

Geweld slaat nergens op

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

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 2 — Waarden

Geweldloze kracht

“Geld. Hebzucht. Etnische afkomst. Absolute macht. ... Er is niets dat mensen reden zou mogen geven om te doen wat ze de kinderen van Liberia hebben aangedaan.” (L. Gobwee)

Leymah Gbowee groeide in **Liberia** op in een land waar macht vaak harder was dan recht. Ze zag hoe oorlog niet alleen mensenlevens brak maar ook gezinnen uit elkaar trok en vrouwen liet overleven met angst. In haar woorden zat de kern van het kwaad niet in één slechte dag maar in een patroon: geld, hebzucht, etnische verdeeldheid en absolute macht konden mensen blind maken voor wat ze anderen aandeden.

Toen het geweld in het begin van de jaren 2000 opnieuw escaleerde, werd Gbowee niet alleen boos. Ze werd doelgericht. Ze begreep iets dat veel mensen na oorlog pas later leren: **als je alleen vecht met wapens, gaat de ketting door. Maar als je de samenleving dwingt om anders te kijken, kan die ketting breken.**



Daarom startte ze **Women of Liberia Mass Action for Peace**: een beweging waarin vrouwen zich verenigden om vrede af te dwingen. En dat gebeurde niet op één plek of met één groep. Gbowee bracht **vrouwen bij elkaar uit de strijdende partijen: christelijke én moslimvrouwen**. Ze werden elkaars brug. Niet omdat ze over alles hetzelfde geloofden, maar omdat ze op één ding konden samenkomen: genoeg met geweld!

Met **Ellen Johnson Sirleaf** en **Tawakkul Karman**, en vooral met velen andere vrouwen erbij, werd dat idee groter dan een klein protest. Het werd een zichtbaar ritme. **Vrouwen kwamen samen, organiseerden acties, hielden vol, en maakten duidelijk dat zij niet meer stil zouden zijn**. Ze stonden erop dat vrede niet iets was wat je “later misschien” krijgt, maar iets wat je nu eist. Die boodschap werd herhaald totdat ze niet meer te negeren was.

De spanning was hoog. Vrouwen kregen te maken met intimidatie en het risico op geweld. Maar juist dat maakte de beweging niet kleiner; het maakte haar serieuzer. Mensen zagen dat het niet ging om verre politieke spelletjes, maar om bescherming, menselijkheid en toekomst. Daardoor **sloten meer mensen aan: vrouwen, families, omstaanders**. De druk groeide.

Uiteindelijk hielp die volharding mee om het vredesproces te versnellen. Gbowee liet zien dat vrede niet alleen met onderhandelingen tussen machtigen ontstaat.

Dankzij de volhardende druk van **Leymah Gbowee** en *Women of Liberia Mass Action for Peace* kwamen er politieke vredesonderhandelingen en het einde van de burgeroorlog. Daarna werkte Liberia toe naar verkiezingen, en wat op straat was opgebouwd, de eis dat geweld niet baas mocht blijven, werd een overheersende mogelijkheid.

Ellen Johnson Sirleaf werd in 2005 **de eerste vrouwelijke president van Liberia**, en daarmee verschoof de kern van de strijd van “wie controleert het land met wapens?” naar “wie krijgt vertrouwen door stemmen, bestuur en onderhandelen?”

In **2011** ontvingen **Leymah Gbowee, Tamakkul Karman en Ellen J. Sirleaf de Nobelprijs voor de Vrede**. De film *Pray The Devil Back To Hell* vertelt hun verhaal van geweldloze kracht.



Foto: Harry Wad (CC BY-SA 3.0)

Taal van vrede

Spreeken vanuit waarden (in plaats van standpunten)

In een oud Chinees verhaal wordt verteld dat de wijzen alleen wilden spreken als ieder woord door drie poorten was gegaan.

Bij de eerste poort vroegen ze zich af: **is dit woord waarachtig?**

Bij de tweede poort luidde de vraag: **is dit woord noodzakelijk?**

Bij de derde poort tenslotte: **is dit woord vriendelijk?**

Hoe zou de wereld er uit zien als we dit ter harte zouden nemen? Hoe zouden onze oordelen, onze kritiek klinken? Vaak blijven die steken in: goed of slecht, juist of fout.

