

# LAAT JE HOREN

---

ZÓ MAAK JIJ EEN  
POSITIEF VERSCHIL  
IN DE WERELD

LISA JANSEN

NWADAM

Voor mijn oma Corrie, als ik later een beetje zoals jij mag zijn, dan ben ik tevreden. En Marina, als iedereen z'n hart zou openen zoals jij dat deed voor mij, dan komt het wel goed met de wereld. Ik mis je.

© 2020 Lisa Jansen

Alle rechten voorbehouden

Boekomslag © Bowie Redman Barbiers

Foto auteur © Lemon & Peach Photography

NUR 400

ISBN 978 90 468 2720 8

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)



'Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better.' – Dr. Maya Angelou



# INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 11

**Wat je vooraf moet weten:** tips voor activisten 21

**Intersectionaliteit:** waarom alles met alles samenhangt 32

**Alleen samen:** community care hoe en wat 40

**Feminisme:** waarom gelijkheid voor iedereen nog altijd niet vanzelfsprekend is 53

**Body-shaming:** over hoe onze onzekerheden als wapen tegen ons worden gebruikt 63

**Validisme:** waarom het begrip 'bijzondere behoeften' de grootste onzin is 74

**Klassisme:** waarom niemand in onze maatschappij selfmade kan zijn 102

**Racisme:** over hoe alle witte mensen profiteren van dit onderdrukkende systeem 112

**LGBTQIAP+:** zoveel meer dan een afkorting 122

**Veganisme:** waarom deze plantaardige levensstijl beter is voor mens en dier 137

**En nu dan?** 149

Dankwoord 151

Activistische woordenlijst 155



# VOORWOORD

Lieve lezer,

Wat ben ik blij en dankbaar dat je hebt besloten dit boek op te pakken en ermee aan de slag te gaan. Het is een handleiding voor de activist van nu, voor diegene die het verschil wil maken in een wereld die dat heel hard nodig heeft. Met dit boek bied ik je uitleg, inspiratie en heel veel praktische tips om deze aardbol tot een mooiere plek te maken.

Voor je aan de slag gaat, vertel ik je graag hoe dit boek werkt. Allereerst: zie je een woord dat je niet kent? Dan kun je ervan uitgaan dat je dat terug kunt vinden in de woordenlijst achter in het boek. Je kunt bovendien alle hoofdstukken door elkaar lezen. Ja, er zit een bepaalde gedachte achter hoe het boek is opgebouwd, maar zoek je informatie over een specifiek onderwerp, dan kun je gewoon even de inhoudsopgave raadplegen en naar de bewuste bladzijde bladeren. Houd je wel de volgorde van het boek aan, dan zul je eerst een stuk over mij en mijn activistische reis lezen, vervolgens over activistische basics leren, waarna ik je vertel over alle 'ismen' die ons leven rijk is (denk aan feminisme, racisme en validisme). Aan het einde van ieder hoofdstuk geef ik je tips ter verdieping en om praktisch mee aan de slag te gaan. Voor deze hoofdstukken heb ik hulp gekregen van activisten uit het hele land, ik ben enorm blij dat ik hun unieke perspectieven heb mogen verwerken in dit boek.

Ik heb mijn best gedaan een zo compleet mogelijke activistische gids voor je samen te stellen. De bronnen die ik daarbij gebruikt heb zijn vermeld op mijn website: [www.bigvegansister.com/](http://www.bigvegansister.com/)

bronnenlaatjehoren. Uiteraard is dit boek niet perfect en ook niet volledig. Er is enorm veel dat ik niet heb kunnen benoemen, omdat ik er nog niet (genoeg) vanaf wist of omdat er simpelweg geen ruimte meer voor was. Zie dit boek dus vooral als een uitnodiging om zelf verder op onderzoek uit te gaan middels de eerder genoemde tips. Op mijn Instagramaccount @BigVeganSister deel ik bovendien dagelijks over alles wat maar met activisme te maken heeft. Ook bespreek ik daar onderwerpen en nuances die in dit boek niet aan bod zijn gekomen. Ga me daar dus zeker volgen voor nog meer activistische informatie, inspiratie en tips.

