

PERSPECTIEF WISSELEN

SHIFTING PERSPECTIVE

WAT?

Perspectief wisselen houdt in dat iemand zich verplaatst in het standpunt, de situatie of de leefwereld van een ander, zodat gedrag verandert in de richting van meer begrip, inclusie of betere afstemming op de behoeften van anderen.

VOORBEELD

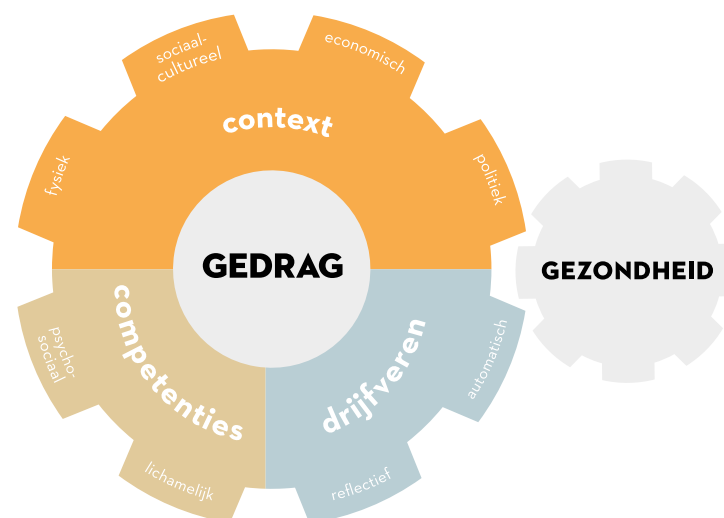
Een leerkracht laat leerlingen een oefening doen waarin ze zich voorstellen hoe een klasgenoot met een beperking de drukte op de speelplaats ervaart, om zo meer begrip en verbondenheid te stimuleren.

Een preventiewerker simuleert verminderd zicht of gehoor om zelf te ervaren welke drempels mensen met een zintuiglijke beperking in het dagelijkse leven tegenkomen.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

sociaal-culturele context **reflectieve drijfveren**

Perspectief wisselen beïnvloedt vooral **attitudes**: deelnemers leren situaties bekijken door de ogen van een ander, wat stereotypen en negatieve oordelen afzwakt en een genuanceerdere houding stimuleert. Vaak volgen daaruit meer ondersteunende of inclusieve acties. Daarnaast kan het **uitkomstverwachtingen** bijstellen: mensen zien beter hoe hun gedrag overkomt, welke impact hun keuzes hebben en hoe anderen dit interpreteren, wat motiveert om gedrag aan te passen. In groepsverband kan dit ook **sociale normen** verschuiven en zo een inclusievere sociaal-culturele context versterken, zeker bij stigma en discriminatie.



WANNEER WERKT HET?

Deze techniek werkt wanneer mensen actief worden betrokken en uitgenodigd om zich in te leven in een ander perspectief. Dit wordt versterkt wanneer gebruik wordt gemaakt van herkenbare en realistische scenario's of verhalen, of begeleide verbeelding waarbij deelnemers zich stap voor stap inbeelden hoe een situatie eruitziet vanuit het oogpunt van een ander.

Een veilige en niet-oordelende setting vergroot de bereidheid om zich open te stellen voor andere perspectieven. De techniek is het meest effectief wanneer mensen voldoende tijd en cognitieve ruimte krijgen om zich echt in te leven. Bij gevoelige thema's, zoals stigma of discriminatie, helpt het wanneer de oefening wordt begeleid en ondersteund door correcte informatie, reflectie en groepsgesprekken. Toepassing in een groepscontext versterkt het effect doordat individuele inzichten ook kunnen doorwerken in normen en groepsdynamiek.