

Samira Bouchibti

*Jij bent gewoon  
Nederlander*

# Ik ben gewoon Nederlander

Af en toe kom ik mensen tegen die me het gevoel geven dat ik er niet helemaal bij hoor. Bijvoorbeeld toen ik niet zo lang geleden een lezing moest geven over 'vrijheid'. Een oudere meneer zei letterlijk tegen mij: 'Ik heb u gegoogeld en gelezen over wat u allemaal hebt gedaan. U hebt gewerkt als programmamaker, boeken geschreven en in de Tweede Kamer gezeten. U hebt veel bereikt in uw leven. Ik wil u graag even zeggen dat ik dit héél erg knap vind ... voor een Marokkaan.' Ik ontplofte bijna! Hoezo, voor een Marokkaan? Het is niet leuk om constant aangesproken te worden op je afkomst (of geloof), of als er steeds aan je wordt gevraagd waar je écht vandaan komt, of waar je (groot)ouders vandaan komen. Als de vraag wordt gesteld uit oprechte belangstelling of nieuwsgierigheid, is er niets mis mee. Maar als de vraag wordt gesteld met de bedoeling je in een hokje te plaatsen of om vooroordelen te bevestigen, is het niet fijn. Het kan je het gevoel geven dat je geen volwaardig lid bent van de samenleving en er niet echt bij hoort.

Ook student Hans raakte een gevoelige snaar toen hij tegen me zei: 'Ik vind u aardig, maar voor mij bent u geen échte Nederlander.' Ik vroeg hem waarom: 'Ik spreek de taal, woon hier mijn

hele leven en mijn Nederlandse paspoort heeft dezelfde kleur als dat van jou.' Hij was het met mij eens, en toch was ik geen échte Nederlander. Volgens hem was een 'echte' Nederlander iemand met blond haar, blauwe ogen en een typisch Nederlandse naam, zoals Herman of Debby. Ik heb Hans uitgelegd dat de 'echte' Nederlander niet bestaat en dat ik 'gewoon' Nederlander ben. Ook heb ik gezegd dat niet alle Nederlanders wit zijn, blauwe ogen hebben en eruitzien zoals hij, en dat mensen met namen als Samira, Mohammed of Karsu ook 'gewoon' Nederlander zijn.

## Wie ben ik?

Mijn vader was een gastarbeider en kwam in 1968 vanuit Marokko naar Nederland om geld te verdienen. Hij woonde de eerste vier jaar alleen en toen mochten mijn moeder, mijn vijf broers en zussen en ik ook naar Nederland komen. Mijn moeder vertelde me dat mijn vader ons zenuwachtig stond op te wachten toen we op Schiphol aankwamen. Het moet een prachtig gezicht zijn geweest: een vrouw met een baby van één week oud in haar armen en vijf kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar, rechtstreeks uit Marokko. Mijn zus herinnert zich dat het die dag, in de eerste week van januari, erg koud was en dat er sneeuw lag. Ze was onder de indruk van alles wat ze zag. Vooral van het grote vliegtuig, maar nog meer van de mooi opgemaakte stewardessen. Dit waren de eerste Nederlandse mensen met wie zij kennismakte. Ze waren erg lief voor mijn moeder en broers en zussen en gaven hun veel aandacht. Van Schiphol reden wij naar Haarlem, waar mijn vader dankzij zijn werk als lasser een prachtig huis voor ons had kunnen regelen. Het huis was oud, maar het had wel twee verdiepingen en was groot genoeg voor ons allemaal. Daar aangekomen bewonderden we eerst ons nieuwe thuis en

daarna was het tijd om te eten, want we hadden honger. Mijn vader smeerde een grote stapel witte boterhammen met kaas en zette die samen met glazen melk op tafel. Volgens mijn zus was het het lekkerste brood dat ze ooit had gegeten en de lekkerste melk die ze ooit had gedronken.

