



**arteveldehogeschool**

LID VAN DE ASSOCIATIE UNIVERSITEIT GENT

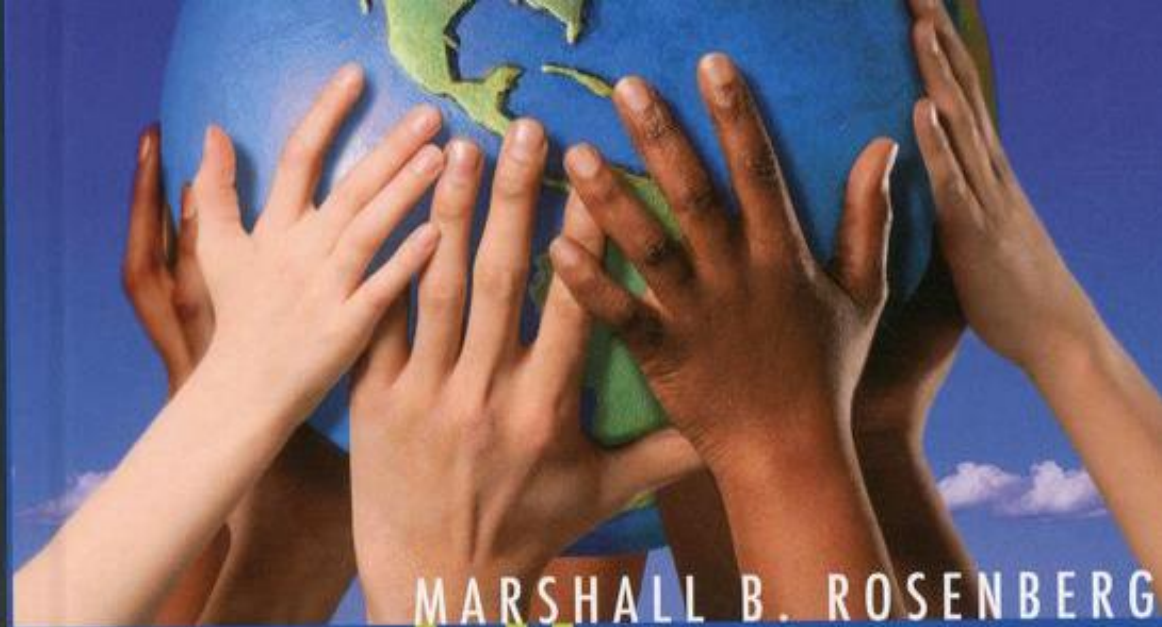
**TREFDAG 28 maart 2023**

**GEWELDLOZE COMMUNICATIE  
een introductie**

**Karen Burvenich en Joke Van den Branden**

# Wie is wie en waarom?

- Kennismaking
- Aandacht voor jouw talenten/groeimarge



MARSHALL B. ROSENBERG

# Geweldloze Communicatie

Ontwapenend, doeltreffend en verbindend

NIEUWE,  
VOLLEDIG  
HERZIEN

- Marshall Rosenberg - psycholoog (+ 2015)
- In de jaren 1960: ideeën over 'non violent communication' uitgewerkt en toegepast
- Nog steeds up-to-date!

# Betekenis

- Helpt om niet te snel in de verdediging gaan
- Helpt stilstaan bij eigen gevoelens en behoeften
- Helpt om conflicten bewust aan te gaan
- Creëert meer verbinding met de ander

# Iets voor (toekomstige) leerkrachten?

- In communicatie met **mentor/collega's** (overleg, specifiek incident,...)
- Bij het **geven en krijgen van feedback** (van mentor, directie, pedagogische begeleiding, inspectie,...)
- In contact met **ouders** (slechtnieuwsgesprek, ouders met klachten, ouders die overstuur reageren,...)
- In contact met **kinderen**

# Reacties van onze studenten

*“Op een gepaste manier met ouders omgaan, door te luisteren naar je eigen behoeftes, maar ook die van de ouders, een positieve eerlijke relatie hebben met de ouders, felle reacties proberen vermijden”*

*“Zo bouw je vertrouwen op met ouders, waardoor je ook positievere band krijgt met de kinderen”*

*“Helpt eerlijk te zijn t.o.v. ouders, collega’s, zodat ze u beter begrijpen”*

*“Dat je zo meer inleving krijgt in ouders/kinderen”*

*“Zou de dag van vandaag veel verschil maken in de samenleving mochten we geweldloos communiceren”*

