

Geweld slaat nergens op

*Ontdek de kracht
van geweldloos verzet
in 5 inspirerende
bundels*

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 1 — Waarheid

Geweldloze kracht

In Minneapolis en St. Paul (Minnesota, Verenigde Staten) werd *One Love* in 2026 meer dan een slogan.

Het was een manier om te laten zien: wij laten onze burens niet achter wanneer ICE, die illegaal mensen deporteerde, plots opduikt.

Daarom kwam er steeds opnieuw volk op straat, in de hoop dat elke controleactie meteen zichtbaar, voelbaar en ingewikkeld wordt - niet alleen vandaag, maar ook morgen. Het "tempo hoog houden" betekende: terugkomen wanneer ICE weer kwam, op dezelfde plekken, met dezelfde mensen, met dezelfde boodschap.

De spanning was groot. Er vielen zelfs slachtoffers. Maar juist dat maakte de beweging nog breder. Meer mensen sloten aan, omdat ze zagen dat dit niet ging om politiek ver van mijn bed maar om levens hier en nu. Ook vanuit de lokale overheid kwam er steun en uiteindelijk kreeg de druk effect. Er werd door ICE zelfs gevraagd om een pauze. ICE-troepen trokken zich een week later terug uit Minnesota.



Parallel zie je in Portland hetzelfde idee, maar dan met humor als wapen: mensen in [opblaasbare kikkerkostuums](#) buiten aan een zwaarbewappende ICE-faciliteit. Die kikkeruniformen werken omdat ze de situatie ontwapenen: het maakt tegenstanders minder vrij om het verhaal van 'gevaarlijke vijanden' te vertellen, omdat je ineens een beeld krijgt dat absurd, menselijk en onschadelijk aanvoelt, waardoor spanning daalt en aandacht stijgt. Het protest wordt zo een duidelijke boodschap met een onvergetelijk beeld: geweldloos verzet hoeft niet grimmig te zijn om te landen.

***One Love* toonde dat geweldloos verzet kan schokken, schuren en veranderen.**

De *One Love*-beweging had een duidelijke methodiek. Eerst maakten inwoners de situatie concreet: ze verzamelden zich rond locaties waar ICE controle deed. Niet verstopt, maar zichtbaar. Vervolgens bleven ze dicht bij actiepunten: de plekken waar mensen werden tegengehouden of waar er het meeste risico was. Met hun aanwezigheid lieten ze zien dat ze niet zouden weggijken.

Daarna kwam het deel dat veel effect gaf: aandacht en waarschuwing met getoeter, fluitjes op weg naar school, werk, de winkel... Op straat klonk één heldere boodschap - er is geen wij vs. zij, er is een gemeenschap waar ook kwetsbare mensen bij horen. Tegelijk hielden mensen het vreedzaam: steun geven, elkaar bijstaan, niet escaleren.

Door die voortdurende, vreedzame aanwezigheid werd ICE in de praktijk minder vrij om stil te opereren. Elke nieuwe komst leverde opnieuw publieke zichtbaarheid op - waardoor de druk doorwerkte in gesprekken met lokale instanties en in berichtgeving.

Taal van vrede

Waarheid vraagt moed

Waarheid is essentieel om in vrede te leven. We worden overspoeld met tegenstrijdige berichten. Wie heeft er gelijk? "Ieder zijn waarheid!"

Het is niet makkelijk om de waarheid te achterhalen. Nochtans is het een noodzaak voor vredesopbouw.

Wanneer men overtuigd is van zijn eigen gelijk, is er maar een weg om de waarheid recht te verschaffen en dat is dialoog. Met elkaar spreken vraagt moed – zowel in kleine kring als op internationaal vlak.

Bij conflicten denken beide partijen dat ze de waarheid in pacht hebben.

Bij conflicten leren we dat de waarheid een complex geheel is met vele kanten. Waarheid is dynamisch en wij moeten allemaal groeien in waarheid.

Bij conflicten is er maar een uitweg: naar elkaar toegroeien in begrip, vertrouwen dat vrede mogelijk is, in waardering en liefde.

Dat betekent de moed hebben om ons eigen gelijk respectvol achter ons te laten.

