Verlangen naar leven in een rechtvaardige wereld

Anne-Marie Zaat - Eleu Zomerworkshop 2025

INHOUDSOPGAVE

1. VERLANGEN NAAR LEVEN IN EEN RECHTVAARDIGE WERELD 2
1.1. Eleu bevrijdingsstappen. 3
1.2. Actief willen bijdragen aan sociale veranderingen, maar HOE? 4
2. BASISBEGRIPPEN 5
2.1. COMPLEXITEIT 5
2.2. PROCESSEN 6
2.3. MACHT 8
2.4. ONDERSCHEID TUSSEN INSTITUTIE EN PERSOON 10
3. STRATEGIEËN/TACTIEKEN VAN SOCIALE VERANDERAARS 11
4. WAT IS VAAK CRUCIAAL GEBLEKEN VOOR SOCIALE ONTWIKKELINGEN? 13
5. ETHIEK IN SOCIALE VERANDERINGEN 13
6. ELEU IS ONDERSTEUNEND BIJ MAATSCHAPPELIJKE ACTIES 14
7. FYSIEKE ASPECTEN 15
8. ELEU BEVRIJDINGSSTAPPEN 16

1. VERLANGEN NAAR LEVEN IN EEN RECHTVAARDIGE WERELD

- Mensbeeld van Ricoeur: “De wens van een vervuld leven – met en voor de anderen – in rechtvaardige instellingen”
- Samenlevingen veranderen altijd, hoe?
- Hoe daaraan bij te dragen?

Ricoeur gaat er van uit dat ALLE mensen verlangen naar een leven in een rechtvaardige wereld. Dat is ook mijn uitgangspunt. Mogelijk is dat moeilijk voor te stellen over andere mensen, die van visie verschillen. Samenlevingen zijn altijd in verandering geweest en blijven veranderen. Omdat veranderingen in samenlevingen zoveel implicaties hebben op ons leven, hebben we ons ertoe te verhouden (zorgorganisaties, overheid, familiestructuren, groepen binnen samenlevingen, kerken en moskeeën, natuur, economie etc.). We hebben nauwelijks geleerd HOE ons te verhouden, laat staan HOE ACTIEF bij te dragen aan sociale veranderingen. We hebben nooit training gehad HOE ons te positioneren in de veranderingen. Voor velen is het een passie om iets positiefs bij te dragen aan de samenleving, soms/vaak een frustratie. Sommigen hebben het opgegeven, sommigen voelen zich genoodzaakt om er mee te dealen, of sterker nog: voelen zich vanuit menselijk en moreel oogpunt genoodzaakt om bij te dragen.

Als ik sociale & maatschappelijke veranderingen gebruik, bedoel ik heel kleine en ‘grote’ doelen: de cultuur binnen je familie, je vrijwilligersorganisatie, je kerk, je werk, je sportorganisatie, je natuurorganisatie, je wijk, etc. veranderen, En dus niet alleen: bijdragen aan gendergelijkheid, vrede, politieke veranderingen, armoedebestrijding etc. Omdat ik denk dat vele aspecten, op grote en kleine schaal, volgens een vergelijkbaar proces werken.

MIJN UITGANGSPUNT is: Samenlevingen zijn door mensen gemaakt, en zullen door mensen worden veranderd.

IK NOEM IEDER VAN JULLIE ACTIVIST! Omdat het gaat om de instelling die je hebt, niet over de omvang van het resultaat van je acties. Ieder van jullie komt op voor iets: voor vrouwen, vluchtelingen, LHBTQI, gehandicapten, ontwikkelingssamenwerking, thuiszorg, voor natuur en klimaat etc. Tegen armoede, tegen racisme, anti-islam hetze, voor vredeswerk.
Momenteel ben ikzelf bezig in Kenia, op het gebeid van o.a. LHBTQI, vrouwen en gender, seksueel geweld tegen kinderen.
Ik heb in de loop van de jaren belangrijk persoonlijk werk gedaan, om nu met plezier actief te kunnen zijn. Ik moest gevoelens van minderwaardigheid en nietigheid opruimen, die gekoppeld waren aan mijn economische achtergrond. Ik heb veel gedaan om minder gevoelig te worden voor áutoriteit en hiërarchie. Met dank aan Emmy en Peter, waarmee ik vele Eleugesprekken over deze onderwerpen voerde.

Ik wil graag delen welke ideeen ik gebruik, om (met een relatief rustig gemoed) actief te blijven in maatschappelijke veranderingen. Ik zal veel voorbeelden geven, vraag me er ook naar als concrete voorbeelden behulpzaam zijn. Ik wil jullie aanmoedigen zelf ook voorbeelden te

geven!
De inspiratie voor de theorie van deze workshop kot o.a. uit het boek: 'Factfullness' van Hans, Ola en Anna Rosling. En uit het boek: 'How Change happens' van Duncan Green. En heb me laten inspireren door vele uren Youtube filmpjes te kijken, kranten te lezen, journaal te kijken en gesprekjes met vrienden te houden, over dit thema.

