

Daisy Nauwelaers en Sanne De Beukelaer zijn bemiddelaars die zich specialiseerden in verbindend communiceren. Empathie en verbinding staan centraal. Hun doel: je bewust maken van hoe je communiceert.

COMMUNICEREN KAN JE LEREN

© Sigrid Meulemans

Wat is verbindend communiceren?

Sanne: “Zeker bij spanningen is het wel eens moeilijk om met elkaar te praten. Je staat vaak voor een vervelende keuze. Of je stelt je vriendelijk op, waarbij je het gevoel hebt dat je te veel toegevingen doet. Of je stelt je hard op, wat druk legt op de relatie. Verbindend communiceren is een 3de weg: je bekijkt de situatie als partners, niet als tegenstanders.”

Daisy: “Het is communiceren met mededogen voor jezelf en je omgeving, een gedachtegoed van Marshall Rosenberg. Hij beschrijft een model met 4 bouwstenen in bewuste communicatie: de concrete situatie, het gevoel dat dit oproept, wat dat zegt over je behoefte en het verzoek naar de ander.”

Waarom is deze manier van communiceren zo belangrijk?

Daisy: “Het voordeel van verbindende communicatie is dat iedereen het kan leren en toepassen. Je kan het in elk contact gebruiken, als je het hartelijk

en respectvol wil laten verlopen: met vrienden, familie, op het werk ...”

Sanne: “Doordat je stilstaat bij je behoeften en hoe je die overbrengt, sta je steviger in het leven. Je bent open naar de ander, zonder jezelf tekort te doen. Je bespreekt essentiële dingen en dat leidt tot innerlijke rust en betere relaties.”

VERBINDEND COMMUNICEREN MAAKT JE BEWUSTER VAN JE EIGEN BEHOEFTE

Na een lange, vermoeiende werkdag sta je te koken. Je partner komt thuis en gaat in de zetel liggen. Hoe ga je het gesprek verbindend aan?

Daisy: “Je kan reageren vanuit je drift en zeggen ‘jij laat me altijd in de steek voor het huishouden’. Maar dan bestaat

de kans dat je partner zich bekritiseerd voelt en op dezelfde manier reageert. Verbindende communicatie is: het verwijt herformuleren tot een behoefteverzoek. Sta stil bij wat je nodig hebt. Hulp? Dankbaarheid? Tijd om te praten? Als je het bijvoorbeeld jammer vindt dat je niet met elkaar kan praten, kan je dat zo zeggen: ‘Je zit in de zetel, terwijl ik kook (waarneming). Ik voel me gefrustreerd (gevoel), omdat ik graag tijd met je zou doorbrengen nu je thuis bent (behoefte). Kan je me helpen, zodat we ondertussen kunnen praten met elkaar (verzoek)?”

LEER VERBINDEND COMMUNICEREN

Schrijf je in voor een training vanaf september 2020 (4 sessies van 2 uur) in de Well2DAY-centra. Leden betalen 75 euro, niet-leden 150 euro. Meer info of inschrijven: 03 285 43 53 of www.Well2DAY.be.