Ik heb het niet altijd even makkelijk gehad in mijn leven en tegenslagen moeten overwinnen. Maar met vallen en opstaan ben ik geworden wie ik wil zijn. Ik heb veel gereisd en een jaar in Zuid-Afrika en een jaar in Griekenland gewoond. Ik ben vier jaar Tweede Kamerlid geweest en later ook gemeenteraadslid in Amsterdam. Verder heb ik als journalist en programmamaker gewerkt en meerdere boeken geschreven.

Met veel plezier sta ik nu al bijna tien jaar, naast mijn andere werk, als gastdocent Burgerschap voor de klas. De afgelopen jaren heb ik aan duizenden studenten lesgegeven. Een van de studenten die me altijd zal bijblijven, is Mira. Zij voelde zich vaak ongelukkig, omdat ze haar diepgelovige christelijke ouders niet kon vertellen dat ze lesbisch is. Zij zouden haar seksuele gerichtheid nooit accepteren en dit maakte haar verdrietig. Mira leidde een dubbelleven en had nog nooit met iemand over haar geheim gesproken. Alleen bij haar vriendin kon Mira zichzelf zijn. In de klas voelde ze zich veilig genoeg om over haar vriendin te vertellen, op wie ze al een jaar stapelverliefd was. Ze wilde dit heel graag delen met haar klasgenoten, omdat ze er met niemand anders over kon praten. Mira zal altijd in mijn herinnering blijven. Haar moed om zich kwetsbaar op te stellen opende de deur voor anderen om hun persoonlijke verhaal te delen en om open te zijn over hun gevoelens. Ik geloof sterk in de kracht van het delen van verhalen, omdat dit een gevoel van verbondenheid kan creëren. Door naar anderen te luisteren leren we de ander beter begrijpen, maar we leren ook onszelf beter kennen, wat kan leiden tot persoonlijke groei.

In dit boek deel ik niet alleen verhalen, maar ook mijn gedachten en ervaringen, in de hoop dat ze iets voor jou kunnen betekenen. Ik schrijf over de vrijheid van meningsuiting en de vrijheid van godsdienst en waarom het belangrijk is om deze te koesteren en te beschermen. Ik schrijf ook over racisme, discriminatie en uitsluiting en over de complexe wereld van sociale media. En je krijgt tips en leest verhalen over persoonlijke groei, prestatiedruk en de stress die hierbij komt kijken. Dit boek heb ik voor jongeren en jongvolwassenen geschreven, maar het kan ook gelezen worden door (groot)ouders, familie of docenten. Als basis voor mooie gesprekken en meer verdraagzaamheid, vertrouwen en houvast.

Ik hoop dat je veel plezier aan dit boek gaat beleven en dat ik je een beetje aan het denken kan zetten. Je hoeft het niet in één keer uit te lezen. Het is juist goed als je het af en toe weglegt en de tijd neemt om ergens over na te denken of iets in je notitieapp te zetten. Of je dit boek nu alleen op je kamer leest, met een vriend of vriendin op een bankje in het park of met je ouders of docent, lees het boek op een plek waar jij je veilig en begrepen voelt. En voel je vrij om mij een mailtje te sturen als je vragen of opmerkingen hebt: [samira@jijbentgewoonnederlander.nl](mailto:samira@jijbentgewoonnederlander.nl).

## Dank je wel!

Ik wil graag mijn dank uitspreken aan de duizenden studenten aan wie ik de afgelopen tien jaar heb mogen lesgeven. Waar jullie ook mogen zijn in je leven, dank voor het delen van jullie verhalen. Die hebben mij geraakt, ontroerd en geïnspireerd. Mijn dank gaat ook uit naar Dieuwke van Wijk, Suzanna van der Laan, Martijn Katsman (journalist), Irene Costera Meijer (professor of Journalism Studies), Stijn Sieckelinck (pedagoog, onderzoeker en lector aan de Hogeschool van Amsterdam), Arjan de Wolf (psycholoog) en Chris Polman (practor Burgerschap). Speciale

dank aan mijn lieve vader en moeder, aan Saskia Spigt (een engel in de hemel), Huib Boissevain (een engel op aarde), de gemeente Den Haag en ROC Mondriaan.