# Vier stappen



1. WAARNEMING



2. GEVOELENS

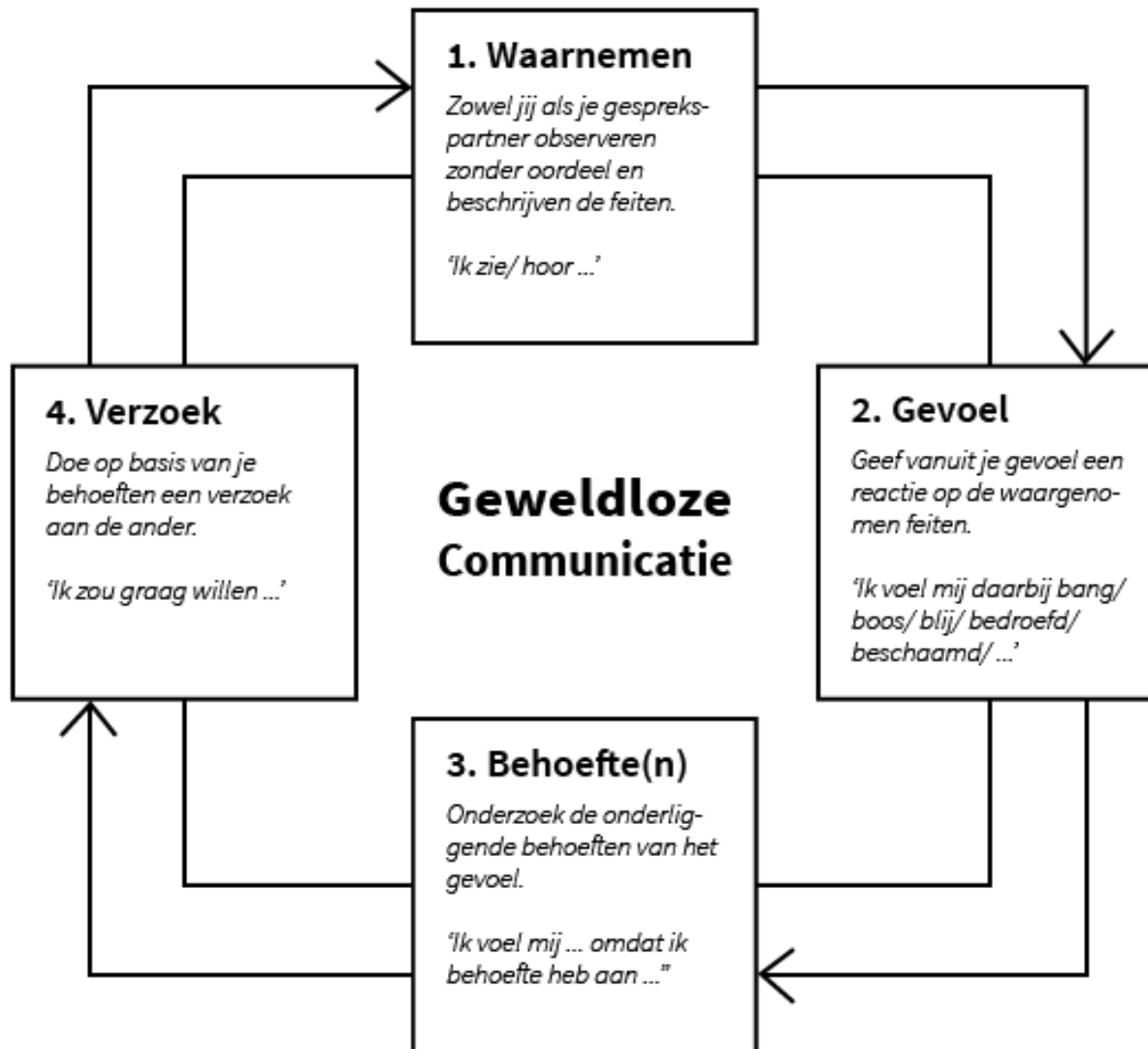


3. BEHOEFTE



4. VERZOEK = bewuste keuze of concrete vraag





# 1. WAARNEMING



- *Ik zie... ik hoor... ik herinner me dat...*

=concrete, waarneembare zaken benoemen

- Check 1: Is mijn waarneming vrij van oordelen?
- Check 2: Zou een camera het net zo waarnemen?
- Check 3: Gebruik ik geen woorden als ‘altijd’, ‘nooit’, ‘constant’, enz. in mijn waarneming?



## 2. GEVOELENS

- *Ik voel...*

= probeer een puur en concreet gevoel uit te drukken

- Check 1: Gebruik ik geen pseudogevoelens (waarmee ik de verantwoordelijkheid bij anderen leg)?
- Check 2: Gebruik ik geen frases als 'Ik heb het gevoel dat...'? (= 'ik denk dat')

# Pseudogevoelens = valkuil

Als wat je denkt te voelen,  
uitgedrukt wordt in een woord  
**waarin 'anderen' en hun acties** betrokken zijn,  
spreken we van pseudogevoelens.

- 'Ik voel me bewonderd.'
- 'Ik voel me niet gehoord.'
- 'Ik voel me vernederd.'

