



HOW MICRO CAN AGGRESSION BE?



Catalogus



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Catalogus

INLEIDING

Deze verzameling brengt een vijftigtal voorbeelden van micro-agressie bijeen die het meest voorkomen in zes Europese landen (Nederland, Duitsland, Slovenië, Slowakije, Italië en Cyprus). Ze dekken de verschillende soorten micro-agressie (micro-aanvallen, -beledigingen en -invalidaties) en de verschillende soorten micro-agressie (communicatief, gedragsmatig en in de omgeving). Voor elk voorbeeld identificeert de catalogus ook het onderliggende vooroordeel dat die verbale of non-verbale uitspraak, handeling of omgeving micro-agressief en schadelijk maakt.

De voorbeelden betreffen de volgende gebieden: -leeftijd, -lichaam, -handicap, -etniciteit, -genderoriëntatie, -nationaliteit, -ras, -religie, -seksuele oriëntatie



Disclaimer: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definities

SOORTEN MICRO-AGRESSIES

Micro-agressie in communicatie	Alledaagse, terloopse en/of subtiele vormen van communicatie (zowel verbaal als non-verbaal) die pijnlijk zijn omdat ze te maken hebben met iemands onderdeel-zijn van een groep die wordt gediscrimineerd of onderworpen is aan stereotypen.
Micro-agressie in gedrag	Alledaagse, terloopse en/of subtiele (non-communicatieve) handelingen pijnlijk zijn omdat ze te maken hebben met iemands onderdeel-zijn van een groep die wordt gediscrimineerd of onderworpen is aan stereotypen.
Micro-agressie in de omgeving	Alledaagse, terloopse en/of subtiele dingen in onze dagelijkse omgeving die pijnlijk zijn omdat ze te maken hebben met iemands onderdeel-zijn van een groep die gediscrimineerd wordt of onderworpen is aan stereotypen.



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definities

TYPE MICRO-AGRESSIES

Micro-aanvallen	Wanneer iemand zich opzettelijk discriminerend gedraagt, zonder de bedoeling om beledigend te zijn.
Micro-beledigingen	Wanneer iemand zich onopzettelijk discriminerend gedraagt.
Micro-invalidaties	Wanneer iemand de ervaringen van een gemarginaliseerde groep ontkent of ondermijnt



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

COMMUNICATIE



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Een ander dan het geprefereerde voornaamwoord gebruiken om een persoon aan te spreken.	verbaal	Micro-aanvallen	Iedereen	Woordkeuze kan niet kwetsend zijn	Ik blijf bij mijn voorkeurswoorden, ongeacht jouw voorkeuren of gevoelens
Het gebruik van de term 'oud' of 'bejaard' in plaats van 'ouder'	verbaal	Micro-beledigingen	ouderen mensen	Woordkeuze kan niet kwetsend zijn	Ik blijf bij mijn voorkeurswoorden, ongeacht algemene richtlijnen of jouw voorkeuren of gevoelens
Vragen naar heteronormatieve relaties in plaats van neutrale vragen als 'heeft u een partner/partners?'	verbaal	Micro-beledigingen	LGBTQIA+mensen	Aanname van heteronormatieve relatie	Ik hou geen rekening met andere opties dan de norm, ongeacht algemene richtlijnen of jouw voorkeuren of gevoelens

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Benadrukken hoe 'normaal' een persoon met een uiterlijk zichtbare handicap eruit ziet	verbaal & non-verbaal	Micro-beledigingen	Mensen met een handicap	Afweermechanismen en cognitieve vervormingen	Ik kan voor anderen beslissen hoe 'erg' of 'niet erg' hun handicap is
Tegen een persoon met een handicap zeggen: 'ik kan niet geloven dat je getrouwd bent.'	verbaal	Micro-aanvallen	Mensen met een handicap	Ontkenning van persoonlijke identiteit	Het enige wat ik zie, is je handicap
Het minimaliseren of ontkennen van de persoonlijke ervaring van iemand met een handicap, bijv.: 'Kom op, we hebben allemaal wel eens iets.'	verbaal	Micro-invalidaties	Mensen met een handicap	Ontkenning van ervaring	Wat je denkt of voelt is niet of niet echt belangrijk voor mij

