

Veien videre:

Årsprogram i
kontaktskapende
kommunikasjon



Utviklet av Stiftelsen Retretten
I samarbeid med IVK Norge



Introduksjon til programmet

Det krever mot å sette i gang på en reise inn i det ukjente, men det er også spennende og ikke minst lærerikt. Dette programmet passer for alle som ønsker å lære mer om seg selv, og for de som synes det er spennende å lære sammen med andre. Kommunikasjon er et viktig verktøy for alle, uansett hvor man befinner seg i livet. Dette programmet er for deg som vil videre i livet, og som vil er villig til å ta en selvransakelse av deg selv.

Programmet går nesten hver onsdag i ni måneder, over 34 samlinger som varer to timer, med mulighet for øvegruppe to timer på tirsdager. Dette er et omfattende program der du som deltaker får innblikk i mange tema innen kommunikasjon, praktiske verktøy som du kan bruke i hverdagen. Programmet er laget med tanke på livsmestring, og vil gi økt hverdagskompetanse. Videre gir programmet grunnlag for å fordype seg i kontaktskapende kommunikasjon, og kan bli starten på en livslang reise i et verdensomspennende fellesskap.

Hver samling er ledet av en eller to kursholdere, som vil være med å veilede dere og vise eksempler og rollespill. Vi vil ha fokus på å øve, slik at samlingene blir spennende, muntlige og levende. Det er daglig leder på Retretten, Øyvind Sandve, som kommer til å lede de fleste samlingene. Han er sertifiseringskandidat til å bli trener i ikkevoldskommunikasjon.



Hva er egentlig kontaktskapende kommunikasjon?

Kontaktskapende kommunikasjon er et annet navn for ikkevoldskommunikasjon, som ofte omtales som IVK. Derav navnet IVK Norge som er en frivillig og ideell organisasjon som jobber for å spre IVK i Norge. Utgangspunktet bygger på ikkevolds-prinsippet, og tar som et utgangspunkt at også kommunikasjon kan være voldelig. Måten vi snakker på og kommuniserer på kan skape mye lidelse, både for andre, og for oss selv, og kan være føre til konflikt.

Et av hovedpremissene i IVK er at vi mennesker har de samme behovene, og at alt vi gjør er et forsøk på å dekke disse behovene. Følelsene vi har, og som oppstår i kroppen, er veivisere for å hjelpe oss å dekke behovene våre. Videre er en antakelse at vi alle ønsker å ha det bra, vi ønsker å bidra, og at det er mulig for mennesker å endre seg, ofte i møte med andre mennesker.

I IVK ønsker vi å se bortfor rett og galt, og vi forsøker å unngå moralistiske vurderinger, at det ene er bedre enn det andre. Undring er et nøkkelprinsipp, og bygging av relasjoner starter med å undre seg over ulikhet og annerledeshet. Relasjoner og forbindelse gir grobunn for empati, hvor magien ofte oppstår. Å virkelig komme i kontakt med våre behov er en livsberikende opplevelse.

IVK er heller ikke en metode, men kan sammenlignes med en verktøyboks proppfull med verktøy. Derfor kan du aldri uteksamineres eller bestå IVK, det er et språk for livet, og man blir aldri utlært. Kort fortalt: IVK er for alle, og alle vil ha utbytte av det, og du vil nok finne dine favorittøvelser etter hvert som du blir kjent med essensen i IVK.

Målene for programmet

Når du forplikter deg til en rekke med samlinger over tid, så vil det også ha noen effekter på deg. Dette er målsetninger vi håper og tror at du vil oppnå ved å bli deltaker i dette programmet.

- 1. At du bli mer bevisst hvordan dine handlinger påvirker deg selv, og de rundt deg**
- 2. At du klarer å skille hva som er ditt, og hva som er andre sitt, når det gjelder følelser**
- 3. At du får en god forståelse for viktigheten av god forbindelse med andre mennesker, og hvordan du oppnår dette**
- 4. At du klarer å lage gode strategier basert på dine behov, ved å være i kontakt med dine følelser**
- 5. At du klarer å uttrykke deg selv tydeligere til andre, slik at det blir færre misforståelser**
- 6. At du lærer å feire små og store gleder, og å sørge over ting som ikke gikk helt etter planen**
- 7. At du får styrket troen på at det finnes valgfrihet, og at du kan komme nærmere det livet du ønsker deg**
- 8. At du får en god forståelse for essensen i IVK/kontaktskapende kommunikasjon**

Trening eller terapi?

Selv om IVK ikke er terapi i seg selv, kan det være overveldende å snakke om vonde ting, eller å bli speilet på egne skyggesider. Derfor er det viktig å forstå at om du blir trigget kan det gå utover læringen i samlingen. Derfor vil vi at du velger egne erfaringer som er levende, men ikke altfor levende. Vi pleier å si at en 5'er eller 6'er på en skala 1-10 er nok til å jobbe med. Vi skal ikke velte all sorg og smerte på bordet i disse samlingene, fordi de varer kun to timer, og det er ikke nok tid til å jobbe med ting, ei heller å lukke det. Faren da hadde vært at du knekker sammen når du kommer hjem, uten den støtten du kanskje trenger. Opplegget begynner ganske forsiktig, og vi bygger opp den kollektive tryggheten i gruppen over tid, slik at vi gradvis kan jobbe med ting som er spesielt krevende. Vi anbefaler, og vil legge til rette for øve-grupper mellom samlingene, for de som vil jobbe dypere, med støtte fra andre som er på samme vei som deg.

