

Time-outprocedure bij partnergeweld

Doel

- Vermogen voor beide partners om in een kalm brein te blijven.
- Concrete afspraken door en voor beide partners.
- Inzetten bij ervaren spanning door één van de partners.
- Duur: ten minste 20 minuten.
- Succes valt of staat bij strakke monitoring en evaluatie.

Basisstappen partner time-out

- 1** De partner die spanning ervaart (P1) kondigt aan dat hij/zij een time-out neemt.
- 2** P1 vertrekt rustig.
- 3** De andere partner (P2) laat P1 altijd rustig vertrekken.
- 4** Tijdens de time-out passen beide partners toe:
 - Realiseren van een kalm brein (soms alleen P1, vaak ook P2 nodig).
 - Bepalen of en hoe het gesprek hervat kan worden over het onderwerp dat spanning veroorzaakte.
- 5** Na afloop stemmen partners af:
 - Duurde de time-out lang genoeg? Heeft iemand meer tijd nodig?
 - Kan over het onderwerp gesproken worden?
 - * Zo ja: afspraak maken wanneer dit gebeurt (direct of later).
 - * Zo nee: onderwerp meenemen naar de eerstvolgende therapiesessie.

Belangrijke vragen

- Wie doet wat om de gewenste situatie te bereiken?
- Wie doet wat als het niet gaat zoals afgesproken?
- Wanneer evalueren we de afspraken en bepalen we vervolgacties?
- Wie neemt het voortouw als er geen overeenstemming is?
- Rol van kinderen: bespreek expliciet hoe zij beschermd worden, zij mogen nooit verantwoordelijk worden voor starten/stoppen van de time-out.

Rustig (laten) vertrekken

- Praktische complicaties:
 - Aanwezige kinderen
 - Geen ruimte buitenshuis
- Emotionele complicaties:
 - Hechttingsproblematiek

Tijdens de time-out

- Kalm brein:
 - Concrete kalmerende activiteiten (bijv. wandelen, muziek, ademhaling).
 - Voorbereide plek of hulpmiddelen klaarleggen.
- Contactherstel:
 - Elkaar weer ontmoeten?
 - Berichtje sturen?
 - Gesprek voorbereiden?

Weer in contact

- Als kalm bij elkaar komen niet lukt:
 - Meerdere time-outs na elkaar
 - In overleg langere duur time-out
 - Elders overnachten
- Afspraak: gesprek voeren of uitstellen tot therapie.
- Houd de thermometer (spanningsniveau) goed in de gaten.