Als we moeten oordelen over prestaties van anderen, kunnen we anders leren omgaan met onze kritiek. We kunnen ons afvragen: **vanuit welke waarden handelde deze persoon?** Rechtvaardigheid? Compassie? Zelfbescherming?

En we kunnen ons afvragen: **vanuit welke waarde reageerde ik op die persoon?** Voelde ik me geraakt? Aangevallen? Onzeker?

Als we naar de onderliggende waarden kijken bij onszelf en de ander, hebben we een **gemeenschappelijk uitgangspunt** en kunnen we elkaar leren begrijpen. We komen dichterbij elkaar en dat is dan ook de bedoeling.

We kunnen **ieder gesprek zien als een ontmoeting waarin we onze waarden met elkaar delen**. Dit schept een gevoel van veiligheid. Zo zijn we weer een stapje dichterbij het ervaren van vrede bij elkaar.

Ook op sociale media is het belangrijk te weten dat iedereen een mening (de laagste vorm van kennis) heeft, maar dat we niet kunnen oordelen zonder de waarden achter deze uitspraken te kennen.

Of om het te zeggen met de woorden van **Hazrat Inayat Khan**: *De woorden die de ziel doen oplichten, zijn kostbaarder dan juwelen.*

Een kleine oefening

- Als je terugkijkt op wat je deed of hoe je antwoordde, welke onderliggende waarde probeerde je te beschermen of in ere te houden?
- *Wat ging er mis?* vervangen door: *Wat wou je bijdragen? Wat was jouw intentie?*
- Hoe zou je handelen als je volledig trouw bleef aan je waarden? Als je je niet door angst of schaamte liet leiden?
- *Wat moet ik verbeteren?* vervangen door: *Welke waarde kan ik versterken?*
- Welke steun, welke omstandigheden helpen me om dichterbij mijn waarden te blijven?

Wijsheid kunnen we leren

*Moed start met opdagen
en onszelf gezien laten
worden.*

— Brené Brown

Hoe oefen ik moed zonder mezelf of anderen te kwetsen?

Kies een vredige wens met een specifieke actie (klein en haalbaar): bv. iemand benaderen, een lastige vraag stellen, je mening delen zonder te duwen.

Noem de kwetsbare kern: wat ben je bereid te laten zien of te riskeren (afwijzing, onzekerheid, niet perfect zijn, “niet weten”).)

Koppel het aan je sterktes: welke waarde/sterkte gebruik je juist in die kwetsbare stap (luisteren, eerlijkheid, geduld, compassie, humor, trouw)?

Doe het als **daad**, niet als praatje: één concrete zet vandaag. Hierin zit je **moed**.

Maak ruimte voor het ongemak, je kan niet alles meteen oplossen, en leer ervan: het resultaat kan onzeker zijn. Maar je focus ligt op opdagen, verbinding uitproberen, en het vertrouwen opbouwen dat je vrede, liefde en connectie waard bent door **herhaling**.



De Russische violist Lev Adamov en Oekraïense kunstenaar Oleksii Soldatov komen uit landen die elkaar naar het leven staan. Ze wonen nu allebei in Antwerpen, maar hadden elkaar hiervoor nooit eerder ontmoet. De kunstenaars gaan in dialoog om verbindend werk te maken.

Cineast Jess De Gruyter maakte samen met schrijver Andy Fierens van dit creatieproces een docufilm-reportage.

Voor en door Vredesbouwers

In dit gedeelte vind je een lied en een oefening om samen met je groep aan de slag te gaan (voor groepsbegeleiders van volwassenen, jongeren en kinderen vanaf 6 jaar).

Belevingskaart (Belevingswereld als cartografie)

Duur: 30-60 min + nabespreking 10-20 min (afhankelijk van leeftijd)

Materiaal:

- Papier (A4/A3) of werkboekje
- Potloden/stiften/kleurpotloden
- Eventueel voorbeeldkaarten (print of tonen)
- Voor begeleider: één eigen voorbeeldkaart (mag eenvoudig)

Doel

Groepsleden (kinderen, jongeren en volwassenen vanaf 6 jaar) maken een kaart van hun eigen **Belevingswereld**: een cartografische weergave van gedachten, gevoelens, passies en levenservaringen.

Topografie is symbolisch: plaatsen op je kaart heten zoals het voor jou voelt (b.v. “Verandering”, “Zee van Mogelijkheden”).

