

FÖRENINGEN  
**NONVIOLENT**  
**COMMUNICATION**  
I SVERIGE

## Nyhetsbrev januari 2026



### HOPP

För mig är hopp är någon form av motstånd till både pessimism och oro. En motståndskraft som värnar värdighet och beredskap, att vara rustad, att kunna hantera och att hålla oron i shack. NVC har verkligen blivit ett stöd att stärka hopp hos mig. Som filosofi och verktyg ger den mig stöd i om hur jag kan hantera känsloreaktioner, motstånd, kritik och konflikter. Det ger en hanterbar trygghet som gör att jag kan gilla läget, sitta still i båten, lyssna, vara i kontakt med mig själv, vänta in, bolla över till den andra och understödja att den andra får kontakt med sig själv istället för att agera utåt. En essentiell

närvaro som ger mig stabilitet i mig och en vilsamhet att lita på livet. Tillit till att det finns möjligheter till kontakt, att allt handlar om behov. Med vetskapen om att:

**Känslor** = Behov är inte mötta eller mötta

**Motstånd och kritik** = Behov är inte mötta

**Konflikter** = Olika strategier för att få behov mötta

Så har jag en orientering som ger mig ett självledarskap att bemöta, hantera och återskapa kontakt om den är förlorad i stunden. Att bara stanna upp, vänta in, lyssna och fokusera på att både ge mig själv empati och lyssna empatiskt på den andra. Söka, leta, vilja förstå för att skapa kontakt.

Tänker att det är en viktig uppgift som vi vuxna har att förmedla hopp när andra människor, speciellt barn, förrirrar sig och tappar kontakten med hopp. Tänker att vi

alla har en uppgift att värna vårt immunförsvar för hopp så vi kan stå stadigt i det och ställer oss frågan:

Vad är hopp?

Vad stärker kontakten med hopp?

Jag möter ganska många pedagoger i mitt arbete som NVC utbildare. Det här är ett av de sätt vi använder för att träna.

**Exempel:** En elev kastar ifrån sig sig material och uttrycker, det här går inte, jag kommer aldrig att lära mig detta. Det går bara inte. Jag är dum i huvudet. Alla andra är mycket bättre.....

1. Lyssna, bekräfta, återspegla
2. Undersökande frågor - vill du berätta mer om vad som är svårt
3. Gissa känslor och behov
4. Föreslå olika lösningar för att se möjligheter.
5. Återkoppla till varandra om vad som var hjälpsamt för eleven/barnet att höra.

Önskar dig en inspirerande vår,

Liselotte Bergenzaun Abel, ledamot i styrelsen.

## Förnya ditt medlemskap för 2026

Nu är det dags att betala in medlemsavgiften för 2026. Vi hoppas såklart att du som varit medlem vill fortsätta och att du som ännu inte tagit steget gör det. Som medlem är du med i en rörelse som vill sprida medvetenheten om NVC i Sverige. Detta gör vi genom att arrangera olika aktiviteter. Under 2025 har vi exempelvis haft introduktioner till NVC den första varje månad. Vi har också den 15:e varje månad arrangerat empaticafé - som är öppet för alla medlemmar i föreningen. Under 2025 arrangerade föreningen också två events som var gratis för föreningens medlemmar: "NVC-helgen" samt "Empatidagen".

**Den 1 februari byter vi lösenord** på föreningens medlemsida, så du som vill ha tillgång till föreningens events, empaticafé, erbjudanden och interna dokument, rekommenderas att betala in din medlemsavgift redan idag. Det nya lösenordet kommer att skickas ut i ett separat mejl.