‘Er staat dat we gelijk zijn, maar dat is echt bullshit. We zijn helemaal niet gelijk’, zegt Nordin. ‘Hollanders discrimineren en ze haten ons.’

‘Zij willen ons niet. En ja, dan willen wij hen ook niet’, vult Zeki aan.

In de klas begint iedereen door elkaar te praten. Als studenten door elkaar heen praten, zich opwinden of boos worden, vind ik dat niet erg. Het belangrijkste is dat er wordt gepraat. Als het weer rustig is, moedig ik de studenten aan om naar elkaar te luisteren. Om hun ervaringen te delen of hun hart te luchten. Het enige wat ze niet mogen is racistische opmerkingen maken, discrimineren of scheldwoorden gebruiken. Studenten die vaak discriminatie hebben ervaren of een familielid hebben dat hiermee te maken heeft gehad, hebben vaak een uitgesproken mening over discriminatie.

‘Het kan wel zo zijn, dat artikel 1, maar in Nederland wordt er gewoon gediscrimineerd. Wij krijgen geen werk en geen stage. En de politie doet aan etnisch profileren. Zij moeten ons altijd hebben en als zij ons discrimineren, dan mogen wij het ook doen. Als zij geen respect hebben voor onze cultuur en geloof, dan hebben wij het ook niet voor hen.’

Een andere student doet er nog een schepje bovenop. ‘Zij pakken ons en wij pakken hen. Dus Hollanders moeten niet zeuren als homo’s gediscrimineerd of uitgescholden worden. Zij schelden moslims uit en wij homo’s.’

Discriminatie en uitsluiting kunnen net zoveel pijn veroorzaken als fysieke pijn. Dit komt doordat hetzelfde deel van je hersenen geactiveerd wordt. Vooral als je jong bent en moeite hebt om je plek te vinden in de samenleving, ben je kwetsbaar. Veel jongeren werken hard en doen hun best om erbij te horen, en toch hebben ze het gevoel dat ze er niet bij mógen horen. Als je het gevoel hebt dat je minder kansen krijgt om iets waardevols bij

te dragen aan de samenleving vanwege je huidskleur, afkomst, seksuele gerichtheid of religieuze achtergrond, heeft dit invloed op hoe je denkt en hoe je in de samenleving staat. Als je (te) vaak met discriminatie en racisme te maken krijgt, kun je je gaan terugtrekken uit de samenleving en wantrouwen of angst ontwikkelen ten opzichte van andere mensen, overheidsinstanties, de media of de politie.

Ik begrijp heel goed hoe het voelt om gediscrimineerd te worden, omdat ik zelf ook met discriminatie te maken heb gehad. Zo was er een docent die regelmatig tegen me zei dat ik me normaal moest gedragen omdat ik te gast was in Nederland, en anders maar moest ophoepelen. Een andere docent vroeg openlijk waarom ik eigenlijk nog naar school ging en niet naar de ‘Spinazie Academie’, omdat ik toch ging trouwen en een berg kinderen zou krijgen. Op straat werd ik vaak gepest en uitgescholden voor de afschuwelijkste dingen, die ik hier liever niet wil herhalen. Maar de ergste van allemaal was mijn meester in groep 7. Hij haatte mij vanwege mijn Marokkaanse achtergrond en maakte me een jaar lang het leven zuur. Hij heeft me gepest en getreiterd en me elke dag laten voelen dat ik er niet bij hoorde. Ik heb me vaak buitengesloten, angstig en boos gevoeld, wat veel invloed heeft gehad op mijn zelfvertrouwen en op mijn schoolprestaties.

