen
- Ik wil er naartoe dat is: Hoe moet het anders?

# Hoe moet het anders?



- Op een andere manier in relatie staand tot je medemens of degene die bij je komt, begint al bij een naam
- Kijk naar eigen bril, bagage, privileges, kijk op de wereld
- Bewust van de minderheid die vrouwen van kleur hebben in de zorg. Dit brengt by default onveiligheid.
- Doe moeite om diversiteit aan te trekken, zet een stap extra
- Investeer op actief en bewust mensen aan te trekken met diverse achtergronden. Diversiteit normaliseren
- Dit is systemisch probleem die een systemische aanpak behoeft
- Laat het niet over jezelf gaan

The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It features the text 'Gezond' in a bold, white, sans-serif font above '& zeker' in a similar font. To the right of the text is a stylized white icon of a person with arms raised. The entire logo is set against a red and orange gradient background that is part of a larger, abstract graphic element.

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

**Vrouwen van kleur zijn niet  
kwetsbaar, we verkeren ons in  
kwetsbare posities**

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

# Dank je wel!

Behoeftte aan een nagesprek? Vind me op [iqbel.nl](http://iqbel.nl) of [info@iqbel.nl](mailto:info@iqbel.nl)