1.1. Eleu bevrijdingsstappen.

Ik ontwikkelde de workshop met in het achterhoofd Paul Ricoeur: mensen willen in rechtvaardige instituties leven. Ricoeur gaat ervan uit: mensen willen in rechtvaardige instituties leven

Binnen Eleu gebruiken we geen definities, we geven wel omschrijvingen. Het woord 'Instituties' omvat ook cultuur, gewoonten, taal, etc.
Eleu doet geen uitspraak over wat rechtvaardig is. In een eerdere workshop reflecteerden we op rechtvaardigheid, o.a. aan de hand van de Indiase econoom Amartya Sen. (**zie dit workshop document**)
We zijn het vaak (niet altijd) eens over wat 'pertinent onrechtvaardig' is. Maar wat rechtvaardig is? En hoe rechtvaardigheid te bereiken? Daarover verschillen we sterk.

Binnen Eleu doen we bevrijdingsstappen om bij te dragen aan maatschappelijke veranderingen. Ik ervaar het niet als een gemis, dat we geen definities hebben van 'onrechtvaardigheid', of van 'instituties', of van 'maatschappelijk'. Mocht er verwarring of verschil van mening over bestaan, dan kan, bijvoorbeeld, de helper, kiezen om te stoppen helper te zijn, bijvoorbeeld als het hem/ haar niet duidelijk is welke onderdrukking/onrechtvaardigheid er speelt.
Degene die de bevrijdingsstap gaat zetten, geeft zelf aan welke maatschappelijke onderdrukking speelt. Als die het niet precies mocht weten te benoemen, kan er, na afloop van de 'subjectieve reacties', een ronde worden ingelast om ieders denken daarover te horen n.a.v. de vraag: welke maatschappelijke aspecten, onrechtvaardigheden, speelden hierin mogelijk een rol?

De procedure van Eleu Bevrijdingsstappen heeft de volgende begeleidende vragen:

1. Waaraan wil je iets veranderen?
   Welk (maatschappelijk/ cultureel) probleem, onrecht, wil je aanpakken?
2. Wat zou een eerste stap kunnen zijn?
3. Is die haalbaar?
4. Zijn er risico's?
5. Welke bondgenoot/ bondgenoten ga je inschakelen?
6. Wanneer ga je dit doen?
7. Aan wie en wanneer rapporteer je terug? Met planning van een mogelijk volgende stap…

Er bestaat veel literatuur herover, waarin je meer kunt lezen over de achtergrond en de methodiek.

1.2. Actief willen bijdragen aan sociale veranderingen, maar HOE?

Achtereenvolgens zal ik de volgende onderwerpen behandelen:

1. Basisconcepten die mij helpen effectief te zijn en uit verwarring te blijven
2. Strategieën van sociale veranderaars en opposanten: OOK VAN KLEINERE ACTIVITEITEN.
3. Fysieke aspecten
4. Link naar de Eleu-bevrijdingsstappen

Het onderscheid maken tussen inschatting en gevoelens, is mijns inziens belangrijk als je bezig bent met maatschappelijke veranderingen.

Machteloosheid: Is dit een in schatting geen invloed te kunnen hebben? Het Gevoel: is vaak verlamming, voor velen is dit een ERG ONAANGENAAM GEVOEL.
Het sorteert vaak weinig effect om met 'gevoelens' in discussie te gaan, om erover te discussiëren. De ander heeft namelijk al snel het idee dat je de gevoelens niet erkent, niet serieus neemt.
De kans bestaat, op deze workshop, dat sommigen van jullie je boos gaan voelen naar mij toe, omdat de impliciete ondertoon van mijn verhaal is, dat ik, jij en anderen niet zonder macht zijn.

Laat het duidelijk zijn: Ik beweer NIET dat je, bijvoorbeeld INDIVIDUEEL DE MACHT ZOU HEBBEN om de mensenrechtenschendingen wereldwijd te stoppen. Maatschappelijke veranderingen worden altijd door GROEPEN geïnitieerd en uitgevoerd.

(Ik vroeg CHAT GTP enkele vragen over bijdragen aan GAZA, en kreeg vervolg vragen wat ik wilde doen, zodat Chat GTP me acties voor kon te stellen. Er kwamen vele ingangen!)

2. BASISBEGRIPPEN

Ik zal achtereenvolgens de volgende begrippen behandelen:

1. Woorden, begrippen en (gevoels-) betekenissen

2. Belangrijke begrippen

- Complexiteit
- Processen
- Macht
- Onderscheid tussen een institutie en een persoon

Ad 1. Basis noties: Woorden

Binnen Eleu hechten we veel belang aan woorden, aan (ver-)woorden.
Ik leerde er ook dat de betekenis van woorden, begrippen en (Gevoels-) betekenissen verrassend sterk kunnen verschillen per persoon. Het betekent dat ik tijdens ieder gesprek kan DENKEN dat we dezelfde (gevoels)betekenis aan woorden geven, maar dat dat zelden de werkelijkheid is.
Een veel gebruikt begrip in Nederland, m.n. tijdens discussies over politiek, is: **Vertrouwen**

Binnen Eleu leerde ik: als er een verschil van opvatting speelt, moet je preciezer gaan praten. Het eerste wat ik vaak doe: wie bedoel je precies: ..... of .... of ..... Asielzoekers: mensen uit oorlogen, mensen die uit armoede vertrekken, hoog of laagopgeleiden, specifieke culturen of religies, anderen?

