

## Conflict, kwestie van oplossen?

### Samenvatting:

Conflicten maken deel uit van ons dagelijkse leven. Het is niet altijd makkelijk om met de emoties die ermee gepaard gaan om te gaan, zeker niet als er sprake is van onderdrukte emoties. Het leren herkennen van een conflict en de stappen om een conflict op te lossen, zijn vaardigheden die kunnen worden aangeleerd. Door oefening kunnen vaardigheden worden eigen gemaakt, waarmee zowel het individu als de samenleving sterker worden.

Module	Groepsmaat	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen	• klein • middelgroot	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 uur

### Doelstellingen van de activiteit

- Het concept verkennen
- Verschillende stadia van een conflict herkennen
- Leren hoe conflicten ontstaan, zich ontwikkelen en escaleren
- Beter weten welke interventiemethodes er zijn

### Deelnemers

Geschikt voor gebruik in diverse groepen

### Beschrijving van de activiteit

#### Stap 1:

Met de klas brainstormen over wat conflicten zijn en de reacties op het bord schrijven.

#### Stap 2:

Deelnemers vragen op welk niveau conflicten kunnen ontstaan. Die niveaus op het bord schrijven:

individueel niveau (persoonlijke conflicten), tussen individuen, tussen familieleden, tussen groepen, binnen groepen, tussen landen (intermenselijk).

#### Stap 3:

Deel de groep op in kleine groepen van 4 of 5 mensen. Geef iedere groep een krant en vraag ze om een artikel op te zoeken dat een conflict beschrijft. Vraag de deelnemers om hun gekozen artikel te analyseren wat betreft de inhoud en het niveau van het conflict.

#### **Stap 4:**

Nadat alle groepen een artikel hebben gekozen en besproken, wijst iedere groep een vertegenwoordiger aan die de hele groep gaat vertellen waar het conflict over gaat, waarom ze dit verhaal hebben gekozen en wat het niveau van het conflict is.

#### **Stap 5:**

Ga terug naar de lijst met de verschillende conflictniveaus. Zijn alle niveaus gedekt door de gekozen en geanalyseerde artikelen? Zo niet, geef dan zelf nog voorbeelden van dit type conflict. Stel de volgende vragen:

- “Wat zijn de verschillen tussen de diverse typen conflicten?”
- “Zijn er overeenkomsten te vinden tussen de verschillende typen conflicten?”
- “Denk na over de oorzaken van deze conflicten van verschillende niveaus. Zijn er overeenkomsten of verschillen aan te wijzen?”

#### **Stap 6:**

Breng een discussie op gang over het proces van een conflict:

Vraag hoe een conflict zich ontwikkelt. Denk eens terug aan een conflict dat je zelf hebt gehad, wat gebeurt er vaak eerst tussen twee mensen? (Wat is het eerste teken dat erop wijst dat twee mensen een of ander conflict ervaren?) De begeleider zet de deelnemers ertoe aan om na te denken over wat er daarna gebeurt. De begeleider brainstormt met de groep wat die stadia kunnen zijn.

#### **Stap 7:**

Bekijk de lijst ‘Stadia van een conflict’ die hieronder staat. Vergelijk de lijst met de brainstorm van de deelnemers in stap 1. Wijs op de overeenkomsten. Laat iedere student een ander stadium voorlezen. Verduidelijk indien nodig.

#### **Stadia van een conflict:**

Stadium 1 - Gevoelens van onbehagen

Misschien is er nog niets gezegd. Dingen voelen niet goed aan. Het kan moeilijk zijn om te zeggen wat precies het probleem is. Voel je je ongemakkelijk bij een situatie, maar weet je niet precies waarom?

## Stadium 2 - Incidenten

Hier vindt een korte scherpe woordenwisseling plaats zonder dat je al precies weet wat je ervan vindt of wat je erbij voelt. Heeft er iets plaatsgevonden tussen jou en iemand anders waardoor je boos of geïrriteerd bent, of dat iets heeft veroorzaakt dat je niet wil?

## Stadium 3 - Onbegrip

Hier worden motieven en feiten vaak door elkaar gehaald of verkeerd geïnterpreteerd. Kun je het probleem maar niet uit je hoofd zetten?

## Stadium 4 - Spanning

Negatief gedrag en een starre mening hebben hun weerslag op relaties. Is hoe je tegen de andere persoon aankijkt of wat je over hem voelt aanzienlijk verslechterd? Is jullie relatie een constante bron van zorgen?

## Stadium 5 - Crisis

Het gedrag is beïnvloed, normaal functioneren wordt moeilijk, er wordt overwogen lelijke gebaren te maken of die worden al geuit. Heb je te maken met een grote gebeurtenis zoals een mogelijke beëindiging van een relatie, ontslag, geweld?

## **Feedback**

Conflicten kunnen op verschillende niveaus tot uiting komen. Ze kunnen op persoonlijk vlak, tussen zussen en broers, echtgenoten, vrienden, ouders, etc. ontstaan, en ze kunnen ook tussen landen ontstaan. Conflicten op individueel niveau kunnen ook persoonlijke conflicten genoemd worden, conflicten tussen individuen worden intermenselijke conflicten genoemd, net zoals conflicten tussen groepen, binnen groepen, of tussen landen. Dit zijn alle niveaus waarop conflicten kunnen ontstaan.

Er komen niet altijd wapens te pas bij conflicten, ze kunnen ook in onszelf ontstaan, wanneer er twee verschillende, tegenovergestelde visies of gedachten botsen. Hetzelfde kan gebeuren tussen twee vrienden die jaloers zijn op elkaar. Wat het niveau van het conflict ook is, er worden in een conflict altijd verschillende stadia doorlopen, van een gevoel van ongemak tot een complete crisis. Als we een conflict in een van de eerste stadia kunnen herkennen, wordt het makkelijker om een waarschijnlijke crisis te voorkomen.

## **Benodigde materialen**

Flip-over, pennen

## **Methodologie**

Dynamische groepsactiviteiten, discussie

## Advies voor Trainer

Vergt voorbereiding.

## Bronnen / Literatuur

Women without borders. (2006). Young Women Fit for Politics, van: [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Conflict, kwestie van oplossen?*. Ontvangen op Friday July 10, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE307/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.