

Hoopvol **Weerbaar**

Bezinnend aanbod
2025

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

Deel 4 – Woorden die verbinden



*“...Vrede laat ruimte
voor conflict.”*



Hoe maak je van een tegenstander een medestander?

Het gebeurt vaak dat mensen snel van iets kleins een groot probleem maken.

We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat een verkeerde opmerking je diep heeft geraakt en de relatie daardoor is verstoord.

Maar hoe herstel je dat? Het begint met een eerste stap: nodig de ander uit voor een gesprek. Maak duidelijk hoe jij je voelt, leg uit waar de kwetsuur ligt en wat er volgens jou onterecht is gebeurd. Het doel is niet alleen je gevoelens te delen, maar vooral om het weer goed te maken en uiteindelijk vergiffenis te schenken. Dit kan altijd iets positiefs opleveren voor het herstel van de relatie.

Kleineren en minachten zijn vaak de oorzaak van ruzies en vijandigheid. Op internationaal niveau speelt zich eigenlijk hetzelfde af: een land voelt zich tekortgedaan en sluimerend onrecht mondt op een gegeven moment uit in open conflict.

Het draait dan om de bereidheid om het onrecht te zien en om te vergeven, zelfs als dat moeilijk is.





Getuigenis

De Franse dominicaan Bernard Bourdin zegt dat de sleutel voor een echte, rechtvaardige vrede ligt in het erkennen van onrecht en het schenken van vergiffenis. Vrede kan alleen bestaan als er drie dingen in balans zijn: de menselijke waarde van mensen, ethisch handelen en een politiek systeem waarin iedereen zich veilig voelt. En vrede heeft ook een spirituele kant, die essentieel is voor rechtvaardigheid.

De grote vraag is: waarom lijkt het “natuurlijker” om conflicten en oorlogen te hebben dan om in vrede te leven? Het antwoord ligt in de strijd om erkenning.

Die strijd is een belangrijke drijfveer van de menselijke geschiedenis. Mensen en volkeren willen erkenning voor hun bestaan, voor wie ze zijn en voor wat ze doen. Pas als deze erkenning er is, is er ruimte voor echte vrede. Als die erkenning ontbreekt, blijft er onrecht en is de kans groot dat conflicten blijven sluimeren en na een tijd weer oplaaien.

Dat zie je bijvoorbeeld in de conflicten tussen Rusland en Oekraïne, en tussen Israël en Palestina. Het is duidelijk: vrede opgelegd door de overwinnaars zal nooit een rechtvaardige vrede zijn. Dit leidt vaak alleen maar tot revanche en een nieuwe strijd om erkenning.

In de geest van Pax Christi

Vergeving is volgens Hannah Arendt geen louter spiritueel gebaar, maar een politieke kracht die echte verandering mogelijk maakt.

Ze herinnert ons eraan dat Jezus' boodschap ook gericht was op het herstellen van rechtvaardige relaties tussen mensen en volkeren.

Pax Christi belichaamde deze visie na de Tweede Wereldoorlog, door dialoog en verzoening tussen voormalige vijanden mogelijk te maken. Waar vergeving de strijd om het ego doorbreekt, kan echte vrede beginnen groeien.

We zien welke opbouwende of vermorzelende kracht onze tong in zich draagt. En met dit ezelsbruggetje doen we beter:

THINK.

TTrue – is wat ik wil zeggen waar? Of is het mijn waarheid?

Helpful – helpt wat ik wil zeggen de ander én mezelf?

Instructive – draagt wat ik wil zeggen groeikracht in zich?

Necessary – is wat ik wil zeggen nodig? Of lijkt het alleen zo?

Kind – is wat ik wil zeggen aardig?

Een tip om te beslissen of een opmerking over vb. iemands uiterlijk het waard is of net kwetsend: als de persoon over wie het gaat de situatie niet kan veranderen binnen het kwartier, zeg dan beter niks.

JIJ bezit de kracht om iets of iemand tot leven te wekken of ten onder te laten gaan!