Tot slot: we leven in een enorm snel veranderende wereld en ik leer nog iedere dag. Het kan daarom gerust zijn dat bepaalde woorden die ik in dit boek gebruik, over een tijdje niet meer gebruikt worden in die context. Ik heb in dit boek gekozen voor de taal die mij op dit moment het meest gepast en inclusief leek. Weet dat als ik spreek over ‘vrouwen’, ik daarmee iedereen bedoel die zich als vrouw identificeert – idem bij ‘mannen’, tenzij ik dat expliciet anders aangeef. Wellicht zie je af en toe voornaamwoorden voorbijkomen waar je nog niet aan gewend bent – zie in dat geval dit boek als een leermoment om ook de voornaamwoorden hen/hun en die/diens in je taal te verwerken.

Het feit dat je dit boek in handen hebt, zegt veel. Het betekent dat je bereid bent iets aan de ongelijkheid in de wereld te doen. Zullen we dan maar meteen aan de slag gaan? Laat je horen!

Liefs,  
Lisa



# WAT JE VOORAF MOET WETEN

‘Be the change you wish to see in the world’ – bron onbekend

Ik ga ervan uit dat je dit boek leest, omdat je iets wilt doen aan de ongelijkheid in de wereld. Je wilt je inzetten om een positief verschil te maken en oprecht: dat is fantastisch. Ik, alle mensen op de wereld én de wereld zelf bedanken je daar nu alvast voor. Om ervoor te zorgen dat jij vol vertrouwen op jouw manier van je kunt laten horen, heb ik een aantal tips en inzichten voor je verzameld. Zowel mijn eigen tips en inzichten als die van verschillende activisten die zich dagelijks inzetten voor positieve verandering. Het begin van jouw activistische reis kan namelijk best even zoeken zijn. Waar begin je? Waar ga je het over hebben en met wie? En wanneer precies? En vooral: hoe?

## **Blijf dicht bij jezelf**

Mijn allereerste tip voor jou? Blijf heel dicht bij jezelf. Ik snap dat alles dat met activisme te maken heeft aan het begin heel overweldigend kan voelen, maar hé: iedere activist heeft ooit op dit punt gestaan. Het proces dat jij gaat doormaken mag er zijn en het kan enorm inspirerend zijn voor anderen wanneer jij ze meeneemt op jouw reis. Door diegene te zijn die eerlijk vertelt over jouw dagelijkse lessen en de hobbels die je daarbij moet nemen, zullen mensen je veel eerder vertrouwen. Ze herkennen zich namelijk in je, want jij bent niet perfect en dat zijn zij ook niet. Denk maar eens na, wie zou jij eerder vertrouwen: de persoon die eerlijk vertelt over diens reis van vleeseter naar veganist of de zure planeteneter die met een vingertje naar alles en iedereen wijst die niet

óók veganist is, terwijl diegene een jaar geleden zelf nog vlees at? Precies. Het is namelijk veel prettiger om met personen om te gaan die toegeven ook maar gewoon mens te zijn. Mignon Nusteling is kunstenaar en cultuurinfluencer, ze houdt zich onder andere bezig met feminisme en de strijd tegen validisme. Ze doet dit via haar Instagramkanaal waar ze duizenden volgers heeft, via eigen werk en via evenementen die ze organiseert. Ze is het met me eens: 'Blijf bij jezelf, want je eigen verhaal vertel je het beste. Jouw proces is veel inspirerender voor mensen om te zien, dan de zoveelste deugmens die alles al goed doet.' Bovendien hoef jij maar één hoofdstuk verder te zijn dan de persoon die jij inspireert, je hoeft niet alles te weten om een positief effect te kunnen hebben op anderen. We leren allemaal nog iedere dag bij, geef elkaar én jezelf daar de ruimte voor.