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Opmerkingen zoals 'Waar kom je vandaan?' of 'Waar ben je geboren?' gericht aan iemand met een ander (etnisch) uiterlijk dan de norm	verbaal	Micro-beledigingen	Etnische minderheden	Het (niet) behoren tot een groep burgers is afhankelijk van uiterlijk	Je bent geen/niet volledig onderdeel van onze groep vanwege je etnische achtergrond
Opmerkingen zoals 'Hoe ben je bij die opleiding binnengekomen?' of 'Je spreekt de taal zo goed' gericht aan iemand met een ander (etnisch) uiterlijk dan de norm	verbaal	Micro-beledigingen	Etnische minderheden	Aanname van minderwaardigheid	Je bent minder competent/slim/intellige nt/etc. vanwege je etnische achtergrond
Making fun of names that are unfamiliar to you	verbaal & non-verbaal	Micro-aanvallen	Iedereen	Ontkenning van persoonlijke identiteit	Je naam is niet normaal/te moeilijk/raar

COMMUNICATIE

Micro-agressie
voorbeeld

Verbaal/non-verbaal

Type

Getroffen groep

Onderliggende
vooroordelen

Boodschap

Beweren dat je geen
vooroordelen hebt over
een bepaalde groep
omdat je
vrienden/kennissen hebt
uit die groep

verbaal

Micro-invalidaties

Iedereen

Ontkenning van
racisme/vooroordelen

Ik ben immuun voor
racisme/het hebben van
vooroordelen omdat ik omga
met mensen uit verschillende
(bevolkings)groepen

Stellen dat het 'All lives
matter' moet zijn in plaats
van 'Black lives matter'

verbaal

Micro-invalidaties

Mensen van kleur

Ontkenning van racisme

Beweren dat je hetzelfde
soort racisme als een
ander ervaart of dat
niemand racisme ervaart

vacatures die vragen naar
recent afgestudeerden of
'jonge energie'

verbaal

Micro-beledigingen

Ouderen mensen

Aanname van
incompetentie

Oudere mensen zijn niet
capabel/competent of
passen niet in het team

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Een vrouw vragen hoe zij haar baan combineert met het krijgen van kinderen, terwijl dezelfde vraag niet aan een man wordt gesteld	verbaal	Micro-beledigingen	Vrouwen	Genderrollen zijn beperkend	Vrouwen zouden de belangrijkste verzorgers van kinderen moeten zijn of vrouwen zijn niet in staat een baan te combineren met het opvoeden van kinderen en mannen wel
Zeggen dat zwangere mensen iets niet kunnen (doen) omdat ze zwanger zijn	verbaal	Micro-aanvallen	Zwangere mensen	Aanname van incompetentie	Zwanger zijn is een belemmering voor loopbaanontwikkeling/je competentie op het werk
Niet opletten (bijv. naar je telefoon kijken) wanneer een jong teamlid praat of presenteert	non-verbaal	Micro-beledigingen	Jongere mensen	Aanname van incompetentie	De bijdrage van jongere collega's is minder/niet belangrijk

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Grappen over dat vrouwen in de keuken/achter het aanrecht thuishoren	verbaal	Micro-aanvallen	Vrouwen	Genderrollen zijn beperkend	Vrouwen zijn of moeten huisvrouwen/huismoeders zijn, in plaats van geld verdienen en carrière maken
Zeggen dat of doen alsof het raar is om mannelijke verpleging in het ziekenhuis te zien	verbaal & non-verbaal	Micro-aanvallen	Vrouwen/mannen	Genderrollen zijn beperkend	Mannen kunnen niet in de verpleging werken/ alleen vrouwen kunnen 'dit soort' werk doen
Zeggen dat of doen alsof het raar is om behandeld te worden door een relatief jonge arts of therapeut	verbaal & non-verbaal	Micro-beledigingen	Jonge mensen	Aanname van incompetentie	Jonge mensen zijn niet (of niet voldoende) competent in hun werk

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Oudere mensen die dansen en plezier hebben schattig noemen	verbaal	Micro-beledigingen	Oudere mensen	Infantilisering	Je bent niet op hetzelfde niveau van bekwaamheid/capaciteiten als ik
Grappen maken over de onhandigheid van oudere mensen met technologie	verbaal	Micro-aanvallen	Oudere mensen	Aanname van incompetentie	Oudere mensen zijn niet in staat de technologie of digitale vooruitgang bij te houden
Grappen over oudere mensen over het wel of niet hebben van seks	verbaal	Micro-aanvallen	Oudre mensen	Ontkenning van sensualiteit en seksualiteit voor een bepaalde leeftijdsgroep	Het is ongepast/gek/belachelijk om op oudere leeftijd seks te hebben