Tip: vraag naar mensen hun ervaringen, in plaats van naar hun meningen.

2.1. COMPLEXITEIT

- Complexiteit: bekend binnen Eleu. Complex is niet hetzelfde als gecompliceerd, het heeft een heel andere betekenis en gevoelswaarde.
  Maar soms VOELT het alsof het hetzelfde zou zijn.
  Eleu benadrukt dat we in een netwerk van relaties, van verbondenheid leven, als mensen en met onze omgeving. Zie **DIV 202407 JMF, Ecologie Monisme Eleu, zws**
- Activisten werken binnen complexe institutionele systemen. Systeemdenken is m.i. noodzakelijk om grotere veranderingen door te kunnen voeren.
  Verandering is niet lineair en niet voorspelbaar, macht is verspreid en verandert voortdurend. Kleine veranderingen kunnen soms grote gevolgen hebben. Bondgenoten en tegenstanders veranderen voortdurend. Je hebt continue feedback nodig.
- Om een situatie te kunnen begrijpen heb je historici, theologen, antropologen, economen, politiek wetenschappers, geografen, milieu- en natuurkundigen, mensenrechtenactivisten, psychologen, etc. nodig. Ook om de situatie binnen je organisatie of familie te kunnen begrijpen.

Denken vanuit het standpunt van vele betrokkenen. Die in een complex netwerk van relaties met elkaar verbonden zijn en elkaar onderling beïnvloeden. (verwijs spel zaterdagmiddag).

- Voordeel: Ieder aspect kan een aanknopingspunt zijn voor een actie.
  Mijn persoonlijke conclusie: je moet alle aspecten meenemen voor een oplossing. EN MOET DUS ALLE BETROKKENEN AAN TAFEL HEBBEN, anders zie je zeker aspecten over het hoofd. Acties van verschillende groepen kunnen naast elkaar bestaan.
- Effectieve sociale verandering vereist samenwerking en goede communicatie. (zie boek van Cecile Ryckel)

2.2. PROCESSEN

- Binnen Eleu: tijdsperspectief en concrete plaats
- Maatschappelijke veranderingen spelen zich af op verschillende plaatsen, duren lang, vragen veel geduld, nooit klaar.
- Bekijk in perspectief van 20/30/50/100 jaar geleden? En waar?
- Bevrijdingsstappen: een reeks van meerdere stappen, langere tijdsperiode. Terug rapporteren en volgende stap?
- Binnen Eleu: we brengen het tijdsperspectief in
- Maatschappelijke veranderingen spelen zich af in de tijd, duren vaak lang. En zijn nooit klaar. Vraagt heel heel veel geduld.
- Wat ik vaak doe:
  1. vragen naar hoe het 20/30/50 jaar geleden was?
  2. vragen of het over nu gaat of over een tijd geleden, wanneer en waar?
- Bevrijdingsstappen: we gaan er van uit dat het een reeks is, en meerdere stappen vraagt, over een langere tijdsperiode (voorbeelden vragen). Vragen wanneer je terug rapporteert en mogelijk een volgende stap gaat zetten.

Proces van sociale veranderingen.
Stappen in de tijd, cyclus met onderstaande aspecten:

- Bewustzijn van onrecht bij enkelen
- Analyse van oorzaken, wie beslist over veranderingen?
- Anderen overtuigen
- Coalities met organisaties & bondgenoten binnen ‘instituties’
- Alternatieven: lokale experimenten, en steun voor slachtoffers
- Fellere reacties van tegenstanders, effectieve reacties daarop
- Resultaat: een klein deel van cultuur of regels, etc. verandert

Dit proces van sociale veranderingen is een complex proces, waarin vele factoren elkaar onderling beïnvloeden. Het is geen lineair proces, in de zin dat aspecten niet systematisch na elkaar plaatsvinden, maar juist door elkaar heen gebeuren. Geen van bovenstaande aspecten kan gemist worden.

Over ieder van de aspecten kan een boek geschreven worden, maar daarvoor is hier geen plaats 😊.

Vaak start een verandering bij een kleine groep die zich vragen stelt en bewust wordt dat onrecht speelt, dat iets een probleem is. Ze verenigen zich. Vaak zullen dit degenen zijn die 'doelwit, slachtoffers' zijn, soms zullen dat anderen zijn.
Analyse van de oorzaken en mechanismes, van de onderdelen die moeten veranderen, is noodzakelijk. De vraag is ook: wie de macht heeft om die veranderingen door te voeren, en hoe dat proces het best beïnvloed kan worden. De strategieën voor veranderingen vragen steeds opnieuw reflectie en aanpassing. Vaak kunnen/zullen meerdere strategieën naast elkaar, tegelijkertijd, worden uitgevoerd.
Omdat mensen zich, afhankelijk van hun ervaring en persoonlijkheid, tot heel verschillende strategieën en acties aangetrokken voelen, is het raadzaam ruimte te laten om meerdere strategieën naast elkaar uit te voeren.

