

DANIELLE JISKOOT EN SACHA MARTINA

DOE EENS NORMAAL

OVER VOORORDELEN, DIVERSITEIT
EN ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	10
HOOFDSTUK 1: WAT IS NORMAAL EIGENLIJK?	24
Wat is normaal eigenlijk?	25
Definitie van normaal	26
Aannames over normaal	30
Test: Hoe normaal ben jij?	35
HOOFDSTUK 2: WAAROM WE ALLEMAAL EEN BEETJE OP DE RACISTISCHE BUURMAN LIJKEN	40
Say what?	42
Reptielenbrein	43
Kuddegedrag	46
Hokjesdenken	50
Wil de echte held opstaan?	52
Vooroordelen: iedereen heeft ze	54
Bewuste en onbewuste vooroordelen	57
Vijf technieken om je brein te trainen	61
Waarom vooroordelen in de weg kunnen zitten	65
Oefening: Je spiegel	67

HOOFDSTUK 3: CULTUURSHOCK IN JE EIGEN ACHTERTUIN	70
Verschillen dicht bij huis	73
De etalage van ons leven	74
Cultuurclashes op het werk	79
Wat zeg je eigenlijk?	81
De mix in ons allemaal	84
Oefening: Checklist voor cultuurverschillen	86
Zelfs als je intenties goed zijn, kan je gedrag nog steeds niet kloppen. – Een gesprek met Wouter Koetzier	90
 HOOFDSTUK 4: POLARISATIE EN WAAROM ALLES INEENS PERSOONLIJK VOELT	 94
Hoe (social) media polarisatie versterken	96
Geen tijd voor nuance of twijfel	99
Oefening: Niet reageren	104
Als je niet normaal bent, heb je superkrachten. – Een gesprek met Akwasi Owusu Ansah	108
 HOOFDSTUK 5: GENDERONGELIJKHEID ONTMASKEREN	 112
Drie begrippen die je moet kennen	115
Waarom we nog steeds over (alleen) man-vrouwverhoudingen praten	116
De onzichtbare belasting van onbetaald werk	117
Wetenschap: een wereld van ongelijke kansen	120
Spreektijd, interrupties en de macht van het woord	121
In de politieke arena: onlinehaat als structureel probleem	122
Vooroordelen rond gender herkennen	123
AI: onze vooroordelen op steroïden	125
Hoe gender inclusief kan worden	126
Kleine veranderingen, grote impact	128
Oefening: De genderscho	130

Normaal is voor mij dat het anders is.	
– Een gesprek met Barbara Barend	132
HOOFDSTUK 6: ONGEMAKKELIJK? LEKKER ZEG.	136
Waarom we het zo moeilijk vinden	138
De subtiele kunst van het gezellig houden	140
Micro-ongemakken en macro-ongemakken	141
De kracht van ongemak	143
Oefening: Hoe je ongemak kunt doorbreken in de praktijk	146
Spanning is niet het probleem. Het vermijden ervan wel.	
– Een gesprek met Jurrenne Hooi	148
HOOFDSTUK 7: GRAPJE OF MICROAGRESSIE?	152
Perceptuele blindheid	155
Reduceren van groepen	157
Het gevoel van microagressie	160
Waarom blijven we het dan toch doen?	162
Mag je dan niks meer zeggen?	163
Over taal gesproken	165
Dus, mag je dan niks meer zeggen?	167
Oefening: Wat doe jij als het schuurt?	171
HOOFDSTUK 8: KLEINE STAPPEN, GROOT VERSCHIL	172
Microacties met groots effect	173
Voorbeelden uit ons eigen leven	176
Een cultuur van inclusie creëren	179
Je doet het niet alleen	181
Cadeautje van ons voor jou: microacties die (bijna) niets kosten, maar veel kunnen betekenen	184
Oefening: De millimeterbeweging	184