Gratis for brukere/ideelle organisasjoner

Tilbudet er gratis for brukere av Retretten eller lignende stiftelser/ideelle organisasjoner. Vi setter et tak på 25-30 deltakere. Det krever en forpliktelse, og alle som vil delta må ha en prat med en av de ansatte på Retretten for å avklare forventninger. Dette handler om at det er viktig med jevnlig oppmøte, og at ikke «delvis-motiverte» tar opp en plass til de som virkelig vil delta i programmet. Vi håper at du vil forplikte deg til å delta, slik at ikke noen mister muligheten til å bli med. For å få fullført program må du ha deltatt på minst 20 samlinger, men vi registrerer ikke tilstedeværelse. Det er viktig å få med seg de første samlingene, for de danner grunnlaget for videre forståelse.

Et samarbeid mellom Retretten og IVK Norge

Programmet er utviklet av daglig leder i Retretten med støtte fra IVK Norge. Daglig leder har vært aktiv i IVK Norge siden 2016. Han er nå på en reise for å bli sertifisert trener, en beskyttet tittel innenfor den internasjonale organisasjonen for IVK, Center for Nonviolent Communications (CNVC). Flere av samlingene vil bli besøkt av sertifiserte trenere (det er per dags dato sju stykker i Norge), sertifiseringskandidater, samt medlemmer i IVK Norge. Disse vil være en del av programmet for å bidra med kunnskap, støtte og for egen lærings skyld.

www.ivk.no

Fordi programmet er i regi av Retretten, så er det viktig å påpeke at dette tilbudet ikke hadde vært mulig uten støtte fra Oslo kommune – Velferdsetaten og Helsedirektoratet. Som en ideell stiftelse er ønsker vi å legge til rette for at flest mulig innenfor brukergruppen får muligheten til å delta på programmet. Vi mener selv at dette er et program av høy kvalitet, og vi er stolte av å kunne tilby dette her i Oslo.

Etter endt program

Etter endt program vil du ha en god forståelse for kommunikasjon, og hvordan du påvirker andre og deg selv. Dette gir et godt utgangspunkt for å jobbe videre med kontaktskapende kommunikasjon. IVK Norge og Retretten holder mange spennende kurs og samlinger, og det er også muligheter for å engasjere seg i organisasjonen for å fremme IVK om dette er noe du kjenner du brenner for. Etter programmet er du såpass viderekommende at du også kan delta på kurs og samlinger for viderekommende enten i Norge eller i utlandet.

En typisk samling

Samlingene varer to klokketimer med en ti-minutters pause midt i. En typisk samling vil følge omtrent samme mønster, men variasjoner vil forkomme.

- **5 minutters innsjekk**
- **5 minutt oppsummering fra forrige samling for å sikre kontinuitet**
- **5 minutt øvelse for å bli litt varme i trøya og løsne litt opp**
- **20 minutt teori om dagens tema, hvor kursansvarlig setter temaet i sammenheng**
- **25 minutt øvelse, to og to eller i grupper**

- **10 minutt pause**
- **10 minutt samtale om tema samlet**
- **25 minutt øvelse, to og to eller i grupper**
- **10 minutt oppsummering, refleksjoner og neste samling**
- **5 minutt utsjekk**

Det er fokus på å skape et trygt rom, og alle forplikter seg til taushetsplikt og at alt som deles i rommet, blir i rommet, for alles emosjonelle trygghet. Det er også et fokus på at vi ikke er drevne i dette, og at vi tåler at vi er forskjellige. Vi forsøker å ikke kommentere på andre, og har fokus på oss selv. Programansvarlig/ansvarlig for samlingen styrer samlingen, og hjelper med å skape en fin flyt i samlingene. Det er ønskelig at alle deltar aktivt i samtaler og refleksjoner, fordi alle bidrag er viktige. Mer involvering av dere, skaper mer læring for alle.

Info om temaene i programmet

Årsprogrammet går over 34 samlinger, og en del egenarbeid. Samlingene vil finne sted i Retrettens lokaler i Kristian IVs gate 13, i hjertet av Oslo. Lokalene er lyse og romslige. Samlingene vil vare i to klokketimer, på onsdager mellom 13-15.

Programmet går over ni måneder, og begynner med det elementære, og det er dermed mulig for alle å bli med, ingen forkunnskaper er nødvendig. På grunn av tidsbegrensningen på to timer, vil vi ikke kunne gå i dybden, men det blir en innføring i et variert utvalg av øvelser og temaer innenfor IVK. Vi starter opp med å bygge gruppen og skape tillit, før vi går i dybden.

