FÖRENINGEN
NONVIOLENT
COMMUNICATION
I SVERIGE

Nyhetsbrev juni 2025

Föreningen NVC i Sverige fyller 5 år!

I juni fyller Föreningen Nonviolent Communication i Sverige 5 år – och det vill vi så klart uppmärksamma!

Detta nyhetsbrev ägnas åt en tillbakablick på föreningens resa, med tacksamhet till alla föreläsare, medlemmar och eldsjälar som bidragit till det vi tillsammans skapat.

En historisk återblick

Det hela tog sin början en vinterdag i början av 2020, när Joachim Berggren och Annika Thomsson – båda certifierade NVC-tränare – bar på en vision om att starta en svensk NVC-förening. Kort därefter tog de kontakt med mig, i vetskap om vi delade ett starkt engagemang för att sprida Nonviolent Communication och min vilja att bidra till meningsfulla initiativ. Vår första kontakt ledde snabbt vidare till kreativa samtal och gemensamma möten där vi lade grunden för det som skulle bli Föreningen NVC i Sverige. Den första styrelsen formades sedan med hjälp av Michaela Östberg, Ricardo Guillen. Den 8 juni 2020 grundades Föreningen Nonviolent Communication i Sverige.

Det första året fokuserade vi på att bygga grunden: vi antog stadgar, ordnade med bankärenden, skapade vision, mission och innovationsmål. Med hjälp av Linda Michelin fick vi vår logotyp och Magdalena Malinowska Berggren byggde vår hemsida.

Vi höll också en minnesvärd invigningsfest på Fryshuset i Stockholm, där deltagare från olika delar av landet samlades för att fira starten av föreningen med god mat, musik, samtal och mycket värme i gemenskapen. Towe Widstrand berättade om hur NVC kom till Sverige, när hon bjöd in Marshall Rosenberg hit på 80-talet och därmed blev den som förde Nonviolent Communication hit. Sedan dess har hon spridit NVC i Sverige och internationellt, både som certifierad tränare och assessor, och har stöttat

många nya tränare på sin resa att bli certifierade.

Våra återkommande aktiviteter

Sedan dess har föreningen vuxit organiskt och stabilt. Varje månad skickar vi ut nyhetsbrev med information om kommande kurser och evenemang. Vi når nu ut till över 900 prenumeranter på våra nyhetsbrev vilket är väldigt roligt. Några av våra stående aktiviteter:

- Kostnadsfria introduktioner till NVC den 1:a varje månad
- Digitala empaticaféer en gång i månaden
- Empatidagen i oktober – en temadag öppen för alla
- Workshophelg och årsmöte på våren

Vi har också erbjudit fördjupande program för medlemmar som:

- "Vägar till frihet" – ett årsprogram om hur vi utvecklar NVC-färdigheter över tid
- Workshops om nyckelskillnader, hur man håller en studiecirkel i NVC och workshop omkring processen att bli certifierad NVC-tränare.

Föreningen har även haft föreläsningar hos andra aktörer:

- Barn till ensamma mammor (Fryshuset, Stockholm)
- Svenska Morenoinstitutet (Psykodrama, Stockholm)
- Nonviolent Communication i skolan (Glokala folkhögskolan, Malmö)
- Independent Indigenous Festival (Stockholms skärgård)

Så här beskriver några medlemmar vad föreningen betytt för dem:

"I ett samtal med en vän häromdagen fick jag frågan om i vilka sammanhang jag får mitt behov av stöd genom uppmuntran i att kliva in med det som är levande i mig. Föreningen NVC Sverige är för mig just nu svaret på den frågan, tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan och olika projekt jag har och planerar med vänner i min närhet."
- Viktoria Karlsson

"Att vara en del av FNVC har varit både givande och utvecklande. Jag väljer själv utifrån deras utbud vad jag vill delta i utifrån mina behov och intressen. Under åren har jag varit med på ett flertal NVC-introduktioner, NVC-caféer och andra digitala aktiviteter.
Via föreningen har jag fått kontakt med personer som jag fortsatt utvecklas tillsammans med, bland annat genom kurser och en träningsgrupp i NVC-rollspel. Allt sammantaget har fördjupat min förståelse för empatisk kommunikation. Rekommenderas varmt för dig som är nyfiken på Nonviolent Communication och vill växa i både självinsikt och relationer." - Ann-Katrin Andersson i Gislaved

