



Geweld slaat nergens op

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

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 5 — Rechtvaardigheid

Geweldloze kracht

Healing of memories for peace: een initiatief voor mensen met een handicap in Goma, Noord-Kivu, Democratische Republiek Congo.

Onderstaand relaas bereikte ons per email en werd onlangs opgetekend in de omsingelde en zwaar belegerde stad, Goma. Deze Congolese persoon weigerde te vluchten en een gemeenschap van mensen met een handicap achter te laten.

Noord-Kivu, Oost-Congo. Een regio getekend door gewapende conflicten, en dit sinds 1996.

Veel mensen hebben er te kampen met een lichamelijke handicap en een psychisch trauma als gevolg van geweld, uitsluiting en stigmatisering. De lichamelijke handicap waarmee ze geboren zijn of in de oorlog opgelopen hebben, leidt vaak tot uitsluiting uit de gemeenschap. In conflictgebieden worden mensen met een handicap beschouwd als last: ze zijn afhankelijk en nutteloos.

De vredesbeweging *Groep Martin Luther King (GMLK)* en de *Vereniging voor Mensen met een Beperking (AHPT)* organiseerden samen daarom een informatiebijeenkomst in Goma. Het thema was 'Heling van het geheugen'.

Healing of memories is een proces dat mensen en gemeenschappen in staat stelt om onopgeloste emotionele of historische wonden opnieuw te bekijken, om dan de pijn om te zetten in een nieuw zelfbegrip, de waardigheid te herstellen en verbroken relaties te helen. Op die manier kunnen mensen met een handicap hun zelfvertrouwen herwinnen, hun leed verwerken en opnieuw een plaats in de gemeenschap krijgen.

De doelstellingen voor de toekomst werden als volgt geformuleerd:

- De menselijke waardigheid van mensen met een handicap herstellen;
- De cycli van haat en wraak doorbreken;
- Verzoening binnen de gemeenschap bevorderen;
- Een inclusieve vrede opbouwen;
- Lijden omzetten in sociale veerkracht.

Helaas ziet de toestand er in deze regio niet rooskleurig uit.

Sinds december 2024 zijn de gevechten van Noord-Kivu uitgebreid naar Zuid-Kivu. Volgens de VN zijn sinds begin januari opnieuw 400.000 mensen op de vlucht. Tienduizenden zijn naar de overbevolkte kampen rond Goma getrokken, waar al 650.000 mensen in extreem onhygiënische omstandigheden leven, zonder geschikt onderdak en met gebrek aan water, voedsel, gezondheidszorg. De oorlog en de raketten sparen de kampen niet. Tot overmaat van ramp is er opnieuw ebola uitgebroken.

Een dergelijk initiatief steekt in deze donkere tijd een lichtje van hoop aan. Maar dit is niet genoeg: we moeten blijven onze stem verheffen opdat er uiteindelijk een diplomatieke oplossing uit de bus komt.

Taal van vrede

Zand in de ogen?

Een woord dat we vandaag veel horen is *narratief*. Het verwijst naar hoe over iets gesproken wordt in de plaats van wat er gezegd wordt. En onderzoek toont aan dat **beleidsmakers en influencers** door hoe ze over iets spreken de media en later de brede bevolking kunnen meezuigen.

Zo heerst vandaag het narratief dat de enige manier om veiligheid te hebben in ons land bewapening is. Investeren in defensie. Dat de vredesbeweging oproept om in te zetten op diplomatie, om economische banden uit te bouwen in de plaats van tarieven en sancties ... dat past niet in dat narratief ... en dus spreekt men er niet over. Men spreekt er zelfs niet over dat ons eigen land, België, nog nooit in zijn geschiedenis militair voldoende sterk was.

Zo heerst vandaag het narratief dat het recht van de sterkste de enige wetmatigheid is die telt, met boerse manieren erbovenop. Met Donald Trump als voorbeeld. Dat in vele democratische landen de mensen zelf, onder meer via sociale middenveldorganisaties ervoor zorgden dat er systemen van solidariteit en herverdeling kwamen die het recht van de sterkste corrigeerden ... dat past niet in dat narratief ... en dus denkt men er niet over. Men denkt er zelfs niet aan dat burgers met hun aankoopgedrag een sterkere macht zijn dan hun leiders.