Wijsheid kunnen we leren

Er is het gezegde: ieder heeft zijn waarheid. In welke waarheid wil ik groeien?

Enkele quotes uit het aangrijpende dagboek van **Etty Hillesum** (overleden in Auschwitz) kunnen ons op weg helpen:

Ik zie geen andere weg, dat ieder van ons inkeert in zichzelf en in zichzelf uitroeit en vernietigt al datgene, waarvoor hij meent anderen te moeten vernietigen. En laten we ervan doordrongen zijn dat ieder atoompje haat dat wij aan deze wereld toevoegen haar onherbergzamer maakt dan ze al is.

Misdadig is alleen het systeem dat deze kerels [Nazi's] gebruiken. En wanneer men het heeft over uitroeien, dan toch het kwaad in de mens en niet de mens. ([Het verstoorde leven, blz 82](#))

De **Palestijnse Arab Aramin** en **Israëlische Yigal Enahan** die beiden familie verloren, getuigden tijdens een vredeswake in het West-Vlaamse Langemark:

Wraak brengt alleen maar wraak voort.

Wraak brengt geen troost, geen verzoening en dus ook geen vergeving.

We moeten leren om samen te leven als broeders. Anders gaan we samen ten onder als dwazen (citaat van Martin Luther King)

Rechtvaardigheid en verzoening ontbranden niet zo snel als geweld en haat.

Lees Mee(r)

- [Hillesum, E. \(2022\). Het verstoorde leven: Dagboeken en brieven van Etty Hillesum 1941–1943. Uitgeverij Balans.](#)

Kijk Mee(r)

- [Pray The Devil Back To Hell](#): Vrouwen van de strijdende partijen komen samen in een vrouwenstaking totdat de verschrikkelijke burgeroorlog in Liberia tot een eind komt, met democratische verkiezingen – en een Nobelprijs voor de Vrede – als gevolg.

Je kan elke dag zelf aan vrede bouwen. Bezoek daarvoor zeker eens de websites van onze [Toolkit voor de Vredesbouwer](#) of van onze [“Vredesbouwers”-campagne](#)

Klik hier voor de andere delen

Voor en door Vredesbouwers

In dit gedeelte vind je drie oefeningen om aan de slag te gaan met groepen. Ben je groepbegeleider van kinderen? Op [p. 18](#) vind je een oefening voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

Een lied over angst, vrede en gedeelde menselijkheid



Video met muziek: [Russians \(Sting\)](#)
[Originele tekst](#) & [Nederlandse tekst](#)

Historische achtergrond

Russians verscheen in 1985, op het hoogtepunt van de Koude Oorlog. Sinds het einde van de Tweede Wereldoorlog stonden twee grootmachten tegenover elkaar:

- De Verenigde Staten en hun bondgenoten (NAVO);
- De Sovjet-Unie en de landen van het Warschaupact.

Hoewel beide blokken nooit rechtstreeks oorlog voerden, leefde de wereld tientallen jaren onder de dreiging van een kernoorlog. In de jaren tachtig liep de spanning opnieuw hoog op:

- De plaatsing van kernraketten in Europa;
- De oorlog in Afghanistan;
- De bewapeningswedloop tussen president Ronald Reagan en de Sovjetleiding;
- De voortdurende angst dat één vergissing een kernoorlog kon veroorzaken.

Veel mensen leefden met de gedachte dat de wereld letterlijk in enkele minuten vernietigd kon worden. Juist in die sfeer schreef Sting dit lied.



Uitleg per deel

Eerste deel

Sting beschrijft de angst waaronder gewone mensen leefden. Hij verwijst naar militaire macht, politieke propaganda en het voortdurende wantrouwen tussen Oost en West. De vraag die onder alles ligt is:

"Denken de leiders eigenlijk wel na over de gevolgen van hun handelen?"

Het lied is dus geen aanval op één land, maar op de logica van de Koude Oorlog.

Tweede deel

Daarna richt Sting zich op iets opvallends. Hij zegt eigenlijk: We praten voortdurend over ideologieën, maar vergeten dat aan beide kanten gewone mensen wonen.