Normaal is iets wat je met zijn tweeën uitonderhandelt.	
– Een gesprek met Maarten van Rossum	187
HOOFDSTUK 9: DE VERSCHILLENDE KANTEN VAN HUMOR	192
Grenzen en gevaar van humor	194
Een dunne lijn	195
De kracht van humor in ongemak	197
Zelfspot raakt niemand, toch?	199
Wanneer geen grap maken de beste keuze is	201
Oefening: Reflectie op humor	201
Humor is een soort uitademing, ook als het nog steeds pijn doet. – Een gesprek met Fleur Overgaag	204
HOOFDSTUK 10: ZOEK DE VERBINDING OP	208
Verbinding begint niet bij de ander, maar bij jezelf	212
Kunnen we wel gewoon aardig en gezellig blijven doen?	214
Bemoelial!	216
Hoe respect werkt in diverse relaties	219
Inclusie als win-win	223
Ruimte voor verbinding	226
The real magic	228
Oefening: De Overeenkomstenchallenge	229
De kunst van je ego parkeren in een wereld van ego's.	
– Een gesprek met Marco Louwerens	232
Epiloog: Het nieuwe normaal begint bij jou	236
Uitslag test: Hoe normaal ben jij?	244
Dankwoord	246
Noten	249



***IN
LEI
DING***

Zei hij dat nou echt net?

De kamer leek even te bevroren, alsof iemand plotseling de muziek had uitgezet op een feest. Had Sacha echt gehoord wat ze had gehoord? Was dit een bizarre grap? Hoe waren ze hier beland?

Nog geen minuut eerder was alles nog luchtig, warm, onbezorgd. Ze had samen met haar man net de tafel afgeruimd, terwijl de kinderen kirrend door de kamer renden. Haar schoonouders zaten gezellig na te praten over *All You Need Is Love*, met een fles wijn binnen handbereik. De magie van kerst hing als een zachte deken over ze heen.

En toen, uit het niets, alsof het de normaalste zaak van de wereld was, rolde die ene zin uit haar schoonvaders mond: ‘O ja, er was ook zo’n negertje in de sneeuw. Dat was zó grappig om te zien!’

Bam! Het voelde alsof iemand haar bruit in een ijskoud zwembad flikkerde. Haar adem stokte, haar lichaam verstijfde. Het was alsof de woorden in de lucht zweefden, zwaar en vol ongemak, terwijl ze probeerde te begrijpen wat er net was gezegd. Haar eerste reactie was verwarring. Wilde ze daar iets op zeggen? Wilde ze dit aanpakken? Of moest ze het gewoon negeren, zodat ze niet overkwam als ‘die persoon die altijd alles

beledigend vindt'? Het was een moment waarop de tijd even stil leek te staan, terwijl haar hoofd in overdrive ging, zich afvragend hoe ze deze situatie het beste kon hanteren.

Maar gelukkig was daar haar partner die het meteen opmerkte. 'Pap, dat kun je toch niet zeggen.'

'Wat zei ik dan?' Haar schoonvader keek ze nu allebei aan, zijn stem een mengeling van verwarring en defensie. 'Wat is er nou weer mis met wat ik zei?'

'Kom op, pap,' zei haar partner, nu duidelijk feller. 'Je weet heel goed wat je zei. Dit soort woorden gebruik je gewoon niet meer. Dat kan niet, punt.'

Haar schoonvader haalde nu zijn schouders op. 'Vroeger zei je dat gewoon zo,' bromde hij. 'Niemand maakte zich druk. Het was normaal. Jullie maken je druk om alles. Alsof de wereld ineens stopt met draaien. Kom op, zeg, doe eens normaal!'

Het was alsof de lucht dikker werd, elke seconde zwaarder van ongemak. Haar partner zuchtte diep, maar hij hield zich in. 'Het is niet "vroeger", pap. Het is nu. En nu weet je gewoon beter.'

Het is niet de eerste keer dat Sacha's schoonvader zo'n 'pareltje' dropt in haar bijzijn. In de vijftien jaar dat ze hem kent, heeft hij inmiddels een indrukwekkend *greatest hits*-album opgebouwd met dit soort uitspraken. Ze weet precies wanneer ze komen. Elke keer als Sinterklaas het land betreedt, hoor je wel: 'Wat is er eigenlijk mis met Zwarte Piet?' Het is bijna een ritueel. En als ze het over vrouwelijke ondernemers hebben, is daar stevast de opmerking: 'Vrouwen horen toch gewoon bij de kinderen te zijn?'

