

Proeven & praten*

OVER DE KLEUR
VAN JE HART!

Werkbladen

INLEIDING

Welkom bij Proeven & Praten! Nederland wordt steeds multicultureler en dat heeft ook invloed op de kerk. Christenen met een migratieachtergrond vormen niet alleen eigen (geloofs)gemeenschappen, zij zoeken daarnaast naar integratie in de samenleving en de kerk. We zouden met elkaar veilige en gastvrije plekken kunnen creëren, maar door gebrek aan bewustzijn en begrip en door vooroordelen en misvattingen wordt er soms een kloof ervaren tussen de culturen. Problemen als racisme en discriminatie zijn wel aanwezig, maar moeilijk bespreekbaar.

En daarom ontwikkelden we Proeven & Praten over de kleur van je hart.

Om samen, open en eerlijk, tijdens een maaltijd te luisteren naar verhalen van anderen en naar ons eigen hart te kijken. Wat zijn eigenlijk onze vooroordelen? En waar komen die vandaan?

Dat gaan we vanavond ontdekken.

We wensen jullie een mooie en gezegende Proeven & Praten!

Namens het projectteam,

Harmen Niemeijer-Scheffer (Micha Nederland)

Hans Euser (ICP Nederland)

Esther Struikmans (PKN)

Colofon

Proeven & Praten is een initiatief van Intercultural Church Plants (ICP), Micha Nederland en Kerk in Actie.



Redactie: Hans Euser, directeur ICP Nederland

Michele Atsma, teamlid ICP

Harmen Niemeijer, directeur Micha Nederland

Esther Struikmans, Verbindend specialist migranten-christenen en internationale kerken bij de PKN

Jilke Tanis, projectleider en freelance journalist

Vormgeving: Alice Speer – de Bruijn,

www.paperandpages.nl

Audio: Samuel Euser

Montage: Jilke Tanis

Mede mogelijk gemaakt door Fonds Kerk en Wereld

Met dank aan alle mensen die we voor dit thema mochten interviewen.

NAAR DEZE MENSEN GA JE LUISTEREN

Albert Vooijs

Albert (36) woont met zijn gezin in Rotterdam. Hij werkt als verpleegkundige in een ziekenhuis. Albert maakt zich best zorgen over de multiculturele samenleving en vraagt zich af of we dit thema wel moeten bespreken.



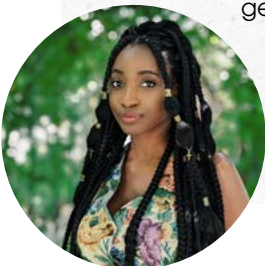
Netty N'zi - Maasland

Netty (38) groeide op in een dorp in de Alblasserwaard. Zij was zich nooit bewust van haar huidskleur tot ze Charles ontmoette. Toen ze een relatie met hem kreeg, kreeg ze te maken met vervelende opmerkingen en racisme.



Bisola Olusanya-Okunola

Bisola (31) heeft Nigeriaanse ouders en weet als geen ander hoe het is om tussen twee culturen op te groeien. Maar ook hoe het is om altijd anders te zijn of als anders gezien te worden. Je kunt nog zoveel stampot of jollof (Nigeriaans gerecht) eten, maar uiteindelijk bepaalt een ander of je er bij hoort."



Coen Legemaate

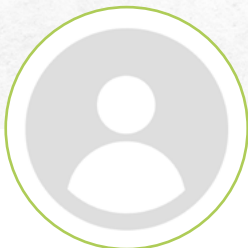
Coen (47) is dominee in de ICF, een internationale kerk in Rotterdam-Zuid. Hij leerde de schoonheid van het intercultureel-kerkzijn kennen. Vanuit de Bijbel heeft Coen waardevolle lessen over christen-zijn zoals God het bedoeld heeft.



Francis*

Francis (40) kwam op zijn elfde vanuit Congo naar Nederland. Hier kwam hij in een AZC terecht. Gedurende zijn leven werd hij heel vaak beoordeeld op zijn huidskleur. Laten we luisteren naar zijn eerlijke, open verhaal over zijn ervaringen hier in Nederland, zodat we daarvan kunnen leren.

