

## ZET EMPATHIE OM IN ACTIE

Empathie is niet alleen een gevoel – het gaat om het actief tonen van medeleven met anderen. Hier zijn een paar manieren om te beginnen:

- **Winkel wreedheidsvrij.** Koop verzorgingsproducten en huishoudelijke schoonmaakmiddelen die niet op dieren zijn getest. Download en deel de app Beauty without Bunnies van PETA US voor een lijst met vriendelijke bedrijven.
- **Kies vegan maaltijden.** Alleen al door vegan te worden kun je voorkomen dat elk jaar bijna 200 individuele dieren een pijnlijke, angstaanjagende dood moeten doorstaan.
- **Ontdek humane mode.** Kies kleding en accessoires die gemaakt zijn zonder lichaamsdelen van dieren, zoals wolvrjye truien en laarzen van vegan leer.
- **Kies voor vriendelijk vermaak,** zoals circussen die alleen menselijke artiesten gebruiken, sportevenementen zonder dieren en films die computergegenereerde beelden gebruiken in plaats van dieren te exploiteren. Vermijd evenementen waar dieren gedwongen worden om op te treden.
- **Doe vrijwilligerswerk in een dieren- of mensenopvang.** Doneer vegan artikelen aan een lokale voedselbank.
- **Geef aan goede doelen** die nooit op dieren testen.
- **Spreek je uit** wanneer iemand een racistische, validistische, speciësistische of anderzins denigrerende opmerking maakt.



### ZIE HET INDIVIDU

Empathie vereist niet dat we het met iedereen eens zijn. Het vraagt ons gewoon om in andermans ogen te kijken, het individu te zien en met mededogen te reageren. Alle individuen verdienen empathie – niet omdat ze eigenschappen hebben die we in onszelf bewonderen, maar omdat ze levende, voelende wezens zijn. We kunnen allemaal vreugde, liefde, angst en pijn voelen. Als het aankomt op wat belangrijk is, zijn we allemaal hetzelfde. **Elk dier is iemand.**

PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS (PETA) FOUNDATION

Instagram: @PETAUK | X: @PETAUK | [peta.org.uk](http://peta.org.uk)

PETA

PETA



# ELK DIER IS IEMAND

En iedereen verdient empathie.

# MAAR WAT IS EMPATHIE?

**Simpel gezegd is het het vermogen om de gevoelens van een ander te begrijpen en te delen.**

Denk aan de aap die zichzelf in een wreed experiment bijna twee weken lang uithongerde toen de enige manier om voedsel te krijgen was om een andere aap een elektrische schok te geven. Of het 6-jarige jongetje in India dat een gewond kuiken naar het ziekenhuis bracht met alleen een muntje in zijn zak en het personeel smeekte om de vogel te helpen. Of de blaasvis die dapper aan de zijde bleef van een metgezel die vastzat in plastic afval, terwijl een duiker de gevangen vis bevrijdde.

**We herkennen empathie als we het zien. Maar hoe kunnen we het ontwikkelen en oefenen? Dit boekje kan helpen.**

## WAAROM EMPATHIE BELANGRIJK IS

Empathie is een krachtig tegengif voor woede, haat en geweld. Als we ons inleven in iemand – als we hun ervaringen begrijpen, hun gevoelens delen en onszelf in hun plaats stellen – is het *onmogelijk* om hen opzettelijk kwaad te doen. Empathie zorgt ervoor dat we anderen willen helpen en vriendelijkheid willen tonen, ongeacht hun nationaliteit, politieke opvattingen, religie, ras, geslacht of soort.

Als we allemaal empathie zouden kunnen ontwikkelen, zouden er minder oorlogen, andere gewelddadige conflicten en massale schietpartijen zijn. We zouden veel beter kunnen samenwerken om problemen zoals de klimaatramp aan te pakken. Wreedheid tegen dieren in zijn vele vormen – van de bio-industrie tot hondengevechten – zou verdwijnen, omdat empathie hebben voor dieren betekent dat je ze ziet voor wie ze zijn: *iemand zoals wij*, met gevoelens, interesses en verlangens, niet *iets*.

## EMPATHIE ONTWIKKELEN

Empathie is als een spier – het wordt sterker naarmate je het gebruikt. Bewezen manieren om empathie voor anderen op te bouwen zijn onder andere focussen op overeenkomsten, onze verschillen opzij zetten, nieuwsgierig zijn en ons voorstellen hoe we ons zouden voelen als we dezelfde omstandigheden en ervaringen moesten doorstaan als zij. Probeer deze ideeën eens:

## PROBEER DEZE IDEEËN:

- **Maak een lijst** van eigenschappen die je gemeen hebt met iemand van een ander ras, leeftijd, religie of soort, zoals: “We voelen beide honger en pijn, we houden beide van onze familie en we willen beide vrij zijn van onderdrukking.”
- **Laat veronderstellingen los.** Zoek naar wat verrassend kan zijn aan de persoon met wie je in interactie bent. (Misschien speelt *deze* kat graag in het water of verkiest *deze* oma rockmuziek boven klassiek.)
- **Lees boeken over wie dieren zijn** – zoals *Animalkind* van Ingrid Newkirk en Gene Stone of *The Animal's Agenda* van Marc Bekoff en Jessica Pierce – of kijk naar respectvol gefilmde (niet opdringerige) natuurdocumentaires.
- **Observeer dieren in hun natuurlijke omgeving.** Kijk bijvoorbeeld naar de vogels en eekhoorns buiten je raam.
- **Leer meer fascinerende feiten over dieren op PETA.nl.**