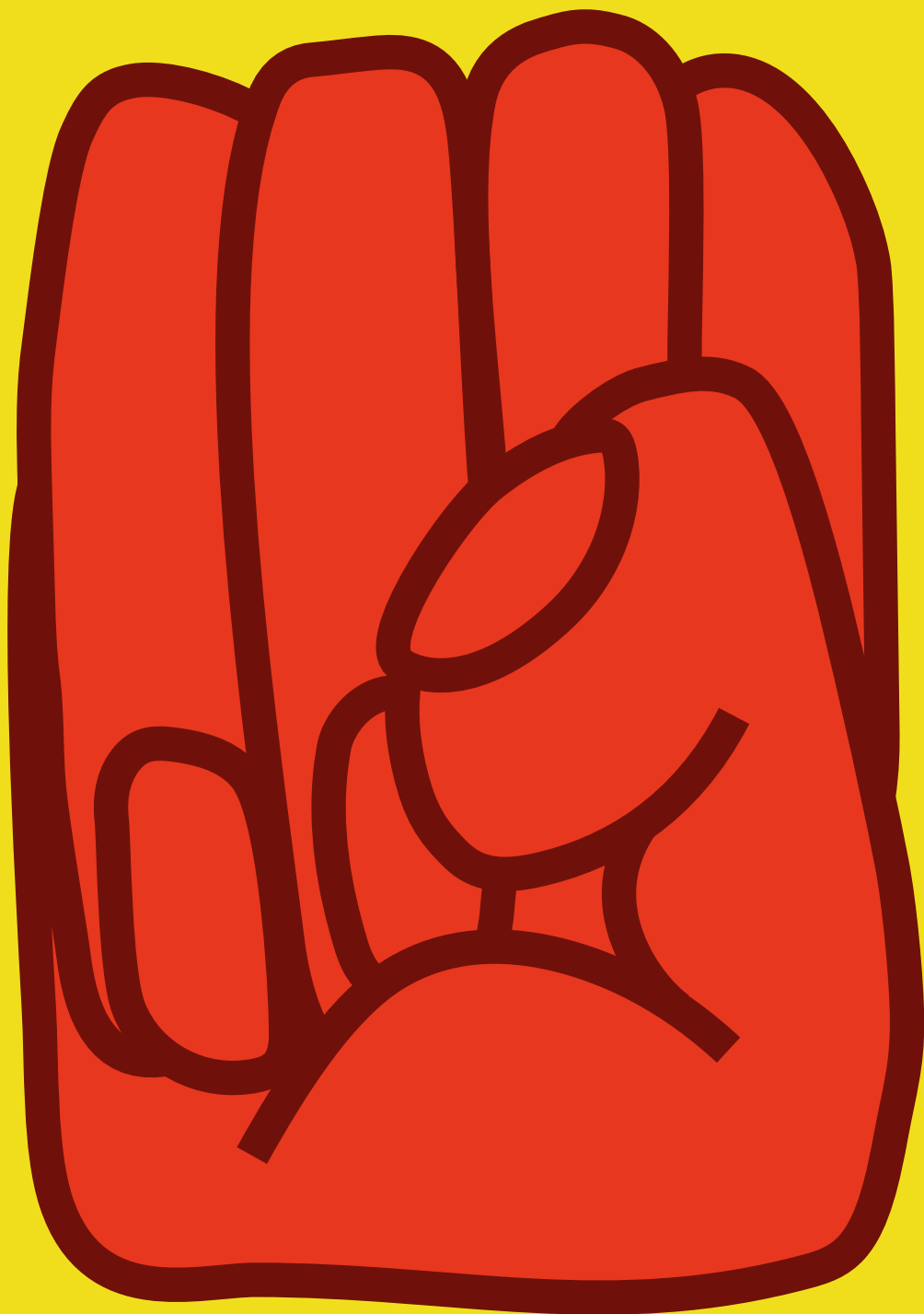


**KIES VOOR
JEZELF**

**KIES VOOR
DE ANDER**

**SPOEDCURSUS
DEMOCRATIE**



Laten we eerlijk zijn: de democratie heeft het moeilijk wereldwijd. Rechten worden teruggedraaid of ingeperkt. Kritiek wordt monddood gemaakt. Macht concentreert zich. En verschillende groepen worden steeds meer uitgesloten. Laten we dit zomaar gebeuren? Nee, zeggen wij! Tijd om onszelf en onze volksvertegenwoordigers eraan te herinneren hoe belangrijk onze democratie is. Daarom deze *Speedcursus Democratie*.

