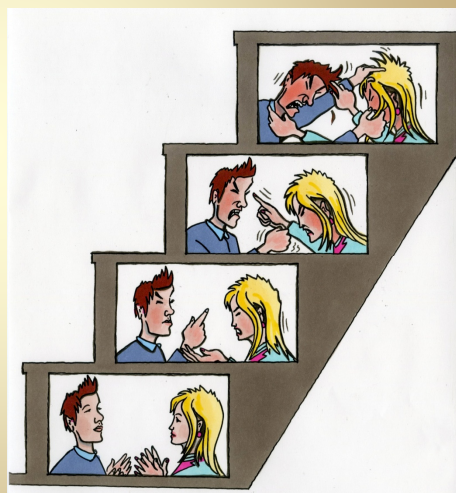


Rådgivning

Konflikthåndtering



Hver gang jeg bliver vred på dig, synes det som om du aldrig mister besindelsen - hvordan klarer du det?

Jeg renser toilettet

Konflikthåndtering

Hvordan kan det hjælpe?



Når krisen kradser

- Generelt
 - Samtaler med den ene ægtefælle alene, vil skabe større konflikt og afstand.
 - Højst en enkelt samtale – mand til mand og kvinde til kvinde.
 - Det handler stort set aldrig om praktiske ting – bliver de påpeget, er det kun et symptom.
 - Der vil være et ønske om at trække gamle stridsheste ud af garagen – men det skaber kun yderligere konflikt
 - Der er generelt megen martyr i sådanne konflikter og udpræget manglende forståelse af, at den anden part også har det svært.
 - Har ofte oplevet situationer meget forskellige
 - Problemer med sex handler ikke om sex men om relation
 - Et generel problem er, at de ikke bruger tid sammen



Konflikttrappen

- Uoverensstemmelse
- Hvem har skylden
 - I stedet for: "Hvad er årsagen?"
- Hører ikke hvad der bliver sagt
 - Hører kun hvad man tror der bliver sagt
- Vreden vokser
 - Magtesløshedsfølelsen genererer vrede
 - Skænderier vokser
- Ønske om hævn
 - "Jeg har det dårligt – så skal du også have det dårligt"
- Fjendebilledet opstår
- Opgivenhed.



Konfliktløsning



- Fokus på årsagen – ikke symptomet.
 - Hvad er årsagen
 - Ikke – ”hvem er årsagen.”
- Begge parter skal til orde.
 - Hvordan oplevede du situationen?
- Bliv ved emnet, til det er tømt.
- Parterne skal fortælle til hinanden og ikke til rådgiveren.

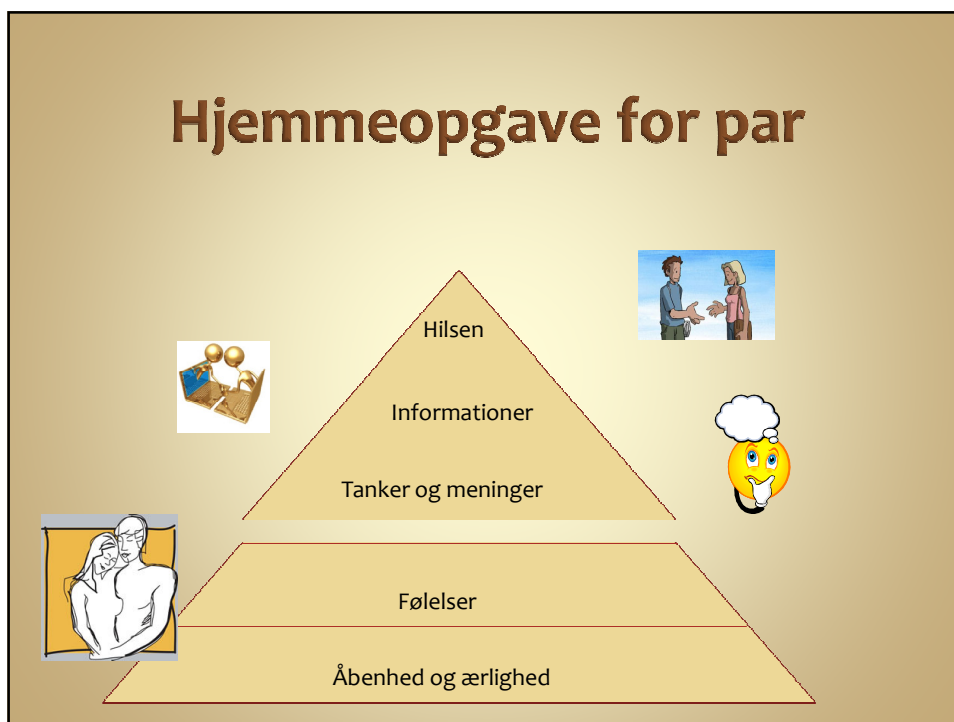


Problemløsningsmodel

- Effektiv lytning:
 - En af jer vælger et emne som for tiden bekymrer. Gerne et emne som I ikke tidligere har diskuteret.
 - Taleren skal holde en genstand i hånden – for at huske på hvis emne der bliver diskuteret.
 - Taleren fortæller lytteren om emnet ud fra egen subjektive opfattelse, uanset at der måske ligger en forventning om, at den anden er uenig.
- Lytteren: *Hvad er det vigtigste for dig af det du har sagt?*
 - Taleren svarer – lytteren gengiver med egne ord svaret.
- Lytteren: *Hvad synes du der skal gøres ved det?*
 - Taleren svarer – lytteren gengiver svaret med egne ord.
- Lytteren: *Er der noget mere du vil sige?*
 - Taleren svarer etc. Som ovenstående.
- Skifte rolle



Hjemmeopgave for par



Den anerkendende relationer

- Tryghed/tillid
 - Tid
- Empati
 - At forstå den anden indefra
- Koble sig på den andens historie
 - Hvad der interesserer dig
- Anerkendelse
 - Også når jeg er uenig
 - Anerkendelse er ikke det samme som enighed
- Ingen kritik
 - Måske udtrykke uenighed – afhængig af tryghed
- Se behov – og spørg
 - Ikke det samme som at blive ansvarlig for den anden
- Anerkende sig selv
 - Begge parter har samme værdi