Vi använder oss av en glidande skala mellan 100 och 500 kr i medlemsavgift. Detta gör att du som medlem kan bestämma själv hur mycket du vill bidra med utifrån dina ekonomiska förutsättningar. Bli medlem eller förnya ditt medlemskap för 2026 genom att följa stegen nedan:

- Steg 1: Betala enligt någon av betalsätten Swish: 123 256 38 23 eller Bankkonto: 8327-9, 734 419 763-2 (Swedbank). Skriv "Medlem 2026" samt ditt namn i meddelanderutan.
- Steg 2: Skicka även ett mejl där du anger att du betalt avgift: [kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se)

Varmt välkommen!

# Introduktion till Nonviolent Communication 1 februari 2026 med Liv Larsson



**Hur skulle det vara att uttrycka dig utan att skapa avstånd – och att lyssna på andra utan att tappa kontakten med dig själv?**

I den här grundläggande onlineintroduktionen till Nonviolent Communication (NVC) bjuds du in att utforska ett förhållningssätt som gör det möjligt att mötas med mer närvaro, klarhet och medkänsla – också i utmanande samtal.

Vi kommer särskilt att fokusera på sex centrala **nyckelskillnader** som gör stor skillnad i hur vi kommunicerar och relaterar:

Att skilja mellan **observationer och tolkningar**

Att skilja på **känslor och tankar**

Att förstå skillnaden mellan **behov och strategier**

Att uttrycka **tydliga, genomförbara önskemål** snarare än vaga eller orealistiska

Att be om **vad vi faktiskt vill ha**, istället för vad vi inte vill ha

Att skilja mellan **önskemål och krav**

Liv Larsson är författare till 24 böcker och certifierad tränare i NVC sedan 2002. Under mer än decennier har hon varit internationell utbildare, coach och medlare. Hon har utvecklat unika verktyg och kartor för hur vår inre värld relaterar till det yttre och många av hennes böcker är översatta till mer än tio språk.

Liv bor i skogen i norra Sverige, älskar längdskidåkning och hämtar mycket av sin inspiration från naturen.

Du deltar hemifrån, via Zoom, i en trygg och guidad lärandemiljö. Inga förkunskaper krävs – bara en vilja att utforska ett nytt sätt att lyssna, förstå och uttrycka dig.

*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 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.*

**Vill du hålla en introduktionsföreläsning i NVC?** Har du god erfarenhet av NVC och vill hålla en introduktionsföreläsning 1 timme den 1:a i någon månad under året är du varmt välkommen att e-posta oss i styrelsen. Du kommer få mer information av oss. En av oss i styrelsen är med som värd under föreläsningen. Vår e-post: [kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se)

Till anmälan

## På gång i föreningen

### NVC-helg 2026

För fjärde året i rad anordnar Föreningen Nonviolent Communication i Sverige en NVC-helg i samband med föreningens årsmöte. Under denna helg erbjuder och samskarar vi workshops. Passa på att använda detta tillfälle för att träffas och träna tillsammans!

Datum: 14 till 15 mars 2026

Plats: Luntmakargatan 52, Stockholm

Mer information finns på hemsidan: <https://www.nvcsverige.se/events/nvc-helg-och-arsmote-2026/>

### Årsmöte och föreningsarbete

Årsmötet är ett utmärkt forum för att påverka föreningen och vad vi vill fokusera på under de kommande åren. Där väljer vi en ny styrelse och inför årsmötet finns det möjlighet att skriva motioner med förslag på vad föreningen ska ägna sig åt. Redan nu kan du läsa dokumentet *“Tips till dig som vill ställa motion FNVC”* på [hemsidans medlemsida](#).

Det finns också många andra sätt att engagera sig. Kanske vill du nominera någon, själv vara med i styrelsen, eller bidra med din kompetens utan att ta ett styrelseuppdrag? Just nu söker vi till exempel personer som kan bidra kring föreningens digitala verktyg. Exempel på digitala verktyg som föreningen använder är Wordpress och Mailerlite.

Kontakta oss om du har några förslag eller funderingar: [kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se)

## Empaticafé - 15:e varje månad

Föreningens empaticafé är en möjlighet att bli hörd med empati, och att träna på att lyssna på andra med empati. Nästa empaticafé inträffar 15 januari, kl. 19.00–20.30. Alla föreningens evenemang hittar du som vanligt listade på <https://www.nvcsverige.se/aktiviteter/>.