Begeleidertekst (uitleg voor de groep)

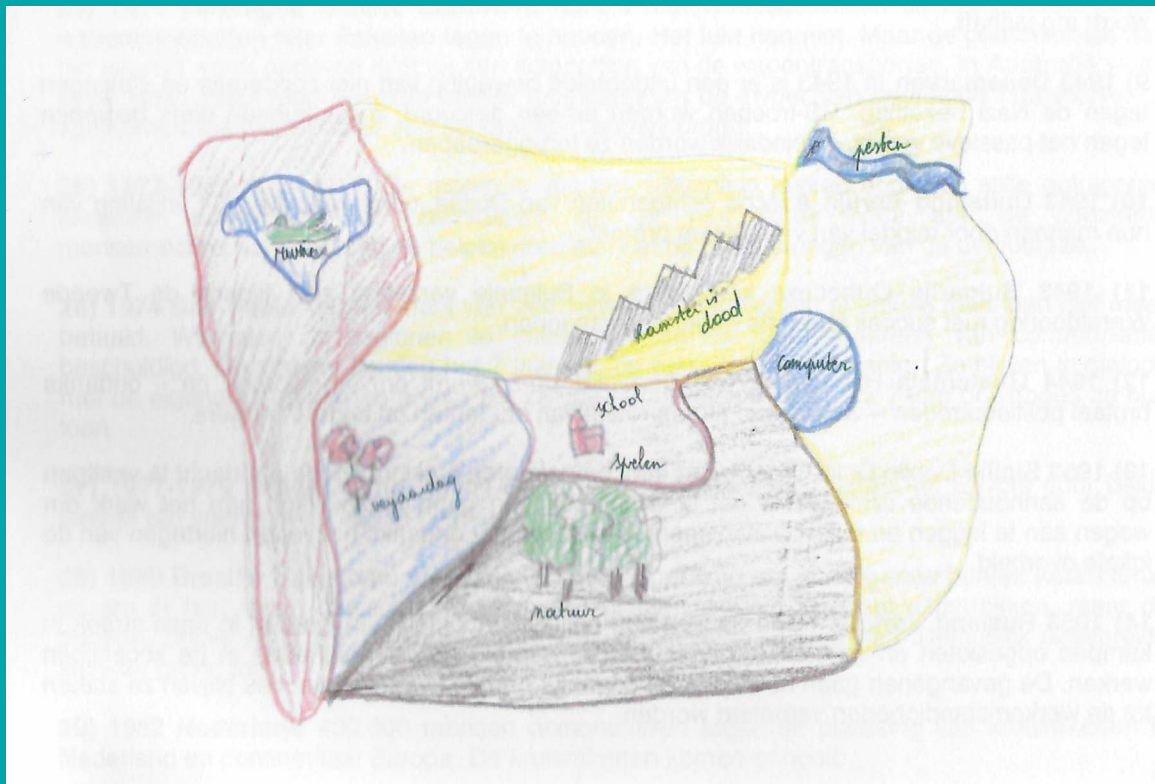
“Vandaag maken we geen echte wereldkaart van de aarde. We maken een wereldkaart van ons bestaan: een Belevingswereld. Op jouw kaart heet een stad niet ‘Mechelen’, maar bijvoorbeeld ‘Verandering’ of ‘Pleziercentrum’. Een rivier kan ‘Tijd’ heten, een bos ‘Twijfel’, een bergketen ‘Dood van Huisdier’ en een zee ‘Zee van Mogelijkheden’.

Alles wat jij beleeft mag een plek worden. Er is geen goed of fout.”

Veiligheid en afspraken (kort, vooraf)

- Niemand moet uitleggen wat hij/zij niet wil.
- We gebruiken verbindende taal: "Ik merk...", "Ik denk...", "Ik voel...".
- We lachen niet met gevoelens of ervaringen.
- Je mag altijd "ik sla over" zeggen.

Voorbeeld



1. Kies je Land van Vandaag (2-5 min)

Laat kiezen:

- “Maak één land/eiland dat jouw leven toont zoals het nú voelt.”
- “Maak je kaart rond één thema: vriendschap, verandering, school, thuis, sport, verlies, rust, spanning...”