Tanken med et så variert program, er får å gi den enkelte en følelse av mangfoldet IVK kan by på, og at du selv kan velge hva som oppleves givende for deg. Derfra kan du jobbe på egenhånd eller i en øve-gruppe sammen med andre på det du ønsker å jobbe med. Kort oppsummert inneholder samlingene temaer om, men ikke begrenset til:

Observasjon
Følelser
Behov
Anmodninger
Empati
IVK-metoden

Fiendebilder
Selvempati
ærlig uttrykk
å være autentisk
undring som metode
lære av fortiden

fordypning i
sinne/skam/skyld
kjerneoverbevisninger
makt med/over
konflikthåndtering
traumer og rus

Basert på disse temaene kommer vi også til å tilby helgesamlinger og kurs i regi av IVK Norge og Retretten med sertifiserte trenere fra inn og utland. Det er alltid spennende å møte forskjellige trenere, for de fleste trenere har sin unike stil og sin unike forståelse av hva IVK er.

Hva er kontaktskapende kommunikasjon?

4. september Hva er egentlig IVK, og hva er det ikke, hva skal vi lære. Dette er et viktig møte og legger premisset for veien videre. Viktig å bli med på dette møtet, for det vil gi en del for forståelse for hva som kommer, og du får muligheten til å stille spørsmål på noe som er ganske nytt for de fleste. Her er det virkelig ingen dumme spørsmål. Her tas dere med på en reise inn i en spennende og ny verden med mange fasetter innenfor kommunikasjon. Her kan du ta med dine egne «ting», så kan vi sammen se hvor det passer inn i programmet. IVK er ikke sannheten, men et kommunikasjons-system, og vi har alle muligheten til å bruke dette slik vi mener det er bra for oss.

IVK-metoden

11. september Hva er egentlig denne metoden, og hvordan ble det til? Kommunikasjon mellom mennesker har mange tradisjoner, og kan ofte være uklar. Den modellen vi skisserer her, kan hjelpe oss på veien til både å uttrykke oss mer presist og ærlig og til å lytte til andre uten å tolke, kritisere eller høre kritikk. Modellen med fire elementer lærer oss hvordan vi kan be om det som kan gjøre livet bedre for oss uten at det høres som et krav. Modellen er svært nyttig i en innlæringsperiode og for å bevisstgjøre hvordan vi ha det med oss selv i møte med andre.

Observasjon VS tolkning

18. september Hjernen vår har en fantastisk evne til å hjelpe oss å skape mening ut fra ting vi sanser. Dermed legger vi ofte inn våre egne tolkninger på det vi observerer. Dette kan skape trøbbel for oss, fordi vi aner ikke hva som skjer inne i andres hoder. Vi øver oss på å forstå forskjellen på observasjoner og tolkninger og vurderinger. Vi kan også observere en tanke i vårt eget sinn, som kan gjøre noe med oss, noe som kan komplisere dette med observasjon.

Hva er følelser, og hva er det ikke?

25. september Følelser er kroppens indikator på hvordan vi har det. Kroppens signaler sier noe om at noe skjer i oss, som vider videre til at vi har det bra, eller at vi ikke har det optimalt. Men igjen, hjernen har en egen evne til å mentalisere om følelser, og innbille oss at vi føler, når vi egentlig tenker om følelser. Tankefølelser er forvirrende, fordi det er en blanding av tanker og følelser, og tåkelegger informasjonen vi ønsker å få. Når vi sier «jeg føler at...» kommer det som regel en vurdering, og slike ting er spennende å bli klar over.

Stimulus VS årsak

9. Oktober Følelser kan være forvirrende, og av og til så er det ikke så lett å vite hva som gjør at vi føler det vi føler. Hvordan kan det ha seg at personer opplever den samme hendelsen helt ulikt? Dette kan ha noe med at noe som allerede bor i oss, blir stimulert, og dermed så kan vi reagere sterkere på noe, enn andre. For årsaken til følelsen kommer fra et helt annet sted, den kommer fra våre udekkede behov. Dette kan nok være en litt triggende samling for noen, for her handler det om å ta ansvar for egne følelser.

Behov: bærebjelken i IVK

16. oktober Når vi vet hva vi trenger, fordi vi har kjent etter i kroppen, er det på tide å lage en passende strategi, og det innebærer ofte å måtte spørre noen om noe. Men skille mellom en anmodning/forespørsel og et krav er ofte ganske ullent og vanskelig å se. Hvor det handler om hvordan vi stiller spørsmålet, hvilken maktrelasjon det er mellom de det gjelder, om vi aksepterer svaret vi får av den annen. Det er ofte den som svarer på forespørselen som har definisjonsmakten om det oppleves som et krav.

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

Behov før strategi

23. oktober

Det kan være krevende å skille på hva som er behov og hva som er en strategi. I dagliglivet blander man ofte disse to, og dette bidrar til forvirringen. Men det er viktig å være i kontakt med behovet før man velger strategi, og ofte kan vi henge oss opp i strategien, og vi mister kontakten med de rundt oss. Til slutt blir strategien en vane, og vi har stivnet i våre mønstre. Dette er ofte en øyeåpner for mange, og et nyttig verktøy i hverdagen.

Forespørsel og krav: Hvordan få noe uten å kreve

30. oktober

Når vi vet hva vi trenger, fordi vi har kjent etter i kroppen, er det på tide å lage en passende strategi, og det innebærer ofte å måtte spørre noen om noe. Men skille mellom en anmodning/forespørsel og et krav er ofte ganske ullent og vanskelig å se. Hvor det handler om hvordan vi stiller spørsmålet, hvilken maktrelasjon det er mellom de det gjelder, om vi aksepterer svaret vi får av den annen. Det er ofte den som svarer på forespørselen som har definisjonsmakten om det oppleves som et krav.

