

**[00:00:01.10]**

Welkom iedereen bij deze Cevora Learning Snack over een thema dat ons allemaal aan belangt :

**[00:00:06.17]**

Taboes op de werkvloer.

**[00:00:09.18]**

We werken allemaal in een professionele omgeving, maar toch zijn er

**[00:00:13.18]**

onderwerpen die we liever vermijden.

**[00:00:16.20]**

Vandaag pakken we die aan met een vleugje humor.

**[00:00:21.00]**

Bij Cevora organiseren we opleidingen en begeleiding voor bedienden

**[00:00:24.25]**

in paritair Comité 200.

**[00:00:27.05]**

Hiermee verbeteren we hun vaardigheden en groeien ze in hun job.

**[00:00:32.05]**

Zo blijven ze sterk werk leveren.

**[00:00:34.22]**

Vandaag hebben we een bijzondere gast: Filip De Groeve.

**[00:00:38.24]**

Filip is niet alleen een grappige keynote spreker, maar ook iemand die met

**[00:00:43.07]**

een scherpe blik en de nodige zelfrelativering maatschappelijke

**[00:00:46.23]**

thema's bespreekbaar maakt.

**[00:00:49.01]**

Verwacht je aan een sessie vol inzichten, humor en misschien zelfs

**[00:00:53.06]**

een paar ongemakkelijke waarheden.

**[00:00:55.20]**

Filip, het podium is voor jou!

**[00:00:59.18]**

Hallo! Welkom bij het webinar over taboes.

**[00:01:02.18]**

Ik ben Filip De Groeve en ik mag jullie meenemen in de wondere wereld van taboes.

**[00:01:08.01]**

Het zou kunnen dat je menstrueert.

**[00:01:11.00]**

Het zou kunnen dat je op het toilet zit.

**[00:01:13.19]**

Het zou kunnen dat je naakt bent tijdens het kijken van dit webinar.

**[00:01:19.19]**

En misschien voel je dat een zekere zin van verontwaardiging

**[00:01:23.28]**

dat ik dit durf te insinueren.

**[00:01:26.04]**

Of misschien vind je het gewoon grappig en de context waarin dat

**[00:01:29.15]**

je dat grappig vindt,

**[00:01:30.12]**

of dat je denkt van: "Hoe durft die dat in godsnaam insinueren?"

**[00:01:33.08]**

Dat is de context die je voor jezelf of die anderen gecreëerd hebben.

**[00:01:37.08]**

Je zit bijvoorbeeld in een professionele setting.

**[00:01:39.26]**

Dan is naakt zijn of over naakt spreken misschien al totaal onaanvaardbaar.

**[00:01:45.28]**

Maar hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor menstruaties.

**[00:01:48.17]**

Als jij vindt dat dat niet past op de werkplek, dan zou het wel eens bijzonder

**[00:01:53.22]**

onaangenaam kunnen zijn om daar te moeten over spreken.

**[00:01:57.04]**

Welkom.

**[00:01:58.28]**

We gaan het hebben over taboes.

**[00:02:00.17]**

En in eerste instantie gaan we eens gaan kijken waarom hebben we die

**[00:02:03.24]**

taboes nu in godsnaam eigenlijk?

**[00:02:06.16]**

En waarom vermijden we die taboes in onze dagelijkse gesprekken en

**[00:02:10.16]**

vooral ook op de werkplek?

**[00:02:14.22]**

Ik ben Filip De Groeve.

**[00:02:16.04]**

Ik ben apotheker van opleiding, maar al heel vroeg in mijn carrière

**[00:02:19.03]**

werd ik verliefd op marketing.

**[00:02:20.26]**

Ik heb heel veel mooie taboedoorbrekende campagnes mogen

**[00:02:24.24]**

uitrollen in de wereld van babyvoeding, zwangerschap, menopauze en

**[00:02:28.17]**

intieme gezondheidszorg.

**[00:02:30.04]**

En al sinds een paar jaar spreek ik in keynotes over taboes en inclusie.

**[00:02:36.08]**

In feite, de inspiratie komt voornamelijk vanuit patiënten

**[00:02:41.18]**

die last hebben van een onzichtbare aandoening.

**[00:02:44.12]**

En het is hun ... De inzichten die zij mij gegeven hebben

**[00:02:48.02]**

die ervoor zorgen dat ik vandaag die keynotes ook ga geven.

**[00:02:50.23]**

Ik geef jullie een klein voorbeeldje.

**[00:02:52.01]**

Dit is Yasmine en Yasmine die komt naar ons toe en die zegt:

**[00:02:55.10]**

"Filip, dankzij jullie durf ik terug in het zwembad te springen."

**[00:02:59.19]**

En ik zeg: "Ah tiens'.

**[00:03:00.28]**

Je moet weten, Yasmine, die heeft een stoma, en een stoma dat

**[00:03:03.17]**

is een ...

**[00:03:06.06]**

Je krijgt die na een chirurgische ingreep en daarbij wordt

**[00:03:10.08]**

een stukje van de darm weggehaald.

**[00:03:12.02]**

De stoelgang verlaat het lichaam niet meer via de natuurlijke weg en via

**[00:03:16.25]**

een opening op de buikwand.

**[00:03:19.05]**

En op die buikwand maken we dan een zakje vast om de stoelgang op te vangen.

**[00:03:23.25]**

Je begrijpt, als Yasmine in het zwembad springt, dat daar wel naar gekeken wordt.

**[00:03:27.29]**

In sommige zwembaden wordt zelfs de toegang geweigerd en heel veel personeel,

**[00:03:32.11]**

in de vlieghaven bijvoorbeeld, weet totaal niet wat een stoma is en gaat dan

**[00:03:37.13]**

een extra onderzoekje gaan uitvoeren.

**[00:03:41.01]**

Tot hun eigen verbazing soms.

**[00:03:44.11]**

Je snapt onmiddellijk dat mensen met zo'n onzichtbare aandoening, dat

**[00:03:48.20]**

die tegen een taboe aanlopen.

