

Time-outprocedure

Spanning wordt ervaren door P1

P1 kondigt time-out aan en vertrekt rustig

P2 laat P1 rustig vertrekken

Beide partners kalmeren en reflecteren

Minimaal 20 minuten en gebruik de thermometer, werk aan kalm brein

Afstemmen: is voldoende tijd geweest?

Kan het onderwerp besproken worden?

Zo ja: gesprek voeren of plannen

Zo nee: meenemen naar therapiesessie

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.