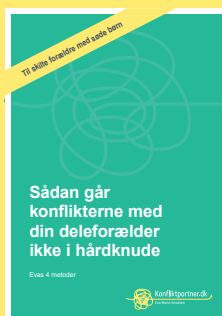


Fra spændinger

til samarbejde



Vol. 1:
Sådan går konflikter
ikke i hårdknode



Vol. 2:
Sådan samarbejder du,
når det er svært



Vol. 3:
Fra ophedet ordveksling
til dæmpet dialog

Fra spændinger til samarbejde indeholder 3 e-guides, der alle er førstehjælp, hvis samarbejdet halter med din medforælder.

Indholdsfortegnelse:

Vol. 1	
Sådan går konflikterne ikke i hårdknode	3
Vol. 2	
Sådan samarbejder du med din eks, når det er svært	11
Vol. 3	
Fra ophedet ordveksling til dæmpet dialog	20



Eva Maria Knudsen
Cand. mag, Konfliktvejleder

- kontakt mig gerne på eva@konfliktpartner.dk, hvis du har spørgsmål eller brug for sparring eller hjælp.

Bevar kontakten om børnene 😊



Til skilte forældre med søde børn

Sådan går konflikterne med din deleforælder ikke i hårdknude

Evas 4 metoder



Konfliktpartner.dk

Eva Maria Knudsen

Disse 4 nemme metoder (og en skudsikker) hjælper dig, når du føler dig overvældet i en konflikt, eller når du står i en situation du er bange for skal føre til en konflikt, du ikke ønsker at have.

Kære deleforælder

Jeg er sikker på, du HAR erfaret, at man som samboende forældre også har udfordringer, når det gælder at samarbejde om børnene. På den måde er alt "ved det gamle", når man er deleforældre. Men det er klart, at når man ikke deler bopæl med børnenes anden forælder, bliver udfordringerne nogle andre, og ofte er man nødt til at finde nye løsningsmodeller.

De 4 simple metoder du kan læse om her, kan være med til at forhindre lurende konflikter i at eskalere i situationen. Men som deleforælder og ofte tidligere samboende, er du nødt til at lære at løse konflikter på en helt ny måde.

God læselyst!

Bedste hilsner

Eva Maria Juulsen

Eva Maria, Konfliktpartner





1: Ånd ind - ånd ud!

Bare træk vejret, når det brænder på.

Hjernen har brug for ilt for at tænke. På den måde undgår du også at blive alt for ophidset. Du undgår, at der "ryger en finke af panden", hvor du pludselig hører dig selv sige ting som:

"Du er fan'me også altid så påståelig!"

eller

"Kunne du ikke bare for én gang skyld se, hvor åndsvagt det er, det du foreslår!"

Du ved, og jeg ved, at det kommer der absolut intet godt ud af.

SA:

Træk vejret! 3 dybe vejtrækninger.

(Og nej - ikke demonstrative suk, der har til hensigt at fortælle, at den anden er håbløs).

Bare dybe indåndinger helt ned i maven - så du mærker, du giver slip.





2: Få tjek på fakta

Er diskussionen ophedet, eller sidder du helt stille for dig selv og er i konflikt med din med-forældre, så tag et skridt tilbage og find ud af, hvad sagen egentlig drejer sig om.

Ofte bliver selve problemet forvansket af at tale om eller omkring det, hvis man er meget følelsesmæssigt involveret.

Du kan fx sige:

“Nu bliver jeg lidt forvirret over, hvad det er, vi egentlig diskuterer, kan vi ikke lige få klarhed over det?”

Brug nogle afklarende hv-spørgsmål: (hvor, hvad, hvorfor, hvornår, hvordan, hvor meget).

Hvis du bruger dem systematisk og uden at tillægge dem alt for meget værdi, virker det bedst. Det, du er interesseret i, er at få et overblik over situationen.

Hvis du sidder for dig selv, så grib pen og papir, og få klarhed over sagen ved selv at svare på hv-spørgsmålene. Efterfølgende kan du ringe / skrive til din med-forælder og fortælle, hvordan du ser problemet.

Måske er I ikke enige om, hvad problemet er, men I finder i hvert fald ud af, hvad det er, I er uenige i.





