



Geweld slaat nergens op

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

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 3 — Gelijkwaardigheid

Geweldloze kracht

“Wanneer je in elke geweerloop een bloem steekt, dat daarmee de wapens zouden zwijgen: daar geloof ik niet in. Dat is naïef.”

— [Theo Francken](#), die een beeld gebruikt uit de vreedzame staatsgreep in Portugal, om te zeggen dat hij niet in vrede zonder geweld gelooft.

De Anjerrevolutie (1974)

In 1932 kwam in Portugal de dictatuur aan de macht: macht die zichzelf belangrijker maakte dan recht. In straten en gezinnen voelden mensen hoe weinig ruimte de *Novo Estado* gaf voor verandering.

Tegelijk duwde dit regime Portugal in een hoek waaruit geen weg terug leek: de oorlog. In Angola, Guinee-Bissau en Mozambique werden uitzichtloze gevechten gevoerd, met jonge mannen die niet terugkeerden zoals ze waren vertrokken. En bovenop dat alles kwam de economische werkelijkheid van oorlog: achterstand en armoede, waardoor het dagelijkse leven draaide om overleven.

Op 15 april 1974 kwam er een oproep tot **staatsgreep**. Niet door koningen of politieke partijen maar door de *Beweging van Strijdkrachten*, met majoor de Carvalho als gezicht van het militaire initiatief. Hun boodschap om te breken met het oude en de macht terug te brengen naar de staat, schepte ademruimte.

Wat die staatsgreep bijzonder maakte, was niet alleen wat er gebeurde maar hoe. De geweldloze koers gaf Portugal een kans om niet in een spiraal van geweld te belanden. En de bevolking maakte die kans zichtbaar: zij wilden geen oorlog, zij wilden vrede. Massa's mensen stroomden de straat op, met anjers in de hand. **Anjers die soldaten gaandeweg in de loop van hun geweer kregen - een teken dat hoop en vrede niet worden uitgedrukt met kogels maar met menselijkheid.** Het was een stil gebaar dat zei: genoeg is genoeg.

Er vloeyde geen bloed bij de totstandkoming van vrede in het moderne Portugal.

Omdat de machtsovername zonder geweld verliep, kon Portugal relatief snel terug aansluiten bij het democratische Westen van Europa. Het land kreeg opnieuw ruimte voor vrije meningsuiting, democratie en de rechtstaat. Daarin werd de idee verankerd dat fundamentele mensenrechten niet onderhandelbaar zijn, en dat godsdienstvrijheid en respect naast elkaar moeten bestaan. Ook de economische koers kreeg een duidelijke richting: een markteconomie als kader om vooruit te komen.

Vandaag wordt de Anjerrevolutie herdacht op 25 april, de *Dia de Libertad* (Dag van de Vrijheid). Geen enkele herdenking wil oorlog terugbrengen; **ze wil eraan herinneren dat verandering mogelijk was omdat gewone mensen vreedzaam samenkwamen en beschermd werden door het leger: een keuze voor hoop boven geweld, voor recht boven absolute macht.**

Taal van vrede

Elke morgen kiezen voor vrede: nadenken over onszelf & betrokkenheid

Soms denk ik: in welke wereld wil ik elke morgen wakker worden?

Ik wil elke ochtend wakker worden in een wereld waar iedereen een goede, waardige plek krijgt. In zo'n wereld zijn verzoening en vergeving heel belangrijk. Aartsbisschop Desmond Tutu, uit Zuid-Afrika, zei: "*Geen toekomst zonder verzoening.*" Echte vrede en vooruitgang kunnen pas, als we proberen los te komen van wrok en haat.

Ook de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens helpt ons daarbij: het is een soort gids die ons leert hoe we met elkaar moeten omgaan.

Heel concreet betekent dat: laat je gedrag passen bij die ideeën, niet alleen in grote beslissingen, maar juist ook in het dagelijks leven.

Het Evenwaardigheidsmodel van antropologe Pat Patfoort kan daarbij helpen. Dat model stelt de vraag: hoe kunnen we praten met respect, ook als we anders zijn? Dus niet boven iemand staan, maar elkaar als gelijkwaardig zien.

