

## Konflikt i nære relationer – hvorfor bruge konfliktmægling

### Med indre stormvejr – kan vi ikke løse konflikten

At [løse en konflikt](#) som man selv er en del af, kræver en indre ro, et overblik og et overskud i forhold til også at være åben over for den anden part. Ro, overblik og overskud til at se ud over egne behov, er sjældent det der præger os når vi er i konflikt. For så er vi ramt på følelserne. Indre ro er erstattet af et indre stormvejr af tanker og følelser. Vi diskuterer med os selv, vender og drejer tingene. Vi overvejer og vurderer hvem der er galt på den? Vi foretager samtaler eller snarere diskussioner med den anden part i tankerne. Vi føler os krænket af den anden part.

Det vækker automatisk kamp eller flugt-instinkterne i os. De kan være brugbare lige nu og her, men de hjælper os ikke med at finde en bæredygtig løsning på konflikten.

Enten bliver vi uvenner og skilles, eller vi ignorerer problemet, tror det forsvinder af sig selv, hvilket det som regel ikke gør.

[Konfliktmægling i familier, i parforhold, og ved skilsmisse](#) vinder i stigende grad mere indpas som metode til at løse konflikter. I de nære forhold der er så afgørende for vores livskvalitet, er det en stor hjælp at bruge en neutral konfliktmægler. Forsøger vi selv gentagne gange og uden held at løse en familiekonflikt, graver vi os i værste fald blot dybere ned i grøften af afstand mellem hinanden og manglende forståelse.

### Konfliktmægling – definition

*“At mægle er at støtte konfliktens parter til at finde deres egne løsninger på konflikten gennem dialog og forhandling, så tilliden mellem dem genoprettes. Mægleren optræder upartisk og respektfuldt. Konfliktmægling er frivillig og fortrolig.”*

*E. Hammerich & K. Frydensberg: “Fra konflikt til kontakt” Hovedland 2006*

### Konfliktmægling – hvad er rammerne?

Konfliktmægling er en styret samtale mellem parterne, hvor konfliktmægler sikrer at alle bliver lyttet til og taget alvorligt.

Når I er blevet enige i at bruge konfliktmægling og sammen har valgt en konfliktmægler I har tillid til, aftaler I med mægler om I vil komme sammen fra begyndelsen, eller om I har brug for en indledende afklarende samtale hver især med mægler. Individuel samtale kan være rar og beroligende. Den bruges ikke til at tale om den anden parts skyld, men til i fred og ro at se på, hvad du selv har brug for og kan gøre for at kunne være i relationen, og hvordan du selv kunne agere mere konstruktivt i relationen.

Ofte kommer parterne til det fælles mæglingsmøde fra begyndelsen.

Ved konfliktmægling i nære relationer, hvor rolle- og handlemønstre stikker dybt, kan der være brug for at lave et mæglingsforløb over en periode. Det kan således være med mæglingsmøder á 2-3 timer ad gangen.

Ved mere afgrænsede konflikter omkring en konkret sag, kan en konfliktmægling være et kort forløb fra 1-3 møder á 3-4 timer pr. gang.

I konflikter, fx ved skilsmisse kan det være gavnligt med to mæglere, fx en mandlig og en kvindelig. Hermed sikrer I jer også bedre imod at den ene part pludselig kan trække sig med begrundelse i at den konkrete mægler ikke fungerede. To mæglere skaber yderligere tryghed. Fire mæglerøjne kan se flere nuancer og muligheder end to, og som parter har I meget på spil.

Som regel er en [skilsmissemægling trinnet inden en retssag](#), der utvivlsomt vil forværre relationen, og derfor som regel heller ikke egentligt er parternes ønske. Retssag er en nødløsning, når man føler sig i afmagt overfor hinanden. En skilsmissemægling er også ofte et større oprydningsarbejde efter en retssag, hvor det menneskelige imellem jer er brudt sammen. Når der er så meget på spil, og børn der er i klemme, kan to mæglere i de hårdere skilsmisssager være gavnligt.

### **Konfliktmægling – hvad er forudsætningerne for en vellykket mægling?**

[Konfliktmægling benytter mæglingsmetoden](#) og kan først og fremmest kun gennemføres hvis begge eller alle parter er med på at bruge mæglingsmetoden og på at bruge den konkrete konfliktmægler. Deltagelsen er altså frivillig. En forudsætning for en god mæglingsproces er at parterne *ønsker* at løse konflikten, og derfor også vil være aktiv tilstedeværende i processen – om end måske blot mest den lyttende.

Grundlæggende overbevisninger om at den anden lyver eller er psykisk eller følelsesmæssig utilregnelig er omstændigheder der kan gøre en mægling svær.

Det er vigtigt at I har en nogenlunde tro på hinanden. Når I til slut laver nogle fælles aftaler eller spilleregler for jeres måde at være sammen på, skal I også kunne forvente at de bliver overholdt - eller at I kommer tilbage til mæglingsrummet, genovervejer og tilretter dem.

### **Konfliktmægling – hvad er det?**

I en styret dialog bliver I indledningsvist hver især bedt om at fortælle, hvad I ønsker med mæglingsprocessen.

Når I har afstemt jeres forventninger til processen, får I hver især taletid til at sige hvad der har haft en stor betydning for jer, hvor I har følt jer krænket og hvordan det har været for jer.

Konfliktmægler anerkender alle sider af sagen og spørger ind til, hvilke følelser der har været i spil, det kan fx være skuffelse, ærgrelse og sorg der også medfører [stress](#). Og mægler spørger ind til de ønsker og behov I hver især i grunden havde.

Konfliktmæglerens undersøgende, ikke-dømmende interesse for jeres situation skaber hurtigt en tillidsfuld stemning. Hårde og stødende budskaber bliver der spurgt ekstra ind til. De bliver overbragt til den anden i en „oversat “ form, som er lettere at høre og tage ind. Det sikrer, at de egentlige budskaber imellem jer kan trænge igennem muren af uhensigtsmæssig, konfliktoptrappende kommunikation – og er nødvendigt for at nå ind til kernen og få rettet op på sårede følelser. Intet står til diskussion. Der er ikke fokus på, hvem der har ret, for det hjælper jer ikke videre.

Denne redegørende første del af konfliktmæglingen, hvor I genskaber en større følelsesmæssig forståelse, er hele grundlaget for at I senere i mæglingen sammen kan begynde at se fremad og lave aftaler. Det er ikke sikkert, I når dertil på første møde. Aftaler kan ikke med succes presses igennem. Laver I aftaler for tidligt, kan endnu ikke genoprettede følelser og manglende fælles forståelse spænde ben på sigt. I behøves ikke være enige, da det kan være en umulighed, men I kan være enige om at acceptere jeres forskelligheder, og deri ligger også en genoprettende anerkendelse af hinanden.

### **Hvad er en Konfliktmægler**

En konfliktmægler er uddannet og trænet i at være i rummet af højkonflikt. En konfliktmægler går ikke terapeutisk til værks, men holder sig til den metodisk styrede dialog, som holder parterne på sporet og beforder den gensidige tillidsopbygning og større forståelse for hinandens følelser, ønsker og behov.

Læs mere om konfliktmægling lige her: [Konfliktmægler Signe Saxe Jessen](#)