IVK-metoden: Øve, øve, øve

6. november

IVK-metoden er ofte det første man lærer i møte med IVK. Det er viktig å læte dette, for dette legger grunnlaget for mye indre arbeid. Men om man bruker metoden i møte med andre, kan dette oppleves ubehagelig på andre. Derfor er det viktig å tenke at det er viktig å kunne dette, men gjerne til å bruke i indre prosesser i møte med andre. IVK handler primært om å håndtere oss selv, i møte med andre. Metoden er som reisverket på et hus: ekstremt viktig, men ikke noe man ser når det er dekket over med kledning, vegger og tak.

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

Hva er empati, og hva er det ikke?

20. november

Hva er egentlig empati? Kan man gi empati, eller få det? Eller oppstår det som et resultat av en dyp forbindelse? Ofte er det lettere å forstå hva som skaper forbindelse gjennom å se på hva som ikke skaper forbindelse. Mange ting vi er opplært til i samfunnet skaper avstand, selv om vi tror det skaper nærhet. Empati oppstår når det er en sterk og dyp forbindelse, og trygge rammer. Når empati oppstår oppleves det godt og trygt, og behagelige følelser oppstår.

Selvempati: når du ikke får det du trenger hos noen andre

27. november

Det kan ofte være enklere å ta vare på andre, enn å ta vare på seg selv. Mange stiller opp for andre, men mister seg selv i et ønske om å bidra. Hvordan kan vi ta best mulig vare på oss selv? Hvordan kan vi lære oss å kjenne etter, hvor mye vi har å gi til andre? Kan vi være der for andre om vi ikke har noe å gi? Selvempati handler om å håndtere sitt indre univers på en hensiktsmessig måte, og bevare harmonien på en god måte. Hvordan kan vi bedre håndtere å bli trigget, og håndtere våre egne følelser, og ta ansvar for det som er vårt? Selvempati kan bli din neste superkraft, om du lærer deg å mestre den.

Ærlig uttrykk: riktige ord i en passende form

4. desember

Å si hvordan vi har det til andre kan være krevende. Både å finne de ordene som forklarer hvordan vi har det, og hvordan vi formulerer oss kan være vanskelig. Mange mangler ordene, og når de settes sammen så kjennes det unaturlig. Om vi mangler ord, kan vi kanskje bruke lyder eller andre former for kommunikasjon for å vise hvordan vi har det. Kanskje kan du finne din «oppskrift» for å bedre vise hvem du er i visse situasjoner. Vi skal innom konseptet naturlig språk, som en motsats til «metoden IVK»

Å utrykke metoden på en naturlig måte

11. desember

Vi jobber med å komme enda dypere i vår forbindelse med andre. Hvordan kan vi øve opp vårt nærvær i møte med andre? Vi forsøker å gå dypere enn vanlig med en nysgjerrighet og undring, uten ord og innlevelse. Er ord alltid bedre i møte med andre, eller blir forbindelsen dypere om vi tar oss selv ut av samtalen. Vi øver på å hjelpe den andre å komme frem til egne ord uten at vi blander oss for mye inn i den andres fortelling.

Å feire og å sørge: Hva vil neste år bringe

18. desember

Å feire og å sørge er viktig i IVK sammenheng. Å sørge handler i prinsippet om få klarhet i at ting ikke ble som vi ønsket, og at vi ikke fikk dekket behov vi ønsket å få dekket. Å sørge handler om å ville få det bedre, uten å slå seg selv i hodet og klandre seg selv eller andre, men å anerkjenne at det ikke ble som vi hadde ønsket. Å feire handler om å gi oss selv en klapp på skulderen når ting ble som vi ønsket, eller vi opplevde noe vi ønsket. Det handler om å være i kontakt med hva som fungerer, og hva vi ønsker mer av, istedenfor å dvele med det som ikke fungerer. Vi kan kalle det et ressurs-perspektiv. Begge deler handler om takknemmelighet. Her skal vi lære oss å sette ord på hverdagslige ting, og hvordan feiringer og det å sørge kan hjelpe oss å komme nærmere det livet vi ønsker oss.

Undring: nøkkelen til relasjonsbygging

8. januar

Hvorfor gjør folk rare ting? Hvorfor slå noen, eller er utro? Hvorfor snaker vi nedsettende til barna våre, eller baksnakker arbeidskollegaer? Ja, hvorfor? Fordi vi er mennesker, og det innebærer at vi gjør en rekke ting som ikke alltid er så lurt. Vi forsøker jo å velge en strategi for å dekke våre behov, men fordi vi ikke ser, eller vil se potensielt skadelige konsekvenser, kan det oppstå kjipte situasjoner. Undring er verktøyet vi kan bruke for å forsøke å nøste opp

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

i hva personen tenkte i utgangspunktet. Undrer vi oss lenge nok kommer vi nærmere den andre, og det er også utgangspunktet for å bygge relasjoner.

