

Hulpvragen bij het opstellen van de time-out procedure

Om een effectieve time-out procedure op te stellen, is het cruciaal om de specifieke risicosituaties van het koppel goed in kaart te brengen. Dit vereist een grondige uitvraag, waarbij je verder kijkt dan alleen de zichtbare agressie. Hieronder vind je een reeks vragen, tips en aandachtspunten voor het uitvragen van risicosituaties.

1. Algemene context van ruzies en escalaties:

- "Beschrijf een typische ruzie tussen jullie. Wat gebeurt er van het begin tot het einde?"
- "Wat zijn de meest voorkomende onderwerpen waarover jullie ruzie maken?"
- "Welke dagen of tijden van de week zijn ruzies het meest waarschijnlijk?"
- "Zijn er specifieke locaties in huis (of daarbuiten) waar ruzies vaker escaleren?"
- "Wat is meestal de directe aanleiding voor een ruzie?"
- "Hoelang duren ruzies gemiddeld voordat ze escaleren?"

2. Triggers (uitlokkende factoren):

- "Wat zijn de 'rode knoppen' voor jou? Wat zegt of doet de ander waardoor jouw spanning snel oploopt?"
 - *Voorbeeld pleger*: "Als zij me kleineert." "Als ze me negeert." "Als ze over mijn familie praat."
 - *Voorbeeld slachtoffer*: "Als hij zijn stem verheft." "Als hij met zijn ogen rolt." "Als hij me belachelijk maakt."
- "Zijn er specifieke woorden, zinnen of non-verbale signalen van de ander die de spanning snel verhogen?"
- "Welke gedachten komen bij je op wanneer de spanning oploopt?"
- "Zijn er externe factoren die meespelen? (bijv. financiële stress, werkdruk, problemen met kinderen, alcohol/drugsgebruik, weinig slaap, drukte)"
- "Zijn er bepaalde momenten dat jullie kwetsbaarder zijn voor ruzies (bijv. na een lange werkdag, weekend, feestdagen)?"

3. Fysieke en emotionele signalen van oplopende spanning (bij zichzelf en de ander):

- "Hoe voel je je lichamelijk als de spanning oploopt? (bijv. hartkloppingen, zweten, kramp in de maag, gespannen spieren, benauwdheid)"
- "Welke emoties ervaar je dan? (bijv. woede, frustratie, angst, machteloosheid, irritatie, verdriet)"

- "Welke gedachten gaan er door je hoofd vlak voordat het escaleert? (bijv. 'Dit trek ik niet meer', 'Ik moet hier weg', 'Hij/zij provoceert me expres', 'Ik ga nu door het lint')"
- "Welke signalen zie je bij de ander dat de spanning oploopt?"
 - *Voorbeeld:* "Zijn stem wordt hoger/lager/luid." "Haar gezicht trekt wit weg." "Hij begint te ijsberen." "Zij kijkt weg."

4. De escalatiecyclus en gedragspatronen:

- "Wat is jouw typische reactie als je spanning voelt oplopen?"
 - *Voorbeeld pleger:* "Ik ga verwijten maken." "Ik gooi met spullen." "Ik loop weg en sla de deur dicht." "Ik word stil en negeer."
 - *Voorbeeld slachtoffer:* "Ik ga smeken." "Ik verdedig mezelf hevig." "Ik blijf praten en achter mijn partner aanlopen." "Ik word juist heel stil en trek me terug."
- "Wat zijn de 'point of no return' momenten? Wanneer weet je dat het echt uit de hand gaat lopen als er niets verandert?"
- "Wat gebeurt er als een ruzie volledig escaleert? Wat zijn de ergste dingen die er gebeuren?"
- "Wat zijn de gevolgen van de escalatie, zowel op korte als lange termijn?"

5. Eerdere pogingen om te kalmeren of te stoppen:

- "Hebben jullie in het verleden geprobeerd om ruzies te stoppen of te kalmeren? Zo ja, wat hebben jullie geprobeerd en wat was het resultaat?"
- "Wat werkt (of werkte) soms wel, en wat werkt absoluut niet?"
- "Wat zou je willen dat de ander doet wanneer jij merkt dat de spanning oploopt?"

6. Concrete suggesties voor de time-out:

- "Welk woord of welke zin wil je gebruiken om aan te geven dat je een time-out nodig hebt? (Moet kort, duidelijk, neutraal zijn)"
- "Waar in huis of daarbuiten kun je veilig naartoe gaan om af te koelen? (Denk aan plekken met weinig prikkels, waar de ander je niet kan volgen.)"
- "Hoe lang heb je nodig om af te koelen? (Realistische inschatting, denk aan minimaal 20-30 min.)"
- "Wat ga je doen tijdens de time-out om te kalmeren? (Bijv. ademhalingsoefeningen, wandelen, muziek luisteren, boek lezen)"
- "Hoe weet de ander dat je klaar bent om te praten en weer terugkomt? (Afgesproken signaal: 'Ik ben rustig nu', of een non-verbaal signaal)."
- "Wanneer en hoe bespreken jullie het conflict na de time-out?"

