

Bijlage 5**Werkvorm voor de deelnemers: Een brief over een oud zeer**

1. Kies één van deze gespreksvragen.
 - Wanneer gebruik ik geweld tegen jou? (manipulatie, chantage, en andere manieren om jou onder druk te zetten) Waarom doe ik dat? Welk gevoel en welke behoefte steken hierachter?
 - Ik herinner me nog onze laatste ruzie. Ik herinner me nog wat ik toen heb gezegd. Vanuit welke gevoelens en welke behoeftes zei ik die dingen? Hoe kan ik het anders verwoorden?
 - Jij en ik maken vaak ruzie over In deze brief wil ik het gesprek toch nog eens aangaan, deze keer volgens de stappen van Rosenberg. Welk gedrag neem ik waar bij jou, dat me zo kwetst? (nuchter beschrijven, zonder te verwijten) Welke gevoelens roept dit gedrag bij me op? Welke behoeftes steken achter deze gevoelens? Welk realistisch alternatief stel ik voor?
2. Schrijf elkaar een brief over de vraag die je gekozen hebt.
3. Ontvang de brief van jouw partner als een geschenk, en lees hem met een open hart.
4. Stel vragen om jouw partner nog beter te begrijpen (niet om hem te bekritisieren!).
5. Zoek een haalbare oplossing voor jullie probleem. Wees niet ontgoocheld als de stap naar verandering kleiner is dan verwacht. Een kleine stap is nog altijd veel beter dan een probleem dat onopgelost blijft, en daardoor steeds groter wordt.