Er worden vele manieren gebruikt om het onderwerp breed op de kaart te zetten, om anderen ervan overtuigen dat het ECHT een probleem is, niet normaal is, niet rechtvaardig is, etc. Hiervoor worden media gebruikt, maar ook alle vormen van kunst en cultuur lenen zich goed. Een onmisbaar element is: (goed getrainde en beschermde) slachtoffers hun individuele verhalen te laten vertellen. Rechtstreeks contact van hen met de beslissers, heeft vaak een sterk positief effect.

Coalities sluiten met andere organisaties die op verwante aspecten bezig zijn, is niet alleen efficiënt maar werkt ook effectief. Iedere sector /groep heeft haar eigen taal, waarmee haar achterban het best bereikt kan worden.
Individuele bondgenoten vinden binnen de 'instituties' met macht en invloed op verandering is een essentieel voor succes. Inzicht in de mechanismes binnen de instituties, is noodzakelijk en vraagt intensief en vertrouwelijk overleg met hen.

Het ontwikkelen van 'Vrijplaatsen' & 'lokale experimenten', waar aangetoond wordt dat verandering mogelijk (en betaalbaar) en positief is, werkt vaak bemoedigend, zowel voor slachtoffers als voor iedereen die in veranderingen betrokken is.
Een cultuurverandering, waarbij het recht op steun voor slachtoffers erkend wordt, draagt bij aan de noodzakelijke algemenere cultuurverandering.

Op het moment dat degenen die de veranderingen initiëren meer macht krijgen en terrein beginnen te winnen, kan verwacht worden dat de reacties van de tegenstanders feller, venijniger, (en soms mogelijk gevaarlijker) worden. Het vraagt van degene die de veranderingen initiëren dat zij een gerichte strategie ontwikkelen, om die tegenkrachten zo snel en effectief mogelijk hun macht en invloed te ontnemen.

Het uiteindelijke resultaat: eerste kleine stappen van veranderingen: cultuur, gewoonten en taal, en wetten en regels, geldstromen etc. ontwikkelen zich in een positieve richting. Daarna zullen volgende acties & stappen moeten volgen.

Veranderingen zijn nooit vanzelfsprekend blijvend, ze vragen onderhoud (consolidatie) in sommige gevallen gaan ontwikkelingen stappen achteruit.

Mensen die de methodiek van Eleu bevrijdingsstappen regelmatig toepassen, zullen aspecten herkennen. Heel vaak vraagt de aanpak van een onrechtvaardigheid dat we goed onderzoek doen naar de achterliggende mechanismes. Vaak ook is het niet direct duidelijk binnen welke instituties de beslissingen voor veranderingen worden genomen. En: wie binnen die instituties, de formele en informele beslissers zijn, en wie de mogelijke bondgenoten zijn. Daarom is het van belang om de Eleu-methodiek van bevrijdingsstappen langere tijd, systematisch toe te passen.
(Tijdens een workshop kunnen voorbeelden gevraagd worden van 'reeksen' van Bevrijdings Stappen, die gedurende vele maanden stapsgewijs plaatsvonden)

2.3. MACHT

Sommige veranderaars veronderstellen dat het voldoende is als je moreel sterk staat, dat dat voldoende zou zijn om veranderingen te kunnen realiseren. Hoewel een moreel gelijk en een overtuigend verhaal belangrijke element zijn, is het helaas is niet genoeg.

Belangen en macht zijn centrale begrip binnen processen van maatschappelijke veranderingen. Het is noodzakelijk om macht te begrijpen, te analyseren en te benutten.

(Binnen Eleu kiezen ze we ervoor om concepten, begrippen, niet zozeer te definiëren, maar eerder hun oorsprong te zoeken en ze te omschrijvingen. Dat laatste is wat in de volgende paragrafen doen.)

Macht kent vele vormen en wordt in verschillende contexten gebruikt:

- Macht OM, Macht OVER, Macht MET, Macht BINNEN
- Hard power (bijvoorbeeld formele beslissingsbevoegdheid), soft power (bijvoorbeeld vriendelijkheid, verleiding, complimenten)
- Fysieke en psychische macht (bijvoorbeeld morele chantage)
- Formele (wetten en regels) en informele macht (religie, cultuur, relaties)

Maatschappelijke veranderingen worden vaak gefocust op veranderingen van instituties, en daarbij met name vaak op de formele macht, zoals wetten en regelgeving.
In het PROCES van maatschappelijke veranderingen wordt vaak heel veel gebruik gemaakt van relaties, waarmee de informele macht vaak superbelangrijk is.

