



Geweld slaat nergens op

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

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 4 — Woorden die verbinden

Geweldloze kracht



Aan de oevers van de Schelde ligt Doel: een klein polderdorp met oude huizen, een windmolen, een kerk en een gemeenschap die generaties lang met de rivier had leren leven. Toen de haven van Antwerpen snel uitbreidde, groeiden de plannen om het dorp te laten verdwijnen. Huizen werden opgekocht, bewoners vertrokken en het leek alsof Doel niet veel langer op de kaart zou staan.

Niet iedereen ging mee in dat scenario. Een groep inwoners besloot te blijven. Ze kozen voor geweldloos verzet: niet om anderen te vernederen of te bestrijden maar om te tonen dat een gemeenschap meer is dan grond in een politiek plan. Ze kregen steun van vrijwilligers, kunstenaars, architecten, juristen, historici en sympathisanten uit heel het land.

Doel werd daardoor opnieuw een ontmoetingsplek. Bezoekers zagen niet alleen leegstaande huizen maar ook bewoners die bleven wonen, tuinen onderhielden en gebouwen restaureerden. Kunstprojecten, tentoonstellingen, concerten en rondleidingen brachten duizenden mensen naar het dorp en hielden het onderwerp zichtbaar in het publieke debat. De strijd duurde tientallen jaren: met rechtszaken, onderhandelingen en telkens nieuwe beleidskeuzes.

Uiteindelijk bleef Doel bestaan. Het dorp werd zwaar geraakt door onzekerheid en vertrek maar verdween niet volledig. Vandaag wonen er opnieuw mensen, worden huizen gerenoveerd en krijgt Doel stap voor stap een nieuwe toekomst. Het verhaal van Doel laat zien dat geweldloos verzet niet altijd snel wint. Soms betekent succes vooral dat er tijd ontstaat om het gesprek te kantelen en een alternatieve uitkomst mogelijk te maken.



Het verzet van Doel bestond uit verschillende methodieken:

1. Aanwezig zijn

Door er te blijven wonen en het dorp levend te houden maakten bewoners duidelijk dat Doel geen leeg terrein was.

2. Juridische procedures

Rechtswegen inzetten tegen vergunningen, ruimtelijke plannen en overheidsbeslissingen om tijd te winnen en betere motivering af te dwingen.

3. Publieke aandacht creëren

Pers, interviews, documentaires en reportages om Doel zichtbaar te houden in het maatschappelijke debat.

4. Cultuur inzetten

Tentoonstellingen, muziek en evenementen om van Doel ook een plaats van ontmoeting en verbeelding te maken i.p.v. enkel protest.

5. Erfgoed zichtbaar maken

De historische en culturele waarde centraal zetten, zodat de discussie niet enkel over economie ging.

6. Breed draagvlak opbouwen

Steun verbreden met architecten, academici, natuur- en erfgoedorganisaties en burgers, zodat het een maatschappelijk vraagstuk werd.

7. Volharding

Geweldloos verzet vraagt geduld. In Doel werd dat decennialang volgehouden totdat keuzes herzien konden worden.

Taal van vrede

Het Rad om Anders Te Leren Kijken (conflictresolutie door Pax Christi Vlaanderen)

Hoe zorg je voor een goede verbindende dialoog na een ruzie?

Daarvoor grijpen we terug naar een instrument dat inzicht geeft in de dynamiek van een verbroken dialoog en dat ons leert hoe die weer tot stand te brengen: het Rad om anders te leren kijken.

Beeld je een rad in met twee helften: ik en de ander. Over het rad ligt een draaibare schijf waarvan de ene helft gearceerd is en de andere gewoon doorschijnend. Je kan jezelf of de ander dus helemaal of deels 'doorstrepen' of 'helder maken'.



In een situatie van verbroken communicatie ontstaat er een muur: die kan je met het Rad zichtbaar maken door 1 van beide helften helemaal te arceren en de andere helft 'licht' te maken.

De communicatie terug herstellen, doe je door het goede in de ander te zien (hem of haar een beetje 'licht' geven) en door de eigen fouten te erkennen (door jezelf wat te arceren). Of omgekeerd, want je kan natuurlijk ook jezelf helemaal doorstrepen en de ander in het licht zetten.

