



# ACHTER ELKE ACTIE SCHUILT EEN BEHOEFTE

HANDLEIDING VOOR DOCENTEN  
-dit materiaal hoort bij de film-

---

Oefeningen, suggesties en spelletjes voor docenten om thuis en op school te gebruiken.

GRATIS OEFENINGEN

<b>INHOUD</b>	2
Over dit handboek	3
<b>OEFENINGEN VOOR DOCENTEN</b>	5
- voor je eigen ontwikkeling	
1. Zelf-empathie	5
2. Gewoon luisteren	5
3. Focus op de behoeften	6
4. Richt je op verbinding	6
5. Reageren op fysiek gewelddadig gedrag	7
6. Waardering	7
7. Zorg voor jezelf	8
8. Zelfreflectie	9
9. Oefenen met de taal van gevoelens en behoeften	9
<b>GEWELDLOZE COMMUNICATIE VOOR IN DE KLAS</b>	10
- om een cultuur van vrede te ondersteunen in je school	
1. Vertrouwd raken met gevoelens en behoeften	11
2. Gevoelens en behoeften vinden	11
3. Boosheid spel: Beter begrijpen van boosheid	12
4. Woorden die kwetsen, vertalen	12
5. Raden van behoeften achter een strategie	13
6. Vieren van ingevulde behoeften	14
7. Acties/strategieën die vaak verward worden met behoeften	14
<b>EXTRA MATERIAAL VOOR BIJ DE OEFENINGEN</b>	
Lijst voor oefeningen	15
Lijst met gevoelens	16
Lijst met behoeften	18



# OVER DEZE HANDLEIDING

Hopelijk ben je na het zien van de film enthousiast om hiermee aan de slag te gaan. Dit is een boekje met suggesties voor oefeningen die je kunt doen.

Het eerste deel is voor jou als docent om vaardigheden te leren en te oefenen die de docenten in de film laten zien. De meeste daarvan zijn gerelateerd aan de werksituatie en de interactie daarin met leerlingen. Je kunt dezelfde methoden echter ook inzetten bij volwassenen en ik raad je sterk aan ze eerst te oefenen met je collega's of vrienden, voordat je ze bij je leerlingen inzet.

In het tweede deel ligt de focus op vaardigheden leren aan de kinderen. De spelletjes, oefeningen kun je doen in kleine groepjes of met de hele klas. Zo kunnen ze dezelfde vaardigheden als jij opdoen, maar dan op hun leeftijdsniveau.

Deze delen samen kunnen het begin vormen van het creëren van wat ik noem een "Cultuur van Vrede" op je school.

Rome werd niet in een dag gebouwd....oftewel: het is geen snel of makkelijk proces om met conflicten te leren omgaan, op zo'n manier, dat ze bijdragen aan een fundament voor een beter contact. De suggesties uit dit boekje kunnen daarin een bijdrage leveren.

Op een gegeven moment realiseer je je misschien, dat je wilt oefenen met iemand die meer ervaring heeft met Geweldloze Communicatie (GC). Raadpleeg in dit geval [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) (internationaal) of [www.geweldlozecommunicatie.org](http://www.geweldlozecommunicatie.org) (Nederlandstalige trainers)<sup>1</sup> en vind een trainer of cursus bij jou in de buurt. Ik wil je ook aanraden om het boek "De taal van de vrede" van Marshall Rosenberg te lezen. Ik hoop dat dit handboek je ideeën en inspiratie brengt om te beginnen met het toepassen van elementen van GC in je klaslokaal.

Het cruciale element in het proces van GC is om je eigen en andermans behoeften te herkennen. Wanneer we onze dialogen baseren op behoeften, kunnen we genieten van een betere communicatie.

Wanneer we spreken over behoeften, dan bedoelen we de innerlijke behoeften die het menselijke gedrag motiveren (bijvoorbeeld veiligheid, respect, zorg en begrip) zonder te verwijzen naar dingen buiten ons, zoals specifieke mensen of specifieke handelingen.

## WANNEER JE BEGINT MET DE OEFENINGEN

Wanneer je start met het gebruiken van deze oefeningen met je leerlingen, zal het waarschijnlijk ongemakkelijk voelen en het zal een tijdje duren voordat je het je eigen hebt gemaakt.