Vår vision framåt är att vara en levande och självklar mötesplats för NVC i Sverige – en plats där människor kan hämta inspiration, fördjupa sin praktik och knyta nya kontakter. Vi vill bidra till att NVC sprids och växer, både genom återkommande

evenemang och nya initiativ. Vi vill vara en port till NVC och visa nya intresserade vidare, och vi vill vara ett forum där erfarna tränare och utövare kan reflektera kring sin praktik. Vi vill skapa rum för fler möten genom onlineträffar och samskapade evenemang.

Välkommen på digitalt firande 11 september! 🎉

För att fira vårt 5-års jubileum bjuder vi in alla till ett digitalt firande **onsdagen den 11 september kl. 18.30–20.30**, där flera NVC-tränare berättelser om hur NVC påverkat deras liv – både personligt och professionellt.

Medverkar gör bland andra vår hedersmedlem Towe Widstrand, som introducerade Marshall Rosenberg och NVC i Sverige, samt flera tränare verksamma i landet: Liv Larsson, Kay Rung, Annika Thomsson, Ricardo Guillen, Viktoria Karlsson, Liselotte Abel, Joachim Berggren, Kristiina Krank, Amy Dyer, Henrik Frid, Gabriel Stille med flera. Det kommer bli en kväll att minnas – varmt välkommen att fira med oss!

Vi vill passa på att säga stort tack till tidigare styrelsemedlemmar:
Annika Thomsson, Michaela Östberg och Ricardo Guillen.

Varmt tack till Linda Michelin som tagit fram vår logotyp och Magdalena Malinowska Berggren som byggt vår hemsida.

Och ett varmt tack till alla föreläsare som bidragit under åren:
Towe Widstrand, Annika Thomsson, Michaela Östberg, Liv Larsson, Kay Rung, Katarina Sparrdal, Ricardo Guillen, Marijke Christiansson, Magda Malinowska Berggren, Johan Rinman, Nils Lif, Anniken Poulsson Beer, Sylvia Haskvitz och Viktoria Karlsson

Tack också till dig som medlem för att du är med och formar vår gemenskap!

Jag önskar er alla en fortsatt fin sommar!

Kristiina Krank
Kassör
Certifierad NVC-tränare

Introduktion till NVC

Den första i varje månad arrangerar föreningen en introduktion till NVC. Introduktionen är gratis och öppen för alla som vill inspireras och lära sig mer om NVC. Du behöver anmäla dig i förväg för att få länken till eventet. Sprid gärna i dina nätverk och bjud med dig alla som du tror kan ha glädje av verktyg för kontaktskapande kommunikation.

Den 1 juli är det det **Kristiina Krank** som håller i föreläsningen.

Att lyssna på andras kritik
– eller konsten att hålla kvar kontakten även när det skaver

Semestertiderna närmar sig – en tid för vila, gemenskap och nya upplevelser. Samtidigt kan just nära relationer också väcka irritation och konflikter. Det blir tydligt särskilt när vi semestrar med familj eller umgås mer intensivt än vanligt.
När någon uttrycker sig ilsket eller kritiserande kan vi lätt känna oss pressade, gå i försvar eller göra något vi egentligen inte vill – bara för att få lugn och ro. I den här introduktionen utforskar vi hur vi kan bemöta kritik på ett sätt som skapar kontakt snarare än avstånd. Vi gör en praktisk övning och du får även en PowerPoint att ladda ner som stöd för vidare reflektion.