2. Teken als cartografie (10-20 min)

Geef de kaart deze symbolische onderdelen (ze mogen vrij ingevuld worden):

- **Schaal/sfeer van het land** (bovenaan of in het midden)
 - Kleur voor de algemene stemming: rustig, druk, licht, zwaar...
- **Landschap van hindernissen**
 - Voorbeelden van vormen: bergen, moeras, ravijnen, doolhoven, groot bos, rivier die moeilijk over te steken is.
 - Vraag: “Waar loop je vast? Waar is het zwaar?”
- **Landschap van gelukkige momenten**
 - Voorbeelden: bomen/boomgaard, bloemenweide, dierenplek, zonnkant, helder meer.
 - Vraag: “Waar wordt het lichter? Waar voel je groei?”
- **Water, weer en doorgangen**
 - Zeeën, stromen, mist, bruggen, eilanden.
 - Vraag: “Welke plekken helpen je door te gaan?”
- **Steden/dorpen/plaatsen met betekenis**
 - Laat deelnemers zelf namen geven met woorden die belangrijk zijn.
 - Voorbeelden (kindvriendelijk): “Trots”, “Samen”, “Afspraak”, “Ik kan het!”, “Even ademhalen”, “Grenzen”.
- **Routes**
 - Eén route die je vaak neemt (linkerhand naar rechterhand, bv. “van twijfel naar proberen”).
 - Eventueel: één route die je nog wil leren (“van boos naar rustig”).

3. Belevingswoorden toevoegen (5-15 min)

Laat deelnemers per plek (minstens 3 plekken) korte labels toevoegen:

- Pleknaam (woord uit hun leven)
- 1 symbool (boom/steen/schaal/ster/wolk/dier)
- 0-1 zin: "Hier voel ik..."

Voor wie graag praat i.p.v. schrijven: laat mondelinge labels zeggen door de begeleider die ze opschrijft (alleen als de deelnemer dat wil).

4. Nabespreking (10-20 min) - kiezen uit 3 formats

- Rondje met kaartzin (veilig en kort):
 - "Op mijn kaart is er een plek die heet..."
 - "Die plek vertelt me dat ik vooral behoefte heb aan..."
- Kaartcafé (kleine groepen):
 - Iedereen kiest 1 plek om te laten zien; anderen stellen 1 zachte vraag.
- Kaart in beweging (acties koppelen):
 - "Welke route wil je volgende keer oefenen?"
 - "Welke 'brug' kan je bouwen (in echt gedrag) vanaf deze kaart?"

Leeftijdsaanpassingen (hoe je dit doet per leeftijd)

6-9 jaar

- Werk met: hindernisplek + geluksplek + 1 magische helperplek.
- Gebruik vooral teken-suggesties en symbolen; weinig tekst.
- Nabespreking in duo: "Welke plek zou je willen bezoeken met een vriend(in)?"

10-12 jaar

- Voeg "routes" toe: wat helpt jou om van zwaar weer naar beter te komen?
- Laat 1 plek een naam geven met emotiewoord ("Onzeker", "Trots", "Veilig").

13-18 jaar

- Laat "doorgangen/triggerplekken" opnemen:
 - "Wat is de eerste plek waar je merkt dat het begint?"
 - "Wat is de plek waar je weer wordt wie je wil zijn?"
- Laat optioneel 1 grens/veiligheidsplek tekenen ("Niet verder", "Hier stop ik").

19-30+

- Laat ruimere lagen toe:
 - Kernbehoefte als landschap ("Structuurberg", "Rustvallei", "Groei-eiland")
 - Voorwaarden die het klimaat bepalen (helder weer vs stormseizoen)
- Nabespreking meer reflectief: "Welke kaart toont het meest jouw manier van omgaan?"

Kaartwoordenlijst (voor begeleider, kort te lezen/geven)

- Hindernissen (voorbeelden): bos van twijfel, rivier van spanning, berg van moeten, doolhof van gedachten, stormkust.
- Geluk (voorbeelden): boomgaard van rust, zonnestraat, meer van opluchting, dierenvriendenplek, huis van veiligheid.