*“Dwaze woorden kunnen mensen veel pijn doen ...
maar wijze woorden kunnen mensen beter maken.”*

— (Spreuken 12, 18)

Aan de slag

Op een positieve wijze omgaan met angst en conflicten

Angst is een diepgewortelde emotie die vaak leidt tot miscommunicatie of escalatie. Ze vertroebelt onze waarneming, waardoor we neutrale of zelfs positieve signalen als bedreigend gaan ervaren.

Deze verkeerde interpretaties kunnen leiden tot onterecht wantrouwen en conflicten. Angst activeert bovendien de amygdala in onze hersenen, wat kan leiden tot een overweldigende emotionele reactie die buiten proportie is ten opzichte van de werkelijke dreiging. Daardoor reageren we minder rationeel, wat conflicten kan verergeren.

Probeer daarom elk conflict als een groeikans te zien, iets waaruit je kan leren. Durf assertief met respect voor jouw grenzen en de grenzen van een ander kleine confrontaties aan te gaan, en zoek professionele hulp als angst je leven overheerst.

Door ritme, zingeving, verbinding en focus te combineren, vind je innerlijke rust — zelfs als de wereld onzeker is.

Tip: Dialoog als Levenskunst

In onze Toolkit van de Vredesbouwer vind je "[Dialoog als Levenskunst](#)" terug: praktische handvaten voor het oplossen van een conflict in het dagelijks leven.

Aan de slag

5 Concrete manieren om rust te vinden in onzekere tijden

Gebaseerd op [*inzichten van antropoloog Roanne van Voorst*](#)

1

Flexibel denken — met vaste rituelen

Laat los wat je niet kunt beheersen, maar hou grip met een dagritme:

- Sta op een vast uur op
- Eet gezond en op tijd
- Beweeg dagelijks
- Doe iets creatiefs (schrijven, tekenen, muziek)

2

Nieuws? Ja, maar met mate

- Geen eindeloze stroom via social media
- Kies 1 betrouwbaar kanaal
- Check het op vaste tijdstippen, zo hou je overzicht en kalmte

3

Zoek zinvolle afleiding

- Focus verleggen = onrust verlichten
- Speel met je (klein-)kinderen
- Ga wandelen of sporten
- Luister muziek of probeer een nieuw recept

4

Stel kleine doelen — elke dag

- Zingeving/Spiritualiteit geeft richting
- Schrijf een dagboek
- Leer elke dag iets nieuws
- Maak iets met je handen
- Oefen je stem of leer een liedje

5

Verbind je met anderen

- Bel of stuur een kaartje
- Maak een lijstje van mensen die je inspireren
- Deel hoe je je voelt
- Help iemand — het helpt ook jezelf



Voor groepen

Verbindend Communiceren

Verbindende Communicatie is een positieve manier van praten. Het helpt ons om op een goede manier met elkaar te praten, zonder te beschuldigen of te oordelen.

Het bestaat uit vier belangrijke onderdelen:

1. Waarnemingen

Dit betekent dat je beschrijft wat er gebeurt, zonder een oordeel te geven.

In plaats van te zeggen dat iemand niet luistert, kun je zeggen dat ze de afgelopen tien minuten niet hebben gereageerd.

2. Gevoelens

Het is belangrijk om je gevoelens te delen zonder de ander de schuld te geven.

In plaats van te zeggen "Je maakt me boos.", kun je zeggen "Ik voel me gefrustreerd.". Dit maakt duidelijk hoe je je voelt zonder aanvallend te zijn.

3. Behoeften

Vaak komen gevoelens voort uit onvervulde behoeften.

Het is nuttig om te zeggen wat je nodig hebt, zoals "Ik heb behoefte aan steun", in plaats van te klagen dat iemand je in de steek laat.

4. Verzoeken

In plaats van eisen te stellen, kun je verzoeken doen die de ander uitnodigen om te helpen. Bijvoorbeeld, in plaats van "Je moet naar me luisteren", kun je vragen: "Zou je een moment kunnen nemen om naar me te luisteren?"