3: Tag en Timeout

Du kender det fra sporten, hvor træneren beder om en timeout midt i kampens hede. Timeouten bliver brugt til at genskabe overblikket eller tage sig af de sårede.

Det kan du også gøre, når du ikke længere forstår konflikten eller mærker spændinger i kroppen, bliver varm i brystet eller maven, eller når vredens tårer måske presser på.

Så tag en pause i samtalen.

Prøv fx følgende formuleringer:

“Jeg kan mærke, jeg lige har brug for en pause. Jeg vil gerne ringe tilbage om 15 minutter.”

“Jeg er så vred lige nu, at jeg ikke kan høre, hvad du siger. Det kommer der ikke noget godt ud af. Jeg er nødt til at holde en pause og ringer tilbage senere.”

“Jeg er lige nødt til at gå på toilettet.”



Hvis det hele foregår via sms. Så skriver du fx:

“Jeg stopper lige vores sms’er, fordi jeg har brug for en pause. Jeg vender tilbage, når jeg har tænkt mig om (+ en tidsramme).”

Af en eller anden grund kan det føles grænseoverskridende at bede om en pause. Og ofte vil du opleve, at den anden presser på, virker uforstående eller ser det som en svaghed hos dig. Men det er ikke vigtigt.

Hvis du føler dig alt for presset, så afslut med:

“Jeg lægger på nu” (i telefonen), eller

“Vi ses” og vend dig så om og gå - no matter what.

Og hvis der bliver ved med at tikke sms’er ind, så **LAD VÆRE MED AT SVARE** på dem. Det er faktisk muligt.

Det vigtige er, at du får samlet dig selv op, så du atter kan være konstruktiv i forbindelse med problemløsning, og at du får trukket vejret.





4: Vær nysgerrig

Bliver du virkelig irriteret i situationen, så vær nysgerrig. Det er en svær disciplin, fordi løsningen og problemet jo står så klart for dig - det må det jo også gøre for din med-forælder, tænker du sikkert.

Nogle gange kan det endda tænkes, du forestiller dig, hun eller han kun er på tværs for at genere dig. Og det kan jo godt være sandt. Men situationen er jo stadig den samme.



Tag **forundringshatten** på.

Spørg nysgerrigt - og nej, ikke nedladende - ind :

Du kan forsøge dig med vendinger som:

“Synes du, det er et problem fordi...”

“Ville det være bedre, hvis ...”

“Er der noget, du er særlig bekymret for i forhold til ...”

“Har du oplevet, det var et problem før?”

Og en god vending er altid:

“ Det havde jeg ikke tænkt på”.

Ved at spørge nysgerrigt ind, anerkender du, at der kan være andre måder at se problemet på. Det hjælper jer med at blive mere bevidste om, hvad der forhindrer jer i at løse problemet, og skaber dermed grobund for eftertanke. I får også undersøgt, om I har overset noget.





Den skudsikre

Forestil dig: Du sidder til et forældremøde - og pludselig hører du din medforælder udtale sig på en måde du "BARE IKKE KAN HOLDE UD". Du kan mærke, hvordan dine ører bløder i arrigskab over, at du endnu engang skal høre på det vrøvl, og du får lyst til at RÅBE HØJT, at nu må hun simpelthen HOLDE SIN KÆFT!.

Og det går jo ikke! Hvad gør du så?

Tæl til ti - bagfra!

Vores ur-hjerne, "reptil-hjernen", blev designet for mange millioner år siden. Den tænker stort set kun på, om vi skal kæmpe eller flygte, æde, sove eller forplante os. Når den bliver aktiveret, som den gør, når der er optræk til et skænderi, så risikerer vi at holde op med at tænke. I stedet reagerer vi instinktivt - med kamp eller flugt.

Det gamle ordsprog "tæl til ti" holder ikke helt, for ur-hjernen kan lige akkurat tælle til ti. Men hvis du tæller baglæns til ti, så hopper du ud i "neo-cortex", den mere moderne del af hjernen. Den software, der ligger dér, er bedre egnet til at løse konflikter - eller i dette tilfælde afblæse et ønske om at gå til angreb.