# 3. BEHOEFTE



- Op zoek gaan wat onder het gevoel ligt
- Zicht krijgen op **welke behoeften** er voor jou **belangrijk** zijn... (of voor de ander)
- **DOEL = verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens**

Bv. *"Ik wil weten dat ik er toe doe, dat ik mee tel. "*

Bv. *"Ik vind het belangrijk dat mijn mening wordt gerespecteerd, zelfs als we er helemaal anders over denken.*

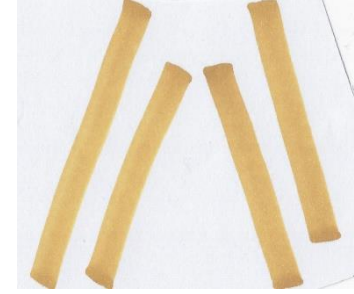
# 3. BEHOEFTE

Welke behoeften zouden hier kunnen spelen?

- *“Het irriteert me dat je je kleren laat rondslingeren.”*
- *“Ik ben teleurgesteld omdat je zei dat jij het verslag zou maken en het niet hebt gedaan.”*

Hoe kan die persoon verantwoordelijkheid nemen voor de eigen gevoelens? → **de eigen behoefte verwoorden**, expliciteren

# 4. VERZOEK



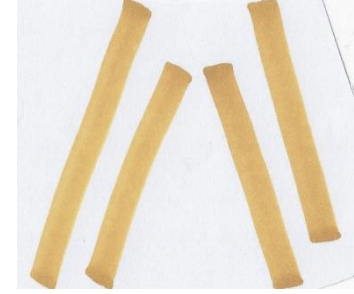
**Iets aan een ander vragen, open en eerlijk,  
zonder vooronderstellingen of stille hints...**

zodat duidelijk is waar de vraag vandaan komt,  
- omdat je je bewust bent van je behoefte erachter –

zo concreet, dat de ander weet wáár hij precies op antwoordt,  
**en dat hij zich vrij voelt er even over na te denken**

**zodat de ander 'ja, nee, of nog iets anders' mag antwoorden**

## 4. VERZOEK



zo, dat je een eventueel 'nee' werkelijk kunt aannemen

- omdat dit nee alleen voor deze specifieke vraag geldt -

en zo, dat je na een 'nee' toch nog kan bespreken over hoe jouw behoefte en die van de ander dan misschien wel vervuld kunnen worden.



## 4. VERZOEK

- een manier om een **behoefte vervuld te krijgen**
- de ander kan het zien als een kans om een bijdrage te leveren aan ons welzijn
- vanuit gelijkwaardigheid
- in positieve bewoordingen
- een verzoek aan de ander of een verzoek tot actie aan onszelf

## 4. VERZOEK: voorbeelden

*Ik neem me voor om volgende keer rustig te blijven als spullen rondslingeren en verzamel alle spullen op één plaats (vanuit behoefte aan orde).*

*Zou je het zien zitten om mij volgende keer eerlijk te zeggen of je het al dan niet ziet zitten om het verslag te maken (vanuit behoefte aan kunnen rekenen op de ander).*

- Deze vier stappen doorlopen **bij onszelf** → zo dichterbij onszelf komen en leren uitdrukken wat er in je leeft
- Maar ze ook opsporen **bij de ander** → zo dichterbij de ander komen
  - Welk gevoel kan ik 'aanvoelen' bij de ander?
  - Welke behoefte zou deze persoon kunnen hebben?
  - Dit aanvoelen van gevoel en behoefte bij de ander verwoorden en aftoetsen of dit klopt
  - Een verzoek tot actie doen aan onszelf of aan de ander

## → 3 processen

1. **Gevoelsmatig contact maken met jezelf**
2. **Verbindende eerlijkheid:** duidelijk zeggen wat je te zeggen hebt, zonder verwijten te formuleren
3. **Empathie:** in contact blijven met de ander, op een empathische en invoelende manier

# Opwarmingsoefeningen

- Waarnemen
- Gevoelens
- Behoeften
- Verzoek

Materiaal: lijst met behoeften en gevoelens/  
GROK-spel/

# Aan de slag, per twee

- Denk aan een recente situatie waarbij de communicatie niet zo goed verliep tussen jou en een andere persoon.
- Wat was de context? Wie is de persoon en welke relatie hebben jullie onderling?

- Beeld je nu in dat je de situatie zou kunnen herbeleven en dat je het model van geweldloos communiceren zou toepassen. Schrijf de vier stappen even kort uit.
- Hoe zou jij je voelen bij deze manier van communiceren? Hoe zou de ander zich gedragen, reageren, zich voelen, denk je?

# Naar huis

- In welke situaties en met welke personen in jouw omgeving zou je dit kunnen **uitproberen**?
- In welke situaties en met welke personen in jouw omgeving zie je kansen om deze manier van communiceren **toe te passen**?



# Meer weten?

- Rosenberg, M. B. (2006). *Rosenberg, Geweldloze communicatie*. Lemniscaat Publishers.
- Achard, N. (2021). *Geweldloze communicatie praktisch toepassen*. Centrale Uitgeverij Deltas.
- Mol, J. (2012). *De giraf en de jakhals in ons*. Beter Leven.
- Tielemans, E. (2017). *Verbindende communicatie werkt*. Garant Uitgevers.