COMMUNICATIE

Micro-agressie voorbeeld	Verbaal/non-verbaal	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Aan mensen vragen 'Als je vegetarisch/veganistisch bent, hoe kan je dan dit gewicht hebben/dik zijn?'	verbaal	Micro-beledigingen	Dikke mensen	Aanname over uiterlijk	Ik geloof niet wat je zegt en ik heb het recht om te twijfelen vanwege jouw uiterlijk
Opmerkingen zoals 'wordt het een jongen of meisje?' of 'wanneer ben je uitgerekend?' tegen iemand die niet zwanger is	verbaal	Micro-beledigingen	Vrouwen	Aanname over uiterlijk	Ik mag aannames maken over jou en je lichaam als ik denk dat je zwanger bent, ongeacht je voorkeuren of gevoelens
De aanpak van journalisten wanneer zij berichtten over de Roma gemeenschap, waarbij zij de respondent aanduiden als een plaatselijke Roma en niet bij naam noemen	verbaal	Micro-beledigingen	Etnische minderheden	Tweederangs burgerschap	Aannemen dat het normaal is om naar een persoon of groep uit een minderheid te verwijzen als 'zij'

COMMUNICATIE

Micro-agressie
voorbeeld

Verbaal/non-verbaal

Type

Getroffen groep

Onderliggende
vooroordelen

Boodschap

Een Roma-meisje wint
een hardloopwedstrijd.
Toen ze haar prijs kreeg,
wenste de prijsuitreiker
haar toe dat ze het ook
op school ook zo goed
zou doen

verbaal

Micro-beledigingen

Etnische minderheden

Aanname van
minderwaardigheid

Hij zegt dat zij uit de groep
komt waarvan verwacht wordt
dat ze op school zal falen

GEDRAG



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

GEDRAG

Micro-agressie voorbeeld	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Een universitair docent wordt door zijn kleding aangezien voor iemand van de facilitaire dienst	Micro-beledigingen	Iedereen	Aanname over uiterlijk en status	De manier waarop je je kleedt maakt uit hoe ik je behandel en/of je baan maakt uit hoe ik je behandel
Aannemen dat een persoon van kleur op het werk een schoonmaker is	Micro-invalidaties	Mensen van kleur	aanname van minderwaardigheid	Je bent niet in staat om op hetzelfde niveau te staan als ik/als schoonmaakmedewerker ben je minder dan andere collega's
Het herhaaldelijk onderbreken/in de rede vallen van een vrouwelijke collega tijdens een vergadering	Micro-beledigingen	Vrouwen	Aanname van minderwaardigheid	De bijdrage van vrouwelijke collega's is minder/niet belangrijk

GEDRAG

Micro-agressie voorbeeld	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Weigeren te geloven dat een vrouwelijke collega beledigd/lastiggevalen is door een andere mannelijke collega	Micro-invalidation	Vrouwen	Twijfelen aan iemands oordelingsvermogen	Jouw persoonlijke ervaring is onjuist of onbelangrijk
Aannemen dat een vrouwelijke dokter verpleging is	Micro-beledigingen	Vrouwen	Genderrollen zijn beperkend	Vrouwen zijn minder geschikt/waarschijnlijk als dokter dan mannen
Wanneer een dokter met het (volwassen) kind praat in plaats van met de oudere patiënt	Micro-beledigingen	Oudere mensen	Infantilisering/ aanname van hulpeloosheid	Je kan mij niet begrijpen of je bent onzichtbaar voor mij

GEDRAG

Micro-agressie voorbeeld

Type

Getroffen groep

Onderliggende vooroordelen

Boodschap

Automatisch hard praten of een kinderlijke stem gebruiken als je met oudere mensen praat

Micro-beledigingen

Oudere mensen

Aanname van capaciteiten

Oudere mensen zijn niet volledig competent

Een persoon met een handicap in een bus of trein helpen terwijl de persoon niet om hulp heeft gevraagd

Micro-beledigingen

Mensen met een handicap

Infantilisering/ aanname van hulpeloosheid

Je bent niet in staat om voor jezelf te zorgen en/of ik weet het beter dan jij

De buik van een zwanger persoon aanraken zonder toestemming

Micro-aanvallen

Zwangere mensen

Aanname van toestemming

Ik heb het recht andermans lichaamsdelen aan te raken zonder expliciete toestemming.