**[00:03:51.10]**

En als we mensen met een onzichtbare aandoening.

**[00:03:55.07]**

Als we dan op die aandoening een klein beetje verkeerd reageren, dan

**[00:03:59.04]**

wordt dat taboe alleen maar groter.

**[00:04:01.05]**

En je ziet dan ook dat deze mensen zich steeds maar verder gaan isoleren.

**[00:04:06.28]**

En dat isoleren, dat is een eigenschap die je niet alleen bij een

**[00:04:10.17]**

onzichtbare aandoening hebt.

**[00:04:11.26]**

Je kan dat ook hebben, bijvoorbeeld bij schulden.

**[00:04:14.24]**

Schulden, daar spreek je niet heel gemakkelijk over en je gaat je

**[00:04:19.06]**

langzaam gaan beginnen isoleren.

**[00:04:22.04]**

Als je taboes doorbreekt, ben je dan ook bezig met inclusie te creëren?

**[00:04:28.28]**

Inclusie is een misschien wat complex woord en je kunt

**[00:04:32.17]**

er heel veel definities op loslaten, maar ik heb heel graag dat je meeneemt dat

**[00:04:37.17]**

inclusie gaat over het aanpassen van de omgeving zodanig dat iedereen gelijkmatig

**[00:04:44.01]**

of gelijkwaardig wordt behandeld.

**[00:04:45.25]**

Inclusie is het aanpassen van de omgeving zodat mannen even lang staan aan te

**[00:04:51.17]**

schuiven bij de toiletten als vrouwen.

**[00:04:56.02]**

Daarmee hebben we de introductie gehad en dan kunnen we dieper

**[00:05:00.20]**

in de taboes gaan duiken.



**[00:05:01.25]**

Ik wil jullie meenemen op een fantastische reis vanaf de geschiedenis tot de

**[00:05:05.26]**

impact op de werkplek van taboes.

**[00:05:09.00]**

En die fantastische reis die start bij de grote ontdekkingsreiziger

**[00:05:13.06]**

Captain James Cook.

**[00:05:14.16]**

En Captain James Cook,

**[00:05:15.29]**

op een van zijn laatste reizen

**[00:05:17.23]**

kwam hij op het eiland Tonga, in de Polynesische eilanden, aan

**[00:05:21.29]**

en die kwam daar in aanraking met een vreemd gebruik,

**[00:05:25.17]**

namelijk menstruerende vrouwen.

**[00:05:27.25]**

Die moesten zich bijvoorbeeld afscheiden van de rest en daarbij werd

**[00:05:31.29]**

het woord taboe gebruikt.

**[00:05:33.22]**

Maar het woord taboe werd ook bijvoorbeeld gebruikt voor voeding aan te duiden.

**[00:05:37.25]**

Of bijvoorbeeld als er een grote vijver met vis werd ontdekt.

**[00:05:43.14]**

Dan ging de leider van de van de stam of de leider...

**[00:05:48.16]**

die ging daar het woord taboe voor gebruiken.

**[00:05:52.22]**

Dat woord taboe had zoveel te betekenen als iets wat verboden was,

**[00:05:57.22]**

als dat iets wat heilig was.

**[00:06:00.24]**

Captain James Cook die schreef dat neer in zijn laatste reisverslagen,

**[00:06:06.11]**

en zo kwam het woord taboe terecht in de Engelse taal en daarna

**[00:06:11.06]**

in feite ook in alle andere talen.

**[00:06:14.20]**

En tot op de dag van vandaag heeft de Polynesische cultuur nog steeds

**[00:06:18.12]**

het gebruik van het woord taboe.

**[00:06:20.24]**

Je zal je verbazen hoe krachtig dit is, want het bestaat vandaag nog ook.

**[00:06:26.01]**

En je kon zien op een eiland, laat ons zeggen duizenden kilometers verder,

**[00:06:31.11]**

maar ook met een Polynesische cultuur,

**[00:06:33.25]**

namelijk het Paaseiland.

**[00:06:35.22]**

En tijdens de Covid-crisis kwamen zij

**[00:06:40.22]**

in het gedrang.

**[00:06:41.25]**

De burgemeester moest een belangrijke beslissing nemen om tijdens Covid het

**[00:06:46.07]**

eiland af te sluiten van de wereld.

**[00:06:48.13]**

Zowel de boten als de vliegtuigen mochten het eiland niet meer binnen.

**[00:06:52.07]**

Hij moest dat doen, want Covid was vrij gevaarlijk aangezien dat zij geen groot

**[00:06:57.06]**

zorgnetwerk hebben of geen groot hospitaal op dat kleine eiland.

**[00:07:01.23]**

En je kan begrijpen ongeveer 72% van de bevolking op Paaseiland is

**[00:07:06.19]**

volledig afhankelijk van toerisme.

**[00:07:08.19]**

En dat viel allemaal plots op één dag of met één beslissing weg.

**[00:07:13.26]**

De burgemeester die gebruikt daarvoor het alle oude gebruik van taboe

**[00:07:19.05]**

en die bestempelde de toeristen en het verkeer dat in het eiland binnenkwam als

**[00:07:24.07]**

taboe en heel de gemeenschap begreep dat ze daar moesten naar luisteren.

**[00:07:29.00]**

En ze gingen terug gaan voorzien in hun eigen behoeften, want ook voeding en

**[00:07:32.20]**

dergelijke kwam niet meer het eiland binnen vanuit het vasteland.

**[00:07:38.26]**

Het is één van de weinige locaties in de wereld waar dat Covid nooit een epidemie

**[00:07:43.12]**

heeft gehad, dankzij onder andere het gebruik van taboe.

**[00:07:46.16]**

Dus je snapt onmiddellijk, toen al kwam Captain James Cook in aanraking met

**[00:07:51.23]**

een heel krachtig gebruik: het woord taboe.

**[00:07:54.02]**

En in feite hebben wij vandaag taboe, één woord om alles te omschrijven

**[00:08:00.20]**

waar we liever niet over spreken.