Geweldloos met elkaar omgaan vraagt dus iets van ons: oefenen, nadenken en begrijpen welke invloed ons eigen gedrag heeft. In veel plekken en situaties, zoals op school, in politiek of in bedrijven, zou dit echt meer aangeleerd moeten worden. Ook in vele vredesbewegingen en organisaties is er nog genoeg ruimte om hierin verder te groeien. Vrede komt niet zomaar uit de lucht vallen. **Geweldloosheid cultiveren is een bewuste keuze en een opdracht, dag na dag.**

Tijdens een crisis krijgen hiërarchische systemen vaak de overhand, in plaats van horizontale vormen, zoals cirkelgesprekken bij burgerparticipatie.

Wanneer hiërarchie extreem wordt, kan dat makkelijk leiden tot dictatuur. Dan verandert het systeem in een machtsstructuur. Het evenwicht raakt verstoord en de manier waarop we met elkaar omgaan – onze medemenselijkheid – komt onder zware druk te staan.

Wijsheid kunnen we leren

*Mijn menselijkheid
is diepgaand en
onlosmakelijk verbonden
met die van jou.*

— Desmond Tutu

Meer (door Maud Vanhauwaert)

Tussen ons een meer
ik ken jou niet, jij kent mij niet
maar plots zijn wij beiden oevers

Het meer is uitgestrekt en diep
je ketst een keitje
het rimpelt tot bij mij

Kijk, zeg ik, daar zijn de zwanen
buig diep, zeg jij, dan zie je
de gezonken boot

Ik buig en zie hoe mijn weerspiegeling
langzaam schuift in die van jou
waar jij eindigt en ik begin

Wordt flou. Straks gaat ieder
weer zijns weegs maar nog even
zijn wij samen

meer

Film



In 1994 leidde een groot staatsman en verzoeningspresident het verzet tegen de verdeeldheid in zijn land na een nietsontziend gewelddadige 82 jaar van Apartheid. Met een opmerkelijke zet koos President Nelson Mandela ervoor om via rugby, een uitgesproken 'witte sport', het land te verenigen. Tot dan toe was de toegang tot sportstadia voor niet-blanke mensen verboden. Zij ondersteunden tot 1994 dan ook stevast voor gelijk welke tegenstander van 'die Bokke' (Springboks), zoals de nationale rugbyploeg wordt genoemd.

De film *Invictus* (2009, geregisseerd door Clint Eastwood) vertelt het aangrijpende verhaal van het wereldkampioenschap rugby in 1995, met in de hoofdrollen Matt Damon als aanvoerder Pienaar en Morgan Freeman als president Mandela.

Na die historische eerste wereldbekeroverwinning werd het land nog enkele malen wereldkampioen, tweemaal zelfs onder aanvoerder Kolisi. En elke keer weerklonk in winkelcentra, bars of op pleinen het volkslied met z'n meertalige "Nkosi sikelel' iAfrika" (God zegene Afrika), "o fedise dintwa le matshwenyeho" (beëindig alle oorlogen en beproevingen), "uit die blou van onse hemel" (uit het blauw van onze hemel) en "united we shall stand" (verenigd staan we sterk) als één stem.

Voor en door Vredesbouwers

In dit gedeelte vind je een oefening om samen met je groep aan de slag te gaan (voor deelnemers vanaf 12 jaar).

A background photograph showing a group of people in a session. On the left, a woman with dark hair is seen from the side, wearing a dark top and a silver bracelet. In the center, a person with blonde hair is looking down. On the right, an older man with white hair and glasses is looking towards the center. The image is partially covered by text boxes.

Nomineer jouw “Ambassadeurs voor de Vrede”

Duur: 60-120 min (in en buiten de groepssessie)

Materiaal:

- [Lijst van Vredesambassadeurs](#)

Doel

Groepsleden begrijpen de concepten, vinden lokale kandidaten, interviewen, nomineren via geheime stemming en stellen de gekozen Ambassadeurs voor de Vrede feestelijk voor.