Dyp forbindelse: Å virkelig høre etter

15. januar

Å være ærlig kan være skikkelig skummelt, og det kan også være ekstremt krevende. Både å motta og det å gi en ærlig tilbakemelding, kan sette en relasjon i fare, og er kilden til mange brutte relasjoner. Hvorfor er det så krevende å si hva vi mener? Grunnen er at vi beveger oss inn i det sårbare, det som nærmer seg kjernen, bak fasaden. Vi beveger oss inn i skammen, og frykten for å ikke høre til, ikke være akseptert og kjenne oss uverdige. Og ikke minst, vi ser på intensjonen bak ærligheten. Er vi ærlige for å hjelpe den andre, eller for å forherlige oss selv? Dette er et spennende tema, som kan skape grobunn for gode trygge relasjoner. Her skal det øves sammen!

Indre dialog: hva foregår inni hodene våre?

22. januar

Alle har sin egen stemme inni hodet. Noen har flere, men alle har minst en stemme som forsøker å skape mening i hverdagen ved å bistå oss i situasjoner. Men denne stemmen er dessverre formet av våre opplevelser, og kan være enten litt for streng, eller totalt uansvarlig. Den kan unnlate å ta inn noe som helst, eller den kan ta på seg alt. Å skape bevissthet på hvilken stemme vi har i hodene våre, er viktig for lettere å kunne endre måten vi håndterer situasjoner.

Skam! En svært ubehagelig følelse

29. januar

De som tror de har «rundet» skam kan egentlig bare tro om igjen. Skam er en følelse som er ment å beskytte oss, og dermed har den noen spennende mekanismer som passer på oss. Dermed er det nok dessverre slik at de som tror de har «rundet» skam heller har gått utenom skammen. Å sitte med skammen er ubehagelig. Skam har historisk en viktig funksjon, og den skal

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

hindre oss fra å falle utenfor, som i riktig gamle dager kunne medføre død. Derfor er skam en sterk følelse, og den er krevende å jobbe med. Dette blir en spennende samling der vi jobber med å unngå de fire exit-strategiene for å gå utenom: «gi faen», «gi opp», «klandre andre» og «klandre oss selv». Om vi kjenner at vi velger en av disse, velger vi også bort skammen, og går glipp av verdifull informasjon.

Skam del 2: øve, øve, øve

4. februar

Å jobbe med skam er ganske krevende, og det krever at vi ønsker å gå inn i det. Vi vil ofte bort, og derfor trenger vi å øve på hvordan det kjennes å stå i det. Vi skal også øve på hvordan vi kan håndtere andres skam, og hvilke teknikker som finner for å hjelpe folk gjennom skammen som en støttespiller. Vi går også litt inn på dette med uavhengighet, selvstendighet og gjensidig avhengighet, som er en del av skammens natur. Å søke støtte og være avhengig krever sårbarhet, og kan motvirke skam.

Å være autentisk: Slutt å være grei, vær den du er

26. februar

Videre på ærlighet, handler det om å være autentisk. Når vi begynner å uttrykke oss ærlig, og beveger oss inn i skammen og sårbarheten, så skjer det ofte noe med oss: vi blir modigere. Vi ser at vi ofte blir tålt, og at det er plass til oss, selv når vi viser våre feil og mangler, og viser følelser vi har holdt inne lenge. Her står vi på kanten av stupet og ser frykten i hvitøyet: Kan vi virkelig bli tålt for den vi er? Er det verdt det? Å være seg selv er en øvelse i å tolke situasjonen, og pennekene i situasjonen. Men en ting er sikkert, jo mer autentiske vi tørr å være, jo større sannsynlighet er det for at vi dekket være behov.

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

Fiendebilder: å jobbe med egne skyggesider

5. mars

Fiendebilder er noe de fleste har. Bare tanken på denne personen/gruppen kan få blodet til å bruse, selv om den andre ikke engang vet at vi eksisterer. Hva skjer egentlig i oss da? Hvordan kan vi løse opp i dette på en fornuftig måte? Tør vi åpne opp for våre egne blindsoner? Er vi villige til å innrømme våre egne speilinger? Dette er en spennende øvelse som kan transformere relasjoner øyeblikkelig, og måten vi ser på oss selv og andre. Her jobber vi med triggere og hvordan vi kan komme oss helskinnet gjennom på andre siden.

Bli venn med ditt sinn: ikke ta dine tanker for alvorlig

12. mars

Vi har alle tanker, mange, ofte hele tiden. Tankens kraft er sterk og mektig. Mange av disse tankene er totalt absurde, og noen er bare rare. Men noen er også direkte skadelige. De gagnar oss ikke, og mange tror dessverre på disse tankene. Noen av disse tankene har vi hatt lenge, og vi kan tro at disse tankene er den vi faktisk er. Tankene er ikke sanne, de er et sammensurium av hele vårt levde liv. Det er i denne samlingen at trollene sprekker. Vi kan si ting høyt og vi kan merke at vi ikke er alene om dette, eller at det kan være at det vi sier ikke er sant.

Kjerneoverbevisninger: verden er ikke alltid som du tror

19. mars

Verden er farlig! Ingen liker meg! Det er ikke nok ressurser til alle! Jeg er ikke verdt å elske! Jeg er ikke verdig en kjæreste! Har du tenkt noe av dette? Har du tenkt over at vi fra barnsben av blir indoktrinert av verden rundt oss. Før vi kan velge selv, velger verden for oss. Vår følelse av oss selv danner vår selvfølelse. Men slike tanker og overbevisninger er sjelden noe vi er bevisst, de bare er der. Vi tar til takke med de få ressursene vi har, og tenker at det er slik det skal være. Slike overbevisninger er standhaftige og kjipe, men om vi kjenner til dem, er det mulig å endre på dem.