### **Begin klein**

Begin klein en lokaal, net zoals ik dat ooit deed met de rozijntjes die ik uitdeelde of de koekjes die ik in mijn buurt verkocht voor het goede doel (heb je nu geen idee waar dit over gaat, lees dan even de inleiding van dit boek, te vinden op bladzijde 11). Vervolgens ging ik langzaam over naar het grovere geschut: een kraam vol taart op een festival, een podcast met duizenden *plays*, lezingen op grote podia en natuurlijk dit boek. Vergeet niet dat ik daar in totaal zo'n twintig jaar (!) over heb gedaan. Probeer daarom eerst op een wat kleiner niveau impact te maken, in je directe omgeving bijvoorbeeld, want dat is de plek waar jij het gemakkelijkste een positieve verandering teweeg kan brengen. En ja, wellicht is boodschappen inzamelen voor de Voedselbank net wat minder sexy dan je op Instagram positief uitspreken over *free the nipple* en ik zeg ook niet dat het een het ander uit moet sluiten, maar het is niet realistisch om vanuit het niets meteen álles te willen. Dat ga je niet volhouden en dat gaat enorm demotiverend werken. Mignon vult aan: 'Houd het allereerst klein, vervolgens kun je je activisme stapsgewijs uitbouwen.' Het uitbouwen van je

activisme zal dan waarschijnlijk ook heel organisch verlopen. Michelle Wijma, activist op het gebied van onder andere autisme awareness en wetenschapsjournalist die zichzelf omschrijft als ‘een soort bèta Hermione’ (ge-ni-aal), voegt daar nog aan toe dat activisme enorm besmettelijk is: ‘Als jij laat zien wat je doet, inspireert dat anderen om óók iets te doen.’

### **De ‘echte’ activist**

Activisme is – in mijn ogen – de belichaming van niet alleen vinden of denken, maar ook dóen. Dit mag je dan ook helemaal op jouw manier invullen, zolang je het werk maar doet. Er is echter een groep mensen die het begrip ‘activist’ graag claimt als exclusief aan hen toebehorend. Volgens hen ben je alleen een échte activist wanneer je met een spandoek de straat op gaat, luidkeels van je laat horen en vooral enorm zichtbaar bent. Ik ben oprecht dankbaar dat deze vorm van activisme bestaat. Dat er mensen zijn die zich zo kwetsbaar opstellen door de straat op te gaan en letterlijk te gaan staan voor waar ze in geloven, is enorm dapper. Een heleboel zaken die we nu als vanzelfsprekend zien, hebben we bovendien te danken aan deze vorm van protest. Als enige invulling van activisme vind ik deze vorm van activisme echter te eenzijdig; deze doet namelijk een grote groep mensen tekort. De ouder die geen oppas voor de kinderen kon vinden, de persoon die te weinig financiële middelen heeft om af te reizen naar de plek van de demonstratie, degene die letterlijk de straat niet op durft vanwege pleinvrees, de persoon die zich voortbeweegt door middel van een rolstoel en voor wie de route niet toegankelijk is, degene die wegens chronische ziekte aan huis is gebonden, degene die z’n werk niet af kan zeggen omdat geen salaris direct betekent dat er geen geld is voor eten. Ik kan nog wel even doorgaan. Bovendien is er ook een groep mensen die simpelweg doodongelukkig wordt van het idee oog in oog te staan met mensen die vinden dat zij geen bestaansrecht hebben, wat ik een heel valide reden vind om niet de straat op te gaan.

Er zijn zó veel voorbeelden te noemen van mensen die keihard hun best doen om de wereld te verbeteren, alleen doen zij dat niet op een manier die de voorpagina van de krant haalt. Ik vind het enorm belangrijk om alle vormen van activisme te erkennen, of dit nu om online of offline varianten gaat en om acties op micro- of macrolevel. Activisme is helaas nog steeds keihard nodig, dus als-jeblijft: deel die bewustmakende tekst op je Instagram, laat je vrienden weten dat die racistische grap echt niet oké is, start die petitie tegen de bomkap in jouw straat, word lid van die politieke partij en bevecht het systeem van binnenuit, organiseer dat online protest (*looking at you, Online Disability March!*), benader je favoriete restaurant en vraag of ze hun toegankelijkheidsinformatie willen vermelden op hun website en ja, ga óók die straat op wanneer je dit kunt en wilt – maar laat niemand je ooit vertellen dat je geen echte activist bent als je dat niet doet. Geen enkele vorm van activisme is superieur aan een andere. Juist de combinatie van online en offline activisme is bijzonder krachtig, deze vormen kunnen anno 2020 niet meer zonder elkaar. Gebruik deze kijk op activisme echter ook niet als vrijbrief. Het is te gemakkelijk om zo af en toe een *sassy* feministische quote te delen op je Instagram en het daarbij te laten. Dat is mooi voor het planten van zaadjes, maar niet genoeg om op korte termijn écht positieve verandering te weeg te brengen in de wereld. En die verandering is keihard nodig.