Zo heerst vandaag het narratief dat besparen op de sociale zekerheid de enige manier is om de begroting in evenwicht te krijgen. Met de steun van heel wat kranten die dit overnemen. Dat in een land met vele uitdagingen in de economie en internationale spanningen het net een sterke sociale zekerheid is die mensen moed geeft ... dat past niet in dat narratief ... en dus schrijft men er niet over. Zelfs niet over de lijst van alternatieve besparingen die denktanks uit het middenveld uitwerkten en publiceerden.

Beste lezer, laat je geen zand in de ogen strooien. Donald Trump is een bullebak, die op een lelijke manier het narratief naar zijn hand zet op alle fronten. De doorsnee Amerikaan zal er wellicht niet beter van worden.

Maar laat ons het zand uit de ogen wrijven en doen wat wij moeten doen: banden smeden, samenwerking opzetten, diplomatiek overleg organiseren en elkaar steunen in de aanvallen die ons te beurt vallen, ten goede van het algemeen belang. Niet enkel in België, maar ook in Europa zal dit ons het best vooruit helpen.

— *Peter Wouters, oud-voorzitter beweging.net (Verschenen op visie.net, 10 maart 2025)*



Wijsheid kunnen we leren

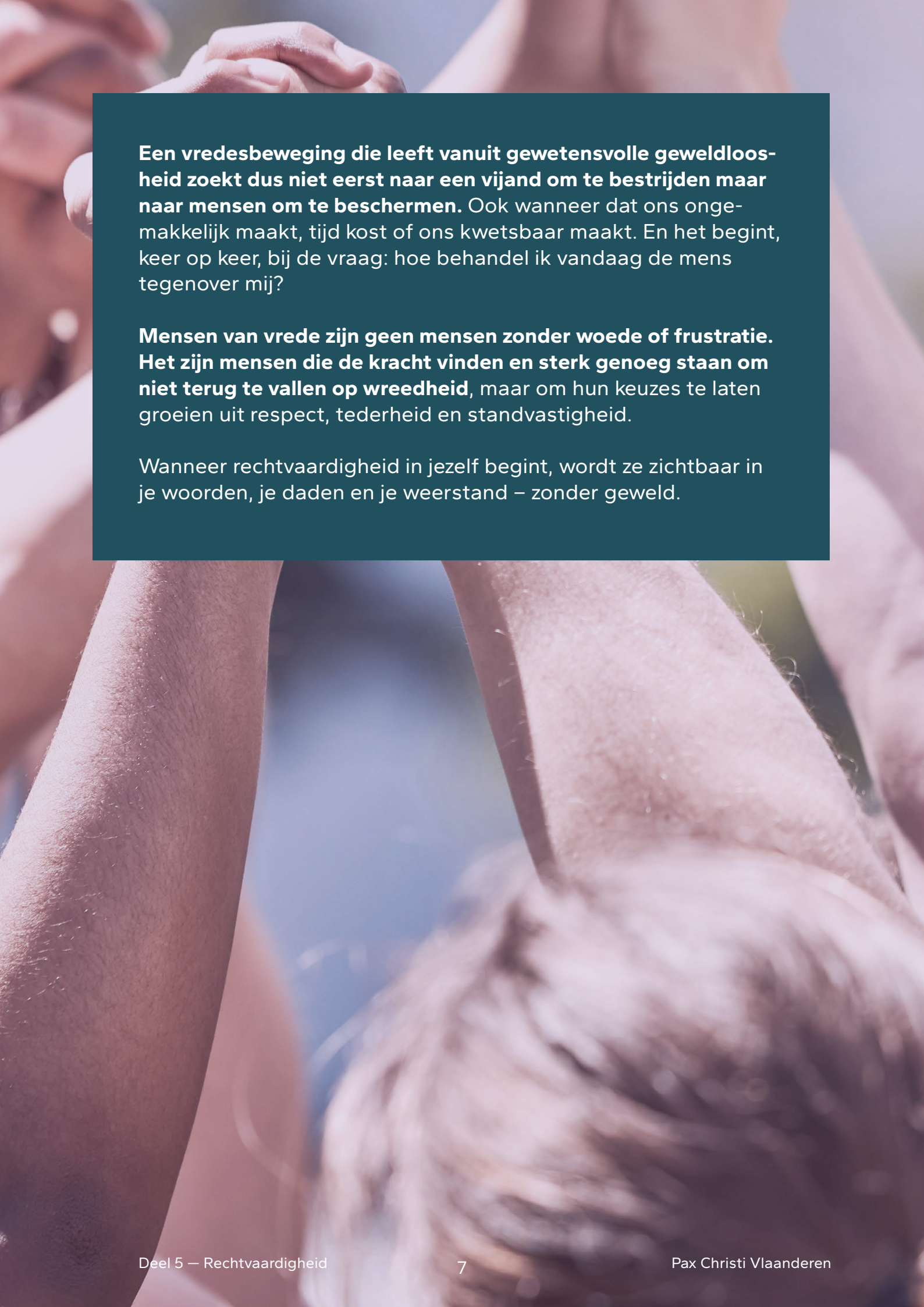
Rechtvaardigheid begint bij mezelf

Rechtvaardigheid begint niet ergens “buiten ons”, maar in onszelf: in hoe we kijken naar mensen, in hoe we met macht omgaan, in hoe we ons verhouden tot kwetsbaarheid.