Kjerneoverbevisninger: dansegulvet (øvelse)

26. mars

I dag blir det ut og gå på gulvet. Ved å bevege oss og stå i de vanskelige følelsene kan vi transformere de gamle overbevisningene og lage nye. Dette er et spennende og effektivt verktøy, og det er mye å hente om man har klart å finne frem til sin kjerneoverbevisning. Alle går sin egen prosess, og om man ikke vil, så kan man lære mye av å observere andres prosess.

Makt over eller makt med

2. april

Makt finnes overalt i samfunnet og er til stede som mulighet i de fleste menneskelige forhold. Foreldre har makt over barna, arbeidsgiver har som regel makt over arbeidstaker, NAV har makt over sine brukere, Menn har mer makt enn kvinner (som regel) osv. Det er aldri like mye makt, og ofte er maktbalansen veldig ujevn. Og de som har makt er ofte ikke dette bevisst, men denne ubalansen kjennes godt av de som ikke har makt. Makt over handler om å misbruke den på et eller annet vis, bevisst eller ubevisst. Makt med handler om å bruke maktbalansen på en måte som ikke er voldelig eller som oppleves urettferdig eller belastende. Å bli bevisst makt-ubalansen er viktig for å kunne sette ord på det i møte med maktmisbruk, eller å bli klar over eget maktmisbruk.

Sinne: en potensiell gullgruve

9. april

Sinne er en følelse, ergo vil den si deg noe. Men ofte lager sinne så mye støy at det er vanskelig å komme i kontakt med hva følelsen vil si oss. For når vi viser vårt sinne til andre, kan det skape frykt og det kan oppstå motangrep, krangler etc. Hvordan kan vi høste frukten av sinne, og forvandle sinne til livskraft som tar oss videre. Sinne er svært potent, men det er viktig at det får riktig kanal, og at vi eier vårt sinne, slik at vi ikke slipper det løs på andre. Vi skal lære å bli venn med vårt sinne, og finne ok kanaler å slippe det løs i. Dette tar oss videre til neste samling som er konflikt.

Konflikthåndtering: Hvordan håndtere konflikter

23. april

Konflikthåndtering er ikke alltid løsningen ved konflikt. Det er viktig å vite at en slik håndtering krever mye, og spesielt om du selv er en del av konflikten. Kort oppsummert er en konflikt en situasjon der det er flere udekkede behov, og ingen klar strategi. Vi kan kalle det en voldelig konflikt om en eller flere parter nekter noen sine behov, eller påtvinger sine behov mot noen andres vilje. Dermed kan vi si at det finnes konflikter på alle nivået, og de fleste konflikter kan vi leve med, mens noen vokser seg store og skaper problemer. Små konflikter kan vi løse selv eller ved litt hjelp. Noen konflikter trenger vi noen med spesialkompetanse for å løse opp i. Her skal vi jobbe med å identifisere og få en smakebit på hvordan vi kan fasilitere konfliktløsning av en større konflikt.

Traumer og rus: Rus som strategi

30. april

Å ruse seg er en strategi. Det er et valg. I hvert fall en gang for lenge siden. Etter hvert tok det muligens over, og det å velge ble vanskelig. Men hvorfor tok du det valget? Kanskje det var det beste valget der og da? Kanskje var det ingen som kunne hjelpe deg å se at det fantes alternativer. Mange som har ruset seg startet tidlig, og det var et ubevisst valg. De som startet sent, ante nok ikke hvilken fallgrube det kunne bli. De fleste som ruser seg, gjør det med måte, men for noen blir rusen en flukt. Og her snakker vi om vonde følelser, og vi snakker om traumer. Eller bare at livet virker uoverkommelig og for mye. Å forstå meningen med rus kan gi viktig innsikt, og gjøre det enklere å ta valg i krevende livssituasjoner. Sorg er en viktig faktor og en nøkkelfølelse når vi snakker om rus. Mange har vonde historier som de har båret på lenge, eller som de ønsker å fortrenge.

Traumer og rus: Amygdala hijack og traumeresponser

7. mai

Vonde minner lagres i hjernen og i kroppen. Disse minnene kan bli brukt imot oss i det daglige. Minner om noe som skjedde for lang tid tilbake, kan ta oss dit, og vi opplever det som om det er her og nå. Dette kan skape store utfordringer i hverdagen. Det sier seg selv at i den moderne verden, og ikke minst i en hverdag hvor relasjoner og samarbeid står sentralt, så vil disse mekanismene kunne trigge oss og de rundt oss. Vi skal jobbe med å forstå mekanismene og se på mulighetene for å håndtere dem. NB: denne samlingen kan være triggende for noen, snakk med oss på forhånd.