Hij herinnert eraan dat Russische ouders net zoveel van hun kinderen houden als Amerikaanse ouders. Dat eenvoudige inzicht vormt het hart van het lied.

Laatste deel

Aan het einde klinkt voorzichtig hoop. Als wereldleiders zich zouden realiseren dat hun tegenstanders óók mensen zijn, zou misschien een kernoorlog kunnen worden voorkomen. Het lied eindigt niet triomfantelijk. Het blijft eerder een gebed of een hoopvolle wens.

Beeldspraak

1. Kinderen

Kinderen staan symbool voor:

- Onschuld
- De toekomst
- Wat werkelijk beschermd moet worden.

Door over kinderen te spreken haalt Sting het gesprek weg uit de wereld van generaals en politici.

2. Biologie tegenover ideologie

Een van de beroemdste gedachten uit het lied is dat mensen dezelfde menselijke natuur delen, ongeacht hun politieke overtuiging. Daarmee zegt Sting: *Ideologie verdeelt. Mens-zijn verbindt.*

3. Oorlog als spel

Het lied bekritiseert het denken in macht, strategie en afschrikking. Wanneer politici alleen nog in militaire termen spreken, vergeten zij dat echte mensen de prijs betalen.

4. Hoop

Ondanks alle dreiging is het lied niet cynisch. Het blijft geloven dat begrip tussen mensen mogelijk is.

Kernboodschap

Het lied zegt eigenlijk: Geen enkele politieke overtuiging is belangrijker dan het menselijk leven. Iedere ouder houdt van zijn kinderen. Iedereen verlangt naar veiligheid.

Daarom moeten we voorzichtig zijn met vijandbeelden.

Waarom raakte dit lied zoveel mensen?

In 1985 herkenden miljoenen luisteraars hun eigen angst. Veel kinderen oefenden op school wat ze moesten doen bij een kernaanval. Mensen bouwden schuilkelders. Er werd openlijk gesproken over het einde van de wereld.

Russians gaf woorden aan die angst, maar ook aan een diep verlangen naar vrede.

Vragen voor groepsgesprek

- Welke gevoelens roept het lied vandaag op?
- Waarom is het gemakkelijker om een volk als “de vijand” te zien dan als gewone mensen?
- Wat bedoelt Sting met het idee dat we dezelfde menselijke natuur delen?
- Welke rol spelen (sociale) media en propaganda bij het vormen van vijandbeelden?
- Is vrede vooral een politieke opdracht, of begint zij bij gewone mensen?
- Welke zin uit het lied spreekt je het meest aan, en waarom?
- Wat kunnen wij vandaag doen om bruggen te bouwen tussen mensen met verschillende overtuigingen?

A young child with short brown hair is seen from the side, holding a large white sign with both hands. The sign has the words "NO WAR" written in large, blue, hand-drawn capital letters. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a building. The overall tone of the image is peaceful and hopeful.

NO WAR

Tot slot

Russians is uiteindelijk geen protestlied tegen Rusland of tegen Amerika. Het is een pleidooi voor medemenselijkheid. Sting herinnert zijn luisteraars eraan dat achter elke vlag, elk politiek systeem en elke ideologie mensen schuilgaan met dezelfde verlangens: leven, veiligheid, liefde en een toekomst voor hun kinderen.

Juist daardoor is het lied, ruim veertig jaar na verschijnen, nog altijd verrassend actueel. Het nodigt uit om voorbij tegenstellingen te kijken en de gedeelde menselijkheid te blijven zien, ook in tijden van spanning en conflict.

Actieve geweldloosheid werkt wereldwijd

Duur: 50 min

Materiaal:

- [Wereldkaart \(Nonviolent Action Database\)](#) + internet
- [Bijlage 1: lijst met 62 voorbeelden](#) (selecteer 12)
- Flapbladen, dikke stiften, magneetjes
- (Optioneel) kranten/boeken/internetbronnen op niveau van de groep

Doel

Na de oefening kan de deelnemer:

- Actieve geweldloosheid begrijpen en uitleggen als vreedzaam verzet (druk zetten zonder geweld);
- De strategie (protesteren/weigeren/overtuigen) én het doel bij een voorbeeld van geweldloos verzet aangeven;
- Een voorbeeld situeren op kaart en in globale tijd;
- Kort uitleggen waarom het geweldloos bleef (bv. discipline, organisatie, samenwerking, communicatie).

