

# Communiceren met gevoelsmonsters

Geweldloze Communicatie werd in de jaren zestig en zeventig ontwikkeld door Marshall Rosenberg, een Amerikaanse psycholoog. De methode leidt wereldwijd tot het oplossen en voorkomen van conflicten, verheldering van communicatie en herstel van relaties. Het vraagt om een houding en bewustzijn om te communiceren vanuit gelijkwaardigheid.



**Monie Doodeman**  
CVNC-gecertificeerd  
trainer Geweldloze  
Communicatie

Geweldloze Communicatie wordt ook wel 'Verbindende Communicatie' genoemd omdat dat beter weergeeft wat de intentie is, namelijk verbinden, zowel met jezelf als met de ander.

Het bevat vier elementen: 1. *Waarneming*: wat je waarneemt (niet hoe je daarover oordeelt), 2. *Gevoel*: hoe je je voelt (niet hoe je erover denkt), 3. *Behoeft*e: wat belangrijk voor jou is (waarbij behoeften universeel zijn en door iedereen herkend zullen worden) en 4. *Verzoek*: concrete actievoorstellen om een behoefte te vervullen (geen eis). Door deze elementen te gebruiken ontstaat er meer contact met jezelf (zelfempathie) of met de ander, door te gissen wat er speelt bij de ander (empathisch luisteren).

## Gevoelens als graadmeter

Gevoelens zijn de graadmeter of een behoefte wel of niet vervuld is. Daarom is het belangrijk om je gevoelens te (h)erkennen en te kunnen benoemen, zodat je ze kan gebruiken als richtingaanwijzer naar je behoefte(n). Wanneer je praat vanuit je behoefte ontstaat er meer begrip en verbinding. Of als je kunt horen welke gevoelens en behoeften er bij de ander zijn, kan je komen tot oplossingen die voor beiden werken. Als je luistert naar je kind(eren) kun je hen ondersteunen met het benoemen van wat ze voelen. Hun woordenschat is nog niet zo groot en jij kunt helpen om duidelijk te krijgen wat er op dat moment bij hen speelt. Ondersteunend hierbij kunnen de 'gevoelsmonsters' zijn. Dit zijn poppetjes op kaarten of een poster die gevoelens uitdrukken. Er zijn geen woorden aan toegevoegd, daardoor kan iedereen zijn eigen betekenis eraan geven en kun je intuïtief kiezen.

## Praten over behoeften

Kinderen en volwassenen worden zo uitgenodigd om over hun gevoelens te praten en te zeggen wat ze nodig hebben. De afbeeldingen maken het luchtig om erover te praten. Wanneer je bijvoorbeeld praat over hoe het is om weer naar school te gaan en je kind wijst naar plaatje 22, kun je voorzichtig peilen wat er speelt door te vragen: "Vind je het spannend omdat je nog niet weet in welke groep je komt, en zou je graag zeker willen weten dat je daar een plekje hebt?" Als dat zo is, kun je samen bespreken wat kan helpen om die zekerheid te vinden, of hoe je kind kan ontspannen als iets nog niet vaststaat. Hoe je dat gesprek voert, hangt natuurlijk af van de leeftijd van je kind. Door op deze manier te luisteren en samen te verkennen, voelt je kind zich gezien – en groeit het vertrouwen dat gevoelens er mogen zijn. ◀

## Communiceren vanuit je hart

Monie is sinds 2005 gespecialiseerd in *Verbindende Communicatie* en werkt vanuit het hart. Haar trainingen zijn warm en afgestemd op wat leeft in de groep. Ze werkt met kleurrijke materialen en is gecertificeerd door het internationale Center for Nonviolent Communication (CNVC).

**Meer weten:** [communicervanuitjehart.nl](http://communicervanuitjehart.nl) of [geweldlozecomunicatie.org](http://geweldlozecomunicatie.org).

**Bestellen gevoelsmonsters:** A3-poster (€ 5,-) of losse kaartjes in mapje (v.a. € 29,-) via [geweldlozecomunicatiwebwinkel.nl](http://geweldlozecomunicatiwebwinkel.nl) (leden van *Vredesspiraal* krijgen de A3-poster thuisbezorgd door € 10,- over te maken op NL80 ASNB 0708 6953 02 t.n.v. L. van den Herik, Gorinchem o.v.v. je naam met postadres).