Å ta ansvar for sitt indre rike: ikke bli en blamer

14. mai

Alt du sier om andre, sier du om deg selv. Dette er utgangspunktet for å gå dypere ned i materien og ta ansvar for egne følelser, og eget liv. Ja, verden er urettferdig, og mye kunne vært bedre. Men, verden blir ikke bedre av å legge skylden på noen andre for ditt liv. Du kan gjerne sette ord på hvordan du ønsker livet, men du må selv bygge dette livet. Her ser vi på våre tre valg: Akseptere situasjonen slik den er, gi slipp på situasjonen, eller endre situasjonen. Og i dette tilfellet vil vi ser spesielt på dette med å endre oss selv, for å få til ending i andre, fordi det ikke er vår jobb å endre andre.

Kjærlighet: Eros, sex eller agape?

21. mai

Hva er kjærlighet? Hva er sex? Hva er erotisk kjærlighet? Finnes det andre måter å løse jakten på kjærlighet på? Kan man elske noen andre om man ikke elsker seg selv? Her skal vi jobbe med å bli kjent med oss selv, og behovet vi kaller kjærlighet. For selv om vi sier det samme ordet, kan det betyr forskjellige ting for forskjellige mennesker. Vi kommer inn på dette med flere livspartnere, egenkjærlighet, sex og annet som favnet begrepet kjærlighet. Mulig vi skal innom begrepet skam her også, siden det ofte er tilknyttet dette temaet.

Å helbrede/lære av fortiden: Av skade blir klok, men ikke rik

28. mai Vi kan ikke endre fortiden, for det øyeblikket finnes ikke lenger. Men, vi kan lære av den. Vi kan dra tilbake til øyeblikket og utforske hva vi tenkte den gang, og se om vi med vår nye bevissthet kan se situasjonen annerledes. Med tiden kommer ofte klarhet og forståelse. Selv om det å gjøre feil kan være skamfullt og få oss til å kjenne på skyldfølelse, så er det viktig å tenke på at vi nok hadde gode intensjoner eller forestillinger om hvordan ting kom til å bli. Hvilke behov ønsket vi å dekke i situasjonen? Hvilke konsekvenser var vi ubevisst?

Å nyte andres smertefulle prosess

4. juni Å lytte til noen i stor smerte og sorg kan være svært ubehagelig. Ofte vil vi denne smerten bort, fordi ubehaget blir for stort. Vi kan ikke elske eller hate noe i den andre som ikke bor i oss selv, og ofte resonerer andres smerte i oss, vår egen smerte. Å klare å koble fra sitt eget i møte med andre er en krevende øvelse, som skaper en dypere forbindelse med den andre. Ved å romme den andre i fulle åndedrag, kan den andre få lov å være seg selv fullt og helt, uten å måtte bære reaksjoner i den som lytter. Alt har sin tid, og når man lytter, er det en øvelse å holde rom for andre, uten å la sine egne erfaringer påvirke oss. Vi lærer om «sweet pain» og om at prosess kan gjøre vondt, men at det som regel ikke er farlig.

Nøkkeldifferensieringer

11. juni Vi avslutter med en samling om IVK for viderekommende. Vi har nå vært innom basisen og vi har gravd dypere, men IVK har mange lag. Disse differensieringene viser nyansene i IVK som ikke er så tydelige for alle. Det er aspekter som er krevende, og som krever mye øvelse for å få den gode forståelsen. Dette er en slags eksamen for de som skal gå veien mot sertifisert, og det er som sagt krevende. Men en smakebit på hva disse over 40 differensieringene er, kan gi en enda større forståelse for dybden i IVK

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

Kursavslutning

18. juni

Vi avslutter med brask og bram. Et program er bestått og gjennomført, og vi snakker litt om høydepunktene og hva dere ville hatt mer/mindre av. Det blir overrekkelse av staselig diplom som du med ærefrykt kan ramme inn og henges på veggen: Du har gjennomført et svært omfattende kurs i egenutvikling, og startet en spennende reise.

Following are key assumptions that NVC practice is based on. Many traditions share these assumptions; NVC gives us concrete, powerful tools for putting them into practice. When we live based on these assumptions, self-connection and connection with others become increasingly possible and easy.

1. **All human beings share the same needs:** We all have the same needs, although the strategies we use to meet these needs may differ. Conflict occurs at the level of strategies coupled with interpretations, not at the level of needs.
2. **All actions are attempts to meet needs:** Our desire to meet needs, whether conscious or unconscious, underlies every action we take. We only resort to violence or other actions that do not meet our own or others' needs when we do not recognize the existence of more effective strategies for meeting needs.
3. **Feelings point to needs being met or unmet:** Feelings may be triggered but not caused by others. Our feelings arise directly out of our experience of whether our needs seem to us met or unmet in a given circumstance. Our assessment of whether or not our needs are met almost invariably involves an interpretation or belief. When our needs are met, we may feel happy, satisfied, peaceful, etc. When our needs are not met, we may feel sad, scared, frustrated, etc.
4. **The most direct path to peace is through self-connection:** Our capacity for peace is not dependent on having our needs met. Even when many needs are unmet, meeting our need for self-connection can be sufficient for inner peace.
5. **Choice is internal:** Regardless of the circumstances, we can meet our need for autonomy by making conscious choices based on awareness of needs; at the very least in terms of the choice of the meaning we assign to the circumstances.
6. **All human beings have the capacity for compassion:** We have an innate capacity for compassion, though not always the knowledge of how to access it. When we are met with compassion and respect for our autonomy, we tend to have more access to our own compassion for ourselves and for others. Growing compassion contributes directly to our capacity to meet needs peacefully.
7. **Human beings enjoy giving:** We inherently enjoy contributing to others when we have connected with our own and others' needs and can experience our giving as coming from choice.
8. **Human beings meet needs through interdependent relationships:** We meet many of our needs through our relationships with other people and with nature, though some needs are met principally through the quality of our relationship with ourselves and for some, with a spiritual dimension to life. When others' needs are not met, some needs of our own also remain unmet.
9. **Our world offers abundant resources for meeting needs:** When human beings are committed to valuing everyone's needs, can discern how much they actually need, and have regained their skills for fostering connection and their creativity about sharing resources, we can overcome our current crisis of imagination and find ways to attend to everyone's basic needs.
10. **Human beings change:** Both our needs and the strategies we have to meet them change over time. Wherever we find ourselves and each other in the present, individually, and collectively, all human beings have the capacity to grow and change.