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.... Du gentager det langsomt, mens du trækker vejret (jf. råd 1) så mange gange, at du simpelthen kan sige:

Pyt!



For skilte forældre med dejlige børn

Sådan samarbejder du med din deleforælder, når det er svært

Evas kvikguide



Konfliktpartner.dk

Eva Maria Knudsen

Kære deleforælder

Samarbejdet med din medforælder er den vigtigste faktor for, at dine børn har det godt både hos mor og far. Gør noget ved det, så snart du føler, at samarbejdet begynder at halte.

I Evas Quickguide får du 3 gennemprøvede konkrete strategier til at genskabe samarbejdet med dine børns anden forælder.

Du vil blive ført igennem 3 situationer, der kræver 3 forskellige strategier.

Det er sandsynligt, du vil opleve alle situationer i dit liv som skilsmisseforældre. Brug strategierne og de konkrete handlinger, så de passer ind i din situation.

Hvilken strategi skal du vælge?

Hvordan du griber det an, afhænger af, hvor godt eller dårligt du føler, jeres samarbejde går, og naturligvis af, hvor længe det har stået på. Guiden tager udgangspunkt i følgende 3 situationer:



Situation 1:

Samarbejdet fungerer, men du føler, at det er på vej i den forkerte retning.



Situation 2:

Der er for mange skænderier omkring samarbejdet, men I kan stadig tale sammen.



Situation 3:

Samarbejdet er nærmest ophørt, og du føler dig forulempet, hver gang du er i kontakt med din medforælder.

Bedste hilsner

Eva Maria, Konfliktpartner





#Situation 1:

Et sikkert tegn på, man skal se sit samarbejde efter i sømmene, er, når småting optager tankerne og tager energien mere, end de plejer.

Det kan fx være

- at du irriteres over, at børnene bliver afleveret 15 minutter for sent af deres anden forælder,
- at du synes, dine børn bliver svigtet, fordi deres påklædning ikke lever op til dine standarder,
- eller at du føler det som en meget stor belastning, at børnene (igen) har glemt at få gymnastiktøjet med fra den anden forældre.

Og ja, indrømmet - alle 3 eksempler er irriterende og det er ude af din kontrol. Her skal det ikke handle om, hvorfor samarbejdet er begyndt at halte; men vær nysgerrig på, om det er de forholdsvis små ting, du ikke har kontrol over (jf. ovenstående eksempler), der står i vejen for fx en harmonisk god overlevering af børnene, eller om det har rod i noget andet.

Bottom line er, at småting kan være irriterende, men at du kan arbejde med at kanalisere din irritation i en anden retning:



Find noget at bruge din overskydende energi på.

Når man bliver skilt, er det stensikkert, at man opdager, at det ikke er muligt at have kontrol over sine børn eller sin medforælder. Det faktum går op for alle – også kernefamilier – på et tidspunkt. I perioder kan det gå ud over samarbejdet med medforælderen, hvis du fokuserer for meget på alt det, du ikke kan kontrollere.

Så se, om du ikke kan kaste dig over noget at bruge din overskydende energi på, eller få en hobby, du kan fordybe dig i.

Sov

Når trangen kommer til at gribe telefonen og tage en alvorlig snak med din medforælder om (alle) de ting, du synes, der ikke fungerer i jeres samarbejde, så sov en ekstra nat, inden du taster nummeret. De (altså din medforælder) plejer at virke mindre urimelige og irriterende dagen efter.

Lær at sige ”nå”

Du er sikkert vant til at kommentere de ting, din medforælder fortæller dig. Og hvis samarbejdet halter bare en smule, er sandsynligheden for, at du kommer med en negativ kommentar i stedet for en opmuntrende, høj. Du kan mindske eller undgå konflikter ved at have en bevidst neutral holdning til det, du hører, og fx blot sige ”nå” uden at dømme det, din medforælder fortæller.

Hjælper intet af ovenstående, må du minde dig selv om,

- at der er rigtig gode grunde til, at du er skilt – glæd dig over, at du slipper for alt det, der ikke fungerede i dit tidligere forhold,
- at du ikke kan bestemme over andre menneskers handlinger eller følelser – heller ikke, selvom du er den klogeste,
- at du i de perioder, hvor samarbejdet kører rigtig godt, har mere energi til andre ting.