In de joodse en christelijke traditie komt dat kernidee al vroeg naar voren in de Bijbel: elke mens wordt niet gereduceerd tot afkomst, mogelijkheden, fouten of omstandigheden. **Elke mens heeft een unieke, onvervangbare waardigheid. En precies daarom is niemand “minder mens”.** Ook niet wanneer iemand zich vergist, wanneer iemand lijdt, of wanneer het ons moeilijk valt om begrip op te brengen.

Wie dit ernstig neemt, begrijpt waarom rechtvaardigheid geen theorie is, maar een houding: **eerlijkheid, respect en zorg voor anderen.** Niet omdat we anderen moeten laten passen in onze verwachtingen, maar omdat we erkennen dat mensen recht hebben op menswaardigheid. Godsdienstige gelovigen noemen dat verantwoordelijkheid tegenover God; voor niet-gelovigen klinkt het vaak als een geweten en een morele opdracht. In beide gevallen gaat het om hetzelfde fundament: we mogen mensen niet onmenselijk maken.

Daaruit volgt iets belangrijks voor onze omgang met de wereld: **rechtvaardigheid maakt ons aandachtiger voor wie weinig kansen heeft, voor wie zwakker staat, voor wie anders is of minder bescherming krijgt. Het leert ons niet alleen “geen kwaad doen”, maar actief kiezen voor menselijkheid: luisteren, helpen, rechtzetten wat scheef zit, en tegelijk weigeren om geweld of haat als antwoord te nemen.**

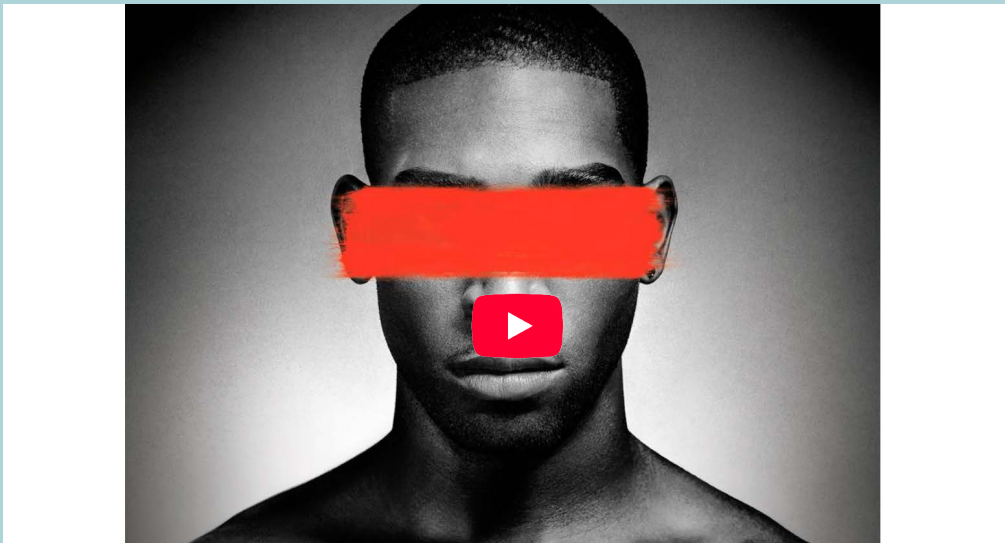


Een vredesbeweging die leeft vanuit gewetensvolle geweldloosheid zoekt dus niet eerst naar een vijand om te bestrijden maar naar mensen om te beschermen. Ook wanneer dat ons ongemakkelijk maakt, tijd kost of ons kwetsbaar maakt. En het begint, keer op keer, bij de vraag: hoe behandel ik vandaag de mens tegenover mij?