Het is altijd zo'n mengeling van ongepaste opmerkingen en ongekend naïeve overtuiging, alsof hij nooit heeft stilgestaan

bij waarom deze uitspraken niet meer in deze tijd passen. Het zijn niet eens zozeer de woorden zelf die haar raken, maar meer het gemak waarmee hij ze de lucht in slingert. Alsof hij gewoon de krant zit te lezen of het weerbericht deelt, zonder er verder over na te denken. Die woorden rollen over de tafel, achteloos, tussen de jus en de aardappelpuree.

‘Je weet toch hoe ik ben, Sacha. Ik flap er soms iets uit voordat ik er erg in heb,’ is dan vaak het verweer. En misschien is dat wel het moeilijkste van alles: het is ook vaak niet meer dan dat. Een opmerking die hij zonder bijbedoelingen uitspreekt, zonder door te hebben dat het toch een bepaalde lading met zich meebrengt.

Want laat één ding duidelijk zijn: ze heeft een leuke schoonvader. Echt. Het is de man die je helpt verhuizen zonder dat je het vraagt, die zich altijd herinnert dat je van pure chocolade met nootjes houdt, die dol is op zijn kleinkinderen, en zij op hem. Een man met een hart zo groot als zijn collectie foute kerstruien. Hij zou nooit bewust iemand kwetsen, zeker niet iemand die hij zo goed kent en om wie hij geeft.

Dat is het ingewikkelde: hij bedoelt het niet slecht.

Maar voor haar, zijn schoondochter met een donkere huidskleur, is het tegelijkertijd het pijnlijkste wat er is.

DE KRACHT VAN ONSCHULDIGE OPMERKINGEN

Wat vooral blijft, is dat wat voor haar aanvoelt als een miljoen splinters onder haar nagels, voor hem simpelweg een grapje was. Een leuk geintje, een ouderwetse dijenkletser, een grappige provocatie. Niets om je druk over te maken en zeker niet iets wat een familieruzie waard is. In zijn ogen was het gewoon een opmerking uit duizenden, zoals die ook wordt

opgediend in programma's als *Vandaag Inside*. Hij bedoelt er niks mee, heeft er geen kwaad in gezien. Het was zijn manier van zijn, zonder veel bijbedoelingen. Zonder verkeerde intentie. Het komt uit een plek van onschuld, uit een tijd waarin dit soort opmerkingen misschien meer geaccepteerd waren. Maar voor Sacha creëert het een ongemakkelijke sfeer, waarbij de woorden die hij achteloos de lucht in slingert, voor haar veel zwaarder wegen dan hij zich ooit zal realiseren. Dat kan deels komen doordat ze een vrouw van kleur is en haar schoonvader zich nooit kan inbeelden hoe het voelt om gediscrimineerd te worden op basis van je huidskleur. Of hoe het voelt om vergelijkbare opmerkingen soms wekelijks te moeten incasseren van verschillende mensen.

Ervaring leert dat mensen aanspreken op verkeerd gedrag uitdagend en gevoelig ligt. Bovendien weegt die lading ongevraagd extra zwaar bij (schoon)familie. En ja, luisteren naar haar schoonvader voelt soms inderdaad als luisteren naar Johan Derksen, bijvoorbeeld toen hij PvdA-kamerlid Habtamu de Hoop het verwijt maakte dat hij 'niet het recht heeft' om warme gevoelens voor Friesland te koesteren. Omdat hij geen geboren Fries is en bovendien van kleur. Het is toch absurd; de gedachte dat je, omdat je niet tot een bepaalde groep behoort, automatisch ook niet het recht hebt op bepaalde gevoelens, meningen of zelfs cultuuraspecten van die groep. Het creëert hetzelfde gevoel van uitsluiting, van 'jij mag niet meedoen', simpelweg omdat je er anders uitziet of een andere achtergrond hebt.

Dat gevoel blijft aan Sacha kleven als kauwgom onder haar schoen, ook de dagen en weken na kerst. Ze realiseerde zich dat ze twee keuzes had: het afdoen met een zucht van 'ach, zo is hij nou eenmaal', of ze kon hem aankijken en zeggen:

‘Weet je eigenlijk wat je zegt?’ En belangrijker: wat dit met mij doet.