**[00:08:02.02]**

Een sociaal construct kun je het ook gaan noemen, die ervoor zorgt dat we een zekere

**[00:08:06.25]**

orde in onze maatschappij hebben bewerkstelligd.

**[00:08:12.00]**

Taboes zijn volledig afhankelijk van de omgeving en ook de tijdsgeest

**[00:08:18.00]**

in dewelke dat we plaatsvinden.

**[00:08:20.01]**

Vandaag de dag heb je heel veel social media die hun

**[00:08:25.29]**

uiterste best doen om alles van geslachtsorganen te gaan vermijden.

**[00:08:29.23]**

Ook bijvoorbeeld borsten en tepels zul je op social media niet gaan zien.

**[00:08:34.16]**

Zelfs twintig jaar geleden al had je nog het Nipple Gate schandaal

**[00:08:39.28]**

waarbij dat bijna een tepel zichtbaar werd van Janet Jackson.

**[00:08:45.14]**

We zijn in hun preutsheid vandaag terechtgekomen.

**[00:08:48.05]**

Maar vroeger was die preutsheid veel minder groot.

**[00:08:53.07]**

En dat zie je bijvoorbeeld in heel veel kerken, in Frankrijk en in Spanje,

**[00:08:58.02]**

vind je bijvoorbeeld afbeeldingen van een

**[00:09:00.13]**

vrouw die haar vulva openhoudt.

**[00:09:03.12]**

Een afbeelding die vandaag de dag misschien een klein beetje

**[00:09:09.07]**

bizar lijkt, maar toen vrij gewoon was.

**[00:09:12.18]**

En bijvoorbeeld op het eiland in Bhutan.

**[00:09:16.26]**

Daar vind je heel veel huizen terug waar dat het mannelijke

**[00:09:20.11]**

geslachtsorgaan op getekend wordt.

**[00:09:23.12]**

Een traditionele gewoonte om de slechte geesten of slechte

**[00:09:29.00]**

gewoontes buiten te houden.

**[00:09:30.23]**

Ook bij de kerken had vulva of het geslachtsorgaan in het

**[00:09:36.04]**

algemeen een ongelooflijke kracht om ook het slechte en de duivel

**[00:09:40.14]**

bijvoorbeeld buiten te houden.

**[00:09:44.14]**

Dat zijn enkele voorbeelden die tijdsgebonden of locatiegebonden zijn,

**[00:09:49.04]**

maar we kunnen ook gewoon kijken naar onze werkplek en bijvoorbeeld wat zie je:

**[00:09:52.25]**

dat zwangerschap totaal geen taboe is,

**[00:09:56.05]**

tot als je bijvoorbeeld in een sollicitatiegesprek zit.

**[00:10:01.18]**

Er zijn heel veel verschillende soorten taboes.

**[00:10:04.14]**

Ik heb er hier een lijstje van gemaakt.

**[00:10:06.18]**

Je hebt de lichaamssappen-taboes en ga ik dieper op ingaan.

**[00:10:09.11]**

Maar uiteraard heb je seks, dood, geloof, voedsel ga ik ook nog een

**[00:10:13.01]**

aantal voorbeelden van geven.

**[00:10:14.12]**

Geld... Is geld een taboe?

**[00:10:15.22]**

Maar schulden is alleszins zeker een taboe.

**[00:10:18.11]**

En laat ons eerlijk zijn, we vertellen ook niet tegen iedereen hoeveel geld we

**[00:10:21.25]**

verdienen of hoeveel geld we hebben.

**[00:10:23.17]**

Relaties of relaties die niet zo goed gaan of misschien buitensporig gaan, daar

**[00:10:29.24]**



maken we allemaal heel graag taboe van.

**[00:10:31.26]**

Leeftijd is een moderne taboe, is niet altijd een taboe geweest.

**[00:10:35.12]**

We willen wel ouder worden, maar we willen het vooral niet zijn.

**[00:10:41.02]**

Zo heb je een hele hoop taboes.

**[00:10:42.26]**

De lichaamssappen-taboes,

**[00:10:44.16]**

die zijn in feite bijzonder omdat overal ter wereld waar we gaan kijken,

**[00:10:50.05]**

zijn de lichaamssappen-taboes, taboe.

**[00:10:52.22]**

En dan gaat het over de heel eenvoudige lichaamssappen,

**[00:10:55.04]**

dus alles wat uit ons lichaam komt, dat vinden we overal ter wereld taboe.

**[00:10:59.06]**

En dan gaat het natuurlijk over bloed.

**[00:11:02.02]**

Dan gaat het over snot, dan gaat het over pus, dan gaat het over plas,

**[00:11:06.14]**

dan gaat het over kak.

**[00:11:07.20]**

Al die lichaamssappen die zijn .. worden overal ter wereld als een beetje

**[00:11:15.01]**

taboe aanschouwd.

**[00:11:16.18]**

Behalve tranen, die scoren op de walgingsindex nog het

**[00:11:23.06]**

best van alle lichaamssappen.

**[00:11:27.26]**

Belangrijk om mee te geven is dat in de geschiedenis en in ons sociale construct,

**[00:11:32.20]**

in onze samenleving die we hebben, dat het wij zijn die die taboes gaan bepalen.

**[00:11:37.18]**

Maar we moeten er ook rekening mee houden dat die taboes uiteindelijk

**[00:11:41.18]**

ook mensen gaan bepalen.

**[00:11:43.26]**

We hebben dat sociale construct om die orde te gaan neerzetten, maar

**[00:11:49.04]**

er zijn ook bepaalde mensen die daar dan nadelen van ondervinden.

**[00:11:55.10]**

Nu wil ik jullie meenemen in de wondere wereld van de hersenen want

**[00:12:00.05]**

en daar is vrij veel onderzoek naar gedaan en dat heeft ons altijd door de hele

**[00:12:03.15]**

geschiedenis al gefascineerd:

**[00:12:05.04]**

taboes die werken in onze hersenen op een andere manier dan andere taalwoorden.