Het is belangrijk te realiseren dat mensen heel verschillende associaties hebben bij het begrip 'Macht'. Een mogelijke manier om dat in beeld te brengen, dus door mensen te vragen macht uit te drukken in een kunstzinnige of fysieke vorm.

Basisnoties bij het begrip MACHT

- Mensen gebruiken de macht die ze hebben soms bewust, maar ook vaak onbewust.
- Je kunt spreken en analyseren over de macht van een instituut, van een organisatie, van een persoon of van een groep.
- Als individu kun je jezelf en anderen macht toekennen. Je kunt jezelf machteloos achten, wat niet wil zeggen dat je geen macht zou hebben. De vraag : Waar ontleent iemand of een instituut macht aan? Dit is een tweezijdig proces: macht toekennen, macht hebben/claimen) (**Zie Eleuworkshop tekst JM Fert**)
- (Eleuworkshop: aan je rol (relatie), democratisch gekozen, je opleiding/ervaring, cultuur, etc. Macht wordt gegeven, toegekend, geaccepteerd door..... Het is een tweezijdig proces. De verschillende vormen van macht kun je onderkennen als je jezelf de vraag stelt wat de consequenties zouden zijn als je niet zou 'gehoorzamen', zou 'luisteren". Het antwoord is vaak heel verschillend. Vaak claimen mensen meer dan ze daadwerkelijk hebben, en nog veel vaker kennen mensen meer toe aan anderen, dan die anderen feitelijk hebben.
- We kunnen spreken over de macht van een instituut, een organisatie, een persoon, van een groep. Macht is verspreid, en verandert. Dit vereist flexibiliteit en een voortdurende herziening van je strategie. Dat is een van de redenen waarom bondgenoten binnen instituties noodzakelijk zijn.

  Je kunt op vele manieren macht uitoefenen. Het vraagt dus eigen (strategische en morele) keuzes.

  - Je formele positie gebruiken, of refereren aan regels en wetten
  - Inspelen op iemands belangen, afhankelijkheden, behoeften, gevoeligheden, iemands doelen
  - Kennis of reputatie van jezelf of anderen inzetten
  - Cultuur, gewoonten inzetten

- Familienaam, relatie met invloedrijke personen inzetten
- Je fysieke overwicht, of je aantrekkelijkheid, inzetten
- Humor, plagen, frustreren, blokkeren
- Compromitterende informatie gebruiken
- Giften uitgeven, omkopen
- Je (al of niet vermeende) slachtofferschap uitbuiten
- Iets/iemand belachelijk maken, roddelen
- Iemand doodzwijgen (ghosten)

2.4. ONDERSCHEID TUSSEN INSTITUTIE EN PERSOON

(Mogelijke oefeningen tijdens een workshop: beeld uit: overheid, oliebedrijf, katholieke kerk, directie'.) Of: mini: in welke situatie voelde je ongemak als 'lid' van een institutie. Of: interviewen lid van de groep met een onverwachte maatschappelijke positie (die soms gezien wordt als de Ander, of de Vijand 😊), voor de groep.

- Velen van ons hebben stereotype beelden over mensen die deel uitmaken van instituties met macht.
- En: we voelen soms ongemak als we zelf deel uit te maken van een maatschappelijke groep, waarvan we vermoeden dat er negatief of juist een erg positief beeld van bestaat.
- We kunnen ons afvragen hoe we omgaan met mensen als 'representant' van de organisatie met macht. 'Je zou daar niet moeten werken, want het is ….. '.
- Veranderingen van binnenuit zijn essentieel, dus bondgenoten binnen instituties met macht zijn cruciaal: dat vraagt dat we vertrouwen stellen in (sommige) mensen binnen instituties en goede relaties met hen aangaan. Soms zul je je bronnen geheim willen houden.

3. STRATEGIEËN/TACTIEKEN VAN SOCIALE VERANDERAARS

(Maak een lijst van wat Eleu-deelnemers nu al DOEN, rangschikt ze naar aspecten binnen het veranderingsproces)

Mijn persoonlijke historie: Ik voerde acties uit en schreef een scriptie over de gehandicaptenzorg, ik onderzocht hoe we de vooroordelen tegen geestelijk gehandicapten konden verminderen. De titel was:' En wat doen we met de gevoelens?' Mijn belangrijkste conclusie: Gevoelens zijn de ruggengraad van het vooroordeel. Ze veranderen maar zeer gedeeltelijk door informatie, maar veranderen sneller door contacten.
Vorig jaar vroeg ik mijn vrienden-actievoerders uit de 70er jaren: wat waren onze strategieën? Het antwoord was soms: 'We deden maar wat er in ons opkwam' .
We zochten publiciteit. We ontwikkelden een nieuwe taal.
Wat we zeker ook gedaan hebben: we voerden soms felle principiële discussies, wat naar mijn idee, een van de redenen was waardoor sociale bewegingen uit elkaar vielen. Zie ook het laatste deel van de **tekst Jean Marc Fert zomerworkshop 2024.**

In de volgende paragraaf beschrijf ik een aantal mogelijke strategieën/tactieken. Het is belangrijk te beseffen dat geen enkele sociale beweging alle aspecten even goed en volledig uitvoert maar dat verschillende organisaties/groepen op verschillende momenten een of meerdere van de onderdelen uitvoert. Zelfs professionele lobbyorganisaties specialiseren zich.