Wanneer de kinderen ervaren en erop vertrouwen dat hun behoeften echt belangrijk voor je zijn, wordt het proces natuurlijker en soepeler.

Het is niet genoeg om alleen te zeggen dat je de kinderen begrijpt en hun behoeften belangrijk vindt. Ze moeten het eerst zien en ervaren voordat ze het geloven.

---

<sup>1</sup> deze laatste site is toegevoegd aan de oorspronkelijke tekst door de vertalers om het vinden van een training in de buurt te ondersteunen.

Daarom focussen we ons in deze oefeningen veel op de interactie tussen kinderen en volwassenen.

Niettemin kunnen dezelfde principes en dezelfde oefeningen in iedere relatie met anderen worden gebruikt. In plaats van "studenten" of "kinderen" had ik ook "ouders", of "collega's" "jouw kinderen", "je partner", "de minister van onderwijs" of wie dan ook kunnen schrijven.

Het handboek is ontworpen om samen met de film "Behind every action there is a need" te gebruiken en kan worden gedownload op [www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools](http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools) en [www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl) en [www.levenverrijkendonderwijs.nl](http://www.levenverrijkendonderwijs.nl)

De oefeningen gaan ervan uit dat je de film hebt gezien.  
Sommigen oefeningen werken met de gevoelens- en behoeftekaarten.  
Deze zijn gratis te downloaden van de sites [www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools](http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools) (verschillende talen) en voor Nederlands van [www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl) en [www.levenverrijkendonderwijs.nl](http://www.levenverrijkendonderwijs.nl)

De belangrijkste oefening van allemaal is eenvoudig; *Herken de behoefte*.

Ik hoop dat je plezier hebt met het leren van deze vaardigheden.  
Warme groet  
Kirsten Kristensen.

Copy-left: deze handleiding mag vrij gekopieerd en gedeeld worden.  
Vertalers: Helen Janssen, Eva Maria Schneijderberg en Dionne Verbeet

# OEFENINGEN VOOR DOCENTEN

-voor je eigen ontwikkeling-

*Lees voordat je start eerst "Over deze handleiding", zodat je weet hoe het bedoeld is.*

## 1. ZELF-EMPATHIE

**Als je gefrustreerd of niet tevreden bent met jezelf en wat met wat je doet.**

Adem een paar keer diep in en uit en herinner jezelf eraan dat je je best aan het doen bent om je behoeften in te vullen op de best mogelijk manier, die nu binnen je bereik ligt. Herken 3-5 behoeften die belangrijk voor jou zijn in deze situatie (kijk hiervoor op de lijst achterin deze handleiding). Nodig jezelf uit deze behoeften in je op te nemen gedurende minstens 1 minuut, terwijl je doorgaat met diep ademen.

Als het je niet lukt te ontspannen, kun je overwegen om ondersteuning te vragen aan een collega die de "Gewoon luisteren" oefening met je kan doen (zie oefening 2).

Deze oefening van zelf-empathie lijkt erg eenvoudig, maar kan opmerkelijke resultaten geven. Eenvoudig diep ademen kan je helpen jezelf en je waarden makkelijker te accepteren. Het nemen van meer ruimte kan je ook ondersteunen in het vinden van andere acties, die de behoeften van jou en de ander meer zullen vervullen. Er kunnen ook ideeën opkomen over hoe je de volgende keer anders kunt reageren.

## 2. GEWOON LUISTEREN

**Wanneer iemand anders erg gefrustreerd, boos of verdrietig is.**

Luister naar de persoon gedurende een aantal minuten, zonder meer te doen dan wat woorden herhalen die je hoorde (actief luisteren). Laat met je lichaamstaal zien dat je aanwezig bent, ontspan je lijf, adem bewust en maak oogcontact. Ga door totdat je ziet dat de ander rustig wordt en dat je de indruk krijgt dat hij de voor hem belangrijkste dingen van dit moment heeft gezegd. Dit moment komt vaak eerder dan je zou verwachten.

De angst of onrust van de andere persoon zal hierdoor misschien niet meteen oplossen; wel kun je, juist door te luisteren, bijdragen aan het invullen van enkele van de meest basale behoeften: gezien, gehoord en begrepen worden. Alleen dit al creëert vaak een fijnere staat van zijn. In de schoolsituatie zul je merken dat het vaak deze basale niet vervulde behoeften zijn van je studenten, die een rol spelen.