Voorbeeldstructuur (wat je als begeleider optioneel op flap of bord schrijft)

Mijn eiland/land heet: _____

Daar is een hindernisplek: _____

Daar is een geluksplek: _____

Mijn route om te helpen: _____

Mijn belangrijkste plek-naam (ik kies er één): _____

Walk On (U2) – Blijven stappen



Duur: 35 min (aanpasbaar tot 45 min)

Materiaal:

- Muziekinstallatie
- Lied [Walk On \(U2\)](#) + [Nederlandse vertaling](#)
- 2 A4's met de woorden "LOSLATEN" en "MEENEMEN" op
- (Optioneel) post-its en balpennen

Doel

Na de oefening kan de deelnemer:

- Nadenken over wat helpt om moeilijke momenten door te komen;
- Verwoorden welke bagage mensen meedragen;
- Ontdekken dat hoop en moed groeien door stap voor stap verder te gaan;
- De boodschap van *Walk On* verbinden met het eigen leven.

1. Opwarmer: Iedereen is onderweg (0-5 min)

Vraag iedereen recht te staan.

Begeleider:

"Iedereen is onderweg in het leven. Soms voelt de weg licht, soms zwaar. Vandaag luisteren we naar een lied dat uitnodigt om te blijven stappen."

Lees enkele stellingen voor. Wie zich herkent, zet één stap vooruit.

- Ik heb al eens moeten doorzetten terwijl ik wilde opgeven.
- Iemand heeft mij ooit geholpen om verder te kunnen.
- Ik heb iemand anders moed gegeven.
- Ik kijk soms op tegen wat nog komt.

Korte nabespreking:

- Wat viel op?
- Waren er verrassingen?

2. Luisteren (5-10 min)

Vraag de deelnemers tijdens het luisteren één vraag mee te nemen:

"Welke zin, welk woord of welk gevoel blijft bij jou hangen?"

Speel het lied volledig af.

3. Eerste reacties (10-18 min)

Bespreek kort:

- Welk woord bleef hangen?
- Welke sfeer hoor je?
- Waarover gaat dit lied volgens jou?
- Waarom blijft het refrein zeggen: Walk On?

Vat samen:

"Het lied zegt niet dat alles gemakkelijk wordt. Wel dat je blijft stappen, ook wanneer het moeilijk is."

4. De Bagagewandeling (18-30 min)

Leg aan één kant van het lokaal het A4 "LOSLATEN", aan de andere kant het A4 "MEENEMEN".

Vraag de deelnemers rustig rond te wandelen. Lees daarna één voor één woorden voor. Na elk woord kiezen ze spontaan een kant.

Voorbeelden:

- Angst
- Vertrouwen
- Jaloezie
- Hoop
- Verdriet
- Humor
- Schuldgevoel
- Moed
- Liefde
- Vergeving
- Controle
- Geduld

Vraag enkele deelnemers:

- Waarom koos je die kant?
- Welk woord vond je moeilijk?
- Wat wil je deze week meer meenemen?

Benadruk dat er geen juiste of foute antwoorden zijn.

5. Afsluiting (30-35 min)

Ga opnieuw in een kring staan.

Vraag:

"Welke eerste stap wil jij deze week zetten?"

Dat mag iets kleins zijn:

- Iemand opbellen;
- Hulp vragen;
- Sorry zeggen;
- Iemand bedanken;
- Opnieuw beginnen.

Sluit af:

"Moed betekent niet dat je nooit bang bent. Moed is soms gewoon de volgende stap zetten. Niet alleen, maar samen. Dat is de uitnodiging van Walk On."

Extra voor christelijke groepen

Lees Jesaja 43:2 of Matteüs 14:29-31.

Verbind met het lied: God belooft geen gemakkelijke weg, maar wel zijn aanwezigheid onderweg. Hoop groeit vaak terwijl we blijven stappen.

Kernboodschap

Je kunt niet altijd kiezen wat er op je pad komt, maar je kunt wel kiezen om de volgende stap te blijven zetten.

Kijk Mee(r)

- [De Kracht van Kwetsbaarheid \(Brené Brown\):](#)
Brené Brown doet onderzoek naar menselijke verbondenheid – ons vermogen tot empathie, het gevoel ergens bij te horen en liefde. In een ontroerende en grappige lezing op TEDxHouston deelt ze een diepgaand inzicht uit haar onderzoek, een inzicht dat haar ertoe heeft aangezet om op een persoonlijke zoektocht te gaan om zowel zichzelf beter te leren kennen als de mensheid te begrijpen. Dit is één van de meest bekeken TEDx-lezingen ooit.

*Bouw jij met ons mee aan vrede?
Doe dan mee aan [de acties en activiteiten van Pax Christi](#) of
[organiseer zelf een actie tijdens](#)
Vredesweek!*

Klik hier voor de andere delen