**[00:12:11.04]**

Ik neem jullie mee naar het einde van de jaren 1800

**[00:12:14.01]**

en daar had je een zekere dokter Broca.

**[00:12:18.01]**

En dokter Broca, die was gefascineerd door verschillende van zijn

**[00:12:22.01]**

patiënten met afasie.

**[00:12:24.05]**

Afasie wil zeggen dat je je spraakvermogen kwijtgespeeld bent en

**[00:12:29.19]**

dat kan zijn door een aangeboren afwijking,

**[00:12:32.12]**

maar het kon ook zijn dat je ergens een zware slag gekregen had of een

**[00:12:36.20]**

zwaar accident gekregen had, waardoor je hersenen beschadigd waren.

**[00:12:42.04]**

Specifiek wat zie je soms bij sommige van die patiënten?

**[00:12:44.20]**

Ze kunnen niet meer spreken, maar ze kunnen wel nog vloeken,

**[00:12:49.00]**

of bepaalde taboewoorden wel nog uitspreken.

**[00:12:52.00]**

En dat vond deze dokter Broca zo verdomd interessant, dat hij na het overlijden van

**[00:12:57.11]**

deze patiënten de hersenen ging opensnijden en onderzoeken.

**[00:13:02.28]**

En die hersenen kun je vandaag van zijn eerste patiënten in het

**[00:13:07.05]**

museum nog steeds in Parijs terugvinden.

**[00:13:14.02]**

Spraakverlies.

**[00:13:16.17]**

Dokter Broca, die ontdekte dat,

**[00:13:18.19]**

en er is ook een regio in de hersenen die de Broca regio genoemd wordt,

**[00:13:23.11]**

die ontdekte dat taal of de taalwoorden in feite aan de

**[00:13:28.05]**

linkerkant zitten en dat de taboe woorden aan de rechterkant zitten.

**[00:13:32.05]**

Dat is een beetje een eenvoudige voorstelling, maar we zien ook vandaag de dag

**[00:13:35.13]**

dat als we taboewoorden uitspreken dat de rechterkant oplicht.

**[00:13:41.25]**

In onze sociale ontwikkeling,

**[00:13:44.01]**

en dat start in feite al vanaf dat we heel klein zijn.

**[00:13:47.10]**

Mensen die kleine kinderen hebben, die merken dat altijd op:

**[00:13:51.07]**

zodra kinderen taalontwikkeling hebben, dan begint ook de ontwikkeling van het

**[00:13:56.07]**

sociale culturele stelsel rondom hen.

**[00:13:59.14]**

En kleine kinderen die vinden het dan bijzonder interessant om bijvoorbeeld

**[00:14:03.13]**

pipi en kaka humor te gaan maken.

**[00:14:07.07]**

Zij zijn op die moment aan het ontdekken welke negatieve connotaties dat er aan

**[00:14:12.19]**

bepaalde woorden kunnen gekoppeld worden.

**[00:14:15.06]**

Naarmate dat zij ouder worden, ontwikkelt zich een inhibitie mechanisme om die

**[00:14:20.04]**

woorden toch niet zomaar te gaan uitspreken.

**[00:14:23.07]**

En dat noemen we een inhibitie mechanisme ter hoogte van de amygdala.

**[00:14:31.16]**

Er zijn een bepaald aantal patiënten.

**[00:14:33.26]**

Patiënten met Tourette bijvoorbeeld,

**[00:14:35.29]**

sommige van deze patiënten die hebben een mal functioneren van dat inhibitie

**[00:14:42.08]**

mechanisme en die spreken in een gewoon gesprek af en toe een aantal

**[00:14:46.19]**

vloekwoorden of taboewoorden uit.

**[00:14:51.04]**

In dat geval spreken we van coprolalie

**[00:14:55.01]**

en coprolalie is letterlijk copro - kak en lalie - praten, of in het Engels 'talking shit'.

**[00:15:01.19]**

In Nederland wordt er vaak gesproken over 'poep praten'.

**[00:15:06.23]**

Heel interessant, ook voor heel veel dokters,

**[00:15:12.25]**

is dat vloekwoorden en taboewoorden

**[00:15:16.07]**

onze rechterhelft doen oplichten

**[00:15:20.04]**

maar onze taboewoorden en onze vloekwoorden, die hebben

**[00:15:24.18]**

ook een pijnstillend effect.

**[00:15:26.07]**

En dat is heel leuk onderzocht geweest door de grote pijnstillers Nurofen,

**[00:15:30.10]**

en zij vroegen aan verschillende groepen patiënten om hun hand in

**[00:15:35.07]**

ijskoud water te steken.

**[00:15:36.20]**

De ene groep stak hun hand in ijskoud water en die mocht roepen met vloekwoorden

**[00:15:41.08]**

en die tweede groep stak ook het hand in ijskoud water en die mochten roepen met

**[00:15:48.00]**

gewone woorden die ze uitgevonden hadden.

**[00:15:52.08]**

Wat zie je? Dat mensen of de groep één die mocht roepen met echte

**[00:15:58.23]**

vloekwoorden significant langer hun hand in het ijskoude water konden houden.

**[00:16:04.06]**

Dus we denken vaak dat roepen een pijnstillend effect heeft,

**[00:16:08.11]**

en dat is ook zo.

**[00:16:09.14]**

Maar in feite, het type woord dat je roept bezorgt ook een pijnstillend effect, meer

**[00:16:15.29]**

dan als dat je een woord zou roepen dat helemaal geen vloekwoord is of in feite

**[00:16:20.17]**

helemaal geen oplichting zou geven van die rechterhersen helft.



**[00:16:25.12]**

Bovendien werd dit onderzoek een paar jaar later herhaald en werd er een

**[00:16:30.25]**

derde groep aan toegevoegd.

**[00:16:32.05]**

En die groep mocht één hand in ijskoud water steken en met de andere

**[00:16:36.01]**

hand de middelvinger opsteken.

**[00:16:38.12]**

En ook dat had een pijnstillend effect.