In deze spoedcursus (her) ontdek je wat democratie écht betekent: dat jouw stem telt, dat macht gedeeld wordt en dat vrijheid en gelijkheid voor iedereen gelden. Voor deze rechten hebben generaties voor ons lang en hard gestreden. Het is aan ons om de democratie niet zomaar te laten uithollen. Deze spoedcursus is een wake-up call én een toolkit: hoe hou je je volksvertegenwoordigers scherp en wat kan jij doen voor meer democratie?

WAT IS DEMOCRATIE?¹



Je loopt een stemhokje binnen. En er is niemand die vraagt naar je afkomst, je diploma of je bankrekening. Je krijgt hetzelfde rode potlood als alle andere mensen. Op dat moment telt jouw stem net zo zwaar als die van de minister-president, je buurvrouw of een studente aan de andere kant van het land. Dit is waar onze democratie echt over gaat: politieke gelijkheid.

**Democratie is dus geen
vanzelfsprekendheid, maar
een kwetsbare belofte die
telkens opnieuw moet worden
waargemaakt.**

Dat klinkt misschien vanzelfsprekend, maar dat is het allerm minst. In veel landen worden verkiezingen gemanipuleerd, kritische stemmen gesmoord en is macht iets dat nooit vrijwillig wordt gedeeld. Democratie is dus geen vanzelfsprekendheid, maar een kwetsbare belofte die telkens opnieuw moet worden waargemaakt.

Het woord democratie komt uit het Grieks. 'Demos' betekent volk, 'kratos' betekent macht. De macht van het volk dus. Maar het is niet zomaar een oud idee. **Het is de belofte dat macht niet van bovenaf wordt opgelegd, maar juist van onderop wordt opgebouwd.** In plaats van te buigen voor een koning of dictator, leggen wij onszelf en elkaar regels op. Dat was ooit een radicale omslag in denken. Want stel je eens voor dat je leeft in een tijd waarin wetten simpelweg van bovenaf komen. Eén vorst die beslist, één machthebber die jou zijn wil oplegt, een elite van rijke en machtige mensen die de politiek beïnvloed of een partij die nooit kritisch bevraagd wordt. Jij hebt geen stem, hooguit de plicht om te gehoorzamen.

Democratie draait dat principe om. De macht is er niet om jou te onderwerpen, maar om jou te vertegenwoordigen. De regels die gelden, zijn niet opgelegd door een heerser, maar gemaakt door vertegenwoordigers die wij met zijn allen kiezen. Je gehoorzaamt dus geen vreemde macht, maar een systeem waar jij mede vormgever van bent. En als de regels niet werken, of als de mensen die ze maken hun vertrouwen verspelen, dan heb je de mogelijkheid om in te grijpen: je mag ze wegstemmen, bekritisieren, of de straat op gaan om verandering te eisen.

Dat is misschien wel het meest fundamentele aan democratie: **dat macht niet iets is van een leider, maar een verantwoordelijkheid van ons allemaal.**

ONZE STRIJD VOOR MEER DEMOCRATIE

2



Doorheen de eeuwen hebben mensen nooit zomaar vrijheid en gelijkheid gekregen. Ze hebben die stap voor stap moeten afdwingen. Elke vooruitgang is het resultaat van de strijd van mensen die zich weigerden neer te leggen bij ongelijkheid.

Pas na een lange, volgehouden strijd dwongen ze stemrecht, onderwijs en politieke vertegenwoordiging af.

In de 19de eeuw trokken arbeiders massaal de straat op. Ze werkten twaalf uur per dag, zeven dagen per week, maar mochten nergens meebeslissen. Het algemeen stemrecht dat wij vandaag vanzelfsprekend vinden, is geboren uit stakingen, protesten en soms bloedige confrontaties. Het waren arbeiders die hun nek uitstaken en zeiden: **wij zijn geen pionnen, wij zijn burgers**. Vrouwen vochten nog decennia langer. Ze mochten wel belasting betalen, maar niet stemmen. Ze mochten werken, maar niet kiezen. Pas na een lange, volgehouden strijd dwongen ze stemrecht, onderwijs en politieke vertegenwoordiging af. Ook jongeren hebben zich laten gelden. In de jaren '60 en '70 gingen ze massaal de straat op om inspraak te eisen in onderwijs, werk en politiek. Hun boodschap was duidelijk: beslissingen die hun toekomst bepaalden, konden niet langer zonder hen genomen worden.