Deze manier van communiceren helpt om elkaar beter te begrijpen en samen te werken.

Voor groepen

Oefening: Verbindende Communicatie

Doel van de oefening

Groepsleden leren verbindende communicatie toe te passen door situaties te verkennen en te bespreken, waardoor ze beter leren begrijpen en samenwerken.

Totale Tijdsduur

50 minuten

Benodigdheden

- Kaartjes (bijvoorbeeld van papier of karton)
- Pennen of stiften
- Een rustige ruimte voor groepsdiscussie

Voor groepen

1. Situaties Opstellen (15 minuten)

- Vraag de groepsleden om verschillende situaties op te schrijven die ze in hun dagelijks leven tegenkomen.
- Je kan vooraf deze voorgedrukte situaties en oplossingen al op verschillende kaartjes schrijven.
- Voorbeelden kunnen zijn:
 - Iemand die niet of nauwelijks reageert tijdens een gesprek.
 - Een vriend die te laat komt.
 - Een collega die niet helpt met een project.
 - Zorg ervoor dat de situaties neutraal zijn en geen oordeel bevatten.
- Schrijf deze situaties op verschillende kaartjes.

2. Kaartjes Verdelen (5 minuten)

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

Voor groepen

3. Bespreking van Situaties (20 minuten)

- Vraag aan elk lid van de groep om hun situatie voor te lezen.
- Volg deze structuur voor de bespreking:
 - Waarnemingen: Vraag de groepsleden wat ze opmerken over de situatie. Wat gebeurt er precies?
 - Gevoelens: Vraag hen hoe ze zich voelen bij deze situatie. Wat roept het bij hen op?
 - Behoeften: Laat hen nadenken over wat ze nodig hebben in deze situatie. Welke on vervulde behoefte ligt er aan de basis van hun gevoelens?
 - Verzoeken: Moedig hen aan om een verzoek te formuleren. Wat zouden ze willen dat de ander doet om hen te helpen?
- Geef voldoende tijd voor elke situatie en moedig open en respectvolle communicatie aan.

4. Afsluiting (10 minuten)

- Sluit de oefening af met een korte reflectie. Vraag de groepsleden wat ze hebben geleerd over verbindende communicatie en hoe ze deze vaardigheden in hun dagelijks leven kunnen toepassen.
- Moedig hen aan om de inzichten die ze hebben opgedaan mee te nemen in hun interacties met anderen.



Video met muziek: [Ik hou van u / Je 't aime tu sais \(Monza & Marie Daulne\)](#)
Volledige tekst: [Ik hou van u / Je 't aime tu sais \(Monza & Marie Daulne\)](#)

“Oorlog is er niet omdat er
conflict is.
Oorlog is er omdat er niet elke
dag aan vrede wordt gewerkt.”

— Jo Hanssens, oud-voorzitter Pax Christi Vlaanderen en lid van de werkgroep Spiritualiteit)

Bij Pax Christi geloven we dat we elke dag samen aan vrede moeten bouwen, als burgers, als gemeenschap, als vredesbouwers.

Daarom organiseren we Peace Labs in heel Vlaanderen en Brussel, in samenwerking met verschillende andere organisaties.

Doe jij mee? Meer info over deze campagne en de Peace Labs vind je op [de website van Pax Christi](#).

Lees Mee(r)

- <https://www.paxchristi.be/woorden-die-kwetsen-verbinden>
- <https://www.stefanierondags.nl/is-het-waar-is-het-aardig-is-het-nodig-altijd-open-en-eerlijk-zijn-in-je-relatie-of-toch-maar-liever-niet/>
- Gordon, T. (2020). Luisteren naar kinderen: Van contact naar verbinding binnen het gezin. Kosmos Uitgevers.
- Macy, J. & Johnstone, C. (2012). Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy. New World Library
- [Psychologie Magazine: 5 concrete lessen in omgaan met onzekere tijden](#)
- [Artsen zonder Grenzen: Angst voor oorlog dicht bij huis: 5 tips](#)