En dat laatste deed ze. De dag erna. Geen aanval, geen verwijt. Gewoon een vraag. Haar schoonvader keek haar aan, eerst verrast, toen nadenkend. Het bleef even stil. En in die stilte gebeurde er iets. Geen lichtflitsen, geen dramatisch inzicht, maar iets kleins en krachtigs: een beetje begrip. Een verschuiving van een centimeter, maar wel eentje die telt.

Ze praatten. Niet om elkaar te overtuigen, maar om elkaar te begrijpen. Hij vertelde over hoe alles vroeger was. Zij vertelde hoe het nu voelt. En daar, ergens tussen die woorden, ontstond een nieuwe ruimte. Een ruimte voor nuance, voor erkenning, voor het besef dat je niet altijd hetzelfde hoeft te zien om elkaar alsnog te vinden. Het was geen revolutie, maar wel een stapje vooruit. En dat is soms alles wat je nodig hebt.

En precies dát is wat we met dit boek willen doen. Zorgen dat we meer begrip kunnen vinden voor elkaar.

Confrontaties, misverstanden en miscommunicaties zoals deze gebeuren namelijk overal. In huiskamers, op het voetbalveld, op het schoolplein. Overal waar mensen samenkomen, worden verkeerde grapjes gemaakt, blikken nét te lang vastgehouden, dingen onhandig gezegd. Over iemands seksuele oriëntatie. Huidskleur. Leeftijd. Achtergrond. Te bi, te bruin, te oud, te jong. Er is altijd wel een ‘te’. Wij, Danielle en Sacha, kennen dat als geen ander. Als vrouwen, vrouw van kleur, queer vrouw, neurodivers persoon, persoon met mentale uitdagingen, hebben we samen een hele bingokaart vol met ervaringen. En door dit boek heen zullen wij onze anekdotes daarover delen. Zoals in het volgende geval.

ZO ZIE JE ER NIET UIT

Ook Danielle heeft net als Sacha te maken gehad met gesprekken, situaties, grapjes die eigenlijk een heel verkeerde noot raakten. Zoals die ene keer toen ze op een evenement stond.

‘Pardon, wat zei je net?’

Het was zo’n evenement waar alles een beetje te gladjes gaat. Een netwerkklocatie met glimmende vloeren, veel te harde verlichting en een zee aan mensen die allemaal net iets te enthousiast doen, alsof dit hét moment is om levenslange connecties te leggen. Je kent het wel: de ene hand aan het glas, de andere hand al half uitgestoken naar een mobiele telefoon om iemand toe te voegen aan LinkedIn of Instagram.

Danielle was in gesprek met een vrouw die bij een groot, gerenommeerd bedrijf werkte. Ze droeg een strak pak, haar haar in een keurige knot, en ze had een zelfverzekerde uitstraling van iemand die vaker op dit soort events rondloopt dan ze thuis is. Het was best een leuk praatje over werk, cultuur, het gebrek aan goede koffie in congreszalen (hoewel Danielle niet eens koffie drinkt: dit was haar poging tot smalltalk). Totdat Danielle, bijna achteloos, vertelde dat ze vijf jaar geleden uit de kast was gekomen als biseksueel en daar heel open over is.

De vrouw keek haar aan, kantelde haar hoofd een tikje en zei toen: ‘Je ziet er helemaal niet biseksueel uit.’

En daar was-ie dan. Die ene zin die een heel gesprek in een paar seconden van licht en luchtig naar stroef en kleverig trekt. Danielles hersenen maakten meteen overuren: hoe ziet biseksueel er precies uit? Zijn er voorschriften waar ze geen brief van heeft ontvangen? Heeft ze haar regenboogjas in de garderobe laten hangen? Is het omdat ze er zwanger stond met een glas

bruiswater in plaats van wijn? Horen biseksuele mensen niet zwanger te zijn?

Het was alsof de vrouw een deur dichtgooide, terwijl Danielle hem net voorzichtig op een kier had gezet. In plaats van ruimte om meer van zichzelf te laten zien, kreeg ze een hokje aangeboden dat ze blijkbaar niet goed genoeg invulde.