**Francis is een pseudoniem.*



Kristina Hasselbach



Kristina (22) groeide op in een multiculturele wijk in Rotterdam-Zuid. Ze groeide op met allerlei vooroordelen tegenover witte Nederlanders, maar kreeg zelf ook vaak opmerkingen over haar uiterlijk en achtergrond. Zij vertelt welke lessen ze leerde toen ze ouder werd.



#1 VOORGERECHT:

DE BRIL WAARDOR IK KIJK

Tijdens het voorgerecht onderzoeken jullie de bril waardoor je naar de wereld kijkt. Iedereen wordt gevormd door opvoeding, cultuur en ervaringen. Deze 'bril' beïnvloedt hoe je anderen ziet. In het audiofragment hebben jullie gehoord hoe mensen met bepaalde ideeën en vooroordelen zijn opgegroeid en hoe die in de loop van hun leven veranderden. Deze opdracht helpt jullie om stil te staan bij je eigen beelden en aannames.

Gaan jullie voor , voor  of voor ? Maak een keus.



MILD: Wat is jouw bril?

Benodigdheden: Werkblad met bril-sjabloon (1 per persoon).

- **Luister** naar audiofragment 1 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak het werkblad met de bril. Schrijf in beide glazen een paar woorden of zinnen die antwoord geven op de vraag.
 - **Linkerglas:** Hoe keek ik vroeger naar mensen die anders zijn dan ik?
 - **Rechterglas:** Hoe kijk ik daar nu tegenaan?
- **Deel** in twee- of drietallen wat je opgeschreven hebt (5 min).
- **Bespreek** (10-15 min): Waar komen deze beelden vandaan?

- **Rechterglas:** Wat zou iemand met een andere achtergrond over mij denken?

- **Deel** in twee- of drietallen wat je opgeschreven hebt (5 min).
- **Bespreek** (10-15 min): Hoe voelt het om te bedenken hoe anderen jou zien?



MEDIUM: Hoe kijk ik, hoe kijk jij?

Benodigdheden: Werkblad met bril-sjabloon (1 per persoon).

- **Luister** naar audiofragment 1 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak het werkblad met de bril. Schrijf in beide glazen een paar woorden of zinnen die antwoord geven op de vraag.
 - **Linkerglas:** Welke beelden heb ik meegekregen over mensen met een andere culturele achtergrond?



SPICY: Confronteer je eigen blinde vlekken

Benodigdheden: Blanco kaartjes (1 per persoon).

- **Luister** naar audiofragment 1 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak een kaartje en schrijf een vooroordeel op dat je vroeger had, maar waarvan je later inzag dat het niet klopte.
- **Deel** (5-10 min): Verzamel alle kaartjes en laat de gespreksleider ze willekeurig voorlezen.
 - Waar zou zo'n vooroordeel vandaan komen?
 - Waarom kunnen zulke aannames schadelijk zijn?
- **Bespreek** (10-15 min): Hoe voelt het als je een vooroordeel hoort dat je eigenlijk herkent in je eigen hart?



#2 HOOFDGERECHT:

HOE VOELT HET ALS JE ER NIET BIJ HOORT?

In het audiofragment hebben jullie gehoord hoe uitsluiting en discriminatie iemand kunnen raken. Soms is het grof en duidelijk, zoals beledigingen of geweld. Soms zit het in kleine dingen: niet serieus genomen worden, je moeten aanpassen of steeds moeten bewijzen dat je erbij hoort. Hoe voelt dat? Hoe reageren we hierop? Dit gerecht helpt jullie om stil te staan bij pijn en uitsluiting.

Gaan jullie voor , voor  of voor ? Maak een keus.



MILD: Welke emoties roept dit bij je op?

Benodigdheden: Werkblad Emoties.

- **Luister** naar audiofragment 2 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak de kaarten met de emotiewoorden (zie bijlage) en leg ze verspreid op tafel. Kies 1-2 woorden die het beste beschrijven wat je voelde bij het luisteren naar het audiofragment.
- **Deel** in twee- of drietallen welk kaartje je gekozen hebt (5 min).
 - *Waarom heb je dit woord gekozen?*
 - *Herken je een moment waarop jij zelf iets soortgelijks hebt meegemaakt of gezien?*
- **Bespreek** (10-15 min): Wat gebeurt er met je als je hier langer bij stilstaat?

- **Deel** in twee- of drietallen welk kaartje je gekozen hebt (5 min).
 - *Wat denk je dat iemand voelt als dit tegen hem/haar gezegd wordt?*
 - *Heb jij weleens zo gereageerd? Waarom?*
- **Bespreek** (10-15 min): Waarom reageren mensen soms op deze manier?



MEDIUM: Wat zeg jij?

Benodigdheden: Kaarten met uitspraken die mensen vaak doen in reactie op racisme.

- **Luister** naar audiofragment 2 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak een kaart met een veelgehoorde reactie die je bijblijft na het luisteren van het geluidsfragment (zie bijlage met uitspraken).



SPICY: Wat als dit jouw verhaal was?

Benodigdheden: Uitspraken uit het audiofragment op kaarten

- **Luister** naar audiofragment 2 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak per persoon een kaart met een uitspraak uit het audiofragment die je raakte (zie bijlage).
- **Deel** in twee- of drietallen welk kaartje je gekozen hebt (5 min).
 - *Wat als dit tegen jou gezegd was? Hoe zou je je voelen?*
- **Bespreek** (10-15 min): Wat zou je nodig hebben van de mensen om je heen als dit tegen je gezegd zou worden?

MILD: BIJLAGE EMOTIES

Knip de volgende kaartjes uit



Verdrietig	Geschokt	Machteloos
Beschaamd	Boos	Verward
Verhard	Ongelovig	Afstandelijk
Onrustig	Teleurgesteld	Bewogen

MEDIUM: BIJLAGE MET UITSPRAKEN

Knip de volgende kaartjes uit



'Maar zo bedoelen mensen het vast niet.'	'Je moet het niet te zwaar opnemen.'	'Iedereen wordt toch weleens buitengesloten?'
'Tegenwoordig valt het allemaal best mee.'	'Misschien ligt het ook een beetje aan hoe je het zelf oppakt.'	'Het is toch veel beter dan vroeger?'
'Daar moet je gewoon boven staan.'	'Ach, mensen bedoelen het meestal goed.'	'Jullie zijn zo gevoelig voor alles.'
'Je moet niet overal racisme in zien.'	'Het gaat erom hoe je je opstelt, niet om je kleur.'	'We zijn toch allemaal gelijk in Nederland?'

SPICY: BIJLAGE MET UITSPRAKEN

Knip de volgende kaartjes uit



'Mensen keken me na toen ik met mijn partner over straat liep.'	'Ik werd genegeerd toen ik iemand wilde groeten in de kerk.'	'Mijn ouders zeiden altijd: je aanpassen hoort erbij.'
'Ze voelden aan mijn vaders kont of hij een staart had'	'Mijn moeder werd telkens beschuldigd van winkeldiefstal.'	'Op school werd er over mijn neus en lippen gepraat.'
'Kinderen gooiden waterballonnen en stenen naar ons huis.'	'De predikant raadde mijn huwelijk af omdat mijn partner Afrikaans is.'	'De docent zei: 'Al draagt de aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding.'
'Ik werd anders behandeld bij sollicitaties vanwege mijn kleur.'	'Mensen vroegen me waar ik 'echt' vandaan kom.'	'Hoe goed ik me ook aanpas, een ander bepaalt of ik erbij hoor.'

#3 NAGERECHT:

DE WEG NAAR BINNEN - EN NU?

Na luisteren en voelen, is het tijd om stil te staan bij wat dit met jou doet. Wat betekent dit voor hoe jij kijkt naar jezelf, naar anderen en naar God? In het audiofragment hebben jullie gehoord hoe God ons uitnodigt om elkaars lasten te dragen, ook als dit ongemakkelijk is of pijn doet. Dit nagerecht helpt je om bewust stil te staan bij je eigen rol en om het in gebed bij God te brengen.

Gaan jullie voor , voor  of voor ? Maak een keus.



MILD: Wat neem je mee?

Benodigheden: 12 reflectiekaartjes (losgeknipt, één set per tafel).

- **Luister** naar audiofragment 3 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Pak een kaart die je aanspreekt. Overdenk in stilte deze vragen:
 - *Wat zegt dit kaartje over hoe ik kijk naar anderen?*
 - *Wat zegt dit kaartje over hoe God naar mensen kijkt?*
- **Deel** in twee- of drietallen waar je over na hebt gedacht (5 min)
- **Bespreek** (10-15 min): Wat raakte je in het kaartje dat je koos?
- Ga over tot de afsluiting van deze avond (zie volgende pagina).

◦ *Welke pijn of behoefte van anderen voel je hierin meeklinken?*

◦ *Hoe kunnen we elkaars lasten dragen, zoals God dat vraagt?*

- **Bespreek** (10-15 min): Wat betekent het om 'naastenliefde' in de praktijk te brengen?
- Ga over tot de afsluiting van deze avond (zie volgende pagina).



SPICY: Gebed van Inkeer

Benodigheden: 12 reflectiekaartjes + werkblad gebed (1 A4 per persoon) + blanco vel.

- **Luister** naar audiofragment 3 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Schrijf een persoonlijk gebed van inkeer naar aanleiding van deze avond. Bekijk in stilte de reflectiekaartjes, je kan dit ook meenemen in je gebed.
- **Deel** in twee- of drietallen welk kaartje je koos en wat je hebt opgeschreven (5 min)
 - *Wat voelde je toen je je eigen gebed formuleerde?*
 - *Wat betekent het om echt één lichaam te zijn, zoals in 1 Korintiërs 12:26?*
- **Bespreek** (10-15 min): Wie wil, kan zijn gebed hardop voorlezen of in stilte neerleggen in een schaal.
- Ga over tot de afsluiting van deze avond (zie volgende pagina).



MEDIUM: Eerlijk Samen

Benodigheden: 12 reflectiekaartjes (losgeknipt).

- **Luister** naar audiofragment 3 (10 min).
- **Ontdek** (5 min): Kies een kaartje dat je raakt. Schrijf op de blanco achterkant je aanvulling op deze zin: 'God, ik heb vanavond ontdekt...'
- **Deel** in twee- of drietallen welk kaartje je koos en wat je hebt opgeschreven (5 min).

REFLECTIEKAARTJES BIJ HET NAGERECHT

Knip de volgende kaartjes uit



<p>Ik realiseer me dat ik soms liever blijf bij mensen die op mij lijken.</p>	<p>God roept mij om iedereen als mijn naaste te zien, niet alleen wie dichtbij voelt.</p>	<p>Ik voel ongemak als ik geconfronteerd word met onrecht dat ik zelf niet ervaar.</p>
<p>Gods liefde overstijgt huidskleur, afkomst en taal (Openbaring 7:9).</p>	<p>Ik beseft nu dat zwijgen soms betekent dat ik het onrecht laat bestaan.</p>	<p>God vraagt mij niet om perfect te zijn, maar om lief te hebben zoals Hij.</p>
<p>Ik herken dat ik moeite heb om echt ruimte te maken voor iemand die anders is.</p>	<p>In Gods ogen is ieder mens even waardevol, ongeacht achtergrond (Genesis 1:27).</p>	<p>Ik wil leren om niet snel te oordelen, maar eerst te luisteren.</p>
<p>Als één deel van het lichaam lijdt, lijden alle delen mee (1 Korintiërs 12:26).</p>	<p>Ik geloof dat God de pijn en gebrokenheid door racisme ziet.</p>	<p>Ik wil de kleur van mijn hart door God laten veranderen.</p>

AFSLUITING

- **Luister (2 min)** naar audiofragment outro.
- **Ontdek (5 min)** vraag eventueel aan de deelnemers in één zin hoe ze de avond vonden.
- **Gebed (5 -10 min)**. Sluit (samen) af met een (open) gebed waarin ruimte is voor dankbaarheid en verootmoediging. Of gebruik één van de afsluitende gebedsvormen.

Gebedsvorm #1: Een gebed dat door de gespreks- leider kan worden voorgelezen

Dit gebed is bedoeld om de avond af te sluiten met een moment van erkenning en stilte.

Goede God,

U bent de Schepper van alle mensen, geroepen om samen Uw kerk te zijn. Vandaag hebben wij verhalen gehoord die ons raken, die ons laten zien hoe ver wij soms van elkaar afstaan. Vergeef ons waar wij anderen over het hoofd hebben gezien. Dat wij dachten dat racisme ver van ons af stond. Open onze ogen en ons hart, zodat wij leren kijken zoals U kijkt, vol liefde en genade. Geef ons moed om stil te staan bij wat ons raakt en ons niet te haasten naar snelle antwoorden.

(Suggestie: wees stil met elkaar. 'Laten we dit ook doen en een minuut stil zijn'.)

Laat ons in Uw waarheid wandelen en leer ons wat het betekent om echt naast elkaar te staan en elkaar in Uw kerk een thuisplek te geven.

Amen.

Gebedsvorm #2: Een gebed dat samen hardop gelezen kan worden

Dit gebed kan gezamenlijk worden uitgesproken, regel voor regel, eventueel door de gespreksleider voorgedragen en door de groep herhaald.

Heer, wij komen tot U,

Met open handen en een bewogen hart. Wij erkennen dat wij vaak niet luisteren, Dat wij te snel oordelen en te langzaam begrijpen.

Vergeef ons wanneer wij blinde vlekken hebben.

Vergeef ons wanneer wij liever zwijgen dan spreken.

Leer ons Uw liefde te zien in ieder mens.

Leer ons Uw hart te voelen voor Uw kerk.

Maak ons één, zoals U dat bedoeld heeft.

Amen.

Gebedsvorm #3: Kort afsluitend gebed:

Goede God, U ziet ons hart. U ziet waar wij ons bewust van worden, wat ons raakt en wat wij nog moeilijk vinden. Wilt U ons helpen om eerlijk te kijken naar onszelf en naar elkaar?

Laat ons groeien

in liefde en begrip, tot eer van Uw Naam.

Amen.



VERDER NA DEZE AVOND

Hoe kun je verder na deze avond? Een avond als deze kan veel losmaken. Wil je je individueel of met een groep in dit thema verdiepen of hier meer over lezen? Dan hebben we hier een aantal suggesties.

Verdiepende bijeenkomsten

Organiseer een vervolgesprek of een serie bijeenkomsten, bijvoorbeeld rondom het thema inclusieve kerk, identiteit, of verzoening.

- ICP Nederland ontwikkelde kringmateriaal over hoe je als kerk écht verandering op gang kunt brengen. Klik [hier](#) of scan de QR-code om deze gratis te downloaden.



- Om het gesprek over racisme in de kerk op gang te brengen, ontwikkelde de Protestantse Theologische Universiteit (PThU) een serie van vijf Bijbelstudies over dit onderwerp. Klik [hier](#) of scan de QR-code om de serie en bijbehorende bijbelstudiemethode *Met de Bijbel in gesprek over racisme* zijn te downloaden.



- Samen een interculturele zondag beleven? Het kerkenpakket van Samen Geloven helpt je op weg! Klik [hier](#) of scan de QR-code om deze te downloaden.



Micha Cursus

Een praktische en theologische cursus over recht doen, die aansluit op thema's als inclusie, gerechtigheid en duurzaamheid. Ga naar www.michacursus.nl of scan de QR-code.



Excursie of gastspreker

Nodig een spreker uit met ervaring rond migratie of diversiteit, of organiseer een bezoek aan een interculturele kerk of organisatie.

Creatieve verwerking

Denk aan een expositie met verhalen en portretten van mensen uit de eigen gemeente, of een thematische dienst waarin de inzichten van de avond worden gedeeld.

Moedig deelnemers aan om het gesprek gaande te houden, ook thuis of in de kerk. Reflecteer samen op: *Wat hebben we gehoord? Wat heeft ons geraakt? Wat kunnen we anders doen in onze gemeenschap?*

HOE WAS JOUW AVOND? WIJ HOREN GRAAG JOUW FEEDBACK!

We vinden het heel fijn om te horen hoe jij de avond ervaren hebt. Via de QR-code kun je het ons laten weten. **Alvast bedankt!**