Mensen van vrede zijn geen mensen zonder woede of frustratie. Het zijn mensen die de kracht vinden en sterk genoeg staan om niet terug te vallen op wreedheid, maar om hun keuzes te laten groeien uit respect, tederheid en standvastigheid.

Wanneer rechtvaardigheid in jezelf begint, wordt ze zichtbaar in je woorden, je daden en je weerstand – zonder geweld.

Lied



Video met muziek: [A Heart Can Save The World](#) (Tinie Tempah ft. Emeli Sandé) (*Een hart kan de wereld redden*)

[Originele tekst](#)

[Bijlage 1: Lijst met 62 overwinningen van geweldloosheid](#)

Dit lied gaat over de overtuiging dat liefde en compassie de wereld kunnen verbeteren.

Problemen zoals armoede, ongelijkheid, oorlog, werkloosheid en een gebrek aan kansen voor veel mensen worden beschreven. Tegelijk spreken de Britse rapper Tinie Tempah en zangeres Emeli Sandé de hoop uit dat één goed hart en de bereidheid om anderen te helpen een groot verschil kunnen maken. Tinie Tempah vertelt ook over zijn eigen ervaringen en hoe steun van zijn familie hem heeft geholpen om door te zetten. Hij roept op tot meer solidariteit tussen mensen, ongeacht hun afkomst of achtergrond. Elkaar aanmoedigen om het vuur in onze ogen te laten branden.

De terugkerende boodschap is dat echte verandering niet alleen begint bij leiders of overheden, maar ook bij gewone mensen die voor elkaar kiezen.

"Kan jij de reanimatie geven die ons in leven houdt?"

Voor en door Vredesbouwers

In dit gedeelte vind je oefeningen om aan de slag te gaan met je groepen (voor deelnemers van 6 jaar tot 17 jaar en deelnemers vanaf 18 jaar).

Rechtvaardigheid wordt niet altijd meteen gevonden, maar we staan niet machteloos.

Duur:

Materiaal:

- Geprinte korte tekst (of voorlezen door begeleider)
- Timer (telefoon)
- Post-its of kaartjes
- Flip-over/bord
- Pennen + (optioneel) enkele kleurenstiften voor een korte “anker-oefening”
- (Optioneel) zachte achtergrondmuziek tijdens tekenmoment bij later onderdeel

Doel

- De tekst over Viktor Frankl helder maken zonder te “dramatiseren”.
- De kern vertalen naar: innerlijke kracht, betekenis vinden, menselijkheid bewaren.
- Gespreksvaardigheden aanleren voor een leeftijdsgemengd publiek en om veilig om te gaan met emoties.



Tekst

Viktor Frankl is geboren in Wenen op 26 maart 1905 in een Joodse familie. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd hij samen met zijn familie gedeporteerd naar de uitroeiingskampen van de nazi's. Zijn moeder werd bijna onmiddellijk vergast in Treblinka. Korte tijd later verloor hij zijn vrouw en dochter in het kamp van Bergen-Belsen. Uiteindelijk komt hij zelf terecht in Auschwitz-Birkenau. Daar probeert hij te overleven door beroep te doen op een verborgen innerlijke kracht in zichzelf. Hij blijft ook andere gevangenen nabij met kleine tekenen van aandacht en goedheid.

Wonder boven wonder overleeft hij deze gruwelijke haat en wreedheid in gevangenschap. Na zijn bevrijding bouwt hij als geneesheer-neuroloog verder aan een nieuwe wijze van innerlijke genezing, de logotherapie. 'Logos' is Grieks en betekent 'woord', 'zin'. In de logotherapie helpt Viktor Frankl de mensen zoeken naar de diepere zin van het bestaan in de meest uitzichtloze situaties. Hij schreef hierover een nog steeds betekenisvol boek 'Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn'. Dit boek gaat over zijn levenswerk, met name de mens op zoek naar de diepere, verborgen zin van het bestaan.