Hoe begin je eraan? We zien 4 stappen

- Stel jezelf open voor je eigen aandeel in het gebeurde: heb je wel alles juist begrepen? Heb je iets kwetsend gezegd? Stond je open voor de wensen of belangen van de ander? Heb je je eigen verlangen niet te veel doorgedrukt?
- Zie in de ander de inspanningen uit het verleden, erken de dingen die hij of zij goed gedaan heeft.
- Bedenk wat er voor jou nodig is om weer te kunnen samenwerken/ samenleven. Wanneer kan je zeggen dat de plooien zijn gladgestreken? Wat moet of kan de ander daarvoor doen?
- Wat kan jijzelf doen om de relatie te herstellen? Ben je daartoe bereid?

Meer weten, lezen of horen en zien over geweldloos communiceren? Graaf vrij in onze Toolkit van de Vredesbouwer uit 2023 of vraag een workshop verbindend communiceren aan.

Wijsheid kunnen we leren

Als je geen liefde hebt voor anderen, zijn je woorden zinloos... Als je geen liefde hebt voor anderen, betekenen je niets.

— (1, Kor. 13)

Hoe zijn we in taal machtig en krachtig om te verbinden?

De liefde weet dat er een onderscheid is tussen de daad en de dader. Dit inzicht schept ruimte, waardoor de ander zichzelf anders kan zien: als een persoon met een nooit definitief ingevulde identiteit, als iemand die opnieuw kan beginnen. De liefde dwingt niet, blijft op een afstand en geeft de ander terug aan zichzelf. Er blijft een tussenruimte die niet opgevuld wordt met oordelen, verachting, verontwaardiging of eisen. Die tussenruimte geeft de ander ademruimte, zodat hij in alle vrijheid zijn leven weer in eigen handen kan nemen. **Je kan de ander alleen tot liefde 'lokken', al het andere is een subtiele vorm van geweld en een ontkenning van liefde.**

Uit: Jansen, A. (2013). Franciscus van Assisi: Mysticus van nabijheid. Halewijn.

A blurred background image showing children in a classroom. In the foreground, the back of a child's head with curly hair is visible. In the background, other children are standing and looking towards the camera.

Voor en door Vredesbouwers

In dit gedeelte vind je een lied en oefeningen om aan de slag te gaan met je groepen (deelnemers vanaf 6 jaar).

Regenboogafspraken & een plek om samen problemen op te lossen

Duur: 45-70 min (deel 1 + deel 2) + korte nabespreking 10 min (optioneel, of aan het einde van de les)

Materiaal:

- 1 regenboogparaplu of vredesvlag
- Touwtjes + kaartjes van stevig papier/karton (regenboogkleuren)
- Stiften/markers (voor regels/kaartjes)
- Eventueel: voorbeeldkaartjes (voor begeleider)
- (Optioneel) Timer/klokje voor rustige rondes

Doel

De regenboogplek wordt een vaste stap bij ruzie: even naar rust, dan praten, dan een oplossing zoeken.

Begeleidertekst (uitleg voor de groep)

"Er wordt gezegd dat je aan het eind van elke regenboog geluk vindt. Vandaag maken wij onze eigen plek van geluk: een groep waarin je jezelf kan zijn. En als er soms iets wringt, hebben we ook een 'regenboogplek' waar we samen proberen terug rust te vinden."

Kernboodschap

Groepsregels zijn geen muur. Het is een paraplu: als het regent, schuilen we samen. En zoeken we een oplossing.

Veiligheid en afspraken (kort vooraf)

- Niemand wordt uitgelachen om een idee.
- We spreken verbindend: *Ik merk...*, *Ik wil...*, *Ik heb nodig...*
- Je mag overslaan zonder uitleg.
- Wat op kaartjes staat, is bedoeld om iedereen te helpen.

Deel 1 – Groepsregels opstellen met de regenboogparaplu/vlag

1. Regenbooggevoel oproepen (5-8 min)

Toon paraplu/vlag.

Vraag kort en speels:

- “Wat maakt dat je je fijn voelt in een groep?”
- “Wat maakt dat je je minder fijn voelt? En wat kunnen we dan samen beter doen?”