*Vill du vara värd för ett empaticafé? Har du erfarenhet av NVC och vill bidra till att medlemmar kan träffas och träna, utbyta erfarenheter och bli hörda med empati, då kan du e-posta oss i styrelsen, [kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se)*

## NVC-festival?

Runt om i världen – och även i Sverige – anordnas festivaler och familjeläger med grund i NVC. Ofta finns ingen fast agenda, utan en gemensam struktur där deltagarna tillsammans skapar innehållet. Under några dagar växer en tillfällig community fram, präglad av kontakt, delaktighet och gemenskap.

Föreningen utforskar nu möjligheten att arrangera ett liknande evenemang i sommar. Skulle du vilja vara med och arrangera, eller delta som deltagare? Svara gärna på detta formulär, så hjälper du oss att fatta ett välgrundat beslut: <https://forms.gle/pmsN4LoVdTLztPzp6>

# På gång i Sverige



## Digital grundkurs i Nonviolent Communication

Under fyra kvällar tränar vi Nonviolent Communication (NVC) – ett sätt att skapa kontakt, förståelse och samarbete, även när det är svårt.

**Datum:** 4, 11, 18, 25 mars 2026

**Tid:** 19:00-21:00

**Plats:** Zoom

Kristiina Krank  
& Amy Dyer



För mer info och anmälan  
[www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

Mer information om **Digital grundkurs i NVC** [www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

## Praktisk kurs i NVC Steg 1 träningshelg i Nonviolent Communication



I kursen kommer du bland annat att:

- Träna att balansera olika behov – egna och andras.
- Upptäcka nya perspektiv på vardagliga situationer.
- Skapa klarhet kring frustrationer och hitta fler valmöjligheter.
- Öva på att bemöta svåra budskap och hantera självkritik på ett konstruktivt sätt.

**Datum:** 11-12 april 2026

**Tid:** 10:00-16:00

**Plats:** Hälsans Hus, Stockholm

Kristiina Krank  
& Amy Dyer



The Center for  
Nonviolent  
Communication

För mer info och anmälan  
[www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

Mer information om **Praktisk kurs Steg 1** [www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

## Praktisk kurs i NVC Steg 2 träningshelg i Nonviolent Communication



Tillsammans utforskar vi bland annat:

- Hur NVC kan integreras i vardagen med stöd av matrisen *Vägar till frihet*.
- Hur vi göra mer medvetna val där vi inte är styrda av skuld och skam?
- Hur konflikter kan öppna vägar till kontakt och förståelse.
- Hur vi kan sörja på ett sätt som rymmer både smärta och glädje.

**Datum:** 9-10 maj 2026

**Tid:** 10:00-16:00

**Plats:** Hälsans Hus, Stockholm

Kristiina Krank  
& Amy Dyer



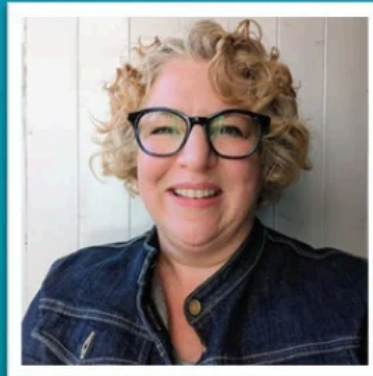
The Center for  
Nonviolent  
Communication

För mer info och anmälan  
[www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

Mer information om **Praktisk kurs Steg 2** [www.kristiinakrank.se](http://www.kristiinakrank.se)

# NVC From Inside Out!

- NVC Dance Floor -  
with Shona Cameron (UK)



