

Konflikt og forsoning

Uløste konflikter ender nemt med at sætte sig som en kile mellem mennesker. Dialog og forståelse er måden at komme det til livs på, og det kan man nu få hjælp til i Kulturhuset.

Af Carina Scheibel
 redaktion@bryggebladet.dk

»Dit dumme svin, jeg hader dig, og jeg vil aldrig se eller tale med dig mere!«

Det hænder, at konflikter går så meget i hårdknude, at man ikke længere synes, at der er nogen vej tilbage. Stemningen bliver dårligere og dårligere, beskyldninger og trusler ryger gennem luften, og til sidst ender det med åben fjendtlighed, hvor man ikke længere kan være i stue sammen.

Men inden det kommer så langt ud, så er der nu hjælp at hente hos Center for Konfliktløsning, der sætter sin ekspertise til rådighed hver anden torsdag i Kulturhuset. Her kan man gratis få hjælp og gode råd til, hvordan man kan løse op for en konflikt, der truer med at vokse én over hovedet. En slags hjælp til selvhjælp.

– Vi kan ikke løse konflikterne for folk, men ved at stille spørgsmål og komme med indspark kan vi få dem til at se på konflikten på en anden måde, og så leder vi personen selv komme med

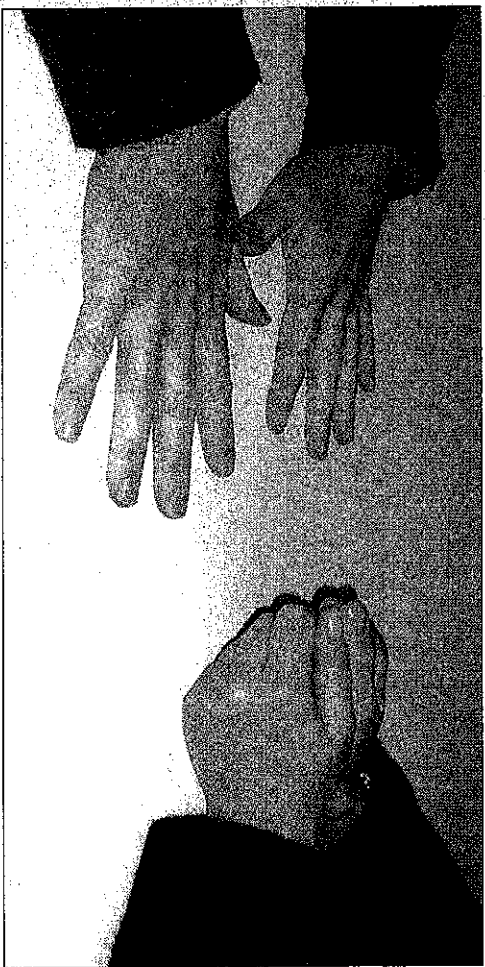
konklusionen. De fleste bliver meget hurtigt klar over, hvad det er, de gør forkert, og hvor det går galt i kommunikationen, forklarer Ileana Schrøder, der er en af de frivillige rådgivere.

– Ved at konfrontere uoverensstemmelsen på en mere hensigtsmæssig måde kan man åbne op for en dialog i stedet for, at man låser sig fast i bestemte ideer og tanker. Vi ved af erfaring, at hvis man ikke får løst op for konflikten, så låser den sig fast, man kommer ikke videre, og det kan ende med en adskillelse, som for eksempel en frysing eller skilsmisse, uddyber hun.

Angreb og forsvar

Konflikter findes i alle afskyninger. Det kan være en konflikt, man har på arbejdspladsen, i familien, med naboen eller forældre, der er blevet skilt og stadig ikke kan enes.

– Det er alle slags mennesker, der henvender sig med alle mulige slags konflikter. Men som oftest er det enkeltpersoner, altså den ene



At løse en konflikt handler ikke nødvendigvis om at blive enige, men om at få en større forståelse og åbenhed overfor hinanden.

part i en konflikt, der gerne vil have hjælp til at løse den, fortæller Ileana Schrøder.

Her kan hun og de andre rådgivere hjælpe med at finde ud af, hvad man for eksempel kan sige, og hvordan man kan sige det for at løse op for en diskussion.

– Så det ikke ender med, at den ene angriber, og den anden går i forsvarsposition, og man derved bliver låst fast i konflikten, eller

den trapper yderligere op, forklarer hun.

At løse en konflikt handler ikke nødvendigvis om at blive enige, men om at få en større forståelse og åbenhed overfor hinanden. Som eksempel giver Ileana Schrøder en mand, der gang på gang kommer sent hjem, og en kone, der bliver mere og mere sur.

– I stedet for at angribe og beskyldte ham for dit og

Konfliktrådgivningen er gratis, og alle rådgiverne er frivillige, der har modtaget uddannelse fra Center for Konfliktløsning.

– Vi er nok lidt idealistiske i den retning. Vi har startet konfliktrådgivningen i erkendelse af, at folk kan have brug for det. Det er også givtigt for os, for vi kan se, at det vi giver, er noget folk kan bruge. Så begge parter får noget ud af det – det er ikke spild af tid for nogen, konstaterer Ileana Schrøder.

Bestil tid til en samtale

Hvis det er noget du kan bruge, er der mulighed for tale med konfliktrådgiverne hver anden torsdag mellem 17 og 19 i Kulturhuset. Der skal dog bestilles tid på telefon 35 20 05 50 eller 21 16 14 59. I første omgang får man en times rådgivning, og for rigtig mange er det nok. Rådgivningen er desuden anonym, og ved tilmelding behøver du kun at opgive dit fornavn.

Et udpluk af vinterens salg hos Estate mæglerne Michael Musfeldt