De vrouw glimlachte vriendelijk, alsof ze net een compliment had gemaakt. Alsof ze haar gerust wilde stellen: *maak je geen zorgen, je lijkt nog steeds normaal*. Normaal, wat een raar woord eigenlijk. En daar zit precies het probleem. Voor de vrouw was dit een luchtige observatie, misschien zelfs een poging om te connecten. Voor Danielle voelde het als een messteek. Het idee dat ze blijkbaar niet klopte in haar plaatje.

Ze voelde zichzelf bevroren. Moest ze lachen? Het gesprek soepel terugbuigen naar iets veilig? Of moest ze er iets van zeggen? Die drie opties raasden door haar hoofd in de tijd die het kostte om een slok bruiswater te nemen, die inmiddels een beetje plat begon te proeven.

En toen hoorde ze zichzelf zeggen: ‘Grappig dat je dat zegt. Hoe ziet biseksueel er volgens jou eigenlijk uit?’

De vrouw knipperde met haar ogen, keek even weg naar haar glas, alsof ze plotseling niet meer wist wat de etiquette was. Het was een stilte van een paar seconden, maar voor haar gevoel een eeuwigheid. Je zag het kwartje langzaam vallen, niet hard en duidelijk, maar meer als een muntje dat klem komt te zitten in de gleuf van een spaarpot. Het enige wat uit haar mond kwam was onhandig gegniffel en een paar woorden die Danielle niet kon verstaan.

En daar stond ze dan. Tussen het geroezemoes, de hoge hakken op de vloer, het geluid van een cappuccinomachine in de verte. Voor de buitenwereld was dit gewoon een klein, onhan-

dig momentje tijdens een netwerkborrel. Maar voor Danielle voelde het groter. Omdat dit precies de kern is van hoe aannames werken: iemand dacht dat ze iets aardigs zei, terwijl ze eigenlijk een deur dichtgooide.

Ze glimlachte, besloot het luchtig te laten, en toch voelde ze die oude vermoeidheid opkomen. Dat gevoel van: *moet ik nou alweer uitleggen dat er geen universele queerlook bestaat? Dat ik niet eerst langs de queercommissie hoef om mijn outfit goed te keuren?*

Maar goed, dat is precies het lastige aan dit soort momenten. Ze zijn klein voor de een, groot voor de ander. En we willen vooral het ongemak vermijden. Voor die vrouw was het misschien een terloopse opmerking. Voor Danielle was het weer een herinnering aan de jaren dat ze zelf dacht dat ze niet in het plaatje paste. Dat ze zichzelf zo lang had weggestopt omdat ze dacht: dit is niet de bedoeling, dit hoort niet bij hoe ik eruitzie.

Dat is de kracht en tegelijkertijd het gevaar van aannames. Ze lijken onschuldig, maar ze drukken je terug in hokjes waar je net uit probeert te breken. Ze maken je weer onzichtbaar, terwijl je eindelijk zichtbaar probeert te zijn.

Ergens in die ongemakkelijke stilte zat tegelijkertijd iets hoopvols. Een kiertje bewustzijn. Want soms is zo'n moment, hoe irritant of vermoeiend ook, een kans. Niet altijd een kans om iemand volledig te overtuigen, maar wel om iets te laten verschuiven. Een millimeter. Het lijkt misschien niet veel, maar soms is dat precies genoeg.

WAAROM DIT BOEK?

Omdat er een probleem is. Een groot, hardnekkig, bijna-niet-geloven-dat-het-nog-steeds-zo-is probleem.

In de boardroom, op het schoolplein, in de huisartsenpraktijk, op het voetbalveld, in de rechtszaal, op televisie, in de supermarkt, op Tinder: we houden ons vast aan een verouderd beeld van wat ‘normaal’ is en rekenen elkaar daar keihard op af. Vrouwen van kleur worden consequent onderschat. Lhbtqia+-mensen houden zichzelf klein omdat openheid nog steeds risico’s met zich meebrengt. Mensen met een beperking botsen dagelijks op systemen die simpelweg niet voor hen ontworpen zijn. Mensen met een niet-westers klinkende achternaam krijgen minder terugbelverzoeken op hun cv. En mensen die buiten de hokjes vallen, qua gender, geloof, cultuur, uiterlijk of neurodiversiteit, horen vroeg of laat wel een variant op dezelfde zin: doe eens normaal. Alsof ‘normaal’ iets is. Alsof het ergens bestaat.