Dankzij de strijd van voorgaande generaties – die overigens al eeuwen voortduurt – genieten we rechten die ooit ondenkbaar waren. Zoals het algemeen stemrecht waardoor elke burger even zwaar telt, vrijheid van meningsuiting en pers om machthebbers ter verantwoording te roepen en gelijke behandeling ongeacht afkomst of geslacht.

**DEMOCRATIE
IS NOOIT AF
3**



Wat wij nu vanzelfsprekend vinden, kan echter weer onder druk komen te staan. We zien hoe, vaak subtiel maar soms ook openlijk, de democratie wordt uitgehold.

Ook macht concentreert zich steeds meer in de handen van een kleine elite.

In veel landen worden rechten teruggedraaid: vrouwenrechten en LGBTQ+-rechten die ooit bevochten zijn, worden opnieuw ingeperkt door conservatieve wetgeving. Kritiek wordt monddood gemaakt wanneer onafhankelijke media worden aangevallen, journalisten bedreigd of activisten vervolgd. Ook macht concentreert zich steeds meer in de handen van een kleine elite: grote multinationals en digitale platforms controleren informatie, data en economie, terwijl politici soms eerder hun belangen dienen dan die van burgers. Daarnaast blijft economische ongelijkheid groeien: wie rijk is, heeft meer invloed, terwijl kwetsbare groepen minder gehoord worden. En wereldwijd zien we autoritaire leiders die onder het mom van 'veiligheid' of 'traditie' democratische vrijheden uithollen. **Verworvenheden zijn nooit definitief en kunnen opnieuw afgenomen worden** als mensen niet opstaan om ze te verdedigen.

DE GEVAREN VAN VERWAARLOZING

4



Democratie sterft zelden van de een op andere dag. Ze brokkelt eerder stukje bij beetje af wanneer volksvertegenwoordigers hun taak laten liggen. Wanneer de macht niet gecontroleerd wordt, groeit ongelijkheid. Wanneer vrijheden stukje bij beetje worden ingeperkt, verschuift ongemerkt en langzaam de norm.

Voor je het weet, is wat ooit vanzelfsprekend leek verzwakt of helemaal verdwenen.

Het grootste gevaar voor onze democratie is misschien dus wel normalisering: **elke kleine beperking lijkt onschuldig, maar samen verzwakken ze de democratie.** Voor je het weet, is wat ooit vanzelfsprekend leek – demonstratierecht, vrije pers, onafhankelijke rechtspraak – verzwakt of helemaal verdwenen. Dan hou je een lege vorm van democratie over: verkiezingen zonder echte invloed, instituties zonder tegenmacht en burgers zonder stem.

Democratie sterft niet met een donderslag, maar met stilte, met ons zwijgen. **Democratie sterft niet met een donderslag, maar met stilte, met ons zwijgen.**

DE PIJLERS VAN DE DEMOCRATIE

5



Om de democratie gezond te houden moeten we erover waken dat de pijlers waarop ze rust een stevig fundament blijven. Pijlers die de macht spreiden, vrijheid beschermen en ieders waardigheid erkennen. Zonder die bescherming verandert democratie snel in de tirannie van de meerderheid. Dan krijgt iedereen die 51 procent van de stemmen weet te verzamelen zijn of haar zin, zelfs ten koste van anderen die misschien minder hoorbaar zijn.

