**Konfliktløsning**

**Konflikt med megler**

Det er viktig å forberede seg godt for å skape gode forutsetninger for konfliktløsning.

Det er viktig å velge en megler som ikke er part i konflikten og som er nøytral.

Gå gjennom følgende punkter før konfliktløsningen:

* Sørg for å ha nok tid.
* Megler avklarer spilleregler i starten.
* Megler lar partene få roe seg og bruke tid.
* Vis forståelse. Å vise forståelse betyr ikke at man er enige. Bruk ord og vendinger som f eks. "Er det sånn at du mener at…?", "Har jeg forstått deg riktig når du sier at…"
* Megler oppmuntrer partene til å sette ord på sterke følelser på alternative måter uten å angripe hverandre. "Hvordan kan du du uttrykke dette på en annen måte?"
* Hjelp partene å bruke "jeg-form".
* Ikke bruk kritikk, bebreidelser eller avbrytelser. La folk snakke ferdig.

**Partene møtes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Notater** |
| Hver person framstiller sin opplevelse av problemet.  **Megler spør:** Hvordan opplever du problemet? |  |
| Hver person forsøker å fremstille problemet slik den andre oppfatter det.  **Megler spør:** Hvordan oppfatter du at (navn) opplever dette problemet? |  |
| Hver person sier noe om hvordan en selv er ansvarlig for problemet.  **Megler spør:** Hvordan har du selv bidratt til dette problemet? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Alle kommer med ideer til hvordan det vil se ut når problemet er løst.  **Megler spør:** Sett at problemet er løst, hvordan ser ting ut da? |  |
| Alle kommer med ideer til hvordan problemet kan løses (idemyldring).  **Megler spør:** Hva kan vi gjøre? |  |
| Partene finner sammen en løsning som alle kan "leve med", en løsning som gjør at "alle parter vinner".  **Megler spør:** Hvilken løsning eller hvilke løsninger gir alle noen fordeler? |  |
| Avslutt møtet med at alle gir hver person et positivt utsagn. |  |