De ironie? De maatschappij werkt aantoonbaar beter als we stoppen met die obsessie met ‘normaal’. Diverse teams nemen betere beslissingen. Inclusieve scholen presteren beter. Buurten met meer sociale mix zijn veerkrachtiger. Landen die investeren in gelijkwaardigheid scoren structureel beter op welzijn, economie en innovatie. Dit is geen mening, dit blijkt uit tientallen jaren aan onderzoek.

Wij, als oprichters van House of Inclusion, zijn hier dagelijks mee bezig sinds 2023. Voor onze oprichting leek het of thema’s rondom diversiteit, gelijkwaardigheid en inclusie meer ruimte konden innemen. Organisaties investeerden in inclusief leiderschap en er kwamen gesprekken over racisme, gendergelijkheid en representatie. Steeds meer mensen durfden zich uit te spreken over uitsluiting of sociale onveiligheid. Maar tegelijkertijd zagen we iets anders gebeuren: online nam de haat toe richting elkaar, richting groepen en richting mensen die gewoon een mening durfden te delen. In organisaties hoorden we steeds

vaker over spanningen die onder de oppervlakte smeulden: teams die elkaar niet meer vertrouwden, gesprekken die niet meer gevoerd werden, mensen die zich terugtrokken. De polarisatie was niet abstract, ze was tastbaar, dichtbij en leek alleen maar te groeien.

Dat raakte ons. Want als de kloof tussen mensen groter wordt, helpt het niet om alleen maar aan één kant te blijven staan en te wachten tot het overwaait. Wij belden elkaar en hadden een lang gesprek. De conclusie was helder: we kunnen niet toekijken. We moeten iets doen.

Een dag later kondigden we op LinkedIn aan dat we een nieuw bedrijf gingen lanceren. En de rest is geschiedenis.

Met ons expertiseteam bedienen we nu, anno 2026, vanuit Amsterdam een divers portfolio van meer dan honderd organisaties in verschillende sectoren. Onze diensten lopen uiteen van korte inspirerende workshops en lezingen, tot grote strategische adviestrajecten waarin we opdrachtgevers helpen met het maken van beleid, processen, strategieplannen en interventies met het doel om de organisatie en diens cultuur zo gelijkwaardig en sociaal veilig mogelijk te maken. Niet alleen omdat het belangrijk is om te doen, maar ook omdat het vele voordelen met zich meebrengt. Organisaties die bewust en strategisch investeren in een gelijkwaardige werkvloer zijn innovatiever, draaien een betere omzet en worden hoger gewaardeerd op klanttevredenheid. Daarnaast is de retentie (het vermogen om medewerkers te behouden) hoger en zijn ze ook aantrekkelijker als werkgever voor nieuw personeel. No-brainer, denk je wellicht, maar de realiteit is toch vaak anders, helaas.

De connectie maken tussen investeren in cultuur en de opbrengsten meetbaar maken blijkt complexer dan we soms willen geloven. Verandering op innovatie, retentie en andere me-

trics zie je pas over verschillende jaren en consistentie daarin is belangrijk. Het vergt daarom ook een ander soort leiderschap dan de meeste traditionele organisaties gewend zijn.

Ondanks de vele honderden workshops, keynotes, sessies en adviezen blijft er toch regelmatig iemand roepen: ‘Doe eens normaal’ of ‘We moeten wel normaal blijven doen’ of ‘Dat is toch niet normaal’.

Wij willen graag samen met jou in dit boek ontcijferen wat dat normaal nu eigenlijk precies betekent. En vooral hoe we allemaal wat vaker stil mogen staan bij ons eigen gedrag. Want normaal zijn of doen is subjectief. Dus hoe gaan we elkaar daarin vinden?

