

In deze nieuwsbrief

Geweldloze Communicatie...,
hoezo *geweld*?

Maatschappelijke verandering
in de praktijk: Restorative Circles

Trainingsprogramma september
tot en met december

Inspiratiemateriaal:
GROK en 'De kracht van verbinding'

Diversen


Geweldloze Communicatie..., hoezo *geweld*?

Dit is een vraag die ik regelmatig krijg als ik vertel dat ik trainingen geef in Geweldloze Communicatie. Hoewel ik de vragensteller die vraag meestal zelf laat beantwoorden wil ik met jullie graag de 4 D's delen. Deze 4 categorieën van communicatie beginnen in het Engels namelijk allemaal met een D. En ze helpen om je er bewust van te worden wat als geweld of, in de woorden van Marshall Rosenberg, als 'life-alienating' ervaren kan worden. Daarmee dragen ze meestal niet bij aan het tot stand brengen van verbinding in de communicatie...

D1: 'Diagnosis' (oordeel)

Het uitspreken van een oordeel over jezelf of de ander leidt eerder tot afstand dan verbinding. Hoe komt dat? In mijn optiek omdat de meeste mensen heel gevoelig zijn voor oordelen. Wie heeft er geen behoefte aan erkenning voor wie hij/zij ten diepste is? Ieder oordeel (of het nu positief of negatief is) kan daaraan afbreuk doen.


Enkele voorbeeldzinnen met een oordeel:



Je ziet er niet uit!
Ik vind jou héél irritant.
Je luistert ook nooit.
Zij zijn vreselijk asociaal.
Hij/zij is een geweldige collega.

D2: 'Denial of responsibility' (ontkenning van verantwoordelijkheid)

Waarom zijn mensen allergisch voor 'slachtofferschap'? Wellicht omdat het zo lastig is om verbinding te ervaren met iemand die haar/zijn verantwoordelijkheid ontkent. Wat kun je nog zeggen tegen iemand die stelt: 'Zo ben ik nu eenmaal.'? Andere voorbeelden in deze categorie:



Dat vindt mijn vrouw/man niet goed.
Dat doen we hier al jaren zo.
Ik zou je graag willen helpen maar het
kan niet volgens het beleid.

D3: 'Demand' (eis)

Bij een eis is impliciet of expliciet sprake van straf of schuld als de eis niet wordt ingewilligd. Omdat mensen de behoefte hebben om hun eigen keuzes te kunnen maken draagt het daarmee veelal niet bij aan verbinding. Een eis kan ook de vorm hebben van een verzoek en pas een eis blijken te zijn als het antwoord 'nee' is en er straf volgt. Bijvoorbeeld in: 'Wil je vanavond om twaalf uur thuis zijn? Nee? Nou, dan ga je helemaal niet weg.'

We spreken af dat jij op tijd komt.
Als je dit niet doet heb je een probleem...
Niet goed, opnieuw!

D4: 'Deserve' (verdienen van straf of beloning)

Dit taalgebruik suggereert dat bepaald gedrag straf of beloning rechtvaardigt. Een voorbeeld hiervan is: 'Hij verdient het om daarvoor te worden gestraft.' Andere voorbeelden:

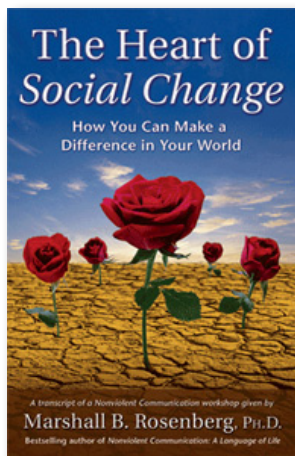
Eigen schuld.
Had je maar beter moeten luisteren.
Ik heb nog wel zo mijn best gedaan...

Zijn er zinnen uit de categorieën of een variatie daarvan die je zelf weleens gebruikt? En zo ja, wat was het effect daarvan? Hoe zou je de zinnen kunnen vertalen in Geweldloze Communicatie?

Voor meer voorbeeldzinnen en een aantal andere oefeningen kun je [hier >>](#) klikken.

**Maatschappelijke verandering in de praktijk: Restorative Circles**

Binnenkort is er de mogelijkheid om je te laten inspireren door een vorm van herstelrecht die is gebaseerd op Geweldloze Communicatie. Dominic Barter, waar ik twee jaar mee heb samengewerkt in Brazilië, komt naar Nederland. Hij geeft twee lezingen over de Restorative Circles die hij heeft ontwikkeld om daders en slachtoffers van misdrijven bij elkaar te brengen. Vijf jaar geleden kwam de doorbraak en sindsdien werkt Dominic intensief samen met het Braziliaanse Openbaar ministerie en het ministerie van Onderwijs en worden de diverse proefprojecten ondersteund door UNESCO en het VN secretariaat voor mensenrechten.