Vorbereiding begeleider (15-30 min)

- Kies vooraf 12 acties uit de 62 (geschikt voor jullie niveau). Zie *bijlage 1*
- Maak 12 kaartjes (actie + land/regio + nummer/naam) om in groepjes te gebruiken.
- Maak op flap één sjabloon per groep:
 - Actie (naam/nummer)
 - Plaats op kaart (land/regio)
 - Strategie (protesteren / weigeren / overtuigen)
 - Doel (wat wilden ze veranderen?)
 - Geweldloosheidscheck (waardoor bleef het geweldloos?)
 - Tijdslijn (vroeger / recent of globale periode)

1. Start & activeren (0-6 min)

Begeleider:

"In geschiedenisles zagen we vaak kaarten met oorlogen en veroveringen. Vandaag bekijken we een andere wereldkaart: plaatsen waar conflicten werden aangepakt met dialoog en geweldloze actie."

Snelle vragen:

- "Waar zie je in het echte leven 'druk zetten' voor verandering?"
- "Welke manieren om conflicten op te lossen (zonder geweld) ken je?"

2. Mini-uitleg actieve geweldloosheid (6-14 min)

Actieve geweldloosheid is niet passief. Het is een manier van verzet waarbij mensen vreedzaam opkomen voor vrede en recht door te:

- Protesteren,
- Weigeren mee te werken,
- En/of anderen te overtuigen zonder geweld te gebruiken of geweld te ondersteunen. Zo stopt de spiraal van geweld.

3 strategieën (met voorbeelden om te onthouden):

- **Protesteren** (druk zetten): stille mars, sit-in, boycot, wake/herdenking, petitie.
- **Weigeren mee te werken**: niet meewerken aan geweld/propaganda/haat, taken niet uitvoeren zolang voorwaarden onrechtvaardig zijn.
- **Anderen overtuigen** (draagvlak bouwen): gesprekken, flyers/berichten, bijeenkomsten, vragen beantwoorden en zorgen wegwerken.

Eventueel moeilijke woorden uitleggen (alleen indien nodig):

- "Draagvlak" = steun bij anderen
- "Propaganda" = éénzijdig overtuigen/aanzetten

3. Groepswerk: acties plaatsen op kaart + tijdslijn (14-35 min)

Organisatie: 3-4 groepen. Elke groep werkt met 3-4 acties.

Opdracht per groep (op flap):

Voor elke actie:

- Plaats op de wereldkaart (land/regio) + markeer
- Strategie kiezen (protesteren / weigeren / overtuigen)
- Doel opschrijven: "Wat wilden ze bereiken/veranderen?"
- Geweldloosheidscheck: "Welke aanpak hielp om geweld te vermijden (discipline, regels, organisatie, communicatie...)"
- Tijdslijn: grof aanduiden (bv. vroeger / recent of globale periode)

Begeleider stuurt met vragen:

- "Welke strategie zie je hier het meest en waarom?"
- "Kunnen jullie de kern in één zin zeggen: strategie → doel → geweldloos blijven?"
- "Is dit vooral aandacht vragen of weigeren of draagvlak opbouwen?"

4. Presentaties (35-46 min)

Per groep max. 3 min:

- Toont de locaties op de kaart
- Noemt per actie kort: strategie + doel
- Plaatst globaal op tijdslijn

Koppeling naar kernidee (1 zin):

"Wat valt op over de vraag: geweld is niet vanzelfsprekend - er zijn andere manieren?"



5. Afsluiting & reflectie (46-50 min)

- Optie A (kort individueel):
"Kies één strategie en noem één actie die je zelf vreedzaam zou kunnen doen: protesteren, weigeren of anderen overtuigen – en waarom."
- Optie B (in groep):
"Welke 'regel/aanpak' zorgt er volgens jullie voor dat het gewelddoos blijft?"