GEDRAG

Micro-agressie voorbeeld	Type	Getroffen groep	Onderliggende vooroordelen	Boodschap
Aannemen dat er geen LGBTQIA+ mensen in de ruimte zijn	Micro-invalidaties	LGBTQIA+ mensen	Identificeren als LGBTQIA+ is zichtbaar/ LGBTQIA+ mensen zijn zeldzaam	LGBTQIA+ mensen zijn direct herkenbaar/ te identificeren
Een wit persoon die de tas (extra) vasthoudt of zijn portemonnee controleert als een persoon van kleur nadert of passeert	Micro-beledigingen	Mensen van kleur	aanname van criminaliteit	Je bent aan het stelen/je bent niet te vertrouwen
Een persoon van kleur wordt gevolgd/in de gaten gehouden in een winkel door de winkelwerknemer	Micro-beledigingen	Mensen van kleur	Aanname van criminaliteit	Je bent aan het stelen/je bent niet te vertrouwen

OMGEVING



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

OMGEVING

Micro-agressie voorbeeld

Getroffen groep

Onderliggende vooroordelen

Boodschap

Een formulier met slechts twee mogelijkheden zoals gehuwd/alleenstaand of man/vrouw

Iedereen

Sociale rollen/genderrollen zijn beperkend

Andere opties dan de norm worden niet aanvaard/mogelijk gemaakt

Alle toiletten in een gebouw zijn bestemd voor ofwel mannen ofwel vrouwen

LGBTQIA+mensen

Gender/geslacht is beperkt tot twee opties

Mensen die zich niet identificeren als man of vrouw bestaan niet of zijn niet belangrijk genoeg om een eigen plek te hebben

Een persoon in een rolstoel kan het kantoor binnengaan, maar kan niet naar het toilet omdat die alleen via een trap toegankelijk is

Mensen met een handicap

Tweederangs burgerschap

Je bent niet even belangrijk voor ons als mensen zonder handicap

OMGEVING

Micro-agressie voorbeeld

Getroffen groep

Onderliggende vooroordelen

Boodschap

Institutionele schaarste van
universiteitsprofessoren van kleur

Mensen van kleur

aanname van minderwaardigheid

Ondervertegenwoordiging van mensen van kleur in
de academische wereld is geen probleem

Een afstudeerzaal van de universiteit met alleen
portretten van witte professoren aan de muren

Mensen van kleur

Aanname van minderwaardigheid

De ondervertegenwoordiging van mensen
van kleur in de academische wereld is
geen probleem

Het gebrek aan vrouwelijke en non-binaire
auteurs in wetenschappelijke curricula

Vrouwen en non-binaire personen

Aanname van minderwaardigheid

De bijdrage van vrouwelijke of non-binaire
wetenschappers is niet even goed /belangrijk
als die van mannelijke wetenschappers

OMGEVING

Micro-agressie voorbeeld

Getroffen groep

Onderliggende vooroordelen

Boodschap

Het ontbreken van een gebarentolk of ondertiteling tijdens noodsituaties en persconferenties

Dove of slechthorende mensen

Tweederangs burgerschap

Je bent niet even belangrijk voor ons als horende mensen zijn

Verkeersborden alleen in de nationale taal, niet in de inheemse taal

Inheemse bevolking

Tweederangs burgerschap

Jouw taal is minder/niet belangrijk of relevant

Een ziekenhuis met patiënten van verschillende religies, waarin een christelijke kapel de enige mogelijkheid is om te bidden

Religieuze minderheden

Het Christendom is de belangrijkste godsdienst

Andere godsdiensten dan het christendom zijn minder belangrijk/mensen van andere godsdiensten hebben geen recht op een ruimte om te bidden

OMGEVING

Micro-agressie voorbeeld

Getroffen groep

Onderliggende vooroordelen

Boodschap

Schoolvakanties die gebaseerd zijn op christelijke tradities en geen rekening houden met andere niet-christelijke religieuze feestdagen

Religieuze minderheden

Tweederangs burgerschap

Jouw religieuze feesten zijn minder belangrijk

Reclames die suggereren dat oudere mensen niet kunnen omgaan met technologie

Oudere mensen

aanname van incompetentie

Oudere mensen zijn niet in staat technologie of digitale vooruitgang bij te houden