

Hoopvol **Weerbaar**

Bezinnend aanbod

2025

*5 inspiratiebundels om weerbaar
en liefdevol in het leven te staan.*

Deel 2 – Waarden



*“...een vat
vol emoties.”*

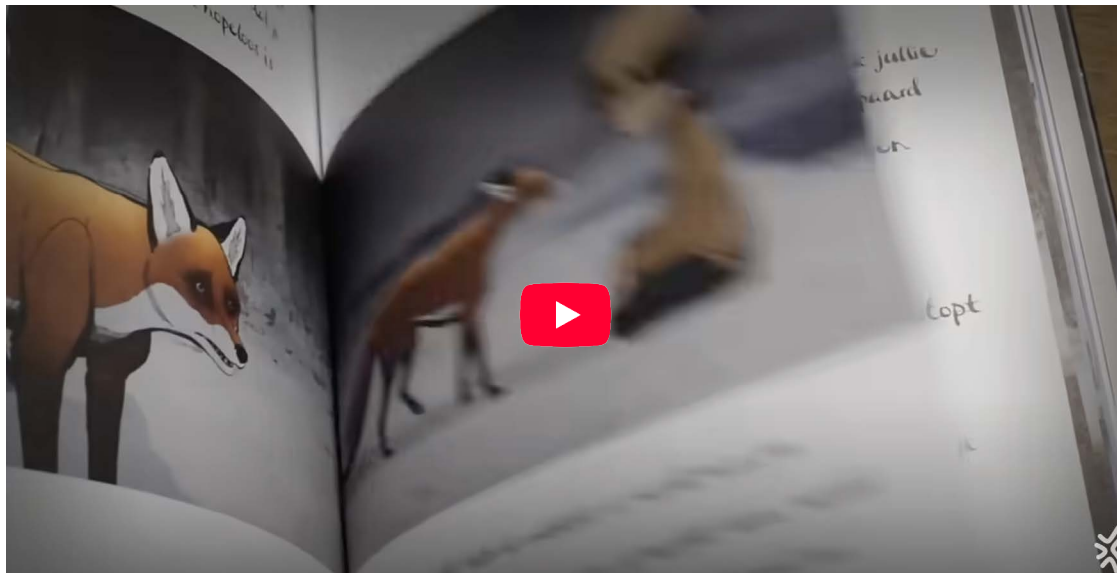
'Hallo.'

'Ik ben zo klein.' zei de mol.

'Ja,' zei de jongen, **'maar je maakt een groot verschil.'**

'Wat wil je worden als je groot bent?'

'Lief,' zei de jongen.



Uit: Mackesy, C. (2020). [De jongen, de mol, de vos en het paard.](#)
KokBoekencentrum.



In de geest van Pax Christi

Een mens draagt vele lagen in zich – fysiek, relationeel, spiritueel en psychisch – die samen groeien of gewond raken.

In tijden van pijn en verlies komt vooral de spirituele dimensie onder druk te staan, en kan haat ontstaan uit een diep, onverwerkt gemis aan liefde.

Vrede vraagt daarom om het erkennen en doorleven van álle gevoelens, opdat ze kunnen helen en transformeren.

Alleen zo kunnen we leren niet met haat te antwoorden maar met liefde – die stille, scheppende kracht die in ieder van ons leeft en waaruit echte vrede geboren wordt.

Gelukkig hebben we allemaal gevoelens en emoties. Emoties willen ons vaak iets zeggen. Ze signaleren ons iets.

Zo vormt boosheid tegenover anderen het signaal dat ze je grenzen overschreden hebben. Zo kan verdriet aangeven dat je ruimte in jezelf nodig hebt om iets te verwerken.

Gevoelens zeggen ons dus iets over onze behoeften en verlangens die al dan niet ingevuld werden.



Aan de slag

Gevoelens staan vaak niet los op zichzelf. Ze beïnvloeden onze gedachten en ons gedrag. En gedachten en gedrag beïnvloeden onze emoties.

Bewust leren je gevoelens op te merken en ze te leren benoemen en dan bewust te kiezen welk gedrag je stelt naar aanleiding van die gevoelde emotie, doet je groeien als mens.