Extra: Gewelddoze conflicthantering houdt nooit op

De échte oefening is natuurlijk om de kaart '*Actieve Gewelddoosheid werkt wereldwijd*' met recente overwinningen van actieve gewelddoosheid aan te vullen.

Laat je groep individueel of in groepjes minstens 3 recente gewelddoze acties zoeken (vb. de dagelijkse massademonstraties in Albanië en de studentenpartij in Servië staan al op het lijstje).

Vraag: "Wordt er op nieuwssites aandacht gegeven aan het feit dat deze mensen geen geweld gebruiken?"

Het groepje stelt hun 'ontdekkingen' aan de anderen voor. Markeer de acties op jullie vredeswereldkaart.

Moedig zonder vechten: vreedzame acties

Duur: 35 min (aanpasbaar tot 45 min)

Materiaal:

- Vereenvoudigde wereldkaart of landkaart (mag zonder details)
- 3 gekleurde actiekaarten of papiertjes (zie [Bijlage 2](#)):
 - Rood = Stop/Weigeren
 - Blauw = Stem/Protesteren
 - Groen = Praten/Samen maken
- Flapblad per groep, stiften, stickers of magneetjes
- 9–12 kindvriendelijke actievoorbeelden (kies uit de 62; maak ze kort bruikbaar)

Doel

Kinderen begrijpen dat je moedig kan zijn zonder slaan of vechten: je kan je stem laten horen, samenwerken en anderen helpen.

1. Start: herkenning + veiligheid (0-8 min)

Vertel kort: "Soms is er ruzie of onrecht. Dan kan je kiezen: vechten... of moedig vreedzaam zijn."

Vraag:

- "Wat doe je als er iets niet eerlijk is op school of thuis?"
- "Wat is moedig- zonder slaan?"

2. Leren via beweging: 3 actiebewegingen (8-15 min)

Laat de kinderen gebaren oefenen:

- Blauw (stem): hand omhoog + rustig stemgeluid ("wij willen dat...")
- Rood (stop): stop-hand ("ik doe niet mee")
- Groen (praten): praat-gebaar + luisteren

Zeg 6 situaties en laat ze kleur en gebaar kiezen:

- "Je wil verandering en blijft rustig" → Blauw
- "Je doet niet mee aan iets oneerlijks" → Rood
- "Je praat met anderen en stelt samen oplossingen voor" → Groen
- "Je organiseert iets vreedzaams met mensen" → Blauw
- "Je stopt zolang het niet eerlijk wordt" → Rood
- "Je maakt een boodschap/bericht om te helpen" → Groen

3. Groepswerk met actiekaarten (15-28 min)

Groepjes van 3-5

Geef elk groepje 3 actiekaarten (jij kiest ze uit de 62 en brengt ze kindvriendelijk). Op de flap zetten ze:

- Kleur (Rood/Blauw/Groen)
- Welk land/regio (globaal) op de kaart (jij helpt waar nodig)
- In 1 zin: "Wat wilden ze?" (invulzin: "Ze wilden dat ____.")

4. Deelronde: Strategiedokter (28-35 min)

Elk groepje deelt één kaart met vaste zin: "Dit is [kleur]: ze deden [wat] zodat [doel]."

Afsluiter (laatste minuut)

"Welke vreedzame moedige actie ga jij morgen proberen thuis/in de jeugdbeweging/op school?"

Lees Mee(r)

- [Hillesum, E. \(2022\). Het verstoorde leven: Dagboeken en brieven van Etty Hillesum 1941–1943. Uitgeverij Balans.](#)

Kijk Mee(r)

- [Pray The Devil Back To Hell](#): Vrouwen van de strijdende partijen komen samen in een vrouwenstaking totdat de verschrikkelijke burgeroorlog in Liberia tot een eind komt, met democratische verkiezingen – en een Nobelprijs voor de Vrede – als gevolg.

Je kan elke dag zelf aan vrede bouwen. Bezoek daarvoor zeker eens de websites van onze [Toolkit voor de Vredesbouwer](#) of van onze [“Vredesbouwers”-campagne](#)

Klik hier voor de andere delen