

Konflikter går ofte ud over børn.

Foto: Colourbox



Sådan tager du konflikten

Det er godt og vel umuligt at gå gennem tilværelsen uden en konflikt med en af sine nærmeste. Heldigvis findes der redskaber, der gør konflikten nemmere.

NANNA FRANK | temasektion@jp.dk

Det er sjældent behageligt at tage en konfrontation med sine nærmeste. Uoverensstemmelser mellem to parter er dog et livsvilkår. Det fortæller konfliktmægler Lars Rau fra foreningen Konfliktmæglerne.

»Det er ikke noget, man kan undgå, og bare den viden har – i hvert fald for mig – gjort det nemmere at tage konflikterne, forklarer han. For at en uoverensstemmelse ikke bliver til en konflikt, råder han til, at man forsøger at gå uden om krybdyrshjernen.

»Krybdyrshjernen reagerer på et splitsekund med flugt, angreb eller spille død,« forklarer Lars Rau.

Det er konfliktmægler ved Center for Konfliktløsning Jesper Bastholm Munk enig i.

»Konfliktløsning handler ikke om at være "nice", men om at være "wise",« lyder det fra Jesper Bastholm Munk.

Ifølge ham handler det om at anerkende, at man står i en konflikt, og acceptere, at det kan være svært. »Man skal tage konflikterne alvorligt og spørge sig selv, om der er noget, man selv kan gøre. Bør man vende det med en objektiv part, eller skal man selv tage kontakt?,« råder han.

Inden man går ind i en uoverensstemmelse, er det vigtigt, at man har for øje, at enhver konflikt indeholder to elementer: sagen og relationen.

Sagen kan være emnet for uoverensstemmelsen. Det kan være praktiske ting, familiebegivenheder, jul eller lignende.

»Der er nogle sårbarheder her. Der er en sag, man gerne vil tale om,« forklarer han.

Derudover er der en spænding, fordi der højst sandsynligt er en følelsesmæssig relation, som man også skal tage højde for.

Livet omkring en døende forælder

Det er svært at tage afsked med en forælder, når sygdom eller alder slutter vedkommendes liv. Mange spørgsmål melder sig i denne for mange ukendte situation, hvor det handler om nærhed.

For to år siden fandt lægerne en tumor i min fars 82-årige hjerne. Efter nogle dage holdt vi et familiemøde med en kær nabo, som min far havde inviteret. Hun var vidne til, at far skrev under på, at hvis tumoren i hjernen skulle gøre ham ude af stand til at træffe rationelle beslutninger, så ønskede han, at min mor overtog alle beslutninger – herunder også de økonomiske. Det var et juridisk dokument, som min søster havde fundet på nettet. Der var en alvorlig stemning, da han skrev under, og min mor var meget stille. Når han skulle formulere sig på skrift, plejede han altid at lade kuglepennen glide hen over papiret et par gange i luften for at forberede, hvor strengen skulle falde. Det gjorde han også denne gang, inden han skrev sit fulde navn. Det, jeg husker allermost, var, hvor lettet han virkede efterfølgende over, at det hele var gjort på en ordentlig måde. Vi håbede selvfølgelig alle sammen, at det aldrig blev aktuelt, men i virkeligheden var det for os pårørende det første store skridt mod en respektfuld død for min far, der døde blot to måneder efter. Det blev desuden også den sidste gang, at han skrev sit navn.

Det kan i det hele taget være svært at være tæt på. Man ved aldrig, hvad der venter én. Man vil ikke belemre den døende med at komme til at græde.

Misforståede hensyn

Ifølge Danmarks Statistik dør der i gennemsnit ca. 51.000 mennesker hvert år. Næsten en tredjedel af alle dødsfaldene er forårsaget af kræft, hvor der sædvanligvis er en kortere eller længere periode til at tage afsked med den døende. Tiden med alvorlig sygdom er oftest præget af kampen mod sygdommen og håbet om at overleve. I Danmark bliver man betragtet som terminalpatient, når hospitalsbehandlingen er defineret udsigtsløs, og man derved forventes at have kort levetid tilbage. Det giver de pårørende mulighed for at søge orlov og tage sig af den døende. Men hvordan omstiller man sig som pårørende til at støtte sin forælder i livet omkring døden? Det er svært at vide, hvad man skal tale om? Det kan i det hele taget være svært at være tæt på. Man ved aldrig, hvad der venter én. Man vil ikke belemre den døende med at komme til at græde. Alle anstrænger sig og tager misforståede hensyn til hinanden og undgår måske at tale om døden.

Betydningsfulde samtaler og nærhed

Det er ikke nødvendigvis smukt, når den fysiske krop dør, ligesom det heller ikke altid er det, når den bliver født. Der kan være blod og anderledes

lugte, som vi i dagligdagen oftest er skærmet fra. Men der er brug for pårørende, der indgår i kærlige møder med den døende. Hvis man har nogle dage sammen, og den døende er ved bevidsthed, kunne man eksempelvis tale om følgende: Vil du genoplives, hvis du får hjertestop? Vil du være organdonor? Vil du allerhelst dø derhjemme? Hvilke ønsker har du omkring din begravelse? Det er vigtigt for den døende at skabe plads til refleksion og kunne undres ved livets afslutning. De pårørende kunne spørge: Hvad tror du, der sker efter døden? Hvordan tror du, det føles at dø? Er der noget, du er bange for? Er der noget,

du glæder dig til? Hvordan håber du at blive husket? At fortælle den alvorligt syge forælder, hvilken betydning vedkommende har haft i ens liv, er en hjælp for både den døende og de pårørende. Måske holde ham eller hende i hånden. Måske synge en salme. Måske bede en bøn. Måske fortælle lidt om det, som har betydet allermost for dig, som den døende har gjort eller sagt. Måske er man blot stille det meste af tiden sammen med den døende. Døden er en menneskelig proces, hvor vi som pårørende må stille os til rådighed med nærhed.

DEN SVÆRE BALANCE

Der er blæs på danskernes hverdag, og det kan være en udfordring at få arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Vores klummepanel giver stof til eftertanke og konkrete råd til, hvordan man finder sin egen balance imellem børn, karriere og familieliv – som kvinde og som par. I panelet sidder psykolog Vivi Bach-Pedersen, parterapeut Martin Østergaard samt familierapeut og coach Anna Prip.



BLÅ BOG

Anna Prip, 47 år, baggrund som pædagog og familierapeut, forfatter, foredragsholder, coach, meditationslærer og selvstændig gennem 10 år med fokus på børn i sorg. Hun skriver om familien og alt det, vi kan lære af børn.