**[00:16:42.01]**

Ik geef jullie daarom ook graag mee dat er een principe is met

**[00:16:46.16]**

taboewoorden, namelijk dat het woorden zijn of ook gedrag is waarvan dat jij

**[00:16:51.24]**

denkt dat ze de ander ongemakkelijk maken.

**[00:16:54.18]**

Want anders werkt het niet.

**[00:16:56.22]**

Je steekt je middenvinger op, als die andere partij daar niet

**[00:16:59.09]**

ongemakkelijk door wordt,

**[00:17:00.26]**

dan heeft het heel weinig effect.

**[00:17:03.12]**

En jij denkt vooral dat dat die andere partij ongemakkelijk gaat maken als je dit

**[00:17:07.17]**

principe meepakt, ook naar de werkplek,

**[00:17:09.29]**

dan gaan we het al heel veel gemakkelijker kunnen gaan hebben over taboes.

**[00:17:15.08]**

In België hebben we iets heel leuks, namelijk tweetaligheid.

**[00:17:20.14]**

En mensen die in twee talen zijn opgevoed, die gaan dat merken.

**[00:17:26.04]**

Bijvoorbeeld als je een taboewoord in één taal hebt aangeleerd ...

**[00:17:32.10]**

Ik zeg maar, bijvoorbeeld je bent Nederlandstalig opgevoed, dan krijg je

**[00:17:37.25]**

veel minder het taboe mee dat op andere woorden in de andere taal ligt.

**[00:17:41.25]**

Bijvoorbeeld 'merde'.

**[00:17:43.16]**

Of bijvoorbeeld 'shit'.

**[00:17:45.13]**

Heel bekend is het woord 'shit' dat in de Amerikaanse

**[00:17:50.08]**

cultuur vaak zal gemute worden met een kleine 'puut'.

**[00:17:55.01]**

Wel, dat wil zeggen dat voor de Amerikanen dat ze een zekere censuur gaan toepassen

**[00:17:59.14]**

op dat woord 'shit' omdat ze vinden dat het niet past.

**[00:18:02.10]**

Maar iemand die niet in die Engelse taal of in die cultuur is opgegroeid, die

**[00:18:06.13]**

vindt dat woord shit helemaal zo erg niet.

**[00:18:09.23]**

Mensen die perfect tweetalig, van kindsbeen af opgevoed,

**[00:18:12.13]**

die kennen die connotatie van dat taboewoord wel.

**[00:18:16.17]**

Bijvoorbeeld één iemand die daar significant problemen mee heeft,

**[00:18:20.18]**

is bijvoorbeeld Max Verstappen.

**[00:18:22.03]**

Max Verstappen heeft altijd of heel vaak een camera mee

**[00:18:25.25]**

in de wagen en ook het geluid wordt gelivestreamd in Formule 1 wedstrijden.

**[00:18:31.22]**

En wat doet Max Verstappen heel vaak?

**[00:18:33.19]**

Die is aan het vloeken.

**[00:18:36.00]**

In die mate dat ze in het begin geprobeerd hebben om het te censureren met een piep.

**[00:18:41.23]**

Maar op den duur was het één lange piep in de wagen, dus dat ging ook niet.

**[00:18:44.28]**

Uiteindelijk is zijn sponsor naar hem toe gegaan om hem te gaan vragen of dat hij

**[00:18:48.24]**

toch wel eens zou kunnen stoppen met vloeken.

**[00:18:51.17]**

En wat antwoordt Max: "Het is toch niet zo erg om shit te zeggen?"

**[00:18:55.05]**

Dat is natuurlijk omdat hij als Limburger, en dan kunnen we nog

**[00:18:58.25]**

discussiëren of het een Belgisch of Nederlands Limburger is,

**[00:19:01.01]**

maar hij is als Limburger opgevoed in het Nederlands en heeft die

**[00:19:04.23]**

taboe connotatie niet zo meegekregen

**[00:19:07.06]**

van kindsbeen af.

**[00:19:10.24]**

Goed.

**[00:19:11.26]**

Taboes, die hebben we en die zijn ook zeer belangrijk om te hebben.

**[00:19:17.07]**

In onze maatschappij hebben we waarden en normen.

**[00:19:21.13]**

En op een zeker moment moet je ook grenzen gaan stellen.

**[00:19:24.29]**

En met taboes kunnen we grenzen gaan stellen.

**[00:19:28.02]**

We kunnen heel eenvoudig gebruik maken van taboes om een grens aan te geven.

**[00:19:35.00]**

"Tot hier mag je komen en niet verder".

**[00:19:39.01]**

Nu gebeurt het wel soms eens dat we ons de vraag moeten stellen: "Wie heeft nu die

**[00:19:44.00]**

waarden en wie heeft nu die normen bepaald?"

**[00:19:47.29]**

Het kan soms zijn dat dat vanuit religie komt.

**[00:19:50.13]**

Het kan ook soms zijn dat politieke leiders bepaalde waarden

**[00:19:53.06]**

en normen opleggen.

**[00:19:54.12]**

Het kan zijn dat je ouders bepaalde waarden en normen opgelegd hebben, maar

**[00:19:58.10]**

ook bedrijven hebben waarden en normen.

**[00:20:01.29]**

En dus kan het heel goed zijn dat van bedrijf tot bedrijf bepaalde taboes kunnen

**[00:20:07.01]**

verschillen van bepaalde cultuur kunnen en in bepaalde godsdiensten

**[00:20:11.06]**

kunnen taboes gaan verschillen.

**[00:20:16.24]**

Eventjes over euh, leuke voorbeelden.

**[00:20:19.02]**

Ik had jullie gezegd ik ga nog even terugkomen op voedingstaboes.

**[00:20:23.22]**

Een van de leuke zaken bijvoorbeeld was:

**[00:20:26.12]**

jullie kennen Domino's Pizza.