1

Dit vergt oefening. **Mindfulness oefeningen en meditatietechnieken kunnen je helpen om bewust te leren observeren wat er lichamelijk allemaal bij je gebeurt en hoe je je voelt.** Zo leer je jezelf niet te verliezen in een emotie en aangepast gedrag te stellen.

2

In een tweede stap **leer je je gevoelens benoemen:** is dit angst, verdriet, machteloosheid, boosheid, teleurstelling, ontgoocheling, vreugde, verliefdheid... wat ik voel?

Je kan de kaarten op de vorige pagina als hulpmiddel gebruiken.

Meer tips?

www.ikzoekhulp.be
www.awel.be (voor jongeren)

Aan de slag

3

In een derde stap kan je kijken welke gedachten meespelen in het gevoel dat je ervaart of ervaarde.

- Zijn het negatieve gedachten die je niet helpen, probeer ze dan om te zetten naar een positieve gedachte.
- En zelfs als de negatieve gedachten kloppen, hoe ga je daar dan zo goed mogelijk mee om?
- Wat is eigenlijk het ergste dat er kan gebeuren?
- Stel dat je ouder en wijzer bent, hoe zou je er dan tegen aan kijken?
- Welke argumenten zijn er te bedenken voor en tegen deze gedachte?
- Wat zijn meer helpende gedachten?

4

In een vierde stap kan je bepalen of én hoe je je gedrag laat bepalen door de emoties of/en door je gedachten.



Hoe gaan we constructief in dialoog met (onze eigen) gevoelens?

Voor mij is het heel belangrijk om positief te denken. Op deze manier kan ik in dialoog gaan met mijn eigen gevoelens.

Wanneer ik negatieve emotie ervaar, probeer ik er achter te komen: "Waarom is dat zo? en "Hoe keer ik dat?"

Oorlog is voor mij zinloos, onrechtvaardig en mensonterend. Ik word er droef en kwaad van, maar daar help ik niemand mee vooruit.

In de mate van het mogelijke steun ik acties met het tekenen van petitie's, in gesprekken de oorlogsangst die men nu propageert te weerleggen en als gelovige te bidden voor vrede en politieke moed.

In gesprek is luisteren zeer belangrijk: mijn visie even opzietten en begrip opbrengen voor de andere zijn mening zonder dat ik het daarmee eens hoeft te zijn.

Ik probeer de achtergrond te begrijpen wanneer ik daden van agressie, pesten, ruzie vaststel. Niet om het goed te keuren, maar wel om mijn eigen emoties te kanaliseren.

Bij ongeneeslijke ziekte kom ik wel eens in opstand vooral wanneer het jonge mensen betreft. Met een bezoekje, een kaartje en door te luisteren naar hun pijn lukt het me wel om rustiger te worden.

Aan de slag

Haat is een diepe, intense emotie die zich uit in sterke afkeer of vijandigheid ten opzichte van iets of iemand. Het kan voortkomen uit langdurige gevoelens van woede, teleurstelling, of pijn. In tegenstelling tot boosheid, die tijdelijk kan zijn, heeft haat vaak een langdurig en blijvend karakter.

Het is een complexe reactie op situaties of personen die we als bedreigend, oneerlijk of schadelijk ervaren. Tegelijkertijd biedt het ook de kans om te groeien en inzicht te verwerven. Het begrijpen van de oorzaken van haat en het vinden van manieren om ermee om te gaan, kan leiden tot emotionele bevrijding, persoonlijke ontwikkeling en innerlijke rust. Door introspectie, empathie, en constructieve uiting kan haat plaatsmaken voor begrip en heling.

Deze oefening kan je hierbij helpen

1

Zet 3 stoelen klaar in de vorm van een driehoek.

Ga in 1 stoel zitten en zet denkbeeldig de persoon/groep waartegen je bij jezelf haatgevoelens opmerkt in stoel 2.

Uit je haatgevoelens tegenover stoel 2.
Roep en tier zoveel je wil en kan.