### **Je kunt niet alles doen**

Hoe tegenstrijdig het ook mag klinken: vaak heeft activisme veel meer impact en is deze bovendien duurzamer, wanneer deze enigszins selectief is. Hiermee bedoel ik niet dat je je enkel op één issue stort en angstvallig je mond houdt wanneer andere thema's aan bod komen. Wat ik wél bedoel met selectief activisme, is dat je niet alle problemen van de wereld tegelijkertijd op je schouders kunt nemen. Je mag keuzes maken in waar je het grootste gedeelte van je aandacht aan besteedt. Je moet zelfs wel, om jezelf in bescherming te nemen.

Waarschijnlijk wil je je activistisch inzetten omdat je iets wilt doen aan het leed in de wereld, het kan dan enorm tegennatuurlijk voelen om keuzes te moeten maken in waar je je voor inzet. Realiseer je alleen goed dat we uiteindelijk allemaal maar mensen zijn met een beperkte hoeveelheid energie en emotionele bandbreedte. Wanneer je je energie evenredig probeert te verdelen over de strijd tegen alle vormen van onrecht in de wereld, zal dat uiteindelijk gelijk staan aan verspilling van ál je energie, omdat je dit simpelweg niet volhoudt.

Het is daarom enorm belangrijk dat je kiest voor een manier van activisme die goed bij je past. Met activist Non van Driel sprak ik hierover. Non is humanistisch geestelijk verzorger en *community caretaker*, wat onder andere inhoudt dat hen supportgroepen en andere bijeenkomsten organiseert voor mensen die buiten de norm vallen. Ook leidt hen anderen op om dergelijke supportgroepen te kunnen leiden. Dit is Nons vorm van activisme, maar het duurde even voordat Non zichzelf de toestemming gaf om te kiezen voor een vorm van activisme die bij hun past: 'Ik stond op de barricades en ben in conflicten terechtgekomen. Ik werd compleet verkeerd begrepen en merkte dat ik het niet meer volhield om te vechten. Ik raakte verbitterd en teleurgesteld en voelde me een gefaald activist,' vertelt Non. 'Gelukkig was er iemand die me vertelde dat wat ik doe, het zorgen voor anderen, óók activisme is. Ik heb mezelf toestemming gegeven om te doen waar mijn talenten liggen en dat te zien als mijn bijdrage aan mijn gemeenschap en het werken aan een betere wereld.'

Het is enorm belangrijk dat je een manier van activisme kiest die bij jou past. Een manier die je niet doodongelukkig maakt, maar juist eentje die je jarenlang vol passie uit wilt voeren omdat je er goed in bent. Dit maakt je activisme het meest duurzaam. Ik haal bijvoorbeeld ongelooflijk veel voldoening uit het cureren van mijn Instagramaccount, het maken van mijn podcast en het schrijven en spreken over onderwerpen waar ik mij druk om

maak. Ik kan me bijna niet voorstellen dat dit op korte termijn gaat veranderen.

Tamar Doorduyn is chronisch ziek en zocht naar een manier van activisme die ze ondanks haar klachten kan uitvoeren. Dat werd *Ziek. De podcast*. Ook Tamar is een groot voorstander van doen wat bij je past: ‘Activisme is gewoon werk, ook al is het meestal onbetaald. Als we allemaal datgene doen wat ons gemakkelijk af gaat en wat ons blij maakt, dan houden we het allemaal het langste vol.’

