

Werksuggesties vredesmaand 2025

Thema: Niets doen is geen optie!

Vrede is meer dan de afwezigheid van oorlog en hoe dit eruit ziet en tot stand komt, gaat iedereen aan. Daarom organiseert PAX al meer dan 50 jaar met duizenden mensen de vredesweek. Ook dit jaar zullen van 21 t/m 28 september honderden lokale activiteiten samenkomen met een gemeenschappelijk doel: vrede. Vrede lijkt vanzelfsprekend, maar is het niet. Tijdens de nationale Vredesweek, dé actieweek voor vrede, laten we met duizenden mensen zien dat we het anders willen en dat het anders kan, want Niets Doen Is Geen Optie.

Themablad 'Lichtdrager zijn'

In het themablad 'lichtdrager zijn' worden er meerdere werkvormen gegeven om het thema vrede te verdiepen.

<https://jeugd.apgen.nl/documenten/Themabladen/LZ/LichtdragerZijn>

Themablad 'Kijk over je muur'

In dit themablad staat het thema 'samenleven vanuit het besef dat jij mij bent in een andere gestalte' centraal. Een thema wat goed past binnen het thema van de vredesmaand.

<https://www.apgen.nl/globalassets/documenten/themabladen/kijk-over-je-muur/themablad---kijk-over-je-muur.pdf>

Magazine PAX Vieren

Speciaal voor de vredesweek is er een magazine met suggesties en verhalen over vrede ontwikkeld met interviews, artikelen en activiteiten, die te gebruiken zijn in de vredesweek. In het magazine Pax Vieren heeft het Apgen de input geleverd voor de kinderactiviteiten pagina. <https://paxvoorvrede.nl/vredesweek/shop/>

Week tegen pesten

Tijdens de Vredesweek is het ook de Week tegen Pesten (van 22 t/m 26 september). Het thema van dit jaar is 'Kijk 's door een andere bril en zie: je klas is een team'. Op de website is verschillend lesmateriaal te vinden, wat ook op kringen zeer bruikbaar is.

<https://www.weektegenpesten.nl/>

Doebladen over vrede

Door wrijving glans (Zo doe je vrede) – oktober 2011

Ik wil voor de vrede kiezen – oktober 2014

Verlangen naar vrijheid en vrede – mei 2019

Vrede verbindt over grenzen – september 2019

Vlammen voor vrede – mei 2022

De doebladen zijn te vinden op www.apgen.nl/vredesweek

Bestaande werksuggesties over vrede

Vrede vraagt verbeeldingskracht – september 2017

Geef vrede een kans – september 2018

Vrede verbindt over grenzen - september 2019

Vrede verbindt verschil – september 2020

De weg die we nog te gaan hebben – 8 augustus 2021

Inclusief samenleven - september 2021

Generatie vrede – september 2022

(On)Vrede en nu? – september 2023

De werksuggesties zijn op te vragen via jeugd@apgen.nl



Werksuggestie 1. Gespreksvragen

Hieronder staan gespreksvragen om met kinderen in gesprek te gaan over het thema van de Vredesweek 2024

- Wat betekent 'lief zijn' voor jou?
- Wat doe jij als iemand verdrietig is?
- Wie heeft jou weleens geholpen? Wat deed die persoon?
- Wat kun je doen als twee kinderen ruzie maken?
- Ken jij iemand die iets goeds doet voor een ander? Wat doet die persoon?
- Wat betekent vrede voor jou in de klas, op de kring of thuis?
- Hoe ziet een wereld vol vrede eruit?
- Waarom is het belangrijk dat iedereen zich veilig en welkom voelt?
- Wat zou jij doen als iemand buitengesloten wordt?
- Wanneer vind jij dat je niet kunt zwijgen of stil blijven?
- Wanneer wordt stil blijven een probleem? En wanneer kan het juist krachtig zijn?
- Wat betekent 'niets doen is geen optie' voor jou?
- Kun je een voorbeeld noemen van iets kleins dat een groot verschil maakte?
- Wat is voor jou moeilijker: iets zeggen of juist goed luisteren? Waarom?
- Twijfel jij weleens over wat je moet doen? Wat doe je dan?
- Heb jij weleens meegemaakt dat je iets níet deed, maar achteraf dacht: "ik had iets moeten doen"? Wat hield je toen tegen?
- Is het belangrijk om altijd een mening te hebben? Of mag je ook twijfelen?