Onderdeel 1: Slachtoffers onderling en hun bondgenoten samenbrengen

- de eerste acties: Slachtoffers/mensen die doelwit zijn bij elkaar brengen, werken aan bewustwording van het onrecht, uitwisselingen onderling organiseren, onderlinge trainingen geven, (zichzelf laten) organiseren, zelfvertrouwen opbouwen. Veel tijd nemen om slachtoffers verhalen laten vertellen, en die analyseren om de gemeenschappelijke aspecten te benoemen.
Een voorbeeld: vrouwenpraatgroepen in de 70er jaren.

In een enkel geval, zoals bij acties voor mensen met een geestelijke handicap, is het van belang direct ook hun vertegenwoordigers te organiseren.

Onderdeel 2: analyse van achterliggende mechanismes, oorzaken, en van de beslissers voor de gewenste veranderingen

- Onderzoek, aspecten, visies, financiën
- Wie, welke instituties, hebben de macht om te beslissen over de gewenste veranderingen?

Een voorbeeld van kritisch onderzoek: SOMO is een organisatie voor onderzoeksjournalistiek. Ze onderzoeken de rol van grote bedrijven, bijvoorbeeld rondom vervuiling, of met betrekking tot de prijzen van medicijnen.

Onderdeel 3: zorg dat het probleem erkenning krijgt

Dit kan op vele manieren:

- Media (traditionele + sociale)
- Massa protesten, boycots, stakingen, blokkades
- Consumentencampagnes
- Doelwit/slachtoffers verhalen in beeld brengen
- Invloedrijke personen als bondgenoten in beeld brengen
- Massa protesten
- Boycots, stakingen, blokkades
- Burgerlijke ongehoorzaamheid
- Consumentencampagnes en reputatie druk (naar bedrijven)
- Financiering voor acties zoeken
- Etc. etc. VOORBEELDEN VAN ZAAL

Onderdeel 4: het ontwikkelen van alternatieven

Dit kan op meerdere manieren:

- Studies doen, bewijzen verzamelen, oplossingen formuleren
- Voorbeelden verzamelen van andere landen & culturen, of van andere tijden
- Alternatieven ontwikkelen, voorbeeldprojecten (vaak eerst op lokaal niveau, daarna nationaal)
- Financieringsstromen voor kleinschalige alternatieven op gang brengen
- Cultuur en normen beïnvloeden (verandering van taal, gebruik van krachtige woorden, kunst, experimenten)
- Media breed inzetten
- Onderwijs aanpassen
- Religie (positieve elementen) gebruiken ter beïnvloeding

Onderdeel 5: Samenwerken met een netwerk van andere organisaties en met individuele bondgenoten

- Samenwerken met bondgenoten binnen invloedrijke instituties en solidaire organisaties (overheden, technologische bedrijven, kerken, koepels, actiegroepen, consumentenorganisaties, vakbonden, gezondheidsorganisaties, etc.)
- Organisaties van bondgenoten samenbrengen, rol- en taakverdelingen vastleggen
- Veel tijd besteden aan uitleg van problemen en mogelijke oplossingen, achter gesloten deuren
- Slachtoffers en groepen belanghebbenden in direct contact brengen met beïnvloeders en beslissers.

4. WAT IS VAAK CRUCIAAL GEBLEKEN VOOR SOCIALE ONTWIKKELINGEN?

- Technologische ontwikkelingen (bijvoorbeeld middelen voor geboortebeperking. En: zonnepanelen werden door een technologische doorbraak plotseling 50% goedkoper, vlak voor de conferentie waar het Parijs milieu akkoord werd gesloten)
- Economische ontwikkelingen (bijvoorbeeld: tekorten op de arbeidsmarkt, die maakten dat het acceptabeler werd dat vrouwen gingen studeren en bleven werken)
- Invloedrijke bondgenoten op posities met macht (meestal achter de schermen)
- Coalities van verschillende organisaties
- Normen, cultuurverandering: ze vormen vaak de diepe basis, waarop een ontwikkeling kan plaatsvinden
- ONVERWACHT CRISISMOMENT, WAARDOOR EEN DOORBRAAK KOMT omdat goed voorbereidde activisten op DAT moment kansen aangrijpen

Strategieën van tegenstanders van sociale verandering

(Reflectie voor jezelf: wat deden je tegenstanders? Voorbeelden, een lijst maken)
'Tegenstanders' gebruiken dezelfde strategieën als de sociale veranderaars waar jij zelf mee samenwerkt (Maar dan soms omgekeerd 😊)
Vaak worden ook nog de volgende methodes ingezet:

- Tweespalt smeden binnen en tussen de organisaties en coalities
- Omkopen, lastercampagnes en bedreigingen met name tegen leiders
- Taal aanpassen: ontmenselijken van degene die slachtoffer zijn (mensen 'aliens' of kakkerlakken noemen), negatieve emotionele woorden introduceren voor hen

5. ETHIEK IN SOCIALE VERANDERINGEN

- Ricoeur onderscheidt de volgende aspecten aan een persoon:
  a. de sprekende mens
  b. handelende mens
  c. de verhalende mens
  d. de verantwoordelijke mens

- Wij mensen kunnen reflecteren op wat we doen, en op de consequenties van wat we doen voor onszelf en anderen. Die reflectieve kwaliteit maakt dat we ethische keuzes kunnen en moeten maken.
- Iedere persoon, in een sociale omgeving, komt zeker voor ethische keuzes te staan. (Bijvoorbeeld: in een bedrijf waar heel veel winst gemaakt wordt, betrokken zijn in het opvoeren van werkdruk voor enkelen en het ontslaan van anderen)
- Ook als 'activist', maken we keuzes, bijvoorbeeld als we kiezen voor specifieke acties, tactieken en strategieën. Bijvoorbeeld: angst aanjagen, bedreigen van beslissers en hun familieleden etc. Roddel is een bekende vaak effectieve strategie, en als activist kiezen we ervoor om die wel of niet toe te passen.

- Een ethisch aspect waar we mogelijk minder vaak over denken, is: hoe gaan we om **met een persoon** die werkt voor een organisaties die een beleid heeft dat onzes inziens onrechtvaardig of schadelijk of onderdrukkend is? Worden we boos op degene die dit beleid uitvoert, dichten we de persoon slechte intenties toe, of slechte persoonlijkheidskenmerken? Voorbeelden: alle ambtenaren zijn lui en zitten er alleen om hun tijd vol te maken, politici zijn zakkenvullers, religieuze leiders zijn uit op geld en macht, CEO van bedrijven denken alleen maar aan winst etc. etc.

6. ELEU IS ONDERSTEUNEND BIJ MAATSCHAPPELIJKE ACTIES

Een risico voor iedereen die betrokken is bij maatschappelijke veranderingen, is dat je geestelijke uitgeput raakt, gevoelens van isolement en mogelijk van hopeloosheid of machteloosheid krijgt.

Een van de oorzaken is m.i. dat we het risico lopen om een te groots (maatschappelijk) taalgebruik te hanteren en te algemene, vergaande negatieve conclusies trekken uit concrete gebeurtenissen, wat een correcte analyse en goede strategieën in de weg staat.

Ik denk dat het doen van Eleu gesprekken heel ondersteunend kan zijn voor iedereen de maatschappelijk actief is, omdat het je de mogelijkheid geeft om eerst stil te staan, bij wat je beleefd hebt, en daarna ook je persoonlijke betekenisgeving van wat er gebeurde kunt bijstellen.
Een positief effect van Eleugesprekken kan alleen bereikt worden als je de gesprekken op de juiste manier doet, n.l.: **daadwerkelijk vertellen wat er is gebeurd.**
Het risico is namelijk dat je te algemeen taalgebruik gebruikt, tijdens je hele Eleu gesprek. Een voorbeeld: je begint je gesprek met te zeggen ‘ik ben bang dat de democratie ten onder gaat, ik voel me machteloos’. Dit kan een startpunt zijn. Belangrijk is daarna over te gaan naar het vertellen van concrete momenten, en te vertellen over: ‘wat is er gebeurd’?
In Eleu vertellen we de gebeurtenissen zelf, we hernemen het verhaal **van** (de herinnering van) de gebeurtenis. Precies zoals dat verhaal opkomt tijdens ons Eleu gesprek.
We proberen te vermijden **onze reflectie over** de gebeurtenis te vertellen, maar juist **de herinnering aan** de gebeurtenis.

Voor mij persoonlijk is de beste remedie tegen ontmoediging: me te omringen met activisten, mensen die actief bezig zijn iets aan de wereld bij te dragen. Een voorbeeld van een moment dat ik omringd ben met activisten, is als ik in Eleu aanwezig ben als iemand een bevrijdingsstap doe.

Cécile de Ryckel heeft een boek geschreven “S’entraider par le récit – pour agir dans un monde en transition’, dat over het thema Eleumethodieken in relatie met maatschappelijke ontwikkeling gaat. Momenteel wordt er gewerkt aan een informele vertaling naar het Nederlands, en binnenkort zal er een Eleu-Talk georganiseerd worden rond de inhoud van dit boek. Inleiding van het boek is hier te lezen (voorlopige vertaling)

7. FYSIEKE ASPECTEN

- Leugen van ‘vrije keuze’: ontkent hoe mensen fysiek in elkaar zitten.
- Eleu: moedigt aan tot stilstaan, welwillendheid naar jezelf. Belevingen komen boven.
- Mini: Verwijt jij jezelf dat je niet wilskrachtig genoeg bent?