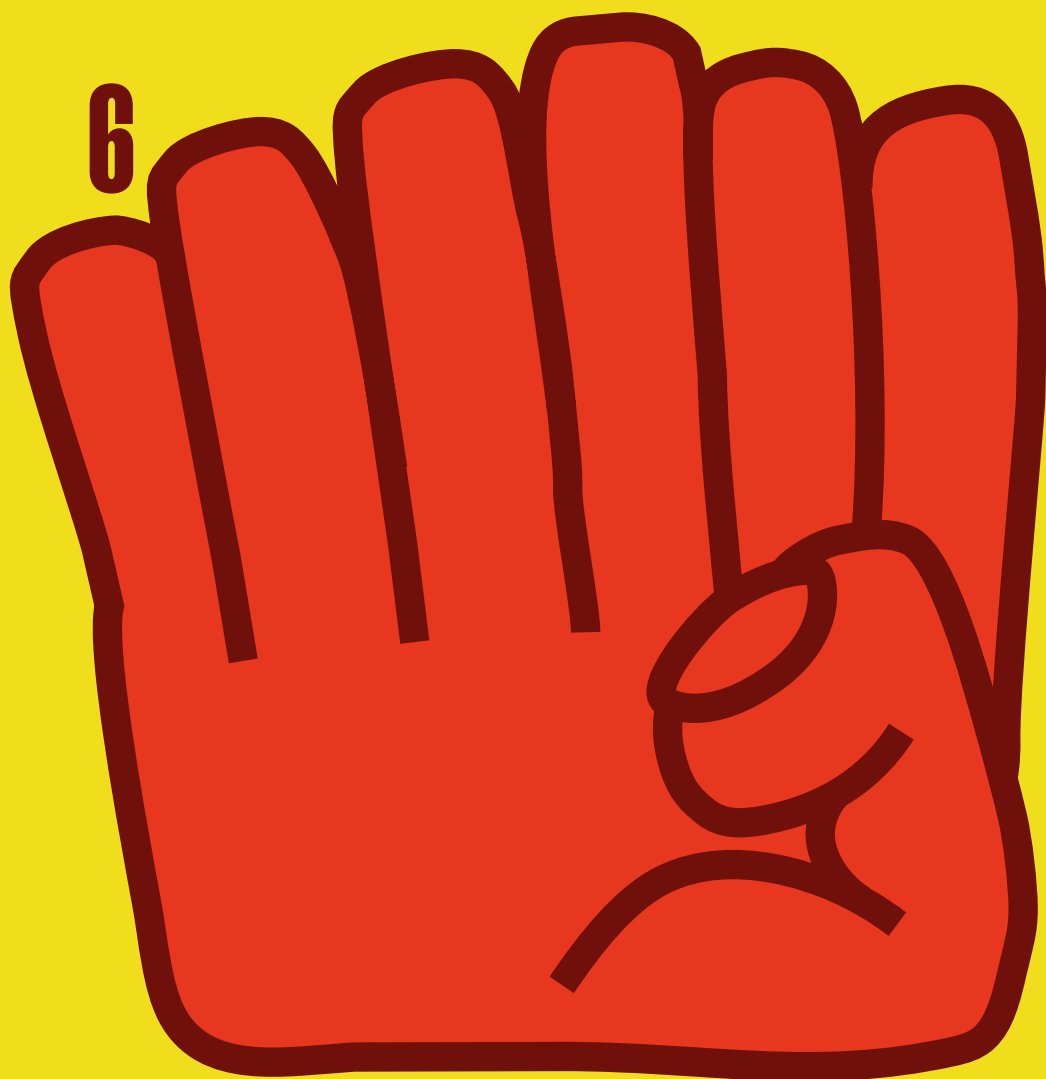
Een belangrijke pijler is **volksvertegenwoordiging**, net zoals **vrije en eerlijke verkiezingen**. Wij kiezen de mensen die óns vertegenwoordigen. Onze volksvertegenwoordigers maken de wetten en controleren de regering. Politici weten dat ze ons vertrouwen telkens opnieuw moeten verdienen: hun macht is tijdelijk en zij deze kunnen verliezen. Ook **machtenscheiding** is een belangrijke pijler. Een politicus kan bijvoorbeeld niet zomaar de rechter vertellen wat hij moet doen. Daarom is er een scheiding tussen mensen die de regels maken (de wetgevers), mensen die die regels uitvoeren (de bestuurders) en rechters die erop letten dat alles eerlijk en volgens de wet gebeurt. In een goed werkende democratie blijft iedereen netjes binnen zijn eigen rol.

Gelijke toegang tot informatie, debat en invloed zijn ook van cruciaal belang in een democratie. Het betekent dat onze stem echt telt, ongeacht wie we zijn, waar we vandaan komen of wat we bezitten.

Vrijheden zoals meningsuiting, vereniging en demonstratie geven ons de zuurstof om samen te spreken, te protesteren en verandering af te dwingen. **Onafhankelijke media en een actief maatschappelijk middenveld zorgen** dat onze wereld helder blijft en dat bestuurders verantwoordelijk worden gehouden. De **rechtsstaat** legt grenzen aan de macht en beschermt minderheden tegen willekeur, zodat democratie niet vervalt tot de wil van de sterkste.