**[00:20:28.02]**

Domino's Pizza betrad de Italiaanse markt en de Italianen waren een klein beetje

**[00:20:33.29]**

verontwaardigd dat die Amerikanen zomaar denken dat ze pizza konden

**[00:20:37.01]**

maken in het land van pizza.

**[00:20:39.13]**

En ze zijn heel specifiek gaan focussen op één soort pizza, namelijk de pizza Hawaiï.

**[00:20:45.19]**

De Italianen hebben heel sterk gereageerd op de pizza Hawaiï, zodanig dat ze een

**[00:20:51.06]**

taboe konden maken van die pizza Hawaiï.

**[00:20:54.10]**

Dat is zelfs ver buiten de grenzen van Italië terechtgekomen.

**[00:20:58.10]**

En in IJsland, of all places.

**[00:21:03.00]**

In IJsland is er zelfs een minister die een wetsvoorstel, een verbod heeft

**[00:21:06.26]**

ingediend op de pizza Hawaiï.

**[00:21:10.13]**

Dichter bij onze buurt, bijvoorbeeld.

**[00:21:12.10]**

De Franse keuken is ook altijd heel fier op hun keuken.

**[00:21:18.07]**

En zij vonden het heel vervelend dat er op scholen heel veel ketchup werd gegeten en

**[00:21:26.06]**

voor de vele ouders of voor vele regeringsleiders was dat toch

**[00:21:29.12]**

wel een beetje een taboe.

**[00:21:30.18]**

Dat in die Franse keuken, in die Franse scholen er zoveel ketchup werd gegeten.

**[00:21:34.24]**

Wel, uiteindelijk is er een minister gekomen, ongeveer een tiental jaar

**[00:21:37.22]**

geleden, die erin geslaagd is om ketchup te verbieden op scholen.



**[00:21:43.10]**

Zo zie je, we kunnen onze waarden en onze normen en als we het taboe vinden,

**[00:21:48.02]**

gaan censureren en verbieden.

**[00:21:50.06]**

In feite, als voldoende mensen zich ongemakkelijk voelen bij een bepaald

**[00:21:56.00]**

taboe, dan kunnen we dat gaan censureren en uiteindelijk ook gaan verbieden.

**[00:22:00.22]**

Voorbeelden zijn er, Legio bijvoorbeeld.

**[00:22:03.26]**

We voelden ons allemaal sterk, voldoende ongemakkelijk bij het woord dik om dikke

**[00:22:08.26]**

mensen te omschrijven en daardoor werd het woord

**[00:22:12.11]**

geschrappt of veranderd in de bekende boeken van Roald Dahl.

**[00:22:17.26]**

Het zijn typische voorbeelden van censuur, waarbij dat die dikke mensen misschien daar niet zo

**[00:22:22.06]**

een zo'n problemen mee hadden, maar de andere mensen vonden het toch misschien

**[00:22:27.02]**

wat ongemakkelijk om dat woord 'dik' te gaan gebruiken.

**[00:22:30.06]**

En het feit dat we daarvoor dan andere woorden gaan gebruiken is wel best

**[00:22:33.29]**

interessant, want dat doen we al gedurende de hele geschiedenis door.

**[00:22:38.17]**

In onze taal hebben we gewenste taal en ongewenste taal.

**[00:22:43.16]**

Ik heb het daarjuist eventjes over vloekwoorden gehad.

**[00:22:46.25]**

Heel vaak kunnen we, als we mensen wensen ongemakkelijk te laten voelen,

**[00:22:52.01]**

kunnen we dysfemisme gaan gebruiken.

**[00:22:54.01]**

En een typisch dysfemisme is bijvoorbeeld een scheet.

**[00:22:58.24]**

We hebben ook een eufemisme voor een scheet en dat noemen we een wind.

**[00:23:02.22]**

Maar in de medische wereld, maar ook in de gewone wereld, kunnen we ook het

**[00:23:08.05]**

woord flatus gaan gebruiken.

**[00:23:09.28]**

Of we spreken over flatulentie als je last hebt van winderigheid.

**[00:23:14.05]**

En zo kunnen we in onze taal gaan spreken.

**[00:23:16.23]**

Want het stigma, dat zit niet zozeer op het woord 'flatus' óf op het

**[00:23:22.08]**

feit dat er een wind, of dat we gaan gas ontwikkelen.

**[00:23:26.05]**

Maar het stigma zit heel vaak op het woord zelf en zo heb je een mogelijkheid in onze

**[00:23:31.26]**

taal om te gaan spelen tussen een dysfemisme, een eufemisme

**[00:23:36.24]**

en een orthofemisme.

**[00:23:38.11]**

En andere voorbeelden zijn bijvoorbeeld

**[00:23:41.10]**

een dysfemisme zijn bijvoorbeeld kutlippen

**[00:23:42.14]**

we gaan het mooier maken met een bizar woord schaamlippen en we kunnen ook het

**[00:23:46.24]**

woord, en de dokter zal het misschien hebben over labia.

**[00:23:49.28]**

En hetzelfde geldt voor als je een man met een dysfemisme wil

**[00:23:55.01]**

omschrijven, dan kan dat gerust een lul zijn of een klootzak zijn,

**[00:24:00.14]**

of misschien zelfs een eikel.

**[00:24:02.02]**

Het zijn allemaal leuke dysfemismen, ongewenst taalgebruik om

**[00:24:05.23]**

dan die man te beschrijven.

**[00:24:07.05]**

Maar we hebben ook eufemismen of orthofemismen om dat te gaan doen.

**[00:24:12.14]**

Een heel leuk aspect van onze taal en daarmee kunnen we gaan spelen.

**[00:24:15.15]**

Zeker ook als we op de werkplek zijn, als we

**[00:24:19.16]**

met elkaar spreken, kunnen we gaan spelen tussen deze verschillende vormen

**[00:24:23.16]**

van synoniemen in onze taal.

**[00:24:27.12]**

Als we taboes gaan doorbreken op die werkplek, dan is er in feite

**[00:24:32.16]**

een drievoudig regeltje dat je moet hanteren en ik noem het de drie EE's.