Lånt av Inbal Kashtan and Miki Kashtan

GRUNNLEGGENDE BEHOV

- som de fleste mennesker har



VELBEFINNENDE

Næring/Helse:

Berøring
Bevegelse
Mosjon
Hvile
Søvn
Rekreasjon
Velbehag

Sikkerhet/Trygghet:

Beskyttelse
Forutsigbarhet
Kontinuitet
Orden/struktur
Pålitelighet
Selvfølelse
Selvtillit
Stabilitet
Støtte/Hjelp
Tillit

Ro/Hvile:

Avslapning
Balanse
Enkelhet
Fred
Harmoni
Selvomsorg
Ro
Skjønnhet
Stillhet
Åndelighet



UTTRYKK

Frihet:

Autensitet
Autonomi
Enighet
Integritet
Kraft/indre styrke
Selvinnsikt
Selvstendighet
Spontanitet
Åpenhet
Ærlighet

Kreativitet:

Lek
Fornytelse
Ha det gøy
Humor
Inspirasjon
Lidenskap
Spenning
Utfordring
Utforskning

Mening:

Effektivitet
Å bidra
Å feire
Å gi / ta imot
Håp
Kompetanse
Læring
Mål
Respons
Resultat
Sammenheng



KONTAKT

Kjærlighet:

Anerkjennelse
Bekreftelse
Intimitet
Nærhet
Omsorg
Omtenksomhet
Respekt
Sex
Ømhet
Vennskap

Forståelse:

Aksept
Bevissthet
Empati
Følsomhet
Hensyn
Å bli hørt
Klarhet
Kommunikasjon
Tilstedeværelse
Å bli sett

Fellesskap:

Delaktighet
Gjensidighet
Inkludering
Likeverd
Oppmerksomhet
Samarbeid
Samhørighet
Selskap
Tilhørighet
Tiltro

Veien videre: Et Årsprogram i kontaktskapende kommunikasjon

FØLELSER SOM KAN MERKES NÅR BEHOV ER MØTT

Glad:

Blid
Fornøyd
Munter
Strålende
Lystig
Lykkelig

Fredfull:

Avslappet
Fri
Rolig
Tilfreds
Fylt
Harmonisk
Lettet

Kjærlig:

Aksepterende
Øm
Hengiven
Varm
Berørt
Vennlig

Leken:

Energisk
Entusiastisk
Ivrig
Livlig
Nysgjerrig
Fascinert
Kvikk

Opprørt:

Begeistret
Henrykt
Overveldet
Forbauset
Stolt
Engasjert
Oppmuntret

Takknemlig:

Rørt
Øm

Trygg:

Sikker
Tøyelig
Romslig
Kraftfull
Bekvem

Håpefull:

Optimistisk
Levende
Interessert

FØLELSER SOM KAN MERKES NÅR BEHOV IKKE ER MØTT

Trist:

Ensom
Såret
Ulykkelig
Deprimert
Fortvilet
Sorgfull
Lei seg
Hjelpeløs
Nedstemt
Håpløs
Skuffet

Frykt:

Redd
Urolig
Nervøs
Engstelig
Usikker
Utrygg
Mistenksom
Angstfylt

Sinne:

Irritert
Opprørt
Bitter
Rasende
Vred
Forbannet

Frustrert:

Oppgitt
Ubekvem
Sjenert
Anspent
Misfornøyd
Ille til mote
Pessimistisk
Vemmelse
Sårbar
Reservert
Misunnelig
Rastløs
Skyldig
Bekymret
Utålmodig

Forvirret:

Ustabil
Tvilende
Mistenksom
Brydd

Trøtt:

Sliten
Utmattet
Likegyldig

Ikke-Følelse

Andre kan trigge våre følelser, men er ikke årsak til dem. Ord vi bruker om situasjoner der vi opplever at noen har gjort noe mot oss og som involverer tanker: Avvist, ignorert, neglisjert, misbrukt, fornærmet, presset, angrepet, skremt, undertrykt, anklaget, invadert, truet, bedratt, isolert, brukt, kritisert, manipulert, forurettet.

Utviklet av Stiftelsen Retretten



Veien videre!

I samarbeid med IVK Norge



**BAK HVER HANDLING
LIGGER ET BEHOV**

Med støtte fra:



HelseDirektoratet



Oslo