DE SPIL VAN HET SYSTEEM

6



Volksvertegenwoordigers dragen in onze maatschappij een dubbele taak: ze maken beleid én begrenzen de macht. Ze stemmen bijvoorbeeld over wetten, controleren ministers en stellen kritische vragen aan ze. Daarmee voorkomen ze dat de macht losgezongen raakt van de samenleving.

Ze brengen ook maatschappelijke kwesties naar het politieke toneel, geven stem aan minderheden en houden het publieke debat levend.

Maar hun rol gaat verder dan dat. Ze brengen ook maatschappelijke kwesties naar het politieke toneel, geven stem aan minderheden en houden het publieke debat levend. In hun werk zie je de veelstemmigheid van de samenleving terug. Ieder kamerlid met een eigen geluid.

Ze zijn ook het bewijs van een historische strijd. Eeuwenlang lag politieke macht in handen van enkelen, de elite. Dat jij en ik nu vertegenwoordigd worden door deze volksvertegenwoordigers, is dus **geen luxe maar een verworvenheid**, bevochten door generaties voor ons.

WAARDIG LEVEN VOOR IEDEREEN

7



Democratie bewijst haar waarde pas echt in het dagelijks leven. Kan je een huis betalen? Heb je toegang tot zorg? Word je serieus genomen, ongeacht je naam of achtergrond?

Hier ligt een sleutelrol voor volksvertegenwoordigers. Hun taak is niet alleen wetten aannemen, maar ook een samenleving bouwen waarin iedereen in vrijheid en waardigheid kan bestaan. Artikel 1 van de Grondwet zegt het duidelijk: discriminatie is verboden. Achter die regel zit een overtuiging: **ieder mens is van gelijke waarde.**

Vrijheid zonder gelijkheid vergroot ongelijkheid.

Vrijheid en gelijkheid zijn daarbij onlosmakelijk verbonden. Vrijheid zonder gelijkheid vergroot ongelijkheid. Gelijkheid zonder vrijheid verstikt weer. Pas als ze echt samenkomen vormen ze de basis voor een samenleving waarin mensen zich kunnen ontplooien zoals ze dat zelf willen.

Het grotere plaatje zien en de menselijke waardigheid centraal stellen: dat is door en door humanistisch. Van oudsher denken humanisten na over vragen als 'wat is het goede leven?' en 'hoe kunnen we goed samenleven?' **Zonder deze vragen wordt democratie een lege huls.** Democratie méér is dan alleen regels, wetten en procedures. Ze hebben alleen zin als ze bijdragen aan het welzijn van mensen en de wereld waarop we leven.

HOE VERSTERKEN WE ONZE DEMOCRATIE?



Democratie versterken vraagt om meer dan snelle reacties op de waan van de dag. Meer dan oneliners op sociale media. Vrijheid en gelijkheid zijn geen vanzelfsprekendheden, maar waarden die telkens opnieuw verankerd moeten worden.

Democratie is sterk zolang wij bereid zijn haar te bewaken.

Dat betekent: langetermijndenken, ook als dat niet populair is. Beleid maken dat niet alleen vandaag werkt, maar ook **morgen en dus recht doet aan nieuwe generaties**. Politieke cultuur die weigert gemakzuchtig te worden. Democratie is sterk zolang wij bereid zijn haar te bewaken, ook als dat lastig of traag is. We dragen namelijk nu een verantwoordelijkheid voor de wereld van morgen. En alleen wij in het hier en nu kunnen die toekomst vormgeven.

WAT KUNNEN BURGERS DOEN?



Democratie is meer dan eens in de vier jaar een hokje rood maken.

Democratie valt of staat met betrokken burgers. Stemmen is krachtig, maar zoals gezegd, democratie is meer dan eens in de vier jaar een hokje rood maken. **Het gaat erom dat we onze vertegenwoordigers ook tussendoor scherp houden, aanspreken en zelf verantwoordelijkheid nemen voor het publieke gesprek.**

Dat kan op allerlei manieren: door het debat te volgen en kritische vragen te stellen. Door een petitie te starten, mee te doen aan burgerinitiatieven of gebruik te maken van het recht om te demonstreren. Door je te organiseren, samen druk uit te oefenen en zichtbaar te maken wat anders misschien onzichtbaar zou blijven.