**[00:24:38.04]**

Weet, spreek en eer.

**[00:24:40.06]**

Heel belangrijk om veel meer te gaan weten over specifieke taboes.

**[00:24:44.29]**

Luister bijvoorbeeld naar de podcasts in deze serie, maar verrijk je kennis.

**[00:24:50.00]**

Want hoe ruimer je kennis, hoe minder groot het taboe zal worden.

**[00:24:54.10]**

Je ziet ook als je spreekt, de tweede EE, als je spreekt over taboes,

**[00:24:58.20]**

dat de taboes waar je vaak over spreekt, die geven in die rechterhersenhelft een

**[00:25:04.01]**

minder grote oplichting dan de taboes waar wij heel weinig over spreken.

**[00:25:08.07]**

Dus hoe vaker we ermee in contact komen en hoe vaker we erover spreken, hoe kleiner

**[00:25:12.13]**

de taboe en hoe normaler het wordt.

**[00:25:15.00]**

En dan heb je nog eer.

**[00:25:17.04]**

En dan heb ik het over het in hun trots plaatsen, in hun kracht

**[00:25:20.25]**

plaatsen van mensen die jou komen spreken over het taboe en ook het

**[00:25:24.19]**

reframen van het taboe.

**[00:25:26.11]**

Als we menopauze, wat ook een taboe is dat serieus leeft op de werkplek,

**[00:25:33.04]**

als we bijvoorbeeld menopauze gaan zien als een fase of een laatste leerfase en

**[00:25:36.28]**

daarna wordt die vrouw kei sterk en is ze heel stabiel en is ze heel empathisch en

**[00:25:40.22]**

is ze in feite de betere leider, dan zien we die fase als een gewone normale

**[00:25:45.16]**

overgangsfase en hebben we menopauze gereframed.

**[00:25:49.22]**

En we kunnen heel veel taboes op een andere manier gaan reframen, waardoor dat

**[00:25:55.12]**

de mensen die er last van hebben gerust in hun eer of in hun

**[00:25:59.11]**

trots geplaatst kunnen worden.

**[00:26:03.29]**

Ten laatste wil ik gewoon aan managers die

**[00:26:08.22]**

op de werkplek aanwezig zijn meegeven dat

**[00:26:11.18]**

je het comfortzonemodel dat we vaak kennen, ook kunt toepassen op gesprekken

**[00:26:18.20]**

die leven op de werkvloer. Taboegesprekken.

**[00:26:20.26]**

Je hebt op de werkplek ongetwijfeld heel veel gemakkelijke gesprekken.

**[00:26:25.06]**

Dat zijn de gesprekken die je gewoon kan voeren aan het koffieapparaat.

**[00:26:28.16]**

Dat gaat over de auto die in panne was gevallen of over het etentje

**[00:26:32.08]**

dat je dit weekend gehad hebt.

**[00:26:33.16]**

Dat zijn de gemakkelijke koffie gesprekken.

**[00:26:35.24]**

Maar soms kan het ook zijn dat je een paar collega's ziet gniffelen.

**[00:26:41.01]**

En gniffelen, dat doe je meestal al in een kleiner segment en dan begin je je al af te vragen:

**[00:26:45.25]**

"Hm, kan ik mee gniffelen, kan ik niet mee gniffelen?"

**[00:26:48.16]**

Ergens is onmiddellijk al jouw nieuwsgierigheid

**[00:26:52.11]**

getriggerd, maar ook onmiddellijk een beetje de angst van mag ik meedoen?

**[00:26:56.24]**

Dan heb je de zone van de stand up comedians.

**[00:26:58.25]**

Iedereen op de werkplek heeft wel een aantal mensen die altijd in

**[00:27:03.07]**

een meeting grapjes maken.

**[00:27:05.20]**

Dat zijn vaak de mensen waar dat er

**[00:27:09.16]**

ook een zekere populariteit rondhangt,

**[00:27:11.10]**

want iedereen vindt de grapjesmakers wel heel tof.

**[00:27:13.29]**



Wel stand up comedians die maken daar ook tijdens hun shows constant gebruik van.

**[00:27:19.14]**

Zij gaan, en dat zie je dan bijvoorbeeld in Nederland iets meer,

**[00:27:23.01]**

soms volledig in een taboezone gaan zitten en spreken gedurende,

**[00:27:27.07]**

zeg maar een kwartier, over stoelgang.

**[00:27:29.11]**

De Vlaamse stand up comedians

**[00:27:34.10]**

of ook de Franstalige standup comedians, die doen het in feite iets subtieler.

**[00:27:38.24]**

Zij vertellen een gewoon verhaal.

**[00:27:40.02]**

En dan plots schieten ze in die stand up zone waarin de grap gemaakt wordt

**[00:27:45.18]**

over dan bijvoorbeeld stoelgang.

**[00:27:48.23]**

Nu, het is niet erg dat die stand up comedians op jullie

**[00:27:54.18]**

werkplekken aanwezig zijn.

**[00:27:56.20]**

Het is zelfs heel goed, want iemand die goeie grapjes wil maken zonder

**[00:28:01.20]**

plat of volledig de bal mis te slaan.

**[00:28:05.26]**

Ja, die moeten zich natuurlijk ook een beetje kunnen verdiepen in het taboe.

**[00:28:08.25]**

En het is veel gemakkelijker om een goeie grap te maken over iets wat je heel goed

**[00:28:13.12]**

kent, dan over een grap te maken over iets wat je totaal niet kent.

**[00:28:17.00]**

En dan zie je als die kennis stijgt dat we echt wel een goeie

**[00:28:22.04]**

taboegesprekken kunnen hebben.

**[00:28:23.12]**

En als je met je werknemers of met je team goeie taboegesprekken kunt

**[00:28:27.29]**

hebben, dan licht je heel wat op,

**[00:28:29.29]**

want daarna kun je echte groeigesprekken hebben.