Kristiina Krank är certifierad tränare i Nonviolent Communication och har lett både kortare och längre kurser i NVC – såväl i Sverige och internationellt, både fysiskt och online. Hon en av medgrundarna till Föreningen Nonviolent Communication i Sverige och sitter i styrelsen som kassör.
Kristiina har över 30 års erfarenhet av arbete inom hälso- och sjukvård och är legitimerad specialistsjuksköterska. I sitt yrkesliv möter hon människor i svår kris som behöver stöd i att sortera i komplexa livssituationer. Kristiina har också fördjupat sig i människans medvetandeutveckling. Hon är utbildad inom Stages International, en organisation som bygger på forskning om hur människors inre kapacitet, perspektiv och mognad utvecklas genom livet. Kristiina befinner sig i slutfasen av sin certifiering inom detta område.

Till anmälan

På gång i föreningen

Empaticafé
Empaticafet gör sommaruppehåll juni-augusti.
Vi öppnar upp cafét igen 15 september.

Föreningens 5-års jubileum

Föreningen fyller 5 år och det vill vi fira med en kväll tillsammans där NVC-tränare berättar om hur NVC påverkat deras liv – både personligt och professionellt.

Medverkar gör bland andra vår hedersmedlem Towe Widstrand, som introducerade Marshall Rosenberg och NVC i Sverige, samt flera tränare verksamma i landet: Liv Larsson, Kay Rung, Annika Thomsson, Ricardo Guillen, Viktoria Karlsson, Liselotte Abel, Joachim Berggren, Kristiina Krank, Amy Dyer, Henrik Frid, Gabriel Stille med flera. Det kommer bli en kväll att minnas – varmt välkommen att fira med oss!

Datum: 11 september (ons)
Kl. 18.30–20.30
Plats: Zoom (online)
Anmälan: https://www.nvcsverige.se/events/foreningens-5-arsjubileum/

Empatidagen
Datum: 5 oktober (sön)
Plats: Luntmakargatan 82, Stockholm
Mer information finns i kommande nyhetsbrev.

På gång i Sverige

Ärlighet som mötesrum – ***när vi kommunicerar i kontakt med våra behov***
Datum: Start 31/7 - 2/10, 10 tillfällen (tors)
Plats: Digitalt
Anordnare: Viktoria Karlsson via Studieförbundet Vuxenskolan
För mer information: **Ärlighet som mötesrum- när vi kommunicerar i kontakt med våra behov - Digital Studieförbundet Vuxenskolan**

IIT – International Intensive Training i Sverige
Datum: 16-25 augusti
Anordnare: Joachim Berggren, Amy Dyer, Kristiina Krank och Henrik Frid för CNVC
Mer information: https://www.cnvc.org/learn/iit/2025-08-16-iit-sweden samt även mer detaljerad information nedan

Internationellt medlingsprogram
Datum: start 1 september
Plats: Online
Anordnare: Friare Liv
För mer information: https://www.friareliv.com/mediation-training-online

Praktisk kurs i NVC, Steg 1
Datum: 27-28 september (lör-sön), early bird 1 juli

Plats: Stockholm
Anordnare: Kristiina Krank & Amy Dyer
För mer information: **www.kristiinakrank.se**

Lär dig säga ifrån
Datum: 11 oktober (lör)
Plats: Stockholm
Anordnare: Kväkarna i Stockholm
För mer information: **sondagsandakt@kvakare.se**

Grundkurs i NVC
Datum: 17 oktober (fre)
Plats: Stockholm
Anordnare: Kristiina Krank och Amy Dyer
För mer information: **www.kristiinakrank.se**

Core Relationship Skills - ***practice the skills to listen, express gratitude and navigate differences in intimate relationships***
Datum: 1 november
Plats: Stockholm
Anordnare: Ian Peatey och Henrik Frid
För mer information: **HenrikFrid.com/event-calendar/**

Praktisk kurs i NVC, Steg 2
Datum: 8-9 november (lör-sön)
Plats: Stockholm
Anordnare: Kristiina Krank och Amy Dyer
För mer information: **www.kristiinakrank.se**

Reimagine Communication (fördjupningsprogram)
Datum: start 11 november
Plats: Online
Anordnare: Friare Liv
För mer information: https://www.friareliv.com/reimagine

