



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

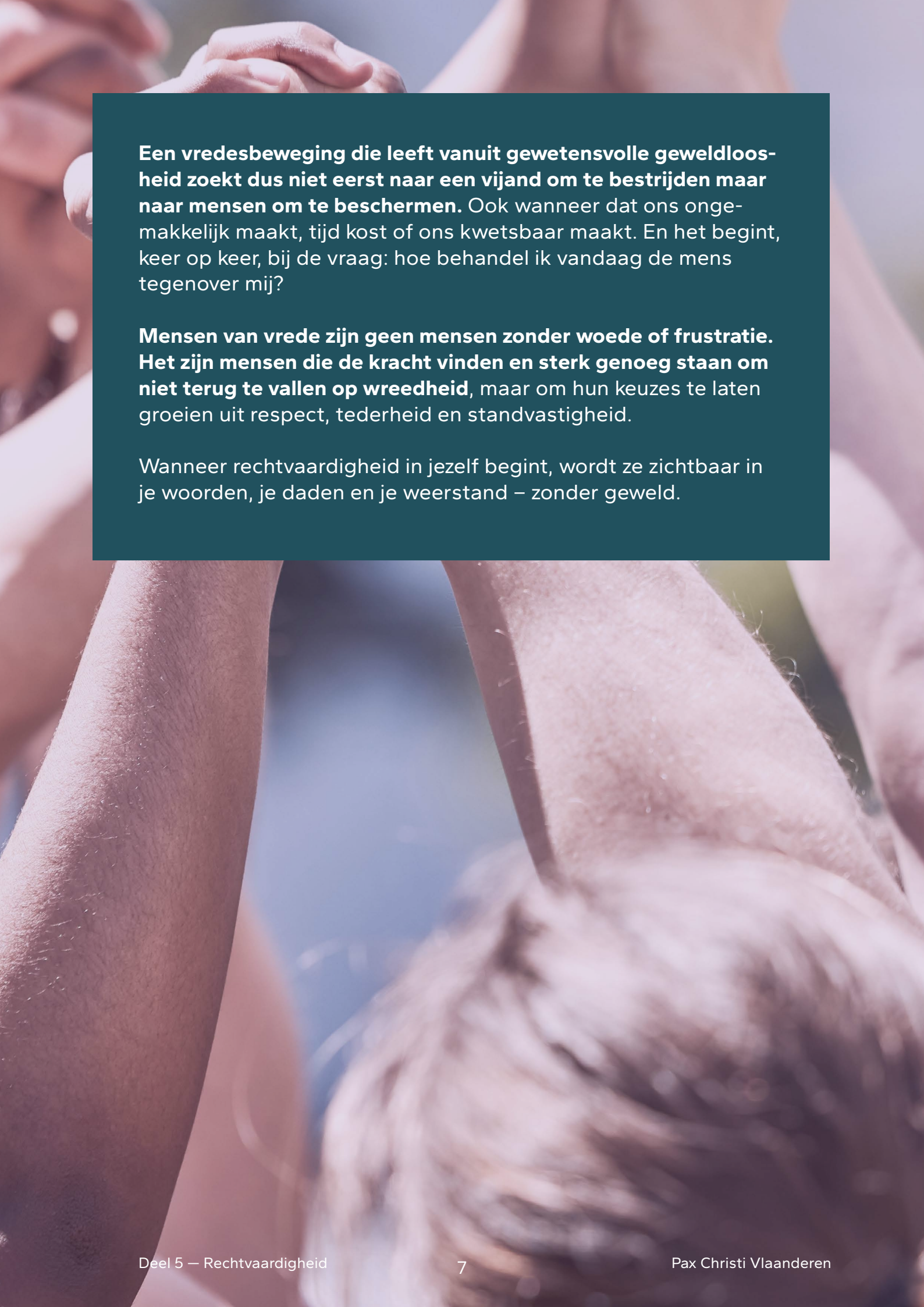
Rechtvaardigheid begint bij mezelf

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?"