

# Kend dig selv i konflikten

Hvad er det, der trigger mig, når jeg står i en konflikt med en ung? Og hvordan kan jeg bedst rumme al den energi, der opstår, og stadig være til stede i situationen? Alle medarbejdere på institutionerne under Center for Udsatte og Kriminalitetstruede Unge har været på en seks dages uddannelse i konflikthåndtering og personlig udvikling. Det har rustet dem bedre til en hverdag med meget udadreagerende unge.

De kommer slentrende ind ad døren til undervisningslokalet på Sønderbro. Stikker hånden frem til hilsen, tit fulgt af et klap på skulderen. Her er øjenkontakt og store muskler. Tatoos og håndfast omsorg.

De her folk skal kunne regne med hinanden, og det kan man tydeligt se på den måde, de møder hinanden. Sådan lyder dagens første observation fra Lars Mogensen, som er den ene af de to energiske undervisere på konflikt-coach-uddannelsen.

”I dag er de på kursus. Men det er den samme måde, de hilser på hinanden, når de møder ind på arbejde. De tester lige, om kollegaen er parat. Er du her? Det betyder vildt meget, at man er

sikker på det, når alarmen går. For det har en voldsom konsekvens, hvis man ikke er der for hinanden.”

## Vores egen historie fylder

Medarbejdere fra institutionerne Nexus, Den flyvende Hollænder og Sønderbro har fået et kursus, der stikker næven dybt ned i den mentale rygsæk. Her gælder det om at kigge ind ad og granske egne styrker og svagheder. Det kræver nemlig indsigt i egne og andres ubevidste reaktionsmønstre at løse konflikter med værdigheden i behold. Sådan lyder en af kongstankerne bag den uddannelse til konfliktcoach, som Lars Mogensen står for sammen med kollegaen Henrik Heilmann i firmaet Conflict.dk.

”Vi har hver især en historie med os, som gør, at vi reagerer forskelligt på forskellige situationer. Og det er ikke kun vores faglighed og erfaringer, der fylder rygsækken. Det gør vores egen historie også,” forklarer Lars Mogensen, som selv har arbejdet som pædagog på lukkede institutioner for unge.

Og det er den – den psykiske ballast – der ifølge ham kommer i spil, når de unge lægger op til konflikt eller laver

splitting. Det er dér, man som medarbejder kan blive ramt, og følelserne kommer i oprør. Og når man står midt i stormvejret, så kan det være svært at holde hovedet koldt og hjertet varmt og møde den unge i hans frustration og ophidselse.

”Det er helt ok, at man trigger på de unges adfærd. Men den måde, man reagerer på, kan være meget uhensigtsmæssig. Man kan ikke ændre de følelser, tanker eller impulser, der umiddelbart dukker op til overfladen, når man bliver trignet. Men man kan lære sig selv at ændre, hvordan man reagerer på følelserne,” forklarer Lars Mogensen.

## Fra klar til mudret

Ifølge ham er det kun ti procent af reaktionen i en konflikt med en anden, der skyldes det, den anden siger og gør. 90 procent har afsæt i en selv.

Lars Mogensen ryster en flaske vand med sand i bunden for at demonstrere, hvad han mener. Vandet bliver mudret; konflikter opstår først, når vandet går fra klar til mudret. For at få den indre ro og klarhed til nøgternt at reagere på de unges behov, skal man derfor være klar over, hvad det er for følelser, man



FORTSÆTTES SIDE 26



På kursets femte dag er der gruppearbejde om samarbejde med kolleger. En opgave lyder: Hvordan opøver I evnen til at være i relationen med jeres kolleger og række ud, når en ung prøver at lave splitting i kollegagruppen ved fx at sige "Det er DIG der skal komme igen, for du er den eneste, der dur. De andre er nogle idioter"?

slæber rundt på, og hvad det er, der sætter konflikten i gang hos én selv.

”Kunsten er at lære, hvordan man får ro på flasken, så muddret falder til bunds igen. Det mudder, som opstår i os under konflikter, har vi selv ansvar for at få til at lægge sig igen,” påpeger Lars Mogensen, og hans co-underviser Henrik Heilmann tilføjer:

”Jo voldsommere konflikt, jo mere skal man bruge energien hos sig selv. Når man bliver ramt af den unges krog, skal man være god til at komme tilbage hurtigt og få muddret til at falde. Det stærke er for den enkelte at finde ud af, hvordan det er at være mig. For når du har styr på, hvem du er som menneske, har du også større mulighed for at tage et reflekteret valg om, hvordan du vil reagere. Medfølelse for andre, kræver et stærk observerende jeg – og det er især det, vi træner her på kurset,” fortæller han.

#### Kontakt efter konflikt

Morten Sørensen er en af de i alt 60 medarbejdere der efter seks intense dage med masser af gruppeøvelser sammen med kollegerne har fået skærpet evnen til at se sig selv udefra og vende

blikket indad. Til daglig arbejder han som teamleder på døgninstitutionen Nexus. Det er en hverdag, hvor de unges temperamenter tit tænder af på et splitsekund, og hvor konfliktniveauet er højt.

Morten Sørensen betegner sig selv som et roligt gemyt med benene solidt plantet i jorden. Konflikter er derfor ikke noget, der normalt slår ham af banen. Men uddannelsen har givet ham nogle nye redskaber til at reflektere over sig selv, når bølgerne går højt i en konflikt. Det betyder, at han bedre kan være til stede for den unge, også selvom der bliver skubbet voldsomt til ham. Både fysisk og mentalt.

”Jeg kan sætte et mere objektivt perspektiv ind på konflikterne. Når en ung fx truer med at sprætte mine børn op, så kan jeg reflektere over, at det er interessant, at den unge har fået øje på min allermost ømme tå, i stedet for at jeg bliver ramt og løber med de umiddelbare følelser. Jeg kan vise den unge, at jeg har styr på det, og at jeg stadig kan rumme ham, også selvom han truer med at gøre slemme ting ved mine børn,” slår Morten Sørensen fast.

Han fortæller, at medarbejderne på Nexus er meget optaget af altid at genskabe relationen til den unge efter en fysisk fastholdelse.

”Jo hurtigere jeg er til at observere, hvad der sker hos mig selv, jo hurtigere er jeg også til at genskabe kontakten med unge, fordi der ikke kommer alt muligt andet i vejen – og det har kurset været med til at træne os i.”

Morten er desuden glad for det ryg-stød, kurset har givet til det kollegiale samarbejde. I dag er alle med på, hvad det betyder, hvis en kollega fx siger ”Det her bliver for mudret for mig lige nu.”

”Vi har fået et fælles sprog til at snakke om de processer, som sker. Det betyder, at vi som gruppe er bedre i stand til at vise de unge, at vi ikke løber med deres dagsorden, men at vi er der for dem - uanset hvad. Og når de oplever, at de kan være så ekstremt grænseoverskridende, som de indimellem er, og alligevel blive rummet, ja, så finder de måske ud af at være i verden på en anden måde,” vurderer han.

Af Pernille Søndergaard



Lars Mogensen bruger en flaske med vand og sand til at illustrere, hvad der sker i én selv, når man står i en konflikt med en anden.