Werksuggestie 2: Luistercirkel: De kracht van stilte en luisteren

Doel: Bewustwording dat luisteren een daad van vrede is.

Vorm een kring. Kies een van de vragen uit werksuggestie 1 en laat een iemand antwoord geven op de vraag. Diegene mag max 2 minuten praten, de rest luistert zonder onderbreking.

Daarna mag iemand anders reageren, niet om te overtuigen, maar om aan te vullen of een ander perspectief te delen. Reflecteer daarna met vragen zoals:

- Hoe voelde het om alleen te luisteren?
- Wanneer heb je echt naar iemand geluisterd deze week?

Werksuggestie 3. De Twijfelkaart – twijfel als kracht

Doel: Kinderen en jongeren ontdekken dat twijfel niet iets zwaks is, maar een belangrijke stap naar zorgvuldigheid, empathie en vrede.

Vraag: "Twijfel jij weleens over wat goed is? Of over wat je moet doen of zeggen?"

Leg uit dat in de samenleving vaak veel druk ligt op 'een duidelijke mening hebben'. Maar vrede vraagt soms om tijd nemen, onderzoeken en luisteren.

Iedereen krijgt een kaartje of gekleurd papiertje. Schrijf of teken daarop: "Waarover twijfel ik?" of "Wanneer wist ik niet wat ik moest doen?"

(bijvoorbeeld: 'ik weet niet wat ik moet vinden van klimaatprotesten' of 'ik wilde iets zeggen tegen iemand die gepest werd, maar ik durfde niet')

Hang de kaarten op aan een 'lijn van twijfels' of plak ze op een wand. Laat iedereen langs de kaarten lopen. Schrijf bij een kaart van een ander een helpende gedachte, vraag of ervaring op een tweede kaartje en hang dat eronder.

Vragen ter nabespreking:

- Hoe was het om je twijfel te delen?
- Wat gebeurt er als we open zijn over wat we (nog) niet weten?
- Maakt twijfel je stil? Of juist nieuwsgierig?





Werksuggestie 4. Alledaagse vredeshelden – zichtbaar maken van kleine daden

Doel: Bewustwording dat vrede ook in kleine, concrete daden zit. Kinderen ervaren dat zij zelf onderdeel kunnen zijn van een vreedzame cultuur.

Start met een verhaal of voorbeeld. Vertel of lees voor over iemand die iets kleins deed – en toch verschil maakte (bijv. iemand die 'gewoon luisterde' of een ruzie stopte).

Iedereen krijgt een klein boekje of kaartje. Daarop schrijven of tekenen ze:

- "Vandaag droeg ik bij aan vrede door..."
- "Mijn kleine daad van vrede was..."

Hang alle bijdragen op een centrale plek: een muur, een draad, een boomvorm. Kijk met elkaar welke kleine vredesdaden er gedaan zijn. Eventueel kan de muur/boom een periode blijven hangen, zodat ook anderen kaartjes kunnen beschrijven en aanvullen.

Vragen ter nabespreking.

- Wat viel je op?
- Wat voelde je toen je bewust iets 'vredelievends' deed?
- Wat kunnen we leren van elkaars daden?

Werksuggestie 5 – Stellingenspel

Benodigdheden:

- Stellingen op kaartjes of beamer
- Ruimte om fysiek positie in te nemen (bijv. lijn op de vloer: *mee eens – twijfel – niet mee eens*) of kleurkaartjes (groen – geel – rood)

Laat de kinderen bij elke stelling fysiek positie innemen óf een kaartje opsteken. Vraag bij een aantal stellingen wie er iets wil toelichten:

- Waarom koos je voor dit antwoord?
- Heeft iemand zijn mening veranderd tijdens het gesprek?
- Wat leer je van mensen die anders denken dan jij?

Voorbeeldstellingen:

- Je moet altijd zeggen wat je vindt.
- Als je niets zegt, ben je medeverantwoordelijk.
- Eén persoon kan geen verschil maken.
- Je hoeft niet overal iets van te vinden.
- Je kunt beter iets verkeerd doen dan helemaal niets doen.
- Je moet je uitspreken als anderen onrecht wordt aangedaan.
- Goed luisteren is soms belangrijker dan iets zeggen.
- Als je zwijgt, steun je vaak de sterkste partij.
- Vrede betekent: geen ruzie.
- Vrede is ook mogelijk als mensen het oneens blijven.
- Soms moet je botsen om tot vrede te komen.
- Vrede begint met jezelf.
- Als je niet naar de ander luistert, kun je geen vrede maken.
- Echte vrede vraagt om moed.