Vredesambassadeurs van Pax Christi

[Deze lijst](#) lijkt een verzameling van onbekende mensen of verenigingen, maar niet voor Pax Christi Vlaanderen. Deze mensen hebben hard aan de vrede gewerkt en werden door Pax Christi Vlaanderen verkozen tot 'Ambassadeur voor de vrede'.

Elk jaar tijdens een feestelijke receptie worden de nieuw verkozen Ambassadeur voor de Vrede en de Vredesstem (sinds 2025) in de bloemetjes gezet.

Vredesbouwer

De Vredesbouwer is een persoon of organisatie die zich langdurig en consequent inzet voor vrede of de vredesbeweging. Doorheen de tijd heeft deze inzet een duidelijke impact gehad op mensen, organisaties of maatschappelijke structuren.

Vredesbouwers mobiliseren mensen en middelen om vredesuitdagingen aan te pakken en dragen bij aan duurzame, structurele of systematische verandering. Hun engagement kan zich uiten in activisme, organisatieopbouw, beleid, sociaal engagement of internationale solidariteit, en inspireert anderen om zich eveneens voor vrede in te zetten.

Vredesstem

De Vredesstem is iemand die op een krachtige of vernieuwende manier aandacht creëert voor vrede. Dat kan via een concrete geweldloze actie, een artistiek initiatief, publieke tussenkomst, mediaplatform of andere vorm van maatschappelijke impact.

De kracht van een Vredesstem ligt vooral in het bereiken van een breed publiek en het vergroten van het maatschappelijk bewustzijn rond vredesuitdagingen en de nood aan sociale verandering. De impact zit minder in langdurige organisatieopbouw, maar eerder in het zichtbaar maken van vredesthema's en het inspireren van mensen om erover na te denken of in actie te komen.

1. Opstart & uitleg (10-15 min)

Verduidelijk kort het concept:

- **Vredesbouwer:** iemand uit de buurt die zich verdienstelijk maakt (vrijwilligerswerk, ziekenzorg, buurtwerk, vredeswerk...).
- **Vredesstem:** iemand die “een stem geeft” aan vrede in de leefwereld en anderen inspireert.

Bekijk [deze lijst](#) met Vredesambassadeurs.

[Hier](#) herbeleef je de viering van Jeanne Devos en Elisabeth Lucie Baeten, Vredesambassadeur en Vredesstem uit 2025.

2. Opzoekopdracht (5-10 min + buiten de sessie)

In groepjes gaan deelnemers op zoek naar kandidaten in: buurt, school, sportclub, jeugdbeweging...

3. Interview voorbereiden (10 min)

Elk groepje maakt vooraf een korte interviewleidraad en plant een afspraak. Spreek af wie contact opneemt, wie interviewt en wie kernpunten noteert (zodat later een verslag lukt).

4. Kandidaat voorstellen (15-20 min, in sessie)

Elk groepje presenteert zijn/haar kandidaat (kort en concreet).

5. Geheime stemming (10-15 min)

Via geheime stemming nomineert de groep:

- 1 Vredesbouwer
- 1 Vredesstem

Tel stemmen en bepaal de winnaars.

6. Verslag & inzending

Elk groepje maakt:

- Verslag van het interview
- Voorstel van Ambassadeur voor de Vrede of Vredesstem (max. 1 A4 per persoon)

Inzenden naar benedicte@paxchristi.be vóór 1 maart 2027.



7. Feestelijke receptie

Wij nomineren vanuit de Werkgroep Vredesspiritualiteit uit deze inzendingen een kandidaat voor Ambassadeur voor de Vrede en voor de Vredesstem 2027.

De feestelijke receptie volgt midden december 2027.

Lees Mee(r)

- Tutu, D. (1999). *Geen toekomst zonder verzoening. De Bezige Bij.*
- Patfoort, P. (1989). *Bouwen aan geweldloosheid. Jeugd & Vrede/Bakermat.*

Wat is en doet vredesspiritualiteit? Ontdek het hier!

Art. 1 uit de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens:

“Alle mensen worden vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren. Ze hebben verstand en geweten en moeten zich tegenover elkaar gedragen in een geest van broederschap.”

Klik hier voor de andere delen