### **Wereldleed versus wereldvreugde**

Activisme kan je zo veel moois brengen: het om kunnen zetten van frustratie in concrete actie, het bouwen aan en ervaren van een hechte community van gelijkgestemden, het gevoel hebben dat je ‘het ergens voor doet’ en ja, heus ook plezier. Maar activisme kan je net zo goed stress en verdriet bezorgen omdat het voor empathische mensen (en ik durf te wedden dat jij er zo een bent) al snel voelt alsof het leed van de hele wereld op hun schouders drukt. Het is best logisch dat dit gebeurt, want we worden dagelijks overspoeld met vreselijke berichten. De hoeveelheid positief nieuws die we consumeren, staat totaal niet in verhouding met al het negatieve nieuws dat we dagelijks tot ons nemen, waardoor we nogal eens vergeten dat er ook mooie dingen gebeuren in de wereld. Inzien dat de wereld niet enkel bestaat uit slechte mensen die vreselijke dingen doen, is stap één. Vervolgens is het belangrijk dat je jezelf in bescherming neemt tegen al het leed van de wereld door je informatieconsumptie te beperken. Ja, het is enorm belangrijk om op de hoogte te blijven van wat er speelt in de wereld, doe dat ook zeker – alleen niet de hele dag door en ook niet via alle nieuwskanalen die er maar bestaan. Wees je bewust van op welke momenten je welke informatie consumeert van welk platform.

Ik kijk bijvoorbeeld bewust geen journaal, omdat de manier waarop nieuws daar gebracht wordt me vaak enorm overstuur maakt. Wat ik wel doe is één keer per dag checken wat het nieuws

van de dag is, bijvoorbeeld op de website van een krant. Ook houd ik mijn oren en ogen goed open wanneer ik rondkijk op Instagram en andere social mediakanalen; wanneer je de 'juiste' mensen volgt, krijg je al snel mee wat er op dat moment speelt. Desgewenst zoek ik meer informatie op via een bron die ik vertrouw. Daarnaast heb ik met mijn vriend afgesproken dat hij me inlicht over belangrijke gebeurtenissen, maar dat hij me wel altijd eerst vraagt of ik er op dat moment de mentale ruimte voor heb. Verder probeer ik mezelf te wapenen tegen de hardheid van de wereld met een vast ochtendritueel. Vóór ik dat ritueel heb volbracht, mag ik van mezelf geen social media-apps openen en geen e-mails checken. Mijn ritueel houdt in: redelijk op tijd opstaan, met mijn hondje op schoot kort mediteren, drie dingen opnoemen waar ik dankbaar voor ben en eentje waar ik trots op ben. Zo ben ik even alleen met mezelf, zonder input van buitenaf en zorg ik ervoor dat ik er klaar voor ben om met eventuele tegenslag of negativiteit om te gaan. Wat ik ook doe, is screenshots maken van de fijne woorden en lieve foto's die mensen me toesturen of die ik toevallig tegenkom op het internet. Ik heb hier een speciaal mapje voor aangemaakt in mijn Google Drive en dat 'fijn mapje' genoemd; hierin sla ik alles op wat me blij maakt. Als ik een slechte dag heb, hoef ik alleen maar dit mapje te openen om overladen te worden met positieve energie in de vorm van lieve woorden en hondenfoto's.

### **Wanneer zelfs hondenfoto's niet helpen**

Ik moet wel toegeven: soms werkt het gewoon even niet. Dan kun je nog zó hard mediteren, dankbare woorden uitspreken en naar de liefste hondenfoto's kijken, maar word je toch overspoeld door een gevoel van verdriet, woede, onbegrip, onmacht of een combinatie daarvan. En hoe tegenstrijdig het wellicht ook mag voelen, vaak is het dan het beste om dat gevoel maar even toe te laten. Vechten tegen je emoties maakt je vaak somberder en het gevoel dat je ervaart zwaarder, bovendien kan het ervoor zorgen dat het negatieve gevoel langer blijft hangen. Ik heb geleerd dat het weg-