### 3. FOCUS OP DE BEHOEFTE

#### **Wanneer een kind iets doet of zegt wat je niet leuk vindt.**

Pak je gevoelens- en behoeftenlijst. Creëer een moment van aandacht en tijd en kijk samen naar een of meerdere behoeften, die het kind probeert in te vullen met de actie die hij deed, waarop jij reageerde. Gebruik de behoefte woorden om het kind te begrijpen. Misschien hoef je niet zo veel te zeggen en alleen je aanwezigheid en acceptatie te laten zien. Op dezelfde manier vind je je eigen behoeften, die beproefd werden door het gedrag van het kind. Wanneer je de behoeften van het kind en van jezelf hebt gevonden, richt je (samen) je aandacht op wat tot beider tevredenheid zal leiden.

Zoek samen naar ideeën en begeleid hem naar manieren hoe hij zijn behoefte kan invullen, op een manier waarbij dit niet ten koste gaat van anderen. Kijk naar acties die werken voor alle partijen. Vaak kan het moeilijk zijn om in het "hier en nu" te blijven, wanneer we beïnvloed zijn door acties van andere mensen die we niet prettig vinden. Blijf vriendelijk en geduldig met jezelf als je dit gaat oefenen!



Als je deze oefening blijft herhalen, zal dit het kind helpen vertrouwen te ontwikkelen in dat wat hij te bieden heeft welkom is. Dit draagt bij aan het creëren van een meer ontspannen en vredigere leeromgeving.

### 4. RICHT JE OP DE VERBINDING

#### **Wanneer je meer contact en begrip wilt ervaren tussen jou en je leerling.**

Vertel het kind dat je met haar wilt praten om beter te begrijpen hoe dingen voor haar zijn. Vraag of doe suggesties naar wat je denkt dat haar bezighoudt en hoe ze zich daarbij voelt. Gebruik eventueel de gevoelens lijst als gids. Luister naar haar en herhaal zo secuur mogelijk wat je haar hebt horen zeggen. Kijk samen naar de behoeftenlijst en vind de behoeften die niet zijn vervuld, in de situatie die ze beschrijft. Praat over wat jullie beiden wensen en wat je samen zou kunnen doen om jullie beiden te ondersteunen.

Het resultaat van deze oefening kan zijn dat jullie een beter contact hebben met elkaar en dat de leerling merkt dat je geeft om haar ervaringen en belevenissen .

## 5. REAGEREN OP FYSIEK GEWELDDADIG GEDRAG

**Wat je kunt doen wanneer je beschermende macht gebruikte om een leerling te stoppen, bijvoorbeeld als deze zichzelf of de ander bezeert of de eigendommen van iemand kapot maakt.**

Wacht tot het kind rustig is geworden en ervaart dat er naar hem geluisterd wordt (zie oef 2).

Leg dan uit welke behoefte je aan het vervullen was met jouw actie. Bijvoorbeeld: "Ik wilde dat jullie beiden veilig zijn". Luister naar de reacties van het kind en accepteer deze (hoor de behoeften), maar laat je eigen behoeften niet los. Gebruik zelf-empathie indien nodig (zie oef 1).

Het doel is de kans te vergroten om in contact te blijven met het kind. Dit kan helpen toekomstige conflicten gemakkelijker op te lossen.

## 6. WAARDERING

**Wanneer een kind iets zegt of doet wat je leuk vindt.**

Denk aan iets specifiek wat een kind heeft gezegd of gedaan wat je leuk vindt.

Vind tenminste één gevoel dat je had en één behoefte die vervuld was door de actie of woorden van het kind. Uit je gevoelens en waardering naar het kind, herinner dat dit iets zegt over jou en jouw genieten van haar actie. Het zegt niet zozeer iets over haar en houdt zeker niet in dat je cijfers geeft of haar beloont of prijst.

Het zegt iets over jezelf en over hoe haar actie jouw leven mooier maakte. Dus in plaats van een evaluatie te geven zoals: "Goed zo meisje", of "Slimme jongen", laat je haar weten dat ze iets waardevols heeft bijgedragen.