Uitsluiting heeft invloed op hoe je je voelt en gedraagt. Het kan je eenzaam maken, verwarren, frustreren of boos en verdrietig maken. Als je vaak te maken hebt met discriminatie, kan dit leiden tot gevoelens van angst en stress, en het heeft invloed op je zelfbeeld en zelfvertrouwen. Je voelt je machteloos en denkt dat er niets aan te doen is, maar dat is niet waar. Blijf niet rondlopen met deze gevoelens en praat erover met je ouders, jongerenwerker, mentor of iemand anders die je vertrouwt. Jij hebt het recht om gelijkwaardig behandeld te worden en om beschermd

te worden tegen onrecht en ongelijkheid. Als je te maken krijgt met discriminatie of racisme, is het belangrijk dat je actie onderneemt. Je kunt een melding maken bij [discriminatie.nl](https://discriminatie.nl), een centraal meldpunt voor discriminatie. Zij kunnen je adviseren en ondersteunen bij verdere stappen.

Op 15 oktober 2021 is Rabin Baldewsingh als Nationaal Coördinator tegen Discriminatie en Racisme aangesteld om de aanpak van discriminatie en racisme te versterken. Ik ben heel erg blij dat hij het Nationaal Programma tegen Discriminatie en Racisme heeft opgesteld, waarin concrete plannen voor de aanpak van deze problemen staan. De Nationaal Coördinator heeft nog veel werk te doen zolang bijna twee derde van de 342 gemeenten geen actief beleid voert tegen discriminatie. Hij heeft gezegd dat de oplossingen voor racisme en discriminatie ook uit de samenleving moeten komen. Als je ideeën hebt over hoe we racisme en discriminatie kunnen bestrijden, stuur dan een mail naar de Nationaal Coördinator. Misschien nodigt hij je wel uit voor een kop koffie. 😊

### Racisme is geen mening

Toen ik actief was als Tweede Kamerlid, tussen 2006 en 2010, kreeg ik regelmatig racistische en haatmails. Ik had geen last van haat via sociale media, want die bestonden toen nog niet (behalve het sociale netwerk Hyves). In de afgelopen tien jaar heb ik niet of heel weinig deelgenomen aan maatschappelijke debatten, dus ik heb ook niet veel meer te maken met online haat of discriminatie.

Ik heb veel respect voor politici als Kauthar Bouchallikht (GroenLinks) en Sylvana Simons (Bij1). Zij krijgen honderden racistische en haatberichten per week. Kamerlid Simons is zelfs bedreigd, en de daders zijn vervolgd en veroordeeld tot werkstraffen en geldboetes. Simons is vanwege persoonlijke omstandigheden gestopt als Kamerlid, maar ze heeft gezegd dat ze

altijd zal blijven strijden tegen onrecht en voor gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid en solidariteit. Ook Geert Wilders (Partij voor de Vrijheid) ontvangt veel ernstige (doods)bedreigingen en wordt al bijna twintig jaar 24 uur per dag beveiligd.

‘Wilders is echt de allergrootste racist die er bestaat. Ze moeten hem in de gevangenis gooien. Het enige wat hij kan, is schelden op de islam en op moslims. En de politie discrimineert ook. Zij pakken alleen de Marokkanen en moslims.’

Ik luister en schrijf op het bord wie er volgens de studenten gediscrimineerd worden.

‘Niet alleen moslims of Marokkanen worden gediscrimineerd. Heel veel mensen worden gediscrimineerd. Mijn moeder is 55 jaar, solliciteert zich suf en krijgt maar geen baan. Ze is te oud, dat is ook discriminatie. En weten jullie wel hoeveel meisjes met een hoofddoek er worden gediscrimineerd? Dat is toch ook niet eerlijk?’

Julia geeft Sabine gelijk: ‘Mensen worden ook gediscrimineerd om hun huidskleur of omdat ze homo zijn. Het is niet zo dat de ene soort discriminatie erger is dan de andere.’

Op het bord staat een lijst van mensen die gediscrimineerd kunnen worden: homoseksuelen, joden, transgenders, mensen met een beperking, Marokkanen, moslims, vluchtelingen, Surinamers, Antillianen. Ik vraag of we nog een groep vergeten zijn.