Hij vertelt daarin hoe hij zelf de Holocaust heeft kunnen overleven te midden van het meest gruwelijke vijandschap. De mens moet zelf zin geven aan zijn bestaan. Wat een vijand mensen aandoet, kan overstegen worden met de kracht van de Wijsheid die in de diepte van ons mens-zijn aanwezig is. Wat ons overkomt, kunnen we niet kiezen. Hoe we ermee omgaan, dat is wel onze keuze, en daarin ligt onze diepste vrijheid.

Kernboodschap

Frankl herinnert ons eraan dat je in onmenselijke omstandigheden nog kan kiezen voor wat je voedt: betekenis, aandacht en menselijkheid. In een vredesbeweging wordt dat concreet: kleine daden, kleine woorden, echte zorg.

1. Landen & veiligheid in het gesprek (0-5 min)

Begeleider zegt in eigen woorden:

- *"Vandaag gaan we praten over oorlog en over wat mensen over-eind houdt."*
- *"Je hoeft niets te vertellen wat je niet wil delen."*
- *"We luisteren met respect; niemand wordt 'verplicht' om gevoelens te tonen."*

2. Korte inhoudsoefening: "Wat is de kern?" (5-15 min)

- Geef de tekst (of lees hem kort voor) en laat iedereen individueel antwoorden op 2 vragen:
 - Wat is volgens Frankl essentieel om te overleven/overeind te blijven?
 - Wat betekent "zin" hier: waar merk je dat aan in gedrag? Laat 2-3 mensen antwoorden (kort). Sluit af met 1 begeleider-samenvatting:
- *"Frankl verplaatst hoop van 'willekeur' naar menselijkheid en betekenis: je kan niet alles kiezen wat er gebeurt, maar wel hoe je mens blijft."*

3. Begripsverhaal: van “zin” naar gedrag (15-25 min)

- Kernstuk in begeleiderswoorden (gebruik als script):
 - “Logotherapie gaat niet over ‘romantische positiviteit’. Het gaat over: zelfs in uitzichtloze situaties kan je nog kiezen voor een houding.”
 - “In zijn verhaal zie je dat in twee dingen: (1) innerlijke kracht, (2) kleine aandacht/ goedheid naar anderen.”
- Mini-check (20 sec per punt, niet te lang): Laat deelnemers bij zichzelf kiezen: welk gedrag past best bij “zin”-vol?
 - Luisteren i.p.v. veroordelen
 - Iemand helpen i.p.v. wegstijgen
 - Blijven reageren met menselijkheid i.p.v. terugslaan met haat
 - Kritisch denken i.p.v. propaganda volgen

4. Groepsoefening: “1 betekenis, 1 actie” (25-40 min)

- Doe dit in kleine groepjes (3 tot 6 personen) of klassikaal met kaartjes.
 - Stap 1 (2 min): ieder kiest één waarde/zin-vol voorbeeld uit de lijst hierboven (of zelf formuleren).
 - Stap 2 (5 min): schrijf op een post-it: “Voor mij betekent vrede: _____.” “Vandaag kan ik daar iets mee doen door: _____.”
 - Stap 3 (8-10 min): 3 post-its per groep delen (begeleider let op: concreet en haalbaar, niet enkel “grote idealen”).

5. Optioneel: De brug naar de vredesboodschappen (40-45 min)

- Schrijf (net zoals de oefening op pg. 16) een vredesboodschap naar vredespartners en kinderen in oorlogsgebieden.
- “We vragen geen groot verhaal. We vragen: welke kleine boodschap van menselijkheid kan je sturen?”
- “Dat is precies hoe Frankl het invult: betekenis wordt zichtbaar in aandacht.”

6. Afsluiting & emotionele landing (45-50 min)

- Stel één vraag aan de groep: *“Wat neem je mee: één woord of één zin?”*
- Sluit kort af met een geruststellende toon: *“Ook als het zwaar is: je kan vandaag kiezen voor menselijkheid.”*

Oefening voor kinderen/jongeren (6-17) – tekeningen + vredeboodschap

Duur: 50 min

Materiaal:

- Geprinte korte tekst (of voorlezen door begeleider)
- Timer (telefoon)
- Tekenmateriaal en papier
- (Optioneel) zachte achtergrondmuziek

Doel

- Kinderen laten uitdrukken: "Ik blijf menselijk, ook wanneer er oorlog is."
- Verbinding creëren door het voorlezen van een verhaal
- Tekeningen en korte boodschappen doorsturen naar vredespartners en kinderen in oorlogsgebieden.