Voorbeeld

(bij 6- 7 jaar) : "Ik houd ervan dat jullie naar elkaar luisteren."

(bij 15 + jaar): "Ik houd ervan hoe je jouw eigen behoeften en die van je vriend in dezelfde tijd aandacht geeft."

Gewaardeerd worden op deze manier is voor de meeste leerlingen een nieuwe en zeldzame ervaring en het kan ze helpen om relaxter te zijn in jouw aanwezigheid. Ze zullen mogelijk meer bereid zijn in gesprek te gaan, wanneer er iets gebeurt wat je niet leuk vindt, omdat ze al vertrouwen hebben in het contact met jou.

Je zult niet dezelfde resultaten krijgen als je eenvoudigweg het kind prijst, omdat dit inhoudt dat je jezelf boven het kind zet en haar beoordeelt door te zeggen wanneer iets goed of fout is, klopt of niet klopt.

Voor meer voorbeelden over het effect van straffen en belonen, prijzen en terechtwijzen, verwijs ik je naar GC boeken zoals het boek "Geweldloze Communicatie, taal van het leven" van Marshall Rosenberg of "Opgroeien in vertrouwen" door Justine Mol<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Dit laatste boek is toegevoegd aan de oorspronkelijke tekst door de vertalers omdat het oorspronkelijk in het Nederlands is geschreven en vanuit die context en daarmee oa. herkenning of gemak kan geven.



## 7. ZORG VOOR JEZELF

**Als je teleurgesteld of ontevreden bent over hoe dingen nu zijn en je weet niet hoe het anders zou kunnen .**

Neem wat tijd om te dromen hoe je echt wilt zijn bij kinderen.

- Wat is je droom?
- Wat zou je, ideaal gezien, willen dat anderen doen (kinderen en andere betrokken volwassenen) wat jouw leven plezieriger zou maken?
- Welke behoeften zullen die acties vervullen bij jou?



Je wilt misschien je droom opschrijven in je logboek/klassenboek, misschien er een tekening bij maken. Het is wellicht prettiger als je een persoon kunt vinden of meerdere mensen, waar je je droom mee kunt delen.

Kies zorgvuldig. Veel mensen willen je snel allerlei oplossingen geven voor een probleem en feedback geven op wat je zegt, terwijl je hier nog niet klaar voor bent. Wees niet bang om te vragen hoe je wilt dat ze naar je luisteren. Je zult verbaasd zijn als je een goede luisteraar vindt! Wil je dat de andere persoon herhaalt wat ze heeft gehoord, zodat je ervaart dat je gehoord wordt? Of wil je misschien een hand op je schouder als teken dat ze aanwezig is voor jou. Vraag om wat jou op dat moment past.

Ben je bewust van je gevoelens die veranderen als je dieper contact maakt met je behoeften en verlangens. Je zult misschien verrast en verheugd zijn om te zien dat anderen soortgelijke gevoelens en dromen hebben, waardoor je je niet langer alleen voelt met deze verlangens.



## 8. ZELFREFLECTIE

### **Herkennen waar je bent met je eigen leerproces**

Overweeg deze vragen en schrijf wat antwoorden op.

- Wat doet en zegt de leraar in de film, wat het makkelijker maakt voor de kinderen om naar haar toe te komen voor support bij hun eigen conflicten? (om aan hun behoeften voor veiligheid en vertrouwen tegemoet te komen)
- Wat zeg en doe ik als leraar, wat het moeilijk maakt voor mijn leerlingen om erop te vertrouwen dat ik ze kan helpen om met hun conflicten om te gaan?
- Wat zeg en doe ik als leraar, wat het makkelijker maakt voor mijn studenten om zich veilig te voelen en erop te vertrouwen dat ik ze kan helpen met hun conflicten om te gaan?
- Wat zou ik als leraar anders willen doen, nu ik deze film heb gezien?
- Welk specifiek werkwijze uit de film zou ik kunnen uitvoeren met mijn eigen groep? Wat zou ik daarmee hopen te bereiken?
- Wat kan ik doen binnen mijn groep collega's en met de schooldirectie om verdere ontwikkelingen te ondersteunen in een "cultuur van vrede" op onze school?