UITSLUITING IS NIET NORMAAL

De afgelopen jaren is polarisering helaas heel erg zichtbaar. We zien een sluipende normalisering van uitsluiting: in beleid, in taal, in wat er wel en niet gezegd mag worden zonder dat iemand zijn wenkbrauwen optrekt. DEI (Diversity, Equity, Inclusion, ofwel Diversiteit, Gelijkwaardigheid en Inclusie) wordt door sommigen weggezet als ‘woke onzin’. Grote organisaties trekken hun inclusiebeleid terug. Politici scoren punten met retoriek die groepen mensen wegzet als probleem. Alsof gelijkwaardigheid een politieke mening is in plaats van gewoon fatsoen.

Tegelijkertijd groeit er iets anders. Een generatie die niet meer accepteert dat ‘dat nu eenmaal zo gaat’. Mensen die weigeren zich aan te passen aan een norm die nooit voor hen bedoeld was. Gemeenschappen die zichtbaarder worden, luider worden en meer ruimte opeisen. Maar het zijn hardnekkige patronen die nog stevig vastgeroest zitten.

Soms is het een opmerking die blijft hangen. Een terloopse vraag, bedoeld als interesse, maar doordrenkt met aannames. ‘Werk je hier al lang? Je lijkt nog zo jong.’ Of: ‘Waar kom je eigenlijk écht vandaan?’ Kleine zinnen, grote impact.

En ja, vaak is het niet kwaad bedoeld. Maar iets wat goed bedoeld is, hoeft niet goed uitgevoerd te zijn. Michael Scott, de ultieme onhandige maar goedbedoelende manager uit *The Office*, bedoelt het ook goed als hij een ‘diversiteitsdag’ organiseert om zijn team bewust te maken van inclusiviteit. En uiteraard gaat hij volledig de mist in. Hij vraagt Pam ‘stir the pot’ om echt goed een Aziatisch persoon weer te geven en spoort haar daarmee aan om zo stereotypisch mogelijk te denken. Het is zo ongemakkelijk dat je je onder de bank wilt verstoppen. Maar het is absoluut geen haat: Michael probeert iets goeds te doen, maar heeft simpelweg geen flauw idee hoe. Hij is niet slecht, hij is gewoon... Michael.

Wat doe je als je in zo’n situatie belandt? Als je voelt dat er iets wringt, maar niet meteen weet hoe je moet reageren? Slik je het in en laat je het gaan? Lach je erom, terwijl het eigenlijk niet grappig is? Of trek je een grens en zeg je: ‘Hé, dit komt niet helemaal lekker binnen.’

Doe eens normaal is een boek voor iedereen die het wil begrijpen, maar niet goed weet waar te beginnen. Voor de persoon die al jaren het gevoel heeft dat iets niet klopt, maar er nog geen woorden voor had. Voor als je niet zeker weet wát te zeggen, maar weet dat je íéts moet zeggen. Voor als je zelf iets hebt gezegd waarvan je je afvraagt: *was dat wel slim?* en je het gesprek wilt aangaan, zonder het te laten ontsporen. Voor als je wilt begrijpen waarom bepaalde woorden zwaarder wegen dan ze op het eerste gezicht lijken of waarom je zelf toch ook steeds weer in de fout lijkt te gaan. En voor iedereen die het eigenlijk

best wel ingewikkeld vindt, die diversiteit om ons heen. We willen handvatten geven om onszelf beter te begrijpen in ongemakkelijke situaties, elkaar beter te begrijpen als het lijkt dat we met onze meningen lijnrecht tegenover elkaar staan en wat we eigenlijk doen als we iets verkeerd zeggen. Want, wees eerlijk, het is ook lastig om dat nieuwe normaal altijd maar te omarmen.

Soms voelt dit allemaal onderzoeken ongemakkelijk. Dat ongemak is geen stopbord, het is een uitnodiging. Een kans om te groeien, om te leren, om beter te worden. Een kans om te zien dat je meer gemeen hebt met die ‘vreemde ander’ dan je ooit dacht. Een kans om op te komen voor jezelf, zonder bang te zijn fouten te maken. En misschien wel het allerbelangrijkste: een kans om eindelijk weer eens *gewoon normaal* te doen in een wereld die, of je het nu wilt of niet, met de dag diverser wordt.

Want eigenlijk is dat het nieuwe normaal.