Inleiding

Zet stoelen in U-vorm, of een halve cirkel rondom de verteller, en zorg ervoor dat er geen apparaten of speelgoed liggen die kunnen afleiden tijdens het voorlezen.

Speel totdat je begint te vertellen, en tijdens het tekenen of schrijven eventueel zachtjes een pianoconcerto van W.A. Mozart in de achtergrond; dit brengt automatisch rust in een groep- een tip van mevrouw Agnès Reyns, oud-onderwijzeres en moeder van onze bewegingswerker Vredesspiritualiteit die dit zelf ook vaak in het secundair onderwijs heeft toegepast.

Tekst

Lang geleden hebben veel joden niet alleen te maken gehad met verdriet, maar ook met oneerlijke regels en vervolging. Sommige mensen vonden dat joden 'anders' waren, en dat voelde voor hen niet eerlijk of veilig. Door die haat werden gezinnen uit elkaar gehaald en durfden mensen niet meer vrij te zijn zoals ze dat vroeger wel waren.

Maar er is ook hoop: er waren mensen die probeerden te helpen, te beschermen en te zeggen: 'Iedereen verdient veiligheid en respect.' We leren daarvan om voorzichtig te zijn met verkeerde geruchten en om altijd op te staan voor vriendelijkheid en eerlijkheid. Want als mensen elkaar gaan pesten of uitsluiten of anderen niet meer als mensen zien, kan dat uitgroeien tot iets ergs, zoals we nu zien in Palestina.

Daarom is het zo belangrijk om te praten, te luisteren en iedereen met respect te behandelen. En te onthouden dat als er iets ergs gebeurt, dat er altijd helpers zijn. Kijk naar de helpers, en als je er geen ziet- wees jij dan die helper.



Vandaag vertellen we het verhaal van Viktor Frankl. Hij maakte tijdens de Tweede Wereldoorlog iets mee dat heel erg en heel onrechtvaardig was. Toch probeerde hij, zelfs in de zwaarste omstandigheden, om binnenin zichzelf iets te vinden dat hem hielp om niet op te geven. We gaan samen kijken wat hij meemaakte, wat hem hielp, en wat kracht kan betekenen, ook als het leven moeilijk is.”

Viktor Frankl was een Joodse jongen uit Wenen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd hij samen met zijn familie gedeporteerd naar kampen van de nazi's. In die kampen gebeurde heel veel verdrietigs en wreeds. Viktor verloor zijn moeder, en later ook zijn vrouw en dochter. Ook hij moest in een kamp zien te overleven, in een situatie die voor de meeste mensen onmogelijk was. Elke dag stierven er vele mensen.

Toch probeerde Viktor, juist in die uitzichtloze tijd, een innerlijke kracht te vinden. Hij hield zich vast aan de gedachte dat zijn leven nog steeds betekenis kon hebben. Hij probeerde ook andere gevangenen nabij te zijn met kleine tekenen van aandacht en goedheid, zoals een vriendelijk woord of iemand laten voelen dat hij niet helemaal alleen was.

Na de oorlog werd Viktor Frankl arts. Hij ontwikkelde een manier van helpen die “logotherapie” heet. “Logos” betekent “woord”, “zin”. Bij logotherapie gaat het om het ontdekken van wat je leven zin of betekenis kan geven; ook wanneer het leven moeilijk of zelfs heel pijnlijk is. Viktor schreef hierover een belangrijk boek waarin hij vertelt hoe hij de Holocaust kon overleven en waarom hoop soms kan blijven, zelfs wanneer alles heel erg donker lijkt.

Begripsvragen (6-12 jaar)

- Waar werd Viktor Frankl geboren?
- In welke familie groeide Viktor Frankl op?
- Wat gebeurde er tijdens de Tweede Wereldoorlog met Viktor en zijn familie? (in 1 of 2 zinnen)
- Noem één naam van een plek waar het verhaal zich afspeelt.
- Wie verloor Viktor in het kamp van Bergen-Belsen? (algemeen)
- Wat probeerde Viktor te vinden in zichzelf om te kunnen overleven
- Viktor liet ook aan anderen zien dat aandacht en goedheid belangrijk zijn. Noem één voorbeeld van “aandacht” of “goedheid”.
- Wat werd Viktor na de oorlog?
- Hoe heet de manier van helpen die hij ontwikkelde?
- Wat betekent “logotherapie” volgens de uitleg die je net las? (Hint: het gaat om “woord”)
- Wat bedoelt het verhaal met “de diepere zin van het bestaan”?
- Kun je in eigen woorden zeggen wat Viktor hielp overleefd te houden: alleen overleven, of ook iets anders? Leg kort uit.