2. Ideeën verzamelen (8-12 min)

- Laat de groep ideeën aanbrengen (mag in duo's of groepjes als het druk is).
- Jij schrijft niet alles zelf woordelijk vooraan; laat vooral deelnemers formuleren in "niet uitlachen, niet pesten..."-achtige zinnen.
- Jij helpt enkel om het positief en duidelijk te maken.

3. Kaartjes maken en hangen (10-15 min)

- Ieder kaartje krijgt:
 - Eén regel/afspraak (kort)
 - Eventueel een emoji
- Laat deelnemers om beurten hun kaartje aan touwtjes bevestigen aan de paraplu/vlag.
- Laat het geheel zichtbaar hangen/liggen in het lokaal (of op een vaste plek).

4. Korte bevestiging (2-3 min)

Jij rondt af:

"Dit zijn onze afspraken om geluk te vinden. We mogen elkaar eraan herinneren, zonder te straffen."

Kaartjesvoorbeelden (als je groep inspiratie nodig heeft)

- Niet uitlachen
- Niet pesten of trollen
- Respect voor materiaal
- Niet vechten
- Luisteren als iemand praat
- We vragen hulp als we boos of onrustig worden

Deel 2 – Een plek om zelf problemen op te lossen (peer mediation)

Peer mediation: hoe werkt het (3-5 min)

"Vanaf nu spreken we af: als er twee mensen ruzie maken, gaan ze naar de regenboog. Vanaf het moment dat ze onder de paraplu/vlag staan, proberen ze samen een oplossing te vinden. Dat mag met woorden, met een luisterbeurt en met een voorstel. Lukt het niet, dan halen ze een bemiddelaar erbij: een begeleider of een aangeduide bemiddelaar uit de groep."

1. Oefen-ritueel instappen (5-8 min)

- Je maakt het concreet met een mini-situatie: *"Wat zeggen we als we naar de regenboog stappen?"*
- Laat 2-3 deelnemers rollen oefenen: *"Ik wil dat..."*, *"Ik hoor dat..."*, *"Ik stel voor..."*

2. Afspraken voor onder de regenboog (8-12 min)

- Jij stelt 3 stappen voor (kort, herhaalbaar):
 - *"Wat is er gebeurd?"* (1-2 zinnen)
 - *"Hoe voelt het bij jou?"* (ik-gevoel)
 - *"Wat is een oplossing die voor ons werkt?"* (voorstel)
- Als niemand een oplossing vindt, komt een bemiddelaar.

3. Bemiddelaar-systeem (5-8 min)

- Kies (liefst) 2 of 3 “regenboog-bemiddelaars”.
- Ze helpen vooral luisteren en vragen stellen, niet “straffen”.
- Houd het simpel: jij blijft eindverantwoordelijke.

4. Positieve afsluitzin (1-2 min)

“Kijken naar elkaar en weer herstellen hoort bij een groep met geluk.”

5. Korte reflectie (10 min)

- Rondje in 1 zin (veilig en kort):
- “Vandaag vond ik het belangrijk dat...”
- Of: Iedereen legt/plaatst één kaart (kleur naar gevoel):
 - Groen: “Ik voel: het loopt goed”
 - Geel: “Ik merk: ik heb nog oefening nodig”
 - Rood: “Ik wil steun vragen”

6. Nabespreking (5-10 min)

Kies 1 format (of kaartzin of vragenronde of actiekaart):

- **Kaartzin:** *"Op mijn regenboog is er een plek die zegt: ____."*
- **Rondvraagje:** *"Wat is één regel die je wil meenemen wanneer het spannend wordt?"*
- **Actiekaart:** *"Welke volgende stap wil je deze week oefenen als er spanning is?"*

Leeftijdsaanpassingen

6-9 jaar

- Minder praten, meer beelden: laat regels tekenen/inkleuren.
- Oefen alleen stap 1 en stap 3 (wat is gebeurd? wat is een oplossing?).

10-12 jaar

- Voeg stap 2 toe (hoe voelt het bij jou).
- Laat bemiddelaars zinnen oefenen.