Ook betrouwbare informatie is van groot belang. In een tijd van desinformatie en snelle frames helpt het om kritisch te blijven en je bronnen te checken. Gesprekken aangaan – juist ook buiten je eigen bubbel – opent nieuwe perspectieven. Je kan contact opzoeken met mensen die anders denken, of met wie helemaal niet stemmen. Je kan vragen hoe zij de democratie en rechtsstaat voor zich zien. Luisteren hoeft niet te betekenen dat je overal mee instemt, maar kan wel nieuwe inzichten of openingen geven.

Daarnaast kan je de instituties steunen die de democratie dragen. Bijvoorbeeld door een abonnement te nemen op een krant of betrouwbare nieuwsdienst. Daarmee steun je onafhankelijke journalistiek en een open samenleving. Ook lid worden van een politieke partij of een vereniging

kan waardevol zijn: dat zijn de plekken waar debat, overleg en organisatie vorm krijgen.

Burgers zijn namelijk geen toeschouwers langs de lijn. We zijn mede-eigenaren van dit systeem. **En elke keer dat jij je stem serieus neemt, in het stembokje, maar vooral ook daarbuiten, houd je de democratie levend en in ere.**

DEMOCRATIE CHECKLIST

Hebben onze volksvertegenwoordigers
nog wel scherp waar het echt om draait:
de democratie versterken voor iedereen?
Toets hun woorden en daden:



Behandelen ze iedereen gelijk,
ongeacht afkomst, geslacht, leeftijd,
opleiding of inkomen?



Geven ze burgers écht ruimte om
mee te doen en mee te praten?



Is er plek voor kritiek, debat en
protest, zowel online als op straat?



Worden ook minderheden gehoord
en vertegenwoordigd?



Voorkomen ze dat macht in handen komt van een kleine elite?



Zorgen ze dat iedereen gelijke kansen krijgt om mee te doen in de samenleving?



Toetsen ze hun keuzes aan het grotere plaatje: een waardig leven voor iedereen, nu én in de toekomst?

DEMOCRATIE IS PAS STERK ALS JIJ MEEDOET

Zet je spoedcursus
om in de praktijk

Neem even de tijd voor deze vragen:

↳ Wie in de Tweede Kamer vertegenwoordigt jouw visie op de toekomst het best? Kies je bewust, of vooral op basis van bekende namen en campagnes?

↳ Welke gevolgen hebben jouw keuzes vandaag voor de generaties na jou?

↳ Welke vrijheid zou jij absoluut niet willen verliezen? En wat doe je om die te beschermen?

↳ Wanneer heb jij voor het laatst je mond opengetrokken bij onrecht? En wat houdt je tegen om dat te doen?

↪ Hoe vaak geef jij iemand met een andere mening of achtergrond écht de ruimte in gesprekken of beslissingen waar je bij betrokken bent?

↪ Houd jij politici of bedrijven verantwoordelijk als ze zich niet aan de regels of beloften houden? Hoe?

↪ Hoe check jij of nieuws en informatie betrouwbaar zijn, vóóordat je een mening vormt?

↪ Wat is één concrete actie die jij deze maand gaat doen voor meer democratie? (Zet 'm meteen in je agenda.)

Humanistisch Verbond

Dicht bij jezelf, dicht bij de ander

In een veranderende wereld vol meningen helpt het Humanistisch Verbond je om dicht bij jezelf én anderen te blijven. We geloven dat zelfkennis en verbinding met de ander de basis zijn voor een goed leven.

Daarom zeggen we: **kies voor jezelf, kies voor de ander**. Kies voor een samenleving waarin iedereen mee kan praten en meebouwen. Kies voor echte democratie. Want humanisme is niet alleen een persoonlijke zoektocht, we werken ook samen aan verandering.

Het Humanistisch Verbond is er voor iedereen die vanuit eigen kracht én met oog voor de ander betekenis wil geven aan het leven. Wij zijn een beweging van denkers en doeners, van mensen die elkaar inspireren en uitdagen om de wereld menswaardiger te maken. Sluit je aan bij een traditie van vernieuwers en wereldverbeteraars. Kom dicht bij jezelf en dicht bij de ander.



Scan en word lid

In een wereld vol polarisatie
kiezen wij voor verbinding.

In een wereld van hard
tegen hard kiezen wij voor
menselijkheid.

In een wereld van meningen
kiezen wij voor vragen stellen.

Kies voor vrijheid.
Kies voor gelijkwaardigheid.

Word lid van en kies voor
verandering.



Dicht bij jezelf, dicht bij de ander