Samarbejdet om forældreskabet er ligesom ægteskabet: i perioder er det nemt, og i andre perioder skal der arbejdes mere på det.





#Situation 2

Har du og din eks svært ved at blive enige om ting, I før ikke havde problemer med, er det en god idé at blive meget tydelig og være ekstra opmærksom på, at ting kan misforstås.

Hvis du kan mærke, at konfliktniveauet er stigende, så træk dig tilbage og tænk på nødvendigheden af et godt samarbejde. Hvis I før havde lange drøftelser om, hvordan I gjorde tingene bedst muligt, er det fx en god idé at minimere disse drøftelser ved at være konkret og lægge særlig vægt på at være konstruktiv - også selvom det er svært!

Planlægning og synlighed

Hvis I ikke allerede har gjort det, så sørg for at oprette børnenes aftaler og jeres fordeling af børnene i de to hjem i en fælles kalender. Brug en fælles kontaktbog mere, end du plejer. Skriv de ting op i kontaktbogen, du synes er vigtige. Det er ikke sikkert, du får svar, men det er ikke ensbetydende med, at det ikke er læst. Og det gør også, at du altid kan henvise til kalenderen og kontaktbogen. På den måde opstår der færre misforståelser mellem jer.

Sørg for, at du overholder alle de aftaler, du har sagt ja til, og bliv ved med at være ekstra fleksibel. Det skaber tryghed for børnene og viser din medforælder, at du gerne vil samarbejdet, selvom det er svært.



Tal kun med din medforælder om konkrete ting vedr. børnene

Hold skæg for sig og snot for sig: Skil jeres eventuelle uenigheder omkring bodeling, nye kærester eller lignende ud fra de samtaler, I har omkring børnene. Det minimerer risikoen for at komme op at skændes om det samarbejde om børnene, der skal fungere.

Lad være med at ringe til en ven

Venner er skønne, men for det meste vælger de dit parti. Og præcis det kan sætte mere fut under konflikterne, fordi der nu er mindst en til at bekræfte dig i, at din medforælder er urimelig. Det kan hun eller han godt være – men dit mål er at samarbejde, ikke at få ret. Derfor kan det være bedre at vende tankerne om det dårlige samarbejde med nogle, der ikke har personligt kendskab til dig eller din medforælder.

Du skal dog overveje det nøje, før du ringer til en advokat eller Familiehuset (den tidligere Statsforvaltning) for at få løst samarbejdsproblemer. Deres kompetence er at finde frem til en juridisk afgørelse på et problem. En sådan afgørelse vil ofte optrappe konflikten og gøre det svært at finde tilbage til fleksibiliteten og kompromiserne.

Ring hellere til Mødrehjælpen, Mandecenteret eller Børns Vilkår. De er vant til at hjælpe forældre videre med at samarbejde.



Tips til at være konstruktiv og konkret

Når du skal lave aftaler med din medforælder, kan du fx bruge formuleringer som:

”Jeg vil gerne hente xx i børnehaven, så vi når arrangementet på torsdag kl. 15.00. Er der noget, der passer dig bedre?”

eller:

”Jeg kunne godt tænke mig, at børnene ... Er det ok med dig?”

”Jeg er klar til at hente børnene efter kl. 16. Hvornår passer det dig bedst, at vi ...?”

Det virker sandsynligvis bedre, at du bare siger, HVAD du gerne vil, uden at sige HVORFOR. Det er en god øvelse i at passe sit eget privatliv og ikke blande sig i sin medforælders. (Især hvis grunden til, at du først kan komme kl. 16, involverer den nye kæreste ...)

Det kan også være en god idé at fortælle din medforælder, at du har behov for nogle lidt strammere rammer i forhold til jeres samarbejde – eller nogle lidt andre linjer. Du kan fx formulere noget i retning af nedenstående – hvis konfliktniveauet er lidt højt, hjælper det tit at skrive den slags i et brev, hvor det ene ord ikke ender med at tage det andet:

Hej X (din medforælder)

Jeg vil gerne fortsætte med at forbedre vores samarbejde om børnene.