Werksuggestie 6. Vredesmobiel – kleine daden, grote impact

Doel: Kinderen en jongeren knutselen een vredesmobiel met symbolen van vrede, hoop en actie. Ze denken na over wat zij zelf kunnen doen om bij te dragen aan vrede, en maken dat zichtbaar.



Benodigdheden

- Houten stokje(s) of een metalen ring (of oude kledinghangers)
- Touw of visdraad
- Gekleurd papier of karton
- Scharen, lijm, perforator
- Stiften, potloden, stickers, glitters etc.
- Optioneel: kralen, lint, vilt, stofrestjes

Start met een kort gesprekje:

- Wat kun jij doen om de wereld een beetje liever te maken?
- Kun je een daad bedenken die misschien klein lijkt, maar tóch verschil maakt?

Laat de kinderen 4 tot 6 symbolen van vrede verzinnen en maken, bijvoorbeeld:

- | | |
|---------------------------------|---|
| - Een hartje (liefde) | - Een oog (zien wat iemand nodig heeft) |
| - Een oor (luisteren) | - Een lichtje of zonnetje (hoop) |
| - Een uitgestoken hand (helpen) | - Een blad of bloem (groei) |
| - Een duif (vrede) | |

Op elk symbool schrijven of tekenen ze wat zij ermee bedoelen. Bijvoorbeeld:

- "Ik wil iemand troosten die verdrietig is."
- "Ik wil luisteren naar iemand die gepest wordt."

Maak met een perforator een gaatje bovenin elk symbool. Knoop elk touwtje aan het stokje of de ring, met onderaan een symbool. Hang alles in balans op: zo ontstaat er een vredesmobiel die zachtjes beweegt in de wind.

Eventueel zou je de mobiel nog kunnen uitbreiden met

- Citaten over vrede
- Mini-foto's van vredeshelden

Kralen tussen de symbolen als teken van verbondenheid

Elk kind mag zijn mobiel laten zien en uitleggen wat hun boodschap is. Hang de mobiles op als herinnering dat kleine daden tellen.

Werksuggestie 7 'Uitdagingen over vrede in het thema'



In de vredesweek kan je individueel, in tweetallen of groepsgewijs verschillende opdrachten uitvoeren om de wereld een beetje mooier te maken. Kies een of meerdere uitdagingen uit om vrede in de wereld te brengen.

- Doe een week lang elke dag één vriendelijke daad voor iemand anders, bijvoorbeeld een compliment geven, iemand helpen met huiswerk, of een vriendelijk briefje achterlaten voor een klasgenoot of collega.
- Maak deze week kennis met iemand uit een andere cultuur of achtergrond. Leer iets over hun tradities, taal, of favoriete eten en deel iets over jezelf.
- Schrijf of teken een vredesboodschap en deel deze op social media met de hashtag #Nietsdoenisgeenoptie. Nodig vrienden uit om hetzelfde te doen.
- Organiseer of doe mee aan een opruimactie in je buurt om de omgeving schoon te maken. Nodig anderen uit om samen te werken voor een schonere, vreedzamere wereld.
- Probeer een hele dag zonder te oordelen over anderen. Focus op luisteren en begrip tonen in plaats van snel een mening te vormen.
- Maak een poster over wat "Niets doen is geen optie!" voor jou betekent en hang deze op in je buurt of school. Vraag anderen om ook posters te maken en samen een vredesmuur te creëren.
- Probeer een week lang conflicten op een positieve en vredige manier op te lossen. Gebruik actief luisteren, empathie en compromis om problemen op te lossen.

Liedsuggesties



Wat liefde doet (nr. 1 kinderkoor)
Jij en ik (nr. 5 kinderkoor)
Vrede (nr. 8 kinderkoor)
Allen op een planeet (nr. 12 kinderkoor)
Wij willen vrede (nr. 32 kinderkoor)
Mijn armen om de wereld (nr. 34 kinderkoor)
Vrede zit in kleine dingen (nr. 16 jeugdkoor)
Hoe zou het zijn? (nr. 7 jeugdkoor)
Een beetje betere wereld (nr. 29 jeugdkoor)