7. Veiligheidsvragen (cruciaal!):

- "Wat gebeurt er als de time-out niet werkt, of als de ander de time-out niet accepteert?"
- "Heb je een veiligheidsplan voor als de situatie gevaarlijk wordt? (Bijv. een noodnummer, een veilige plek buiten huis, een tasje met belangrijke spullen klaarstaan)."
- "Zijn er kinderen? Zo ja, hoe beschermen we hen tijdens ruzies en een time-out? Wat vertellen we hen?"
- "Zijn er externe contacten die kunnen helpen (familie, vrienden, burens)?"
- "Is er sprake van alcohol- of drugsgebruik dat de situatie compliceert?"
- "Zijn er wapens in huis?"

8. Afspraken rondom de time-out specifiek voor kinderen:

- "Wie blijft verantwoordelijk voor de kinderen als één van jullie een time-out neemt?"
- "Hoe zorgen we ervoor dat kinderen niet alleen achterblijven?"
- "Wat mag wel en niet tijdens een time-out in relatie tot de kinderen? (bijv. geen negatieve opmerkingen, geen druk zetten, geen kinderen laten kiezen)"
"Zijn er volwassenen in de buurt waar kinderen wél veilig zijn? (opa/oma, burens, vrienden)"
- "Waar kunnen de kinderen naartoe als het te heftig wordt?"
- "Hebben zij een telefoon of contactpersoon die zij kunnen bellen in nood?"
- "Zijn er veilige routines of signalen die kinderen al herkennen ('Mama en papa hebben tijd nodig', 'Ik ga naar mijn kamer')?"
- "Welke uitleg krijgen de kinderen over de time-out, op een manier die bij hun leeftijd past?"

Tips en Aandachtspunten bij het uitvragen en opstellen van de time-out:

1. **Separate gesprekken initieel (als nodig):** Dit geeft beide partners de ruimte om hun verhaal te doen zonder de angst voor directe confrontatie of veroordeling door de ander. Het kan ook helpen om patronen te ontdekken die niet duidelijk worden in een gezamenlijk gesprek.
2. **Focus op gedrag, niet op persoon:** Benadruk dat het gaat om het gedrag en de escalatiepatronen, niet om wie goed of fout is.
3. **Normaliseren van spanning:** Leg uit dat spanning voelen normaal is, maar dat het gedrag om te ontladen onacceptabel kan zijn.
4. **Concreet en specifiek zijn:** Vermijd vage bewoordingen. Vraag door naar concrete voorbeelden, specifieke woorden, gebaren en reacties. "Wat zeg je dan precies?" "Wat doe je dan?"
5. **Risico-inventarisatie is leidend:** De diepte van de uitvraag over risicosituaties moet altijd de leidraad zijn voor het veiligheidsplan. Bij hoge risico's is een time-out procedure alleen niet voldoende en is direct ingrijpen (bijv. Veilig Thuis, politie) en een uitgebreider veiligheidsplan noodzakelijk.

6. **Realistisch zijn over commitment:** Een time-out werkt alleen als beide partners gemotiveerd zijn en de afspraken consequent nakomen. Test dit commitment. Wat zijn de gevolgen als afspraken niet worden nagekomen?
7. **Oefenen, oefenen, oefenen:** De time-out procedure moet in de therapie gesimuleerd en geoefend worden, voordat deze in de praktijk wordt gebracht. Dit helpt om de procedure te automatiseren.
8. **Duidelijke communicatie** over 'hoe' en 'wat':
 - **Het signaal:** Moet kort, duidelijk en neutraal zijn. Geen "Je maakt me zo kwaad dat ik weg moet!" maar "Ik heb nu een time-out nodig."
 - **De plek:** Specifiek afspreken welke ruimte gebruikt wordt en dat de ander deze ruimte respecteert. Geen discussie hierover.
 - **De activiteit:** Afspreken wat er wel en niet gedaan mag worden tijdens de time-out om effectief te kalmeren.
 - **De duur:** Duidelijke afspraken over minimale en maximale duur.
 - **De terugkeer (time-in):** Hoe wordt gecommuniceerd dat de time-out voorbij is en er weer gesproken kan worden?
9. **Rol van kinderen:** Bespreek expliciet hoe kinderen betrokken zijn bij de ruzies en hoe zij beschermd kunnen worden. Zij mogen nooit de verantwoordelijkheid krijgen om de time-out te initiëren of te beëindigen.
10. **Terugvalpreventie:** Bespreek wat te doen als de time-out niet werkt, of als de afspraken worden overtreden. Wie kan er gebeld worden? Welke professionele hulp is dan nodig?
11. **Geduld en herhaling!** Het aanleren van nieuwe gedragspatronen kost tijd. Er zullen terugvallen zijn. Moedig aan en blijf de procedure herhalen en verfijnen.
12. **Betrek andere professionals indien nodig:** Als er sprake is van verslaving, ernstige psychische problematiek, of hoge risico's op fysiek geweld, is samenwerking met gespecialiseerde hulpverleners (verslavingszorg, GGZ, forensische zorg, Veilig Thuis, politie) essentieel.