For tiden synes jeg, det er lidt svært, og jeg tror, det kan hjælpe samarbejdet, hvis vi ... (her kommer du med konkrete forslag, der hjælper dig – fx at lave aftaler for de næste tre måneder, altid sende en sms en time inden, du henter børnene, el. lign.).

Vil du være med til det?

Jeg ved, at det betyder meget for børnene, at de passer deres aftaler, og jeg skal nok være ekstra opmærksom på at skrive alle aftaler, jeg har kendskab til, i den fælles kalender. Har du nogle forslag eller ønsker, vil jeg rigtig gerne høre dem.

Mvh.

Dig





#Situation 3

Hvis samarbejdet overhovedet ikke fungerer, er det tid til en pause.

Pausen giver dig mulighed for at samle kræfter til at genoptage samarbejdet. Naturligvis er det ikke muligt slet ikke at samarbejde, men du kan indgå i "det nødvendige samarbejde". På den måde skærmer du dig selv fra de ting, der er destruktive i jeres kommunikation.

Vi kan kalde det en timeout.

Det er et drastisk skridt, men det kan hjælpe dig og din medforælder med at finde tilbage til det gode samarbejde med tiden.



Time-ouden

Timeouden – altså en pause, hvor du gør noget andet, end du plejer, kan fx betyde, at du

- beslutter dig for, hvor lang tid timeouden skal vare, og sætter kryds i kalenderen for, hvornår den er slut,
- laver nogle retningslinjer for dig selv, der gælder i timeouden.
- lader være med at tage telefonen, når du ikke kan magte det – hvis det er noget meget vigtigt, skal du nok få det at vide.
- holder ud! Det er svært i starten, men bliver nemmere, og det giver dig god energi.
- skriver alt op, der virkelig generer dig i forhold til din medforælder, naturligvis kun til privatbrug! Du vil opleve, at dit behov for at føje ting til listen bliver sjældnere, jo længere tid der går.

Når timeouden er slut, kan du langsomt og forsigtigt starte med det samarbejde, der virker bedst for dig og dine børn.

Hvis det er gået helt i hårdknude, kan det være en god udvej at kontakte en mediator eller anden professionel rådgivning. Der er mange, der kommer videre bare med et par timer hos en uvildig tredjepart.

#Py-ha, er det virkelig nødvendigt?

Min eksmand plejede at sige til mig: Der er **INGENTING**, der er bedre, når man ikke samarbejder. Og det har han ret i. Vi har nemlig prøvet begge dele. Det betyder ikke, at det er nemt, smertefrit, eller at man bliver verdensmester på et år.

Jeg har erfaret – sammen med min eksmand – at det til tider kræver både sin kvinde og sin mand og en masse øvelse. Og nogle gange tror man aldrig, altså aldrig nogensinde, at samarbejdet kommer op at stå igen!

Men når det fungerer, og det gør det jo for det meste, så er belønningen stor, fordi man kan se og mærke, at ens børn er trygge og tilfredse.

De trives. Og det gør man så også selv.



For skilte forældre med sjove børn

Fra ophedet ordveksling med din deleforælder til dæmpet dialog

Evas opskrift



Konfliktpartner.dk

Eva Maria Knudsen

Kære deleforælder

Ubehaget ved en dårlig samtale eller sms, hvor man er irriteret, vred eller ked af det bagefter, kan forhindre, at man tager fat på de vigtige samtaler om børnene en anden gang.

Til gengæld kan en god samtale, hvor I lytter til hinanden, føre alt fra gode fleksible aftaler til enighed om sommerferie eller jul med sig. Det får både dine børn, du selv og din ekspartner glæde af.

Gode samtaler kommer af, at man lytter til hinanden.

Opskriften her viser, hvordan du tager ansvar for din måde at være i samtalen på.

Øv dig - et skridt ad gangen. De små skridt gør den store forandring i det lange løb. Og nej, Rom blev ikke bygget på en dag – det gør en dæmpet dialog heller ikke. Men Rom står der i dag, og hvis du bliver ved at øve dig og tage din del af ansvaret, skal det nok lykkes.