Op 19 en 20 augustus geeft Dominic in Amsterdam twee informatieavonden die worden georganiseerd door de Protestantse Diaconie in samenwerking met Eigen Kracht. Voor een uitgebreid artikel door Harry Brockhus over Restorative Circles en de praktische informatie van de twee bijeenkomsten verwijst ik je graag naar de Ai-opener website >>. Voor een Engelstalig artikel door Mediaglobal van het Secretariaat van de Verenigde Naties over deze Restorative Circles kun je hier klikken >>. En deze link >> leid je naar de webwinkel waar je meer informatie vindt over het boekje 'the heart of Social Change' van Marshall Rosenberg waarin hij ook herstelrecht bespreekt.

Trainingsprogramma september tot en met december

Na de zomer kun je bij Ai-opener weer via allerlei trainingen en workshops kennismaken met Gewelddoze Communicatie of je er verder in verdiepen.

Ik wil jullie speciale aandacht vragen voor de training Our power within die ik geef met Gina Lawrie uit Engeland voor mensen die minstens 4 dagen eerdere training hebben gehad en zich o.a. verder in de NVC-dancefloors willen verdiepen. Voor meer info >>

Verdiepingstrainingen

Kracht van mededogen	8+9 september	Rotterdam
Trajecttraining 'De Reis'	start 18 september	Biezenmortel/ R'dam
Our power within	2+3 oktober	Rotterdam
Gew.Com. in je relatie	20+21 november	Rotterdam
Kracht van mededogen	27+28 november	Rotterdam

Introductietrainingen

Kennismaking	6 september	Rotterdam
Tweedaagse	22+23 september	Rotterdam
Tweedaagse	27+28 oktober	Amsterdam
Tweedaagse	3+4 november	Opoeteren (België)
Speciale intro-training	17+18 december	Rotterdam
Tweedaagse	15+16 december	Rotterdam

In de **agenda** kun je de geplande data vinden van alle trainingen plus een link naar meer informatie. Aanmelden kan **hier** >>



Inspiratiemateriaal: GROK en 'De kracht van verbinding'

Sinds kort zijn er twee nieuwe artikelen opgenomen in de webwinkel. Allereerst het bekende kaartspel GROK dat woorden geeft aan gevoelens en behoeften op basis van Geweldloze Communicatie. Dit spel is ontwikkeld door Justine Mol, Anne Mijke van Harten en Margreet de Bruin en gebaseerd op het Amerikaanse spel met dezelfde naam. Het is te vinden onder de categorie '[tools](#)' >>.

En verder het boek 'De kracht van verbinding' van Ellie van der Est. Zij laat daarin zien dat bewust communiceren bijdraagt aan het managen van verschillen in organisaties. Het is één van de weinige boeken die het gedachtegoed en de elementen van Geweldloze Communicatie vertaalt naar het werken in organisaties. Je kunt het vinden bij '[boeken Nederlandstalig](#)' >>.

Diversen

Vrede verwoorden: ik wil jullie alvast laten weten dat Christiaan Zandt op 6 november een ontmoeting organiseert rond Boeddhisme en Geweldloze Communicatie getiteld: 'Vrede verwoorden'. Voor meer informatie >>

Zomerstop: van vrijdag 17 juli t/m zondag 9 augustus is Ai-opener niet bereikbaar. Lia en Martin zijn dan allebei op vakantie. De [webwinkel](#) blijft wel gewoon geopend.

Zomerkamp: ter herinnering nog de links naar het derde [Nederlandse NVC zomerkamp](#) dat van 2 t/m 9 augustus plaatsvindt in Emst en het zesde [Europese NVC zomerkamp](#) van 9 t/m 16 augustus in Zweden.

Kennismaking: op zondag 6 september geef ik als start van het nieuwe seizoen bij Centrum Djoj in Rotterdam een gratis kennismakingsworkshop Geweldloze Communicatie van 13.30 tot 14.45. Voor meer info >>

Hartelijke groet en ik wens iedereen een fijne zomer toe,

Martin van der Meulen

"We zijn bang om de controle te verliezen, maar hoe kun je iets verliezen wat je nooit had?"
Isaac Shapiro



De informatie op de website van Ai-opener en in de verschillende nieuwsbrieven kan, voor zover er geen ander copyright op rust, worden gebruikt als je een link/verwijzing opneemt naar de website: www.ai-opener.nl

Stuur een **e-mail** naar Ai-opener als je deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen of een verzoek hebt om deze ook naar anderen te mailen.