‘Ja, vrouwen en meisjes met een hoofddoek.’

‘Dan schrijf ik die ook nog even op het bord.’

Met de studenten neem ik de lijst door. Ik probeer hen bewust te maken van de breedte van het discriminatie- en racismeprobleem. Heel veel mensen krijgen te maken met discriminatie, en niet alleen zichzelf of de mensen die op hen lijken. Ik vraag aan de klas wíe er eigenlijk discrimineren. Zijn dat altijd ‘anderen’ of hebben zij zelf ook weleens gediscrimineerd? Niemand steekt zijn hand op, behalve Tom. Ik vind het moedig van hem dat hij

openlijk toegeeft dat hij een keer ‘Ze hebben de verkeerde vergast’ onder een topic over moslims heeft gepost. Als ik aan hem vraag waarom hij dat deed, antwoordt hij: ‘Ik was boos en verdrietig. Thuis gaat het niet zo goed. Mijn ouders hebben geldproblemen en maken veel ruzie.’ Het online uitschelden van moslims luchtte hem – eventjes – op. Later kreeg hij spijt van de post en heeft hij die verwijderd.

Als je anoniem en onzichtbaar bent, kun je je vrijer voelen om op sociale media je mening te uiten, zelfs als deze kwetsend is. Er zijn verschillende redenen waarom mensen haatberichten posten. Soms komt het voort uit frustraties over de persoonlijke situatie. De pijn of boosheid vanwege de eigen situatie wordt dan geprojecteerd op anderen. Het kan een manier zijn om aandacht te vragen of om bij een bepaalde groep te horen. Online haat kan aangewakkerd worden door bijvoorbeeld extreemrechtse politici, extremisten of trollen. Er zijn veel mensen op sociale media actief die bewust haat en verdeeldheid willen zaaien. Ze moedigen haat aan of hitsen mensen tegen elkaar op omdat ze chaos willen creëren. Of ze willen van de verdeeldheid profiteren voor hun eigen agenda. Wees je bewust van deze aanstichters van haat en bescherm jezelf tegen hun invloed door kritisch te blijven kijken naar wat je leest en deelt. Discriminatie valt niet onder de vrijheid van meningsuiting; racisme is geen mening en bij wet verboden. Hieronder vallen ook posts in WhatsApp-groepen, op Telegram, Insta of X, en comments onder artikelen op nieuwssites of YouTube. Denk goed na voordat je iets post of voordat je reageert, en plaats geen dingen waar je achteraf spijt van krijgt.

### **De politie is van ons allemaal**

In de klas hebben studenten vaak uiteenlopende en uitgesproken meningen over de politie. Sommigen vinden de politie te soft en anderen zijn van mening dat agenten zonder reden ge-

## 4 Ik ben goed genoeg!

In mijn leven heb ik vaak spanning en stress ervaren door de grote druk die ik mezelf oplegde. Ik geloofde dat ik alleen het beste uit mezelf kon halen door hoge eisen aan mezelf te stellen. Alles moest perfect zijn en ik was altijd op zoek naar het beste resultaat. Wat ik ook deed, het kon altijd beter en het was nooit goed genoeg. Ik zei bijna nooit nee tegen mensen. Ik stond altijd klaar om anderen te helpen en ging (sociale) verplichtingen aan die ik eigenlijk niet kon of wilde nakomen. Hierdoor ging ik vaak over mijn grens heen. Op een gegeven moment raakte ik uitgeput, zowel emotioneel als fysiek. Ik was verdwaald in een doolhof van emoties en frustraties, en er was niemand om me te helpen de weg naar de uitgang te vinden. Het was geen fijne periode, die bijna een jaar heeft geduurd, en toch ben ik dankbaar voor de ervaring. Het heeft me sterker gemaakt. Ik heb deze tijd gebruikt om eens goed na te denken over de vraag: wat is belangrijk voor mij is en waar haal ik voldoening uit? Na deze periode van reflectie heb ik met mezelf afgesproken dat ik beter mijn grenzen zal bewaken. Ik besloot voortaan mijn eigen behoeften en gevoelens niet langer te negeren en beter te luisteren naar mijn lichaam.