PS: IRL = står for In Real Life / altså ansigt til ansigt dog (ikke Facetime 😊)

Bedste hilsner



Eva Maria, Konfliktpartner





#1 Vær opmærksom og nærværende

I telefonen: Lav ikke andet end at tale i telefon. Dvs. lad være med at lægge vasketøj sammen eller skifte elpære, når I taler sammen. Vær til stede i samtalen.

SMS: Gør dig umage med at læse sms'en grundigt. Hvis du er i tvivl om, hvad meningen er, så spørg ind til den uden at drage konklusioner.

Skriv fx: *"Jeg vil gerne forstå det helt, som du har ment det, vil du sætte nogle flere ord på X?"* (specifik ting du er i tvivl om)

IRL: Vend dig mod den, du taler med, og se vedkommende i øjerne.

Læg din telefon eller dit strikkesøj væk. Kig heller ikke på dit smartwatch.





2 Anerkend den, du taler med, og vis respekt

I telefonen: Kom med anerkendende smålyde: Okay, aha, nåh, eller hvad der falder dig naturligt. På den måde gør du opmærksom på, at du er villig til at forstå det, den anden siger.

SMS: Hvis det er en vigtig samtale, så vær tydelig omkring, hvis du fx er forhindret i at svare, med det samme. Du kender sikkert selv følelsen af at være i den anden ende af en sms-korrespondance, der ikke bliver besvaret.

IRL: Se under telefonsamtale: kom med anerkendende smålyde: Okay, aha, nåh osv. Derudover bruger du dit kropssprog ved at nikke og smile, når det er passende.





3 Vent på, det bliver din tur - vær tålmodig

Telefon: Lad der være en pause i samtalen, så du er sikker på, at du ikke afbryder. Og prøv at lade være med at lave grimasser eller fagter. Selvom din samtalepartner ikke kan se det, kan din utålmodighed helt sikkert mærkes gennem telefonen og den efterfølgende samtale.

SMS: Vent med at svare sms til du har modtaget og læst den. Du kender måske til at sms-samtaler kan foregå oven i hinanden – dvs. I skriver begge på samme tid. Især, hvis samtalen er lidt ophedet. Prøv at være den, der venter med at skrive – eller sikr dig, at du har læst det, den anden skriver ordentligt. Det giver en ro i samtalen- og du viser, at du lytter.

IRL: Kig på din samtalepartner, så kan du se, hvornår hun eller han er færdig med at tale. Træk vejret og vær tålmodig - også selvom der bliver sagt noget, du er uenig i.

For alt ovenstående gælder det: Når du kommer til at afbryde – og det gør du helt sikkert - så gør det med respekt: Vend tilbage til det, din samtalepartner var ved at sige, da du afbrød. Og husk at sige undskyld.





#4 Stil spørgsmål og hold dine fordomme i skak

Generelt: Stil de spørgsmål, der afklarer forståelsen af det, den anden person siger, eller de spørgsmål, der betyder, I kommer nærmere en fælles forståelse.

Vær modig, når du stiller spørgsmål, og lad ikke dine fordomme eller forforståelser af et udsagn eller en situation forhindre dig at stille spørgsmål. Med andre ord: når du tror, du ved noget, så sikr dig, at du faktisk ved det. Du kan fx formulere følgende:

“Jeg vil gerne sikre mig, jeg forstår, hvad du mener. Når du siger..., betyder det så...?”

Godtag det svar, der bliver givet, og hold dig fra fx at sige: “Det plejer du da ikke at mene - eller “Jeg har jo fortalt dig, at det aldrig kommer til at fungere”. Som tidligere par, har I sikkert mange forforståelser og erfaringer med forskellige ting. Det er ikke nødvendigvis sandheden i dag.

Det er helt i orden, at din ekspartner afprøver nye positioner eller har nye holdninger. Din opgave er at respektere det.

Husk: Gamle fordomme og antagelser kan lynhurtigt afspore en ellers god samtale.

Når du skal ændre din adfærd er det kendt viden blandt adfærdsforskere, at små skridt ændrer store ting. Humlen er, at det kræver mod og tålmodighed at tro på, at de små forandringer du laver, vil føre til store forandringer. Men det gør det!





Konfliktpartner.dk

Eva Maria Knudsen

www.konfliktpartner.dk