September 18-20 2026  
Stockholm, Sweden

<https://kristinakrank.se/events/nvc-from-inside-out/>

Mer information om **NVC From Inside Out - NVC Dance Floors**

<https://kristinakrank.se/events/nvc-from-inside-out/>

*Vill du publicera ditt event i föreningens nyhetsbrev eller på hemsidan? Håller du som medlem kurs i NVC någonstans i vårt avlånga land eller online, skriv in dem i vår kalender på hemsidan: [nvcsverige.se/aktiviteter/](https://nvcsverige.se/aktiviteter/). Vill du publicera i vårt nyhetsbrev, skriv till: [kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se) (bifoga gärna en bild!).*

## På gång i världen



## Final Assessment

*Kruusila, Finland, 19 - 22 februari 2026*

Ett "*Final Assessment*" är ett fyra dagar långt evenemang som utgör den avslutande delen av CNVC:s certifieringsresa. Här visar certifieringskandidater sin beredskap att kliva in i rollen som certifierade tränare, med stöd av assessorer och communitymedlemmar. Evenemanget är samtidigt en mycket rik lärmiljö för alla som deltar och avslutas med firandet av nya tränare.

Som **communitymedlem** får du en unik möjlighet till fördjupat lärande i NVC – oavsett om du redan är certifierad tränare, är på väg mot certifiering eller utforskar om denna väg är rätt för dig. Du bidrar till att stödja kandidaterna och NVC:s integritet, samtidigt som du utvecklar dina egna färdigheter genom feedback, rollspel och gemensam praktik.

Läs mer och anmäl dig här: <https://www.nvcassessment.eu/upcoming-events>



## Needs Space Retreat

*Fynshav, Danmark, 9-12 april 2026*

Vår mänskliga erfarenhet formas av våra behov – fysiska, emotionella, mentala, sociala och existentiella. Inom NVC ses behov som nyckeln till kontakt med oss själva och andra.

På Needs Space Retreat går vi från insikt till levd erfarenhet. Genom meditation, rörelse, reflektion och relationsövningar utforskar vi hur behov visar sig i kroppen, känslor, tankar och i möten med andra. Retreatet erbjuder en paus från vardagen, och en gemenskap där nya sätt att möta behov kan praktiseras, förankras och integreras.

Läs mer och anmäl dig här: <https://www.empathiceurope.com/events/needs-space-retreat-2026/>

## Månadens Giraff

Denna månad vill vi lyfta Mette Fredriksen, stadsminister i Danmark, för hennes mod och styrka att värna Grönlands självbestämmande och självstyre. Att hon tydligt och klart står upp för folkrätten.

*Under rubriken Månadens Giraff vill vi uppmärksamma en person som på något sätt ger uttryck för det förhållningssätt som NVC vilar på. Personen behöver inte känna till NVC, men har genom sitt sätt att agera skapat kontakt, bemött andra med empati eller uttryckt sig ärligt. På detta sätt vill vi synliggöra de allmänmänskliga kvaliteter som människor ger uttryck för, oavsett bakgrund.*

*Att en person uppmärksammas är inte ett ställningstagande till personens övriga åsikter, handlingar eller liv, och innebär inte heller nödvändigtvis att hela föreningens styrelse är överens om valet. På samma sätt som en debattartikel publiceras för sitt bidrag till samtalet, lyfter vi här ett enskilt uttryck som kan inspirera.*

## Månadens tips

Denna månad vill vi tipsa om böckerna *Kommunicera med tillit* av Justine Mol och *Kramar och ramar* av Petra Krantz. Dessa böcker ger så många härliga infallsvinklar om hur vi som pedagoger och föräldrar kan kommunicera med barn/elever. Den ger verkligen mig hopp. /Liselotte

Youtube Video

### Föreningen Nonviolent Communication i Sverige

Föreningen Nonviolent Communication i  
Sverige  
[www.nvcsverige.se](http://www.nvcsverige.se)  
[kontakt@nvcsverige.se](mailto:kontakt@nvcsverige.se)

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

[Avsluta prenumerationen](#)