**[00:28:33.06]**

Heel veel mensen geven aan dat het bijzonder interessant is of

**[00:28:36.28]**

dat het is bijzonder spijtig soms in studies

**[00:28:37.26]**

dat het zo moeilijk is om over hun taboe met hun leidinggevenden te spreken

**[00:28:43.07]**

Maar één keer dat dat gesprek er is

**[00:28:45.16]**

daarna lichten die mensen op en krijg je groei in jouw organisatie.

**[00:28:52.06]**

Ik ben aan het einde gekomen en ik wil hier toch nog een aantal cijfers meegeven,

**[00:28:55.28]**

want er volgen ook een aantal hele mooie podcasts.

**[00:28:58.18]**

We hebben bijvoorbeeld op de werkplek het taboe menstruatie.

**[00:29:03.05]**

Waarom is dat een taboe op de werkplek?

**[00:29:04.19]**

Wel, heel veel mannen vinden het al ten eerste ongepast om het erover te hebben,

**[00:29:08.05]**

maar je ziet ook dat als vrouwen verzuimen omwille van menstruatie dat 80% van

**[00:29:13.06]**

die vrouwen totaal niet zegt dat het is omwille van menstruatie.

**[00:29:16.17]**

Ze gaan andere redenen gaan aanhalen, zoals bijvoorbeeld de kinderen of

**[00:29:20.28]**

bijvoorbeeld hoofdpijn en dergelijke.

**[00:29:23.10]**

Bovendien is menstruatie wel een oorzaak van verzuim.

**[00:29:27.24]**

Je gaat zien dat er absenteïsme kan ontstaan bij heel pijnlijke

**[00:29:31.11]**

menstruaties, dus echt wel afwezig zijn.

**[00:29:34.06]**

Maar je ziet ook veel verzuim met presentisme, dat wil zeggen je bent

**[00:29:38.13]**

aanwezig op de werkplek, maar je bent niet actief.

**[00:29:42.04]**

En dat presentisme,

**[00:29:43.22]**

de vrouwen doen die inspanning om toch maar aanwezig te zijn is zeven keer groter

**[00:29:47.28]**

dan de impact van het absenteïsme.

**[00:29:50.28]**

Menopauze, in Vlaanderen hebben we Menopauzia gehad als televisieprogramma,

**[00:29:55.25]**

heeft heel wat kunnen teweegbrengen.

**[00:29:57.13]**

Maar er zijn ook heel veel leuke boeken en leuke podcasts over menopauze en het is

**[00:30:02.02]**

belangrijk om die mee te nemen in het verrijken van kennis.

**[00:30:05.19]**

Maar je ziet ook daar dat 35% van het verzuim bij vrouwen in de

**[00:30:09.12]**

leeftijdscategorie van 45 tot 55,

**[00:30:11.29]**

dat te wijten is aan de menopauzale symptomen.

**[00:30:16.02]**

Dat zijn de symptomen die dus in de vier à tien jaar vóór de

**[00:30:20.05]**

daadwerkelijke menopauze intreedt al plaats hebben.

**[00:30:23.25]**

En heel veel vrouwen beslissen trouwens ook om de werkplek te

**[00:30:28.16]**

verlaten omwille van de perimenopauzale symptomen.

**[00:30:32.19]**

Neurodiversiteit speelt ook op die werkplek.

**[00:30:35.10]**

Het is niet gemakkelijk voor mensen met bijvoorbeeld autisme of ADHD om

**[00:30:39.24]**

zich aan de werkplek aan te passen.

**[00:30:41.26]**

En heel vaak zal de werkplek zich ook niet aanpassen aan deze mensen.

**[00:30:45.23]**

En dat zie je dan ook in de cijfers.

**[00:30:47.28]**

Er zijn vrij veel mensen met een autismespectrumstoornis en 90% van hen

**[00:30:53.00]**

vindt geen stabiel werk, ondanks hun bovengemiddelde vaardigheden.

**[00:30:58.02]**

Bij ADHD zie je gelijkaardige impact.

**[00:31:02.14]**

Werknemers met een onbehandelde ADHD hebben 2 tot 3 keer meer

**[00:31:07.07]**

kans op een burn out en langdurig verzuim.

**[00:31:11.26]**

En 30% van de volwassenen met ADHD ervaart problemen met werkbehoud

**[00:31:16.19]**

en loopbaanontwikkeling.

**[00:31:19.16]**

Nog eventjes over de mentale uitdagingen die we hebben.

**[00:31:22.06]**

Er is heel veel stress op de werkplek.

**[00:31:24.29]**

In 2022 in België had je 120 000 werknemers die langdurig, dus langer dan

**[00:31:30.04]**

één jaar afwezig zijn omwille van burn out of depressie.

**[00:31:33.07]**

En heel vaak is hier de oplossing ook vroegtijdig daarover gaan praten

**[00:31:37.04]**

en je kennis gaan verrijken.

**[00:31:38.23]**

En slaapproblemen één op de drie Belgen ervaart slaapproblemen en het is niet

**[00:31:43.28]**

verwonderlijk, maar het heeft een keiharde impact op de productiviteit.

**[00:31:49.22]**

Productiviteit en ziekteverzuim op de werkplek.

**[00:31:53.16]**

Ik hoop dat jullie heel veel plezier gaan beleven aan die podcast.

**[00:31:57.08]**

Ik spreek vaak over zwijgverzuim en je hebt ziekteverzuim.

**[00:32:00.22]**

Dat wordt veroorzaakt door de ziekte zelf en je hebt zwijg verzuim.

**[00:32:04.13]**

Wel, dat wordt veroorzaakt door erover te zwijgen.

**[00:32:06.25]**

En het kan gaan over rouw.

**[00:32:08.06]**

Het kan gaan over menopauze.

**[00:32:09.17]**

Het kan gaan over schulden, menstruatie, moederschap, mentale lasten en

**[00:32:12.16]**

slaapproblemen of neurodiversiteit.

**[00:32:14.13]**

Maar door te gaan spreken kunnen we ook het zwijgverzuim gaan verminderen.

**[00:32:19.22]**

Ik dank jullie wel.