

6 tips om polarisatie in het gesprek tegen te gaan

Ben je voor of tegen migratie? Ben je links of rechts? Het lijkt soms alsof er in onze samenleving nog maar twee kanten zijn. Deze 'polarisatie' wordt versterkt door misleidende en onjuiste informatie. Dat maakt het knap lastig om een geïnformeerde mening te vormen en met elkaar in gesprek te blijven.

Ilayda Hagens van Diversion geeft tips voor een open gesprek:



Tip 1

Zoek eerst overeenkomsten voordat je ingaat op verschillen

Probeer eerst te vinden waar je het wel over eens bent en wees nieuwsgierig naar iemands kijk op de wereld. Dat maakt het makkelijker om het daarna over het meningsverschil te hebben.

Tip 2

Wees je bewust van je oordeel

Vaak gaan we in gesprek met iemand, puur om diegene te overtuigen van ons eigen gelijk. Probeer daarvan niet je missie te maken. Leuk om eens te proberen: kun je het gesprek zo voeren dat de ander niet doorheeft wat jouw standpunt is?

Tip 3

Houd het bij jezelf

In een polariserend gesprek gaat het snel over de ander die iets verkeerd heeft gedaan, en niet over jezelf. Het helpt om je standpunt te verwoorden vanuit jezelf. Zeg 'ik vind dat' of 'in mijn ervaring'.

Tip 4

Stel open vragen

Is je iemand een vraag stelt, check dan bij jezelf: ben ik oprecht benieuwd naar het antwoord, of wil ik deze eigenlijk zelf al geven? Stel open vragen, die met meer beantwoord kunnen worden dan 'ja' of 'nee'.

Tip 5

Wees scherp op de feiten

In een polariserend gesprek gaat het snel over de ander die iets verkeerd heeft gedaan, en niet over jezelf. Het helpt om je standpunt te verwoorden vanuit jezelf. Zeg 'ik vind dat' of 'in mijn ervaring'.

Tip 6

Neem een pauze

Als emoties hoog oplopen, is het lastig tot elkaar te komen. Ga op zo'n moment even uit het gesprek of neem even een pauze.

'Het grote voordeel van deze tips is dat je veel relaxter in het gesprek staat. En dat het een veel mooier gesprek oplevert, waarin de ander ook beter naar jou zal luisteren'

– Ilayda Hagens van Diversion

Diversion is gespecialiseerd in het begeleiden van gesprekken over schurende maatschappelijke thema's.

Kijk verder op isdatechtzo.nl

Lees het bijbehorende artikel op isdatechtzo.nl, over hoe onjuiste en misleidende informatie polarisatie vergroot. Op isdatechtzo.nl vind je laagdrempelige artikelen en video's over de werking van desinformatie en nepnieuws en waar je op kan letten.