duwen van nare gevoelens er meestal voor zorgt dat ze alleen maar erger worden. In de jaren dat ik cognitieve gedragstherapie volgde, heb ik de nodige handvatten ontvangen om constructief om te gaan met nare gevoelens, maar ook buiten therapie om heb ik hard gewerkt aan een mindset waarin alle emoties die ik ervaar er oordeelloos mogen zijn. Waar ik vroeger dacht dat het slecht was om boos of verdrietig te zijn en ik die gevoelens zo snel mogelijk wilde wegduwen, weet ik nu dat deze gevoelens onlosmakelijk verbonden zijn aan het mens-zijn. Woede en verdriet zijn bovendien enorm belangrijke emoties: ze zetten je in beweging op een manier waarop blijdschap dat nooit zou kunnen. Ze zorgen ervoor dat je onrecht niet langer pikt en ertegen in actie komt. Er bestaan geen slechte of verkeerde emoties, het wordt pas een probleem wanneer je er niet meer los van kunt komen en de emoties die je ervaart je leven gaan beheersen. Mocht je – los van je activistische inzet – niet lekker in je vel zitten en hulp nodig hebben, wees dan niet bang om die in te schakelen. Dat is (in tegenstelling tot wat je hoofd je waarschijnlijk vertelt) fucking dapper. Neem bijvoorbeeld contact op met je huisarts of schakel een vriend of familielid in om dat te doen. Je mag hulp accepteren en je hoeft niet alles alleen te doen, echt waar.

### **Zelfzorg als vorm van activisme**

Onthoud boven alles dat jij de enige persoon in jouw leven bent die verantwoordelijk is voor jou. Jij zult dus het initiatief moeten nemen om goed voor jezelf te zorgen, doe dat alsjeblieft. Want echt, lieve lezer, onderschat niet hoe belangrijk het is om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen zelfzorg. Denk maar aan het vliegtuig: wanneer in geval van nood de zuurstofmaskers naar beneden komen vallen, wordt er van je verwacht dat je eerst jouw masker opzet en daarna pas anderen gaat helpen. Zo werkt het leven én activisme ook, want hoe kun je er voor anderen zijn, maar dan ook écht voor ze zijn, wanneer je er in eerste instantie niet voor jezelf bent?



Zelfzorg is essentieel, alleen het moeilijke hierbij zit 'm al in het woord: zelf-zorg. Deze vorm van zorgen moet je zélf doen. In een wereld die jou vaak genoeg vertelt dat je lui bent wanneer je rust neemt en egoïstisch bent wanneer je naar jezelf luistert, is dat een rebelse, activistische daad én een hoognodige bovendien. Een belangrijke manier om vaker voor jezelf te kiezen, is door vaker 'nee' te zeggen. Hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt en hoe vaker je ook een dikke, vette, oprechte 'ja!' kunt geven aan jezelf en aan anderen. Vraag vaker om hulp én durf hulp aan te nemen wanneer deze wordt geboden. Stel grenzen en handhaaf ze ook. Ontdek je behoeftes en handel hier zo veel mogelijk naar. Laad zonder schuldgevoel jouw emotionele batterij op en wees de beste activist die je maar kunt zijn, door in eerste instantie héél hard voor jezelf te zorgen. Alle extra energie die daaruit voortkomt, kun je inzetten ten behoeve van anderen. Niets van dit alles mag gebeuren ten koste van jou en jij bent de enige persoon die daarvoor kan zorgen. 'Op sommige momenten is overleven genoeg. Denk je dat je meer aankunt, dan is dat goed, maar het móet niet,' vertelt Non. Knoop dit héél goed in je oren en neem je verantwoordelijkheid.

### **Pick your battles**

We hebben het al even gehad over selectief zijn in je activisme en goed voor jezelf zorgen, dat is niet voor niets. Als afsluiting van deze activistische basistips wil ik je namelijk het volgende meegeven: *pick your battles and audience wisely*. Wanneer je je ogen net opent voor al het onrecht in de wereld en je hier iets aan wilt doen, komt er veel op je af. Waarschijnlijk verloopt jouw proces hierbij niet precies hetzelfde als die van de mensen om je heen en dat kan enorm frustrerend zijn. Weet daarom dat je niet met alles wat op jou afkomt iets hoeft te doen. Besef dat het planten van een klein, empathisch zaadje soms meer nut heeft dan iedere avond in discussie gaan met de mensen van wie je houdt. En soms is die discussie wel nodig en dat is oké. Laat de actie die jij onderneemt