Binnen Eleu beschouwen we mensen als een element van de biosfeer: de persoon als actief lid van de levende wereld, als organisme dat constant (altijd) in relatie, in uitwisseling staat met zijn biologische, fysieke omgeving.

Inzicht in onszelf, niet allen als ‘psychische’ wezens, maar als geïntegreerde fysiek/psychische wezens, geeft houvast om beter te begrijpen hoe we in het leven staan, en hoe onze samenlevingen zich ontwikkelen.
Op de zomerworkshop 2025 gaf Arie een inleiding over het boek van Hans Rosling: ‘Factfullness’. En verklaarde waarom we vaak pessimistischer beeld hebben van de wereld, dan de feitelijkheid is. Een van de redenen is: dat onze hersenen zijn gefocust op extremen, omdat die mogelijk gevaar inhouden. Daarmee verdwijnt het gemiddelde, positieve nieuws, makkelijk uit onze aandacht.

Onze culturele en fysieke omgeving, onze fysieke conditie, heeft ene effect op de mate waarin we in staat zijn om op te staan tegen onrecht.
Onderzoek toont aan dat kinderen die met geweld opgroeien, meer moeite hebben om later in hun leven snel en effectief op kunnen staan tegen onrecht. Hetzelfde geldt voor uitgeputte, zieke, mensen met weinig zelfvertrouwen en verdoofde mensen. Voorbeelden van verdoving zijn: Alcoholisme, drugs, roken, vapen, ongezonde en overmatige voeding, overmatige porno, lucht en water- vervuiling, overmatig sociale media, en gebrek aan slaap en een te hoog tempo van leven met te volle agenda’s, etc..

Dit alles maakt dat mensen minder stilstaan bij wat er in hen omgaat. Als je ‘losgezongen’ wordt van je lichaam, het bewustzijn van je lichamelijke gewaarwordingen in mindere of meerdere mate verliest, ben je je ook minder bewust van onderdrukkingen, onrecht en van je eigen innerlijke gedachten.
Dit geldt o.a. ook voor mannen: zij lopen extra risico’s op het moment dat ze cultureel aangemoedigd worden om geen aandacht te schenken aan fysieke pijn of onaangename gevoelens, ten gevolge van de sociale definitie van ‘geslaagd man-zijn’. (Een van de nieuwere trends is om de waarde van een man gelijk te stellen aan zijn bezit (de nettowaarde van …(persoon) is …(bedrag), een desastreuze ontwikkeling voor het zelfvertrouwen, de eigenwaarde en het gevoel van veiligheid van alle mannen).

Verandering van onze fysieke omstandigheden en onze cultuur zijn dus zowel een doel voor veranderingen, als een voorwaarde voor veranderingen. Een cultuur en een fysieke

leefomgeving die aanmoedigt en uitnodigt tot een gezonde levensstijl, is een voorwaarde voor effectieve maatschappelijke acties tegen onrechtvaardigheid. De leugen van de ‘vrije keuze’ om middelen te kopen (of niet), en de ‘vrije keuze’ om onze gewoontes m.b.t ons levensritme te veranderen, gaat voorbij aan de wetenschap hoe mensen fysiek in elkaar zitten en hoe sterk de invloed is van de groep om ons heen en onze omgeving: steeds opnieuw weer blijkt uit onderzoek, dat zowel de cultuur waarin je leeft, als ook de fysieke omgeving, een heel sterk bepalend effect heeft op individuele mensen.

8. ELEU BEVRIJDINGSSTAPPEN

Als je bijdraagt aan maatschappelijke veranderingen, is het belangrijk om te denken in processen: ik vele stappen en acties naast en na elkaar, over de langere periode in de tijd. Dit aspect zie je ook terug binnen de methodiek van Eleu-bevrijdingsstappen: we gaan er van uit dat het een reeks is, en meerdere stappen vraagt, over een langere tijdsperiode. Daarom vragen aan het eind van iedere stap: wanneer ga je terug rapporteren en mogelijk een volgende stap voorbereiden? De volgende keer kun je terugkijken op je eerdere actie, zo nodig je strategie herzien, en een volgend initiatief voorbereiden.

Een essentieel onderdeel van maatschappelijke acties is: om ontmoediging te voorkomen. Binnen de Eleu-bevrijdingsstappen is dat ingebouwd door jezelf steeds opnieuw af te vragen of de stap die je voorbereid, haalbaar zal zijn. Hetzelfde geldt voor: de bezinning op mogelijke risico’s: hoe effectiever je wordt, hoe groter ook de kans op tegenwerking wordt.

Maatschappelijke veranderingen komen zelden tot stand dankzij het werk van één persoon. Samenwerking met bondgenoten, met andere organisaties, met mensen met een verschillende kijk, is vaak cruciaal gebleken. Binnen de Eleu-bevrijdingsstap- methodiek bezinnen we ons daarom altijd op Bondgenoten. Het is aan te raden die op meerdere plekken te zoeken, zodat je een verschillende kijk meerdere visies op het probleem en op mogelijke oplossingen kunt overwegen.