2

Wissel de rollen nu om. Ga zelf in stoel 2 zitten, en identificeer je met de persoon/groep waartegen je haatgevoelens voelde toen je in stoel 1 zat.

Hoor nu opnieuw denkbeeldig wat de persoon in stoel 1 zonet tegen je zei of riep. Let nu zelf op je fysieke en emotionele reacties.

- Wat doet je lichaam (zich ontspannen, verkrampen, zich schrap zetten, bevriezen, ...)?
- Welke gevoelens komen er op (verdriet, pijn, boosheid, wraak, minachting, onverschilligheid, ...)?

3

Ga nu in stoel 3 zitten en leef je in als oude, wijze man die de haatuitspraken aanhoorde, en mildheid voelt naar de beide personen van stoel 1 en stoel 2.

Neem je tijd om van rol te wisselen en in je personage te kruipen.

Hoe zou deze wijze, oude man reageren? Wat merk je op aan zijn lichaamshouding? Wat zegt hij? Geeft hij advies aan persoon 1, aan persoon 2, aan beiden? Zo ja, wat zegt hij?

4

Ga nu op vijf meter afstand staan van de drie stoelen en maak het stil in jezelf gedurende vijf minuten. Merk op wat er in je opkomt...

- Een gevoel? Een boodschap? Een wijsheid?
- Hoe ga je hiervoor zorg dragen?
- Is er iets wat je op dit moment in jezelf beslist?

Voor groepen

Doel van de oefeningen

De groepsleden leren om emoties te verkennen en te uiten door middel van muziek. Ze worden aangemoedigd om zelfreflectie toe te passen en verbinding te maken met hun innerlijke gevoelens.

Totale Tijdsduur

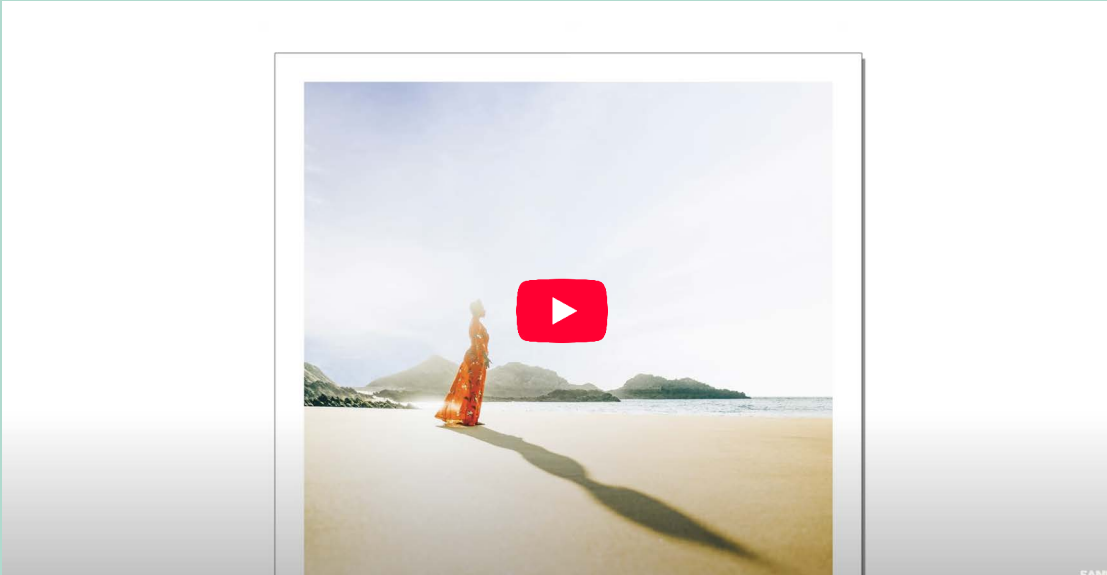
2 x 50 minuten

Benodigheden

- Geluidsinstallatie of Bluetooth-luidsprekers
- De liedjes [The Dawn](#) en [Only A Shadow](#)
- Kopieerblad voor de groepsleden
- Notitieboekjes en pennen voor reflectie

Voor groepen

Oefening 1



Lied: [The Dawn](#) door Sandra Nkaké
Deel [het kopieerblad](#) uit

1. Introductie (5 minuten)

Introduceer het lied “The Dawn” en bespreek kort de thema’s van oorlog, pijn en zelfliefde.