Vill du publicera ditt event i föreningens nyhetsbrev eller på hemsidan? *Håller du som medlem kurs i NVC någonstans i vårt avlånga land i Sverige eller online, skriv in dem i vår kalender på hemsidan: nvcsverige.se/aktiviteter/ . Vill du publicera i vårt nyhetsbrev, skriv till: kontakt@nvcsverige.se.*

International Intensive Training i Sverige

Den 16-25 august arrangeras en International Intensive Training i Sverige. Här är den viktigaste informationen att känna till:

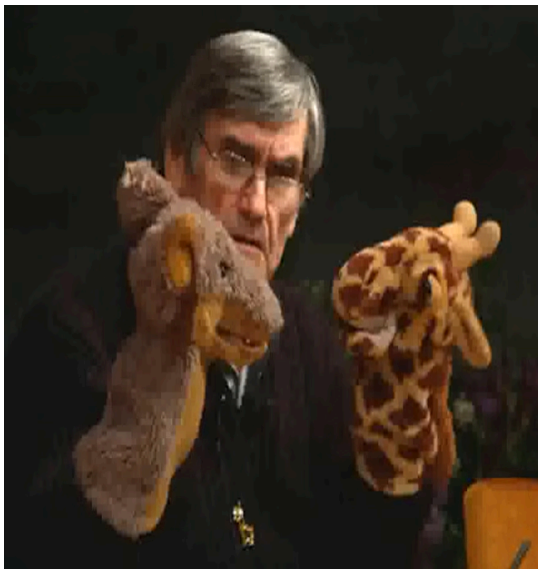
- Lär känna tränarteamet genom att se följande videos:
  - I del 1 träffar vi Sylvia Haskvitz och Shona Cameron: https://youtu.be/f2VZhAoiKwM
  - I del 2 träffar vi också Anniken Poulsson Beer: https://youtu.be/CobW4M38LZw
  - I del 3 får vi lära oss mer om Shona Cameron: https://youtu.be/fpwo3-FpEPw
  - I del 4 träffar vi också Joachim Berggren: https://youtu.be/nQQWS9c8Rqo
- Officiell hemsida och anmälan: https://www.cnvc.org/learn/iit/2025-08-16-iit-sweden
- Facebook-event: https://fb.me/e/57XGdb0oe
  - Följ facebook-eventet för information om kommande Zoom-events där det går att får mer information och ställa frågor.
- Q&As är publicerade på föreningens Youtube-konto.
  - Om IITn i allmänhet: https://youtu.be/lJRrpznroRM?si=K--pyVl-WguiXmAe samt https://youtu.be/AejuFMCvMWM?si=fGxdycGpOydkzr9B
  - Om certifieringsprocessen: https://youtu.be/7FYpUxzdHTA?si=39h-qp9VfqQocttN
  - Om att vara supportive trainer på en IIT: https://youtu.be/gtrhDCWwD_g?si=VZ1KcSHM-5YCJXqK
- Föreningens sida med praktisk information: https://www.nvcsverige.se/iit-sweden-2025/
- Om ni har frågor så får ni gärna skicka dem på svenska eller engelska till sweden-iit-2025-organizer@cnvc.org

Månadens sommartips 🎧

Lyssna på Marshall Rosenberg – 9 delar om NVC

Passa på i sommar att lyssna på Marshall Rosenberg, grundaren av Nonviolent Communication. I denna serie ljudinspelningar i 9 delar får du konkreta verktyg för att:

- 🌱 Observera utan att döma
- 💬 Uttrycka känslor ärligt
- 💡 Identifiera bakomliggande behov



- 🙏 Ställa önskemål istället för krav
- 👂 Lyssna empatiskt – även i konflikt

Rosenberg guidar med värme och humor, och visar hur vi kan skapa kontakt istället för motstånd i våra samtal – både privat och på jobbet.

Till Youtube

Föreningen Nonviolent Communication i Sverige

Föreningen Nonviolent Communication i Sverige
www.nvcsverige.se
kontakt@nvcsverige.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida.

Avsluta prenumerationen