Andere woorden voor “uitzichtloos”

- Hopeloos
- Zonder hoop
- Heel moeilijk om er nog iets van te maken
- Alsof er geen uitweg is
- Radeloos (als het heel erg veel verdriet/verwarring is)

1. Intro in kindertaal (0-7 min)

Begeleider vertelt:

- “Viktor Frankl overleefde verschrikkelijke tijden en schreef dat je zelfs dan betekenis kan vinden.”
- “Wij doen iets kleins dat heel erg groot is voor de mensen die het ontvangen en denken dat ze alleen zijn: we tekenen voor kinderen in oorlog, om te zeggen: ‘Je bent niet alleen’

2. Uitleg opdracht (7-10 min)

Geef 3 eenvoudige opties (kind kiest 1–2):

- “*Teken wat vrede is voor jou. Waar voel jij vrede?*”
- “*Samen*” (handen, vrienden, familie, een regenboogbrug)
- “*Bescherming*” (huis, lamp/kaars, kader van steun)

3. Uitleg opdracht (7-10 min)

- Begeleider loopt rond en help met vorm/idee, geen inhoud “forceren”.
- Woordkeuze geruststellen: “*Het mag ook simpel zijn: één zin of één woord.*”

4. Boodschap schrijven (25-32 min)

- Max. 1–3 zinnen.
- Mag in het Nederlands, en ook één kort zinnetje in Frans en Engels als ouders/grootouder/begeleider helpen.

5. Opruim + sorteren (32-35 min)

- Tekeningen drogen/ordenen.
- Indien mogelijk: op de achterkant
 - Leeftijdsgroep (bv. 8–10)
 - (Optioneel) eerste naam + leeftijd enkel als jullie dat intern veilig vinden

6. Opsturen naar Pax Christi

Stuur hun tekeningen en boodschappen voor vrede naar:

Geweld Slaat Nergens Op
Pax Christi Vlaanderen
Koningstraat 2
2000 Antwerpen

Lees Mee(r)

- *De manier waarop jij koopt, stuurt een bijzonder sterk signaal naar de overheid en naar winkels, winkelketens of bedrijven.*

[De Gids voor duurzame aankopen van het Federaal Instituut voor Duurzame Ontwikkeling \(FIDO\)](#) vergemakkelijkt de aankoop van producten die de natuur respecteren, en die in omstandigheden zijn gemaakt waarin de mensen goed werden behandeld.

Als vereniging kan je via overleg of een boycot supermarkten, bedrijven... duidelijk maken dat je het niet eens bent met bepaalde producten die bij hen in de rekken liggen. Uiteindelijk heeft niet elke familie de middelen om 100% ecologisch en sociaal verantwoord in te kopen en zo bij te dragen tot een kalmere, meer vreedzame wereld.

Vnl. middenveldorganisaties en de vredesbeweging kunnen bedrijven aanspreken op producten die niet voldoen aan sociale of ecologische duurzaamheidscriteria, en op een constructieve manier druk uitoefenen.

Kijk Mee(r)

- [De meeste mensen deugen. Ja, maar...](#) Gesprek met Rutger Bregman.

Hoe realistisch is een positief mensbeeld wanneer we geconfronteerd worden met onrecht, machtsmisbruik en met geweld? Bregman verkent de vraag of vertrouwen in de mens juist een voorwaarde kan zijn voor een rechtvaardige samenleving.



Wil je meer te weten komen over moed en zachte krachten? Wil je sterker staan in een wereld vol angst, haat en onzekerheid? Hoe werken aan vrede in je nabije omgeving (thuis, op school, op het werk..)? Of hoe creëer je ruimte voor herstel na een conflict?

*Neem een kijkje in de vorige edities van
Toolkit voor de Vredesbouwer*

Klik hier voor de andere delen