

Het toepassen van Time Out-afspraken

Ruzie hoort erbij. In elke ruzie kan de spanning zo hoog oplopen dat je dingen zegt of doet waar je spijt van krijgt. Dat overkomt de beste.

Het kan zijn dat er tussen twee mensen een dynamiek ontstaat waarbij de spanning regelmatig (te) hoog oploopt, met een rotgevoel als gevolg. Als je dit merkt, doe je er goed aan om samen te onderzoeken hoe je dit voorkomt.

Wanneer spanning té hoog oploopt dan barst de bom, het loopt uit de hand. Als dit vaak gebeurt, zijn de gevolgen schadelijker dan alleen een rotgevoel, daarom is het extra belangrijk om dit te stoppen. Dit kan met behulp van Time Out-afspraken.

Wat is een Time Out?

Een duidelijk gebaar

Met een Time Out bedoelen we een afspraak tussen twee mensen. In een ontspannen setting bedenken ze (eventueel onder begeleiding van hulpverlening of een tussenpersoon) een eenvoudig gebaar dat wordt ingezet als de spanning hoog oploopt. Een gebaar dat duidelijk maakt: 'Stop! Om te voorkomen dat we elkaar (of de kinderen als getuige) beschadigen moeten we stoppen waar we nu mee bezig zijn: We nemen een Time Out.'

Waarom een gebaar?

Is een gebaar echt nodig? Ja.

Kun je niet gewoon duidelijk zeggen dat je een Time Out neemt?

Nee dat kan niet, want op zo'n moment bereik je de ander niet meer met woorden. Dat komt door de werking van ons brein.

Als we onder druk komen te staan, bijvoorbeeld omdat we boos zijn of omdat we angst ervaren, maakt ons brein adrenaline aan.

Het overlevingsinstinct wordt geactiveerd, onbewust bereiden we ons voor op doen wat nodig is om te overleven: vechten, vluchten of bevriezen.



Wat doet adrenaline precies?

Mensen die sterke woede ervaren zeggen daarover dat ze een suis hoorden of dat ze rode of zwarte vlekken zagen. Adrenaline bereid je lichaam voor op een grote krachtsinspanning. Je hart klopt sneller, zodat je bloed sneller stroomt om meer zuurstof te kunnen leveren.

Mensen die heftige woede bij een ander hebben gezien, geven soms aan dat het leek of er een donkere of duistere blik over die ander kwam. Door adrenaline worden pupillen wijder. Zo lijkt het alsof iemands ogen donkerder worden.

Adrenaline helpt om te overleven, maar maakt ook dom. Als veel adrenaline door je bloed stroomt, ben je verminderd in staat om te horen wat een ander zegt en daarover na te denken, het te relativeren. Woorden dringen dan niet gelijk tot je door, een gebaar wel.

Bovendien is er bij ruzies regelmatig sprake van een scherpe woordwisseling. Onderscheid maken tussen een Time Out of een verwijt is zonder gebaar erg moeilijk.

Wanneer zet je de Time Out in?

Twee redenen waarom je een Time Out inzet

1. Je wilt voorkomen dat jij de ander (of kinderen als getuige) beschadigd met wat je zegt of doet. Door een Time Out in te zetten neem je verantwoordelijkheid voor je zelfbehoud en het doorbreken van je eigen gedrag.
2. Je wilt voorkomen dat jij (of de kinderen als getuige) psychisch en/of lichamelijk beschadigd raakt door wat de ander zegt of doet. Ook nu neem je verantwoordelijkheid voor je zelfbehoud en het doorbreken van je eigen gedrag. Je neemt geen Time Out om te ander te helpen rustig te worden, je gebruikt de Time Out om te voorkomen dat je zelf diep gekwetst wordt of in een positie komt waarin je vreest voor je fysieke veiligheid.

Voor het inzetten van een Time Out ben je dus nooit afhankelijk van de ander. Je bepaald zelf wanneer jij het tijd vindt voor een Time Out.

De woedemeter

Het beste moment om een Time Out in te zetten is voor iedereen verschillend. Het vraagt een beetje zelfonderzoek om jouw moment te ontdekken waarop je dingen kunt zeggen of doen waar je spijt van krijgt. Dit noemen we ook wel: The point of no return.

Ben je dit punt eenmaal gepasseerd, dan is er geen terugkeer meer mogelijk ook al wil je het wel. Een duidelijke vergelijking is die met de stroming in de zee. Ga je tot je knieën het water in, dan kom je met enige inspanning weer terug naar het strand. Het kost grotere moeite als je tot je navel gaat. Ga je nog verder, bijvoorbeeld tot je borst of totdat je niet meer kunt staan dan is alle inspanning om terug te komen tevergeefs en neemt de stroming je mee.

