



Een praktische gids voor dagelijkse acties om
systemisch racisme te doorbreken.

KLEINE GEWOONTEN, GROTE IMPACT

CRYSTAL HASSELL. BOUWEN AAN INCLUSIE

WAAROM KLEINE GEWOONTEN BELANGRIJK ZIJN

Veel mensen vragen mij: 'Maar wat kan ik nou doen voor een rechtvaardige en inclusieve wereld?' Het antwoord: meer dan je denkt!

Het bouwen van gewoonten is de sleutel. Dit ebook biedt een maand lang dagelijkse stappen—reflecties, acties en gesprekken—die bijdragen aan een gelijkwaardigere wereld.

Kleine stappen hebben grote impact, en consistentie maakt het verschil. Dit eBook biedt:

- Praktische en haalbare gewoonten.
- Reflecties die je laten nadenken over je eigen gedrag.
- Concrete acties om racisme in je persoonlijke en professionele leven tegen te gaan.

Kleine gewoonten hebben kracht. Ze zorgen voor bewustwording, inspireren anderen en bouwen aan structurele verandering.

Dit e-book is bedoeld voor persoonlijk gebruik. Wil je (delen van) de inhoud gebruiken in een training of workshop? Neem dan even contact op voor toestemming. Het kopiëren, aanpassen of commercieel hergebruiken van de inhoud zonder toestemming is niet toegestaan

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl



CRYSTAL HASSELL, BOUWEN AAN INCLUSIE

HOE MAAK JE HET MEESTE VAN DIT EBOOK?

- **Lees elke dag één gewoonte.**

Begin je dag met een actiepoint en voer het uit.

- **Reflecteer.**

Neem een moment om na te denken over wat je hebt gedaan en ontdekt. Schrijf je gedachten en inzichten op, digitaal of op papier —op een manier die voor jou werkt.

- **Houd het bij.**

Noteer welke gewoonten je hebt gedaan en welke je wilt blijven toepassen.

- **Deel je ervaring.**

Bespreek jouw acties en inzichten met vrienden, collega's of familie. Samen leren is krachtiger.

- **Kom terug.**

Na 31 dagen kun je dit ebook opnieuw gebruiken of bepaalde gewoonten herhalen.



Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 1: Reflecteer op jouw rol in inclusie

Tip: Kies één van de onderstaande vragen om over te schrijven.

Reflectie: Neem 10 minuten de tijd om jouw gedachten op te schrijven in een notitieboek of digitaal document.

Actie: Lees terug wat je hebt geschreven en noteer één concrete stap die je deze week wilt zetten.

Kies een van de volgende vragen:

- Hoe kan jij in jouw werk meer ruimte maken voor inclusie?
- Vind jij dat stilzwijgen over racisme bijdraagt aan het probleem? Waarom?
- Welke vooroordelen spelen mogelijk een rol in je beslissingen van vandaag?

DAG 2: Verdiep je inzicht

Tip: Bekijk een documentaire over systemisch racisme.

Aanbevolen documentaires:

- Wit is ook een kleur (70 min, NPO Start).
- 13th (100 min, Netflix).
- Deconstructing Karen (73 min, Race2Dinner)

Reflectie: Schrijf je gedachten en inzichten op in een notitieboek of digitaal document. Gebruik de volgende vragen om je reflectie te verdiepen:

- Welke mechanismen of patronen zag je terug die raciale ongelijkheid versterken?
- Wat zag je in deze documentaire dat je nog niet eerder zo had bekeken of begrepen?
- Welke kennis of inzichten uit deze documentaire kun je toepassen in je eigen omgeving?

Actie: Bepaal een kleine stap die je vandaag of deze week zet op basis van je inzichten.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 3: Analyseer bondgenootschap

Tip: Denk aan iemand die jij beschouwt als een effectieve bondgenoot in de strijd tegen ongelijkheid. Beschrijf hun aanpak.

Reflectie: Schrijf in een notitieboek of digitaal document over:

- Wat maakt hun aanpak effectief?
- Welke eigenschappen, acties of strategieën dragen bij aan hun effectiviteit?
- Welke impact heeft hun aanpak op anderen?
- Wat kun jij concreet overnemen of aanpassen?
- Welke acties kun je komende week ondernemen om dit in de praktijk te brengen?

Actie: Lees je eigen tekst terug en beantwoord in 2-3 zinnen:

- Wat is je belangrijkste inzicht?
- Welke eerste stap ga je zetten om dit toe te passen?

DAG 4: Start een gesprek

Tip: Kies een vraag die past bij de groep waarmee je in gesprek bent:

- "Wat hebben we nodig om onze omgeving inclusiever te maken?"
- "Welke structuren of gewoontes in onze omgeving voelen voor sommigen vanzelfsprekend, maar vormen voor anderen een drempel?"
- "Wat kunnen we doen om elkaar beter te ondersteunen in onze strijd tegen ongelijkheid en om inclusie te versterken?"

Reflectie: Neem 5-10 minuten om te schrijven over:

- Wat leverde de vraag op?
- Welke nieuwe inzichten of ideeën kwamen er naar voren?
- Hoe kun je verder bouwen op wat gedeeld is?

Actie: Bedenk een concrete stap die jij kunt zetten op basis van wat je hebt ontdekt, bijvoorbeeld: een gesprek voortzetten, iets nieuws proberen, of een ander perspectief verder onderzoeken.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 5: Lees en oefen je gesprekstechniek

Tip: Lees een artikel over migratie en privilege.

Aanbevolen artikel:

- [Zo weerleg je de migratie-onzin van extreemrechts](#) (OneWorld, leestijd: 8 min).

Reflectie: Neem 10-15 minuten om je gedachten op te schrijven in een notitieboek of digitaal document en beantwoord de volgende vragen:

- Welke misvatting of feit in het artikel was nieuw voor jou?
- Hoe kun je dit nieuwe inzicht gebruiken om gesprekken over migratie beter te voeren?
- Welke situaties of gesprekken kun je je voorstellen waarin dit inzicht nuttig is?

Actie: Noteer een voorbeeldzin of strategie die je kunt toepassen in een gesprek, zodat je voorbereid bent om het inzicht direct in praktijk te brengen.

DAG 6: Onderteken een petitie

Tip: Zoek een actuele petitie tegen discriminatie en onderteken deze. Kies een initiatief zoals een petitie van [Amnesty Nederland](#) of [Control Alt Delete](#) tegen etnisch profileren. Bezoek hun website, zoek naar actuele petities, en zet jouw handtekening. Hiermee steun je de strijd tegen racisme en draag je bij aan zichtbare verandering.

Reflectie:

- Waarom koos je juist deze petitie?
- Welke impact denk je dat dit kan hebben?

Actie: Deel de petitie met drie mensen in je omgeving en motiveer hen om ook te tekenen.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 7: Analyseer je taalgebruik

Tip: Denk na over hoe je taal gebruikt in gesprekken over inclusie. Onze taal weerspiegelt de wereld en dus ook ongelijkheid. Woorden voor gemarginaliseerde groepen hebben vaak een negatievere lading dan woorden voor dominante groepen. Dit komt doordat taal zich aanpast aan de normen van de groep met de meeste invloed. Wil je hier meer over weten? Bekijk dan deze video: [Wat houdt dekolonisatie van taal in? Raf Njotea legt uit.](#)

Reflectie:

- Welke woorden of termen gebruik je vaak?
- Hoe dragen ze bij aan of belemmeren ze een inclusief gesprek?

Actie: Noteer één concrete verandering in je taalgebruik die je wilt toepassen.

DAG 8: Voer een gesprek over inclusie

Tip: Bespreek onderstaande vraag met een vriend(in), familielid, collega, of iemand in je netwerk die openstaat voor gezamenlijke reflectie: "Welke stappen kunnen we zetten om inclusie te bevorderen zonder extra werk te vragen van ondergerepresenteerde groepen?"

Reflectie:

- Welke ideeën of acties kwamen naar voren?
- Wat kun jij of kunnen jullie doen om bij te dragen aan inclusie?

Ook als je tot een ondergerepresenteerde groep behoort, kan deze vraag waardevol zijn. Het helpt je niet alleen om stil te staan bij wat jij nodig hebt, maar ook om te ontdekken welke invloed je kunt uitoefenen binnen jouw omgeving. Daarnaast biedt het inzicht in hoe je anderen kunt betrekken bij het creëren van een inclusievere samenleving zonder dat de last van verandering alleen bij gemarginaliseerde groepen ligt.

Actie: Plan een volgend moment om het gesprek voort te zetten en bepaal een concrete stap die je op korte termijn kunt zetten.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 9: Kies een boek om te lezen

Tip: Begin aan een boek over racisme of inclusie.

Aanbevolen boeken:

- Hallo witte mensen – Anousha Nzume
- 365 dagen Nederlander – Sameer van Naeeda Aurangzeb
- Radicale rechtvaardigheid – Nani Jansen Reventlow

Lees dagelijks 10 minuten. Plan een vast moment in je agenda en maak er een routine van.

Reflectie:

- Welke inzichten neem je mee uit wat je gelezen hebt?

Actie: Noteer een les die je in de praktijk wilt brengen.

DAG 10: Doneer aan een organisatie

Tip: Zoals ze in het Engels zeggen: *put your money where your mouth is*. Ondersteun een organisatie die zich inzet voor raciale rechtvaardigheid. Financiële steun helpt hen om hun werk voort te zetten en impact te maken.

Aanbevolen organisaties:

The Black Archives – Een archief en culturele instelling die de verhalen en perspectieven van mensen van kleur centraal stelt.

Asian Raisins – Een organisatie die racisme tegen Oost- en Zuidoost-Aziatische gemeenschappen in Nederland bestrijdt.

Stichting Nederland Wordt Beter – Een organisatie die streeft naar een toekomst zonder racisme en uitsluiting door educatie en bewustwording.

Reflectie:

- Waarom koos je deze organisatie?
- Wat betekent het voor jou om bij te dragen aan structurele verandering?

Actie: Deel de organisatie met anderen en moedig hen aan om ook te steunen. Door bewustwording en actie te combineren, vergroot je de impact.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 11: Herken je privileges

Tip: Lees het artikel [50 voorbeelden van wit privilege](#) (Vice).

Reflectie:

- Welke privileges herken je in je eigen leven?
- Hoe hebben deze privileges jouw kansen en mogelijkheden beïnvloed?

Actie: Noteer één manier waarop je jouw privileges bewust kunt inzetten voor inclusie.

DAG 12: Samen in gesprek over racisme

Tip: Voer een gesprek met vrienden, familie of collega's over racisme. Gebruik de volgende vragen als startpunt:

- Hoe definiëren we racisme? Gaat het alleen om intenties, of ook om impact?
- Hoe zien we racisme terug in onze omgeving – en wat maakt dat sommige vormen makkelijker op te merken zijn dan andere?
- Hoe kunnen we actief leren om niet alleen expliciete vormen van racisme, maar ook subtiele patronen te herkennen?
- Welke concrete acties kunnen we samen ondernemen om verandering te stimuleren?

Reflectie: Wat kwam naar voren tijdens het gesprek? Welke inzichten of ideeën spraken je het meest aan? Zijn er blinde vlekken of aannames naar boven gekomen die je eerder niet had opgemerkt?

Actie: Kies één actiepoint uit het gesprek en plan een moment om dit in praktijk te brengen.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 13: Momenten van stilzwijgen - en hoe verder?

Tip: Beschrijf een situatie waarin je getuige was van racisme, maar niet ingreep. Wat hield je tegen? Welke gedachten of gevoelens speelden een rol?

Reflectie: Wat bracht stilzwijgen je? Bijvoorbeeld:

- Voelde het veiliger om niets te zeggen?
- Wilde je een conflict vermijden?
- Was je bang dat je de verkeerde woorden zou kiezen?

Wat kostte het je? Bijvoorbeeld:

- Had je later spijt dat je niets zei?
- Versterkte het de ongelijkheid in de situatie?
- Voelde het alsof je een kans gemist had om verschil te maken?

Actie: Bedenk en noteer een concrete zin of strategie die je helpt om in een volgende situatie wél te spreken. Dit kan een korte reactie zijn die je kunt oefenen, een vraag die ruimte opent voor gesprek, of een manier om iemand later alsnog aan te spreken.

DAG 14: Luister naar een podcast

Tip: Luister naar de podcast Een Goed Systeem en ontdek hoe systemen inclusiever kunnen worden. [Link](#)

Reflectie:

- Welke inzichten heb je opgedaan?
- Welke systeemverandering kun jij versterken in jouw omgeving?

Actie: Noteer een eerste stap die je kunt zetten.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 15: Spreek je uit – ook als je twijfelt

Tip: Wanneer je iets hoort dat uitsluitend of ongemakkelijk voelt, spreek je uit. Soms is het overduidelijk racisme, soms voelt iets niet goed, maar weet je nog niet precies waarom. Je hoeft niet meteen een volledig antwoord te hebben – het stellen van een vraag kan al ruimte creëren voor reflectie.

Je kunt een van de volgende reacties gebruiken:

- "Kun je uitleggen waarom je dit zegt?"
- "Hoe denk je dat dit overkomt op anderen?"
- "Ik zie dat heel anders en dat leg ik je graag uit. Sta je daar open voor?"

Soms is het ook belangrijk om direct en helder te zijn:

- "Dit is racisme, en dit is niet oké."
- "Dit is kwetsend en ik wil dat je stopt."

Je hoeft geen discussie te winnen, maar het benoemen of begrenzen van een opmerking kan al een verschil maken.

Reflectie:

- Hoe voelde het om je uit te spreken?
- Hoe werd erop gereageerd, en wat deed dat met jou?
- Wat leerde je over de situatie of de ander?
- In welke situaties wil je voortaan directer zijn, en wanneer helpt het juist om eerst een vraag te stellen?

Actie: Noteer een inzicht of strategie die je meeneemt voor een volgende situatie. Dit kan een andere manier van reageren zijn, een vraag die je kunt stellen, of een manier om je comfortabeler te voelen bij het benoemen en begrenzen van uitsluiting of racisme.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 16: Analyseer hoe je ongelijkheid benoemt

Tip: Taal beïnvloedt hoe we ongelijkheid begrijpen en bespreken. Sommige woorden maken machtsverschillen zichtbaar, terwijl andere termen deze juist verhullen of verzachten. Denk na over hoe je ongelijkheid en systemen van macht en uitsluiting benoemt in gesprekken of teksten.

Reflectie:

- Welke termen gebruik je om ongelijkheid te benoemen? Denk aan woorden als discriminatie, systemisch racisme, uitsluiting, structurele ongelijkheid. Wat betekenen ze voor jou?
- Gebruik je soms verzachtende taal, zoals "gevoel van uitsluiting" in plaats van "racisme", of "kansengelijkheid" in plaats van "ongelijke toegang tot middelen en macht"? Wat doet dit met het gesprek?
- Kun je een situatie herinneren waarin taal hielp om ongelijkheid beter te begrijpen—bij jezelf of bij anderen? Wat maakte het verschil?

Actie: Schrijf een korte reflectie over een gesprek of tekst waarin taal een rol speelde in het benoemen (of juist verhullen) van ongelijkheid. Wat werkte goed? Wat zou je anders willen doen?

DAG 17: Luister naar een podcast

Tip: Luister naar de podcast Sibo Kanobana over taal en inclusiviteit, waarin hij ingaat op hoe taal niet neutraal is, maar macht en ongelijkheid kan versterken. Hij laat zien hoe woorden de werkelijkheid vormen en hoe we bewuster kunnen omgaan met taal en inclusiviteit.

Reflectie: Sta eens stil bij hoe jij taal gebruikt in je werk en dagelijks leven.

- Welke woorden en uitdrukkingen gebruik je automatisch?
- In welke situaties merk je dat taal mensen kan buitensluiten of juist kan uitnodigen?

Actie: Schrijf één concreet voornemen op om je taalgebruik bewuster en inclusiever te maken. Dit kan iets eenvoudigs zijn, zoals stoppen met bepaalde uitsluitende termen, of actiever ruimte geven aan andere perspectieven in gesprekken.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 18: Onderzoek je aannames

Tip: Aannames beïnvloeden hoe we anderen zien en situaties begrijpen. Soms vullen we onbewust dingen in op basis van stereotypes of beperkte kennis. Onderzoek vandaag een moment waarop je een snelle aanname maakte en jezelf bevroeg.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Je dacht meteen te weten waar iemand vandaan komt of welke taal diegene spreekt.
- Je veronderstelde hoe iemand zich zou gedragen op basis van uiterlijk, naam of functie.
- Je nam aan dat iemand jouw referentiekader deelde zonder dit te checken.

Reflectie:

- Hoe herkende je dat je een aanname maakte?
- Wat deed je ermee? Heb je het bijgesteld, benoemd of genegeerd?
- Wat veranderde er door bewuster met deze aanname om te gaan?

Actie: Noteer één manier om bewuster met je aannames om te gaan, zoals checken of iets klopt, ruimte laten voor andere perspectieven of jezelf afvragen: Wat neem ik hier automatisch aan?

DAG 19: Werd het stil of sprak je je uit?

Tip: Op verschillende dagen dacht je na over uitspreken tegen uitsluiting en racisme. Heb je het sindsdien gedaan? Zo niet, dan is vandaag het moment. Inzicht zonder actie brengt geen verandering.

Reflectie:

- Heb je je uitgesproken? Hoe voelde dat? Wat gebeurde er?
- Of was er een moment waarop je wilde, maar aarzelde? Wat hield je tegen?

Actie: Als je nog niets hebt gezegd, pak een kans om dat alsnog te doen – al is het maar een vraag stellen of iets benoemen. Als je het al deed, wat neem je mee voor een volgende keer? Wat werkt voor jou om in actie te blijven? Jouw stem maakt verschil.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 20: Verdiep je in raciale gelijkheid – samen of alleen

Tip: Plan een bezoek aan een evenement dat raciale gelijkheid bevordert, bijvoorbeeld bij Pakhuis de Zwijger. Nodig vrienden, collega's of familie uit om samen te gaan, zodat jullie achteraf kunnen reflecteren en ervaringen uitwisselen.

Is een live bezoek niet mogelijk? Kijk dan een eerder programma terug via: <https://dezwijger.nl/terugkijken>

Reflectie:

Neem 5-10 minuten de tijd om op te schrijven:

- Hoe heeft het bijwonen of bekijken van dit evenement je inzicht in raciale ongelijkheid vergroot?
- Wat verraste je of raakte je in de gesprekken of presentaties?
- Welke inzichten of concrete acties neem je mee naar je eigen omgeving of werkplek?

Actie: Bespreek je ervaring met anderen. Dit kan een vriend, collega of familielid zijn. Wat hebben jullie geleerd? Welke stappen kunnen jullie zelf zetten om bewuster met raciale gelijkheid bezig te zijn? Door er samen over te praten, houd je het gesprek levend en kom je tot nieuwe inzichten.

DAG 21: Breng het gesprek verder – stel een training voor

Tip: Stel voor om als team een training te volgen over hoe racisme en uitsluiting doorwerken in organisaties, zoals [Deconstruct the box: whiteness](#). Zo'n training helpt om bewuster te worden van systemen van ongelijkheid en concrete handvatten te krijgen om inclusief te handelen.

Reflectie:

- Wat wil je leren in zo'n training?
- Waar loop je in je werk tegenaan?

Actie: Breng het gesprek op gang. Bespreek met een collega, leidinggevende of HR of er ruimte is voor een training. Een training zoals [Deconstruct the box: whiteness](#) kan helpen om ongelijkheid beter te begrijpen en aan te pakken. Zet de eerste stap naar verandering.

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 22: Van bewustwording naar actie – wat doe je met je privileges?

Tip: Op Dag 11 heb je stilgestaan bij jouw privileges en hoe die jouw kansen en mogelijkheden hebben beïnvloed. Maar inzicht alleen is niet genoeg – hoe zet je die kennis om in actie?

Reflectie: Denk terug aan een moment waarop je je privileges herkende. Misschien merkte je dat je makkelijker werd gehoord in een vergadering, zonder te hoeven bewijzen waarom je daar thuishoort. Of dat je zonder zorgen een ruimte binnenliep waar anderen argwanend werden bekeken. Hoe kun je dat bewustzijn inzetten om ongelijkheid actief aan te pakken?

Actie: Bedenk één concrete manier waarop je jouw privileges deze week kunt inzetten voor verandering. Dit kan betekenen dat je ruimte maakt voor iemand anders in een gesprek, je invloed gebruikt om een probleem aan te kaarten, of actief leert hoe je systemen van ongelijkheid kunt doorbreken. Wat ga je doen?

DAG 23: Steun een ondernemer

Tip: Steun vandaag een ondernemer uit een gemarginaliseerde gemeenschap. Dit kan door een product te kopen, hun werk te delen op sociale media, of een positieve review achter te laten.

Voor inspiratie:

- [We Buy Black: Black Owned Businesses in Nederland](#)
- [MADE51 – Een platform dat vluchtelingen en migranten ondersteunt](#)
- [Smaken van thuis: 9 horecazaken die de recepten van vluchtelingen tot leven brengen](#)

Reflectie:

- Waarom koos je voor deze ondernemer?
- Wat sprak je aan in hun werk of product?

Actie: Deel hun werk op sociale media, koop een product of laat een positieve review achter. Laat zien waarom hun onderneming waardevol is en help hen meer zichtbaarheid te krijgen. Kleine acties maken een groot verschil.

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

31 KLEINE GEWOONTEN...

Dag 24: Analyseer je communicatie

Tip: Denk terug aan een gesprek, presentatie of bericht waarin je sprak over inclusie en analyseer je taalgebruik.

Reflectie:

- Welke woorden of zinnen gebruikte je om je boodschap over inclusie over te brengen?
- Hoe hebben deze woorden je boodschap versterkt of juist verzwakt?
- Wat voor reacties of gevoelens riep je taalgebruik op bij anderen?

Actie: Noteer één concrete verandering die je wilt toepassen in een volgend gesprek of bericht. Denk bijvoorbeeld aan een woord dat je bewuster wilt inzetten of vermijden, of een manier om je boodschap krachtiger en toegankelijker te maken.

DAG 25: Beschrijf een moment van inzicht

Tip: Denk terug aan een situatie waarin je meer inzicht kreeg in racisme. Misschien was het een gesprek, een ervaring op je werk, of een moment waarop je iets las of hoorde dat je perspectief veranderde.

Reflectie:

- Wat gebeurde er precies?
- Wat leerde je over racisme?

Actie: Deel je inzicht met iemand in je omgeving. Dit kan in een gesprek, via social media of in een artikel. Denk na over:

- Welke boodschap wil je meegeven?
- Hoe kun je anderen inspireren om verder na te denken?

Houd het constructief: Je hoeft pijnlijke of kwetsende uitspraken niet letterlijk te herhalen om je punt duidelijk te maken. Richt je op het inzicht dat je hebt opgedaan en hoe dit tot verandering kan leiden.

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 26: Bespreek uitsluiting

Tip: Denk terug aan een concreet moment in jouw directe omgeving waarin iemand werd buitengesloten. Beschrijf kort wat er gebeurde:

- Wie werd buitengesloten, en hoe gebeurde dat?
- Wat viel je op aan de situatie?

Reflecteer en neem 5-10 minuten om te schrijven:

- Wat had jij in dat moment kunnen doen om de situatie te veranderen?
- Wat kun je nu doen om te voorkomen dat dit opnieuw gebeurt?

Actie: Schrijf één haalbare actie op die je vandaag kunt zetten.

Bijvoorbeeld:

- Een gesprek aangaan over inclusie.
- Een collega of vriend steunen die zich buitengesloten voelde.
- Een gewoonte aanpassen die onbewuste uitsluiting in stand houdt.

DAG 27: Voer een uitgestelde actie uit

Tip: Denk terug aan de afgelopen dagen. Welke kleine gewoonte of actie heb je uitgesteld of vermeden? Kies er één en voer deze alsnog uit.

Reflectie:

- Wat ging goed en wat vond je lastig?
- Hoe voelde het om deze actie alsnog te ondernemen?

Actie: Noteer hoe je jezelf kunt motiveren om dit in de toekomst niet te vermijden. Wat helpt je om die drempel over te gaan?

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 28: Maak een concreet plan

Tip: Denk na over hoe jij, ook na deze maand, actief kunt blijven bijdragen aan een gelijkwaardigere wereld. Dit hoeft geen groot gebaar te zijn—ook kleine, consistente acties maken verschil. Misschien wil je inclusie sterker verankeren in je werk, een gesprek voeren dat je eerder uit de weg ging, of je invloed gebruiken om verandering te ondersteunen.

Reflectie:

- Wat zou je op de lange termijn willen veranderen?
- Hoe ziet een stap in die richting eruit? Kun je bijvoorbeeld een boek lezen en bespreken met een collega, je werkwijze aanpassen, of iemand toegang geven tot een platform waar jij toegang toe hebt en de ander niet?

Actie: Bespreek je plan met iemand die je kan ondersteunen. Hoe kun je verder bouwen op wat je de afgelopen dagen hebt gedaan? Wat heb je nodig om dit structureel te maken of verder te verdiepen?

DAG 29: Inspireer anderen met je ervaring

Tip: Kies een kleine gewoonte uit deze maand die voor jou het meest waardevol was en deel je ervaring met anderen. Misschien was het een manier waarop je inclusie bewuster hebt geïntegreerd in je teamoverleg, een nieuw perspectief dat je hebt meegenomen in je denken en handelen, of een verandering in hoe je beslissingen neemt met oog voor diversiteit.

Reflectie:

- Wat heb je geleerd door deze gewoonte toe te passen?
- Welke impact had het op je werk, je omgeving of de manier waarop je over inclusie nadenkt?

Actie: Deel je ervaring met vrienden, collega's of iemand die hier ook baat bij zou kunnen hebben. Nodig hen uit om dezelfde gewoonte uit te proberen en plan een moment in je agenda, bijvoorbeeld over 30 dagen, om samen te reflecteren: Wat hebben jullie geleerd en welke impact heeft deze gewoonte gehad?

31 KLEINE GEWOONTEN...

DAG 30: Blijf jezelf uitdagen

Tip: Blijven leren helpt je om inclusie niet alleen te begrijpen, maar ook in de praktijk te brengen. Maak een lijst met boeken, podcasts of trainingen die je de komende maanden wilt volgen om je kennis en handelen verder te verdiepen. Denk aan bronnen die je helpen om bewuster keuzes te maken in je werk en dagelijks leven.

Reflectie:

- Wat heb je deze maand geleerd door actief met kleine gewoonten aan de slag te gaan?
- Welke onderwerpen of vaardigheden wil je verder ontwikkelen?

Actie: Plan concrete vervolgstappen in je agenda. Kies bijvoorbeeld een boek om te lezen, een podcast om te beluisteren of een training om te volgen.

Geen inspiratie? Kijk eens op [To be antiracist](#) voor suggesties—of bekijk of mijn training [Deconstruct the box: whiteness](#) een volgende stap voor je kan zijn.

DAG 31: Evalueer en verdiep je ontwikkeling

Tip: Neem vandaag de tijd om te bedenken wat je deze maand hebt gedaan en plan direct een moment over 30 dagen in om opnieuw te evalueren. Verandering ontstaat door herhaling—door bewust aandacht te geven aan je vooruitgang vergroot je de kans dat kleine gewoonten blijvende impact hebben.

Reflectie:

- Hoe was het om dagelijks bewust met anti-racisme bezig te zijn?
- Welke gewoonten werkten goed voor jou en welke minder, waarom?
- Hoe hebben deze 31 dagen je perspectief op racisme en inclusie beïnvloed?
- Welke nieuwe gewoonten wil je vasthouden en wat maakt ze waardevol?

Actie: Noteer drie concrete acties die je op de lange termijn wilt blijven uitvoeren. Plan daarnaast een moment over 31 dagen om opnieuw te evalueren: wat is gelukt, wat vraagt nog aandacht en welke stap zet je daarna?

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

HALLO, IK BEN

CRYSTAL HASSELL



Van ongemak naar impact: ontdek de kracht van kleine gewoonten voor inclusie

Gesprekken over racisme en inclusie voeren kunnen overweldigend voelen, zeker als je niet weet waar je moet beginnen. Het ongemak is herkenbaar—voor jou, voor velen, en ook voor mij. Maar verandering begint klein, vaak met een simpel gebaar of een nieuwe gewoonte.

Met meer dan 15 jaar ervaring in diversiteit en inclusie en een 4-jarige opleiding in gender & diversity, help ik professionals en organisaties om inclusieve verandering tastbaar te maken. Dit gratis e-book laat je zien hoe je met kleine gewoonten impact kunt maken, zonder het gevoel te hebben dat je alles tegelijk moet aanpakken.

Ontdek hoe kleine stappen niet alleen jouw eigen perspectief verrijken, maar ook je omgeving inspireren om bij te dragen aan inclusie.

Dit is jouw kans om het ongemak te doorbreken en verandering te brengen—één gewoonte tegelijk. Zet nu je eerste stap.

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

CRYSTAL HASSELL, BOUWEN AAN INCLUSIE

Mijn missie is simpel: *jou* de tools geven om vanuit jouw rol bij te dragen aan inclusie en rechtvaardigheid. Geen abstracte idealen, maar concrete stappen die je vol vertrouwen kunt zetten. Samen bouwen we aan een wereld waarin inclusie en rechtvaardigheid vanzelfsprekend is.

Meer ontdekken? Ga naar crystalhassell.nl.

Eerdere samenwerkingspartners:

**PAKHUIS
DE ZWIJGER**

**DE
NIEUWE
OOST**
onbegrensd productiehuis

meneer

**HOCHSCHULE
RHEIN-WAAL**
Rhine-Waal University
of Applied Sciences

Academie voor Theater en Dans
Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten

Fontys Hogeschool Pedagogiek

Drawing Centre
Diepenheim

**IEDER
TALENT
TELT**

Radboud Universiteit

ArtEZ Academy of Music

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

CRYSTAL HASSELL, BOUWEN AAN INCLUSIE

ERVARINGEN VAN ANDEREN



DIDI DE VRIES

"Ik had geen idee hoeveel impact witheid heeft op onze samenleving en op mijn eigen leven. Elke module van de training zat vol eye-openers en confrontatie. Heel waardevol hoe Crystal bij de online sessies een veilige plek wist te maken om het hierover te hebben."



PAULINE TUYLL

De training Deconstruct the box: whiteness kwam voor mij als geroepen. Geruime tijd houd ik me bezig met het onderwerp diversiteit en inclusie, maar ik realiseerde me steeds meer dat ik het erg moeilijk vond om de theorie in de praktijk om te zetten, zowel in mijn persoonlijke als mijn professionele wereld. Aan de slag gaan met het sociaal construct witheid leek me een zeer zinvolle start en dat was het ook. De training van Crystal gaf me veel nieuwe inzichten, over mijn blinde vlekken, privileges en handelen.

Wat me vooral is bijgebleven is dat inclusie niet alleen te bereiken is vanuit de theorie. We moeten veel meer van ons hoofd naar ons hart, ik zeker ook. En tegelijkertijd moed tonen en je uitspreken.

Crystal is een zeer deskundige trainer, die op een prettige maar ook scherpe manier uitleg geeft, reageert en ingaat op vragen. Ik beveel deze training aan iedereen van harte aan die persoonlijke stappen wil zetten richting een meer inclusieve wereld."



MIEKE KOSTER

"Een belangrijk leermoment was het leren over de manieren waarop racisme onbelicht blijft, en om dat te herkennen en nu ook te kunnen benoemen. Een ander belangrijk leermoment was toen ik wit privilege veel meer herkende.

Ik heb de vocabulaire geleerd om racisme te herkennen en aan te kaarten. Een heel prettige en leerzame start van een waardevolle reis waarin ik me verder wil ontwikkelen om mijn stem te laten horen en mijn steun te laten zien in de strijd voor/ op weg naar een wereld waarin alle mensen gezien en gehoord worden en een gelijkwaardige plek hebben.

De modules zijn helder, ik ben echt aan het werk gezet, en de sfeer was open."

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

CRYSTAL HASSELL

MEER LEREN?



LECTURE PERFORMANCE WISSELGELD

Wisselgeld is een lecture performance die je laat nadenken over hoe ongelijkheid ons beïnvloedt. Met inzichten en verhalen biedt het ruimte voor bewustwording, ongemak en verandering.

[MEER INFORMATIE](#)



DECONSTRUCT THE BOX: WHITENESS

Deconstruct the Box: Whiteness is een training die bewustzijn creëert rond witheid en privilege. Met interactieve sessies, reflecties en praktische tools leer je patronen herkennen en aanpakken, zodat je kunt bijdragen aan duurzame verandering.

[MEER INFORMATIE](#)



CONSULTANT

Ik bied begeleiding bij inclusievraagstukken. Met een praktische aanpak help ik organisaties duurzame stappen zetten naar meer rechtvaardigheid en inclusie, passend bij hun unieke uitdagingen en doelen.

[MEER INFORMATIE](#)

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl

BEDANKT!

Dankjewel voor je tijd en nieuwsgierigheid.
Ik hoop dat dit je inspireert om jouw rol in
inclusie verder te ontdekken.

Samen bouwen we aan verandering.

[CRYSTALHASSELL.NL](https://crystalhassell.nl)

[INFO@CRYSTALHASSELL.NL](mailto:info@crystalhassell.nl)

Klaar om verder te bouwen aan inclusie?
Ontdek meer op crystalhassell.nl