2. Luistermoment (5 minuten)

Speel het nummer af. Vraag de groepsleden om aandachtig te luisteren naar de tekst en de muziek.

Voor groepen

3. Reflectie (15 minuten)

Vraag de groepsleden om na te denken over de volgende vragen:

- Draag jij een beetje oorlog in je hart?
- Waar voel je pijn of spanning in je lichaam als je aan deze thema's denkt?
- Laat ze hun gedachten opschrijven in hun notitieboekje.

4. Ademhalingsoefening (10 minuten)

- Vraag de groepsleden om zich te concentreren op de plek waar ze pijn voelen.
- Laat ze diep ademhalen en de pijn uitademen. Herhaal dit enkele keren.
- Moedig ze aan om te huilen of te schreeuwen als dat nodig is.

5. Groepsdiscussie (15 minuten)

Bespreek de tekenen van genezing die in de tekst hierboven worden genoemd:

- Meer waarneming, minder oordeel
- Luisteren om te begrijpen
- Meer liefde voor jezelf
- Meer innerlijke vrede
- Vraag de groepsleden om hun ervaringen te delen

Voor groepen

Oefening 2



Lied: [Only a Shadow](#)
Deel [het kopieerblad](#) uit

1. Introductie (5 minuten)

Introduceer het lied "Only A Shadow" en bespreek de thema's van liefde, geloof en dromen.

2. Luistermoment (5 minuten)

Speel het nummer af. Vraag de groepsleden om de tekst en de boodschap te overdenken.

Voor groepen

3. Reflectie (15 minuten)

Vraag de groepsleden om na te denken over de volgende vragen:

- Hoe verhoudt jouw liefde zich tot de liefde die je ontvangt?
- Wat zijn jouw dromen en hoe verhouden die zich tot wat je denkt dat mogelijk is?
- Laat ze hun gedachten opschrijven in hun notitieboekje.

4. Groepsdiscussie (15 minuten)

- Bespreek de zinnen over geloof en dromen. Vraag de groepsleden om hun eigen ervaringen te delen.
- Moedig hen aan om te reflecteren op hoe ze hun geloof kunnen versterken en hun dromen kunnen nastreven. Geïnteresseerde jongeren tot 30 jaar kan je ook doorverwijzen naar de actieve katholieke jeugdbeweging [Kamino](#).

5. Afsluiting (10 minuten)

- Sluit de activiteit af met een korte samenvatting van wat ze hebben geleerd en ervaren.
- Moedig de groepsleden aan om de inzichten die ze hebben opgedaan mee te nemen in hun dagelijks leven.

Deze activiteiten bieden een veilige ruimte voor groepsleden om hun emoties te verkennen en te delen, terwijl ze ook de kracht van muziek gebruiken om verbinding te maken met zichzelf en elkaar.



Video met muziek: [Loin d'Ici door Zwangere Guy](#)
Volledige tekst: [Loin d'Ici door Zwangere Guy](#)

Als je snel wil gaan, ga alleen. Als je ver wil gaan, ga samen.

– Afrikaans spreekwoord





Lees Mee(r)

- [Psalmenboek](#): daar vind je een palet van emoties aangereikt.
- *Celie, L. (2008). Luister nu eens naar mij! - ondergesneeuwde gevoelens bij kinderen en jongeren. Van Halewyck*
- [Palestijnse en Israëliëse vredesactivisten verbonden door verlies: "We zijn pas na 7 oktober echt hecht geworden"](#)
- [Ruimte voor Herstel](#)

Kijk Mee(r)

- [Wat is er aan de hand met jonge mannen?](#) (Lubach over Andrew Tate en zijn invloed op tienerjongens)
- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/06/16/meer-vrouwen-aan-de-vredestafel-tijd-voor-een-nieuwe-strategi0>