13-18 jaar

- Benadruk taal: Ik merk..., Ik wil..., aansprekingen ('Broski' ok? 'Knuppel', 'loser' e.d. niet)
- Oefen ook op een respectvolle manier "nee" antwoorden op vragen.

19-30+

- Laat deelnemers zelf een bemiddelingskaart maken (3 bullets) die de bemiddelaars kunnen gebruiken.

Lied: Halverwege door Suzan en Freek (incl. filmfragmentsuggesties)



Duur: 40-60 min

Materiaal:

- Laptop met internetverbinding om muziek: [Halverwege \(Suzan & Freek\)](#) af te spelen
- Filmfragmenten "Inside Out" en "The intern"

Doel

- Helpen benoemen van gevoelens/woorden i.p.v. bot reageren.
- De link maken met jullie verbindende taal-afspraken.
- Peer mediation kaderen als luisteren + herstellen.
- De rol van bemiddeling normaliseren.

1. Oefening: "Lied-naar-regenboog" (5-8 min)

- Laat iedereen een korte stilte nemen en vragen: *"Welke regel van onze regenboog past bij het lied?"*
- Laat daarna 2-3 mensen delen: *"Welke zin/gevoel uit het lied hoor je, en welke groepsafspraken helpt daarmee?"*
- Jij koppelt terug naar de paraplu/vlag: *"We gebruiken woorden en afspraken om terug een 'plek van geluk' te maken."*

2. Filmfragment: "Inside Out (2015)" - emoties omzetten in woorden (8-15 min)

- **Instructie:** *"Let tijdens het kijken op welke woorden/gevoelens helpen om het gesprek weer open te krijgen. En denk: welke regenboog-afpraak zou daarbij passen?"*
- **Kijkvraag:** *"Welke 'ik-taal' hoor/zie je: ik merk / ik voel / ik wil / ik heb nodig?"*
- **Korte bespreking** na het fragment:
 - Welke zin of welk gevoel blijft bij je hangen?
 - Welke groepsafspraken van ons herken je daarin?
 - Welke stap van onze regenboog past hierbij het meest?
 - Stap 1: wat is er gebeurd?
 - Stap 2: wat doet het met je / wat heb je nodig?
 - Stap 3: welke oplossing kunnen we voorstellen?

Dus: we duwen emoties niet weg; we maken ze woorden. En met die woorden zoeken we samen verder.

3. Filmfragment: “The Intern (2015)”: luisteren, verantwoordelijkheid en herstel (8–15 min)

- **Instructie:** *“Let tijdens het kijken op: wie luistert? Wie neemt verantwoordelijkheid? Waar zie je herstel in plaats van ‘winnen’?”*
- **Kijkvraag:** *“Welke concrete stap uit onze regenboog zie je daar het sterkst terug?”*
- **Korte bespreking** na het fragment:
 - Wat zag je gebeuren dat het gesprek veilig maakte?
 - Welke regenboogstap was het duidelijkst?
 - Stap 1: wat is er gebeurd?
 - Stap 2: wat doet het met je / wat heb je nodig?
 - Stap 3: welke oplossing kunnen we voorstellen?
 - Welke zin zouden wij kunnen gebruiken onder de regenboog als het opnieuw misgaat?

Dus: Onder de regenboog doen we hetzelfde: eerst duidelijk maken (stap 1), dan woorden geven (stap 2), en daarna een werkba-re oplossing zoeken (stap 3).

The background of the entire page is a warm-toned photograph of a man and a woman in conversation. The man is on the left, seen in profile, and the woman is on the right, looking towards him. They appear to be in a library or a room with bookshelves in the background.

Luister Mee(r)

- [De Geweldloze Podcast . Over opvoeden en zo!:](#)
Deze podcast van Ilse van den Heuvel en Marieke Van Ginneken vertrekt vanuit Verbindend Gezag en Geweldloos Verzet. Hoewel de focus op opvoeding ligt, komen empathisch luisteren, verbinding en de houding achter geweldloze communicatie heel toegankelijk aan bod. Ideaal voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

Meer weten, lezen of horen en zien over geweldloos communiceren?

Graaf in onze Toolkit van de Vredesbouwer uit 2023 of vraag een workshop verbindend communiceren aan.

Klik hier voor de andere delen