afhangen van de situatie. Maak iedere keer wanneer er iets gebeurt dat jou in de actiestand zet de afweging of het jouw tijd, energie en mentale welzijn waard is om hier nu iets mee te doen. Het antwoord zal vaak genoeg 'ja' zijn, maar af en toe ook 'nee'. Soms moet je jezelf in bescherming nemen en dat is oké. Activisme hoeft niet te vervallen in een vorm van zelfkastijding, daar heeft helemaal niemand iets aan.

Net als dat het belangrijk is dat je kiest voor een manier van activisme die bij jou past, is het belangrijk dat je kiest voor een platform en een publiek die bij jou passen. Je kunt er namelijk vanuit gaan dat je vroeg of laat weerstand gaat ontvangen van buitenaf. Wanneer we met z'n allen al ruziën over of ananas wel of niet op pizza hoort (wel!), kun je er gif op innemen dat de gemoearden hoog op gaan lopen wanneer je praat over zaken als racisme en seksisme. Bedenk daarom goed aan wie je je in eerste instantie wilt richten en kies aan het begin voor de weg van de minste weerstand. Vind je het fijn om met je vrienden of ouders over dit soort onderwerpen te praten? Doe vooral je ding! Vind je het makkelijker om je online uit te spreken, bijvoorbeeld door het gesprek te openen op Instagram? Begin dan daarmee! En bouw het langzaam uit. De ene manier is niet beter dan de andere, ze vullen elkaar juist aan, weet je nog? En wat er ook mag gebeuren, blijf alsjeblieft héél dicht bij jezelf. Ik geloof namelijk echt dat je op die manier de meest blijvende, positieve impact teweegbrengt.

**Dus: begin klein, laat niemand je vertellen dat jouw vorm van activisme geen activisme is, wees selectief in waar je je tijd aan besteedt, maar niet in waar je je hart voor openstelt, kies een vorm van activisme die écht bij je past, ga bewust om met je informatieconsumptie, vecht niet tegen je emoties, zorg goed voor jezelf, *pick your battles*, wees je bewust van je publiek en blijf boven alles dicht bij jezelf.**



## Wat kun jij doen?

Er zijn een heleboel manieren waarop je je activistisch in kunt zetten, de één zal beter bij je passen dan de ander. Laat je inspireren met deze – incomplete – lijst aan ideeën en manieren waarop jij van je kunt laten horen:

Begin een podcast – Beluister een podcastaflevering – Onderteken een petitie – Schrijf een Instagrampost – Stuur een e-mail naar een bedrijf/de media/wie je dan ook wilt bereiken – Lees een boek – Start een petitie – Ga naar een demonstratie – Organiseer een demonstratie – Schrijf een blogpost – Schrijf een artikel en zorg dat het gepubliceerd wordt – Kook voor mensen die het nodig hebben – Deel voedsel uit – Geef spullen gratis weg – Organiseer een evenement – Organiseer een (online) boekenclub – Corrigeer een problematische opmerking – Koop een boek – Schrijf een boek – Ga een discussie aan – Begin een hashtag en kweek *awareness* – Installeer een drempelhulp – Maak je toilet toegankelijk – Koop een *zine* – Maak een *zine* – Schrijf een lied en neem het op – Houd een *self-care* dag – Bied je diensten gratis aan aan organisaties die het nodig hebben – Ga naar een supportgroep – Organiseer een supportgroep – Organiseer een feestje voor jouw community – Stuur een brief naar een Kamerlid – Word lid van een politieke partij – Richt zelf een nieuwe partij op – Stem – Leid een workshop – Vraag aan je vrienden hoe het met ze gaat – Zamel geld in – Doneer geld – Doneer tijd – Kijk een documentaire – Maak een documentaire – Houd een lezing – Ga naar een lezing – Doe een dutje – Maak een kunstwerk – Vraag aandacht – Versterk andere stemmen – Ga het gesprek aan