Ik voel al jaren geen druk meer om ergens bij te horen of om aan bepaalde verwachtingen te voldoen. Het heeft me tijd en energie gekost, maar ik heb geleerd om mijn grenzen te respecteren en nee te zeggen als dat nodig is, zonder me schuldig te voelen. De goedkeuring van anderen heb ik ook niet meer nodig. Ik leef mijn leven op mijn eigen manier en maak me niet meer druk om wat anderen van mij vinden of denken. Ik geniet ervan om niet altijd 'aan' te staan en doe alleen nog maar dingen die mij energie geven. Als ik merk dat mijn perfectionistische neigingen naar boven komen, herinner ik mezelf eraan dat 'goed' ook goed genoeg is. Het 'goed genoeg'-gevoel voelt als een bevrijding en ik voel me echt stukken beter sinds ik dit heb ontdekt. Ik geniet ervan om niet de perfecte vrouw, vriendin, tante, dochter, zus, werknemer, collega en moeder te hoeven zijn.

## *De druk om te presteren*

---

Ouders hebben hoge verwachtingen van hun kinderen. Ze willen dat je goed je best doet op school, leuk en vriendelijk bent, sport, gezond eet, op tijd thuiskomt en je kamer en het huis netjes houdt. Vanuit school of je studie wordt er van je verwacht dat je op tijd bent, beleefd bent, je werk af hebt en goede cijfers haalt. De samenleving verwacht van je dat je presteert en succesvol bent, want alles is mogelijk, als je maar hard genoeg je best doet. En als je er niet in slaagt om succesvol te zijn, dan is het je eigen schuld. Dan had je maar harder moeten werken. En jij? Jij werkt keihard, dag in, dag uit, om aan al deze verplichtingen en verwachtingen te voldoen. Je agenda zit overvol en je bent constant bezig. En de druk is groot, want de verwachtingen zijn hoog.

'Prestatiedruk' ontstaat wanneer er van je verwacht wordt dat je presteert. Deze druk kan komen van je ouders, docenten, je (bij)

baan, sociale media, jezelf of de samenleving. Bij prestatiedruk gaat het er niet alleen om dat je goede resultaten behaalt en je doelen bereikt, maar ook om de verwachtingen die mensen van jou hebben. Positieve druk kan goed zijn en je stimuleren om het beste uit jezelf te halen en je doelen te bereiken. Maar wanneer de druk te groot wordt en de verwachtingen niet overeenkomen met wat je kunt of wilt, kan dat leiden tot onzekerheid, stress en faalangst. Stress ontstaat als je je niet kunt aanpassen aan veranderingen, of uitdagingen niet aankunt. ‘Faalangst’ is de angst om te falen, onder te presteren of niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen. Onthoud dat je niet alles hoeft te kunnen en niet verplicht bent overal bij te horen of aanwezig te zijn. Als je druk voelt, is het belangrijk dat je eerlijk bent tegenover jezelf over wat haalbaar is. Dit zijn tien geboden die je misschien kunnen helpen als je druk voelt:

1. Wees trouw aan jezelf.
2. Zoek geen goedkeuring van anderen.
3. Accepteer jezelf en heb geduld met jezelf.
4. Laat je niet negatief beïnvloeden door anderen.
5. Richt je niet op het oordeel van anderen en hecht geen waarde aan hoe anderen over je denken.
6. Focus op wat je hebt en waardeer dat, en kijk niet naar wat je niet hebt.
7. Vergelijk jezelf niet met anderen.
8. Denk positief over jezelf.
9. Zorg goed voor jezelf en wees lief voor jezelf.
10. Durf nee te zeggen als dit nodig is voor je eigen balans.