## 9. OEFENEN MET DE TAAL VAN GEVOELENS EN BEHOEFTE

### **Een logboek bijhouden**

Een waardevolle oefening om je eigen gevoelens en behoeften en die van anderen te vinden is om, bij het afsluiten van en terugblikken op je dag, deze als een opsomming bij je activiteiten en interacties op te schrijven.

Ik adviseer je om een logboek bij te houden, waarin je de belangrijke incidenten van de dag beschrijft. Herken de bijbehorende gevoelens en behoeftes, met behulp van de lijst achter in dit boekje. Overweeg of er iets is wat je de volgende dag kunt zeggen tegen betrokkenen (dat kunnen studenten, collega's of ouders zijn.)

## GEWELDLOZE COMMUNICATIE IN DE KLAS

- om een cultuur van vrede te ondersteunen in je school-

### **Spelletjes/ oefeningen die je kunt doen met kinderen**

Geïnspireerd door Jean Morrison en Christine Kings's kids GROK games, [www.grokttheworld.com](http://www.grokttheworld.com))

Deze kunnen worden gebruikt met de hele klas of met kleine groepen kinderen. Het doel voor de kinderen is om bewustzijn te ontwikkelen van hun gevoelens en behoeften en deze te leren uiten.

Om de oefeningen te ondersteunen heb je flitskaarten nodig met gevoelens en behoeften- woorden erop. Deze kaarten kun je downloaden op [www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl) of [www.levenverrijkendonderwijs.nl](http://www.levenverrijkendonderwijs.nl) zodat ze geprint en gelamineerd kunnen worden. Deze kaarten zijn beschikbaar in 2 sets. Voor jongere kinderen met plaatjes en een paar woorden en voor oudere kinderen met meer woorden en geen plaatjes.

We raden aan de kaarten in de klas te hangen, zodat de kinderen eraan gewend raken. Ook zijn ze op die manier beschikbaar, wanneer zij ze nodig hebben.



# 1. VERTROUWD RAKEN MET BEHOEFTEWOORDEN

Spreid de **behoeftekaarten** uit op de tafel of op de vloer.

Vraag de kinderen naar de kaarten te kijken en een kaart te pakken, die vandaag voor hen belangrijk is (vertel ze dat je ze uitnodigt om de kaarten later aan de groep te laten zien).

Twee kinderen mogen natuurlijk hetzelfde woord kiezen - vind een manier met hen om te delen, of maak kopieën van populaire behoeften.

Nodig nu de kinderen uit om beurtelings hun kaart te laten zien en vraag ze uit te leggen wat het behoefte woord betekent voor hen in het algemeen en waarom de gekozen behoefte vandaag belangrijk voor ze is (maak duidelijk dat het prima is als een kind dit niet wil delen).

Deze oefening kan op zichzelf staan of gebruikt worden om een gesprek te beginnen over wat er vandaag belangrijk is voor de kinderen, hoe ze zich voelen met betrekking tot het op school en in hun klas zijn.

## 2. GEVOELEN EN BEHOEFTE VINDEN

Een kind start als de Speler:

- De Speler deelt de **gevoelskaarten** en **behoeftekaarten** aan de rest van de klas uit zodat ieder er minimaal drie van elk krijgt .
- De Speler beschrijft nu een gebeurtenis (dat kan een verdrietige of blijde zijn) in zijn of haar leven met gebruik van feitelijke observaties en zover mogelijk zonder invullingen of oordelen.
- Hij/zij houdt zijn verhaal korter dan een minuut.
- De andere deelnemers kijken naar de **gevoelskaarten** in hun hand en kiezen een of twee waarvan zij denken dat deze het gevoel van de speler uitdrukt (het kan ook zijn dat geen van de kaarten passend is). Om beurten geven ze de kaart aan de speler en vragen: "Voel je je....? De speler luistert maar geeft geen commentaar.
- Na een of twee rondes, kijkt de Speler naar de voorgestelde **gevoelskaarten** en pakt de 2 of 3 kaarten, die het meest overeenkomen met zijn/haar gevoelens. De overige kaarten worden terug op de stapel gelegd.
- Daarna kijken de andere deelnemers naar de **behoeftekaarten** om te vinden welke, nu de gevoelens helder zijn, het meest overeenkomt met de behoefte van de speler. Ze volgen dezelfde manier als hierboven, en vragen: "Heb je behoefte aan.....?" De speler luistert, maar geeft geen commentaar.
- De Speler kiest de **behoeftekaarten** die het best passen. De Speler is nu uitgenodigd om eventueel wat toe te lichten en om te laten weten of hij zich gehoord voelt en begrepen.
- De **gevoelskaarten** en **behoeftekaarten** gaan nu de kring rond naar het volgende kind dat wil spelen en deze wordt nu de Speler.

### 3. BOOSHEID SPEL, BETER BEGRIJPEN VAN ONZE BOOSHEID

De Speler denkt aan een situatie waarin hij of zij zich boos voelt.

De Speler zegt hardop: "In deze situatie voel ik me boos omdat ik mezelf vertel dat jij zou moeten/ niet zou moeten....."(kan van alles zijn, bv "Jij zou niet moeten schreeuwen tegen mij", "Je zou het andere team aan moeten moedigen")

De **behoeftekaarten** zijn verdeeld tussen de deelnemers en zij raden om de beurt de onderliggende behoeften van de Speler, een behoefte per keer, gebruik makend van de vorm:

*"Voel jij je boos omdat je behoefte hebt aan/ omdat je verlangt naar.....?"*  
(gebruik het woord op de **behoeftekaart** op de stippellijn)

De voorgestelde kaarten worden voor de Speler gelegd. Na een of twee ronden vertelt de Speler welke **behoeftekaarten** het best bij zijn situatie passen. Hij of zij kan zinnen formuleren zoals: "Ik word boos, omdat mijn behoefte aan begrip niet is ingevuld"

Wees je er bewust van dat er nu ook gevoelens als verdriet, angst ect. naar boven kunnen komen bij je leerlingen.



### 4. "WOORDEN DIE KWETSEN" VERTALEN

Het doel is het vertalen van oordelen of kritiek – woorden waardoor anderen zich vaak gekwetst voelen- naar het uitspreken van gevoelens en behoeften.

Bijvoorbeeld als je wilt zeggen: "Jij maakt teveel geluid!" Kan ik misschien een betere verbinding creëren als ik in plaats daarvan zeg: "Ik voel irritatie, omdat ik nu wat rust en stilte nodig heb"

- De Speler kiest een uitspraak van de lijst op bladzijde 15 waarmee hij zich kan vereenzelvigen (of vindt een eigen) en leest deze voor in de groep.
- **Gevoels** en **behoeftekaarten** worden verdeeld onder de andere deelnemers.
- De kinderen kijken naar hun kaarten en vinden er twee waarvan ze denken dat deze kunnen beschrijven wat de Speler voelt en nodig heeft. Om beurten leggen ze de kaarten voor de Speler en vragen;  
"Voel jij je .... omdat je .... nodig hebt? "
- De Speler beantwoordt elke vraag op een van de drie volgende manieren:  
"Ja, ik ben boos omdat ik behoefte heb aan respect en overleg"  
"Ja, ik ben boos maar mijn behoefte is gehoord worden"  
"Nee, ik ben niet boos, ik voel me triest"  
(in dit laatste geval ga je naar de volgende persoon in de cirkel voor een nieuwe behoefte suggestie)

NB: deze oefening gaat niet over het vinden van het "goede" antwoord, het gaat over het raden in de richting van gevoelens en behoeften.

Na een of twee rondes kijkt de Speler naar de geselecteerde kaarten en kiest er 3-6 uit die het meest overeenstemmen met zijn gevoelens en behoeften. Dan gaat het spel naar de volgende persoon.

## 5. RADEN VAN BEHOEFTE ACHTER EEN STRATEGIE

De Speler trekt een van de **behoeftekaarten** van de omgedraaide stapel kaarten en houdt deze omhoog zodat de anderen het kunnen zien maar hij niet.

Zonder het directe behoefte woord te gebruiken, geven de andere spelers om de beurt voorbeelden van hoe zij deze behoefte invullen. Met andere woorden, welke strategie ze daarvoor zouden gebruiken.

De Speler heeft 4 of 5 kansen om de behoefte te raden. Als het hem niet lukt, draait hij de kaart, om het antwoord te zien.

Aan het eind neem je een paar minuten om over de strategieën te praten.

## 6. VIEREN VAN INGEVULDE BEHOEFTE

De Speler kiest een **behoeftekaart** zonder dat iemand deze ziet, en beschrijft een situatie die hij heeft meegemaakt waarin deze behoefte was ingevuld. De andere deelnemers proberen nu de behoefte waar het om gaat te raden.

Als de behoefte bijna goed is geraden, maar niet precies hetzelfde is, als op de kaart staat kan de Speler zeggen: "Ja, en ik denk ook nog aan een andere behoefte". Dit wordt herhaald tot het letterlijk woord op de kaart is geraden. Als niemand in de groep het raadt, binnen ongeveer twee minuten, laat de Speler de kaart zien en is de volgende aan de beurt.

## 7. HANDELINGEN/STRATEGIEËN DIE VAAK WORDEN VERWARD MET BEHOEFTE

Behoeften zijn abstract en refereren niet aan specifieke mensen of handelingen. Strategieën zijn mogelijke manieren om te handelen om zo een specifieke behoefte in te vullen. Onderscheid maken tussen behoeften en strategie is een basisvaardigheid in GC die ons in staat stelt meerdere opties te zien in het vervullen van een behoefte.

Wat het lastig kan maken om het onderscheid helder te krijgen tussen behoeften en strategieën, is dat we in ons dagelijks taalgebruik vaak de woorden "Ik heb behoefte aan..." laten volgen door iets wat geen behoefte is. Bijvoorbeeld: "Ik heb behoefte aan meer geld/ Ik moet meer geld verdienen"; geld kan dan een strategie zijn om de behoefte aan veiligheid in te vullen, of beschutting, of ontspanning of een andere behoefte.

Iedere keer als we de woorden "Ik heb behoefte aan.." laten opvolgen door: "dat jij, zij ,hen" (...moeten doen etc.) is dit een signaal dat we spreken over strategieën en niet over behoeften.

Deze opdracht leert je het onderscheid te maken tussen een echte behoefte en de gesuggereerde strategieën.

De Speler kiest een uitspraak uit de lijst van blz.15 waarin hij zich kan herkennen, of komt met een eigen zin.

De Speler leest de zin hardop voor. En de andere deelnemers, die ieder een handvol **behoeftekaarten** hebben, raden wat zijn behoeften mogelijk zijn.

Voorbeeld:

Bij de zin "Ik wil dat jij stil bent!" zijn mogelijke behoeften: veiligheid, respect, zorg, vrede en/of rust.

Het spel gaat verder naar de volgende speler en vervolgt op dezelfde manier.



## EXTRA MATERIAAL VOOR BIJ DE OEFENINGEN

Lijst met kritische oordelen voor spel 4:  
Vertalen van "woorden die kwetsen"

1. Jij maakt teveel lawaai, je bent te luidruchtig.
2. Jij wil altijd beslissen welk spel we spelen.
3. Je luistert nooit naar mij.
4. Jij weet niet hoe je.....
5. Waarom ben je alweer te laat?
6. Het probleem met jou is dat jij.... bent (lui/stom).
7. Je moet altijd mij hebben.
8. Waarom kan jij niet op je beurt wachten, zoals iedereen?
9. Jij zal het nooit leren.
10. Jij doet altijd zo kinderachtig!
11. Je hebt te hoge verwachtingen, je zult teleurgesteld worden.
12. Waarom gedraag je je niet zoals...
13. Waarom maak je het altijd zo ingewikkeld?

Lijst voor spel 7: Uitspraken die strategieën uitdrukken en die vaak verward worden met behoeften.

1. Ik wil dat jij stil bent!
2. Ik heb het nodig dat jij naar mij luistert!
3. Ik heb het nodig dat jij van mij houdt!
4. Ik wil dat jij me aandacht geeft.
5. Ik wil dat jij dat doet, ik heb je hulp nodig.
6. Ik wil dat je doet wat ik zeg!
7. Ik wil dat je vriendelijk bent!
8. Ik wil dat jij op tijd bent.
9. Ik heb gelijk!
10. Het moet op mijn manier!
11. Ik moet er goed uitzien.
12. Ik wil jouw goedkeuring.
13. Ik moet je straffen.
14. Ik heb meer (zak)geld nodig.
15. Ik heb nu de bal nodig van jou.
16. Ik moet je laten zien wie de baas is!
17. Ik moet een loonsverhoging.
18. Ik wil dat jij voor mij zorgt.
19. Jij moet me helpen te stoppen met roken/ drinken/ rommel maken.
20. Ik heb van jou meer respect/ vriendelijkheid nodig.
21. Ik heb het nodig dat jij op tijd komt.
22. Ik heb een nieuwe spijkerbroek nodig.

## Lijst met gevoelens

Woorden die beschrijven hoe je je kunt voelen als je behoeften **zijn vervuld**

actief	gerustgesteld	sterk
betrokken	jubelend	tevreden
blij	kalm	trots
dankbaar	levendig	veilig
enthousiast	nieuwsgierig	verbaasd
geïnspireerd	opgelucht	verbijsterd
geïnteresseerd	opgewekt	verrast
gelukkig	opgewonden	verrukt
geraakt	optimistisch	verwachtingsvol
gretig	ontspannen	vriendelijk

Woorden die kunnen omschrijven hoe je je voelt als je behoeften **niet** zijn **ingevuld**

angstig	jaloers	pijn
bang	leeg	onzeker
bezorgd	machteloos	perplex
boos	moe	rusteloos
eenzaam	nerveus	somber
ellendig	ongeduldig	verdrietig
furieus	ongelukkig	triest
geschokt	ongemakkelijk	verward
geïrriteerd	ontevreden	wanhopig
gespannen	onverschillig	woedend

**Behoeften lijst** Behoeften zijn abstracte kwaliteiten die niet verwijzen naar een specifiek persoon of een specifieke actie.

Aanraking	Fantasie	Overweging
Acceptatie	Feedback	Respect
Authenticiteit	Flow	Rechtvaardigheid
Autonomie	Gezien en gehoord	Rouwen
Avontuur	Gelijkwaardigheid	Rust
Balans	Gemak	Seksuele expressie
Begrip	Gemeenschap	Schoonheid
Bescherming	Geruststelling	Spelen en plezier
Beschutting	Gezamenlijkheid	Spontaniteit
Betekenis	Harmonie	Structuur
Beweging	Openheid	Uitdaging
Bijdragen	Helderheid	Veiligheid
Compassie	Hoop	Verandering
Competentie	Inspiratie	Vertrouwen
Creativiteit	Inspraak	Vieren
Duurzaamheid	Integriteit	Vriendelijkheid
Eerlijkheid	Invloed	Vriendschap
Het leven verrijken	Leren	Verbinding
Effectiviteit	Licht en lucht	Vrede
Eigenwaarde	Liefde	Vrijheid
Emotionele veiligheid	Nabijheid	Waardering
Empathie	Ondersteuning en hulp	Warmte
Erbij horen	Openheid	Zorg
Erkenning	Ontspanning	
Eten en drinken	Ordering	

## ACHTER IEDERE ACTIE SCHUILT EEN BEHOEFTE

Deze reader is gepubliceerd door de Deense Associatie voor Levenverrijkende Communicatie (LIVKOM) en is ontworpen om docenten te ondersteunen zelf te beginnen met GC .

LIVKOM is een non-profit organisatie in Denemarken die Geweldloze Communicatie, het gedachtegoed dat door Marshall B. Rosenberg is ontwikkeld, promoot. Vanuit Denemarken genieten we van het samenwerken met collega's in diverse landen.

Geschreven en geproduceerd door Kirsten Kristensen, gecertificeerd trainer bij Center for Nonviolent communication [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) [kirsten@livkom.dk](mailto:kirsten@livkom.dk)  
Tel (+45) 40 35 09 55 Denmark

Vertaling

Helen Janssen, Eva Maria Schneijderberg en Dionne Verbeet

Illustraties van de gevoelens en behoeftekaarten:

Uit het boek "Respectvolle ouders, respectvolle kinderen" door Sura Hart en Victoria Kindle Hodson

Layout: Sekita Schack Rubeksen [sekhet.a.ra@gmail.com](mailto:sekhet.a.ra@gmail.com)

De films kunnen gratis bekeken of gedownload worden op

[www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools](http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools)

[www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl)

[www.levenverrijkendonderwijs.nl](http://www.levenverrijkendonderwijs.nl)