Tot hoever kan jij het water in? Met behulp van een woedemeter kun je jouw 'point of no return' ontdekken.

	Wat merk je aan je lijf?	Wat doe je?	Wat zijn je gedachten?	Wat ziet de ander aan jou?
	Ik houd mijn adem in. Er kolkt iets in mijn borstkas.	Schreeuwen, schelden en ook proberen om weg te komen.	Ga weg -	Dat ik weg wil.
	Mijn spieren spannen zich. Ik voel mijn hart kloppen.	Ik praat hard en snel. Ik moet kunnen bewegen. Mijn bewegingen worden gejaagder.	Er komen lelijke scheldwoorden bij me op.	Dat ik met mijn vinger begin te wijzen en boos kijk.
	Mijn ademhaling wordt anders. Mijn voet gaat bewegen.	Ik ga sneller praten of ik word juist stil.	Je begrijpt me weer niet.	Niets.

Het pannetje melk

Veel mensen geven aan dat ze de oplopende woede, zoals de woedemeter dat laat zien, niet bij zichzelf herkennen. De woede overvalt hen, ze worden er plotseling door overmant.

De vergelijking met een pannetje melk maakt het proces van oplopende woede misschien inzichtelijk.

Eerst is er niets te zien, maar als de melk het kookpunt bereikt dan vliegt het ineens de pan uit. Aan de buitenkant zie je het misschien lastig, maar onder het oppervlak vindt wel degelijk het proces van verhitting plaats en loopt de temperatuur steeds verder op.

Zo is dat ook met woede. Als het je lukt om de pan kokende melk snel van het vuur te halen, zakt de melk weer terug in de pan en voorkom je een bende. Ook dat is zo met woede, door een Time Out haal je jezelf uit de situatie die maakt dat je zo verhit reageert.

Praktische afspraken

- 1. Bij een onveilig gevoel of een gevoel van oplopende woede neem je een Time Out door een duidelijk gebaar te maken naar de ander, bijvoorbeeld het T-gebaar.**
 - LET OP: Je neemt alleen een Time Out als je het zélf nodig hebt, niet als je denkt dat het goed zou zijn voor de ander. (NIVEA, Niet Invullen Voor Een Ander!)
- 2. Als Time Out-nemer ben jij degene die 10 á 15 minuten de ruimte verlaat.**
 - Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat binnen ongeveer 10 á 15 het adrenalinepeil weer is gezakt naar aanvaardbaar.
 - Hoe moeilijk het ook is, het is heel belangrijk dat de ander, de Time Out-nemer niet belemmert om weg te gaan of achterna gaat.
 - Als dit geruststelling geeft kun je van tevoren bespreken waar de Time Out-nemer naartoe gaat de komende 10 á 15 minuten. Veel mensen kiezen voor beweging, bijvoorbeeld even lopen met de hond. Onderzoek wijst uit dat beweging de afname van adrenaline stimuleert.
 - Bespreek van tevoren wat je doet in onhandige situaties, bijvoorbeeld tijdens een autorit.
- 3. Als Time Out-nemer herstel je het contact na 10 á 15 minuten, dit kan door kort even te melden dat de Time Out voorbij is. Beiden laten de aanleiding van de Time Out rusten!**
 - Het onderwerp laten rusten is heel erg moeilijk, maar belangrijk! Samen praten hierover lukt namelijk niet goed, omdat dit steeds op ruzie uitloopt.
 - Probeer daarom iets anders, schrijf bijvoorbeeld ergens op of dicteer wat je echt niet wilt vergeten. Bedenk samen een rustig moment om met elkaar te delen wat er is opgeschreven of gedikteerd.
 - Blijven de irritaties hoog oplopen en kom je er niet uit? Dan kun je hierover in gesprek met een hulpverlener.

Hulpverlening

Time Out-afspraken helpen om de veiligheid te herstellen op korte termijn. Wanneer zaken op lange termijn niet goed worden uitgesproken, kan dat zeer frustrerend zijn.

Als je samen verstrikt bent in een relatie waar weleens een klap valt of wanneer sprake is van constante vernederingen en/of bedreigingen, dan is de kans zeer klein dat je dit doorbreekt zonder professionele hulp. Time Out-afspraken helpen om acute veiligheid te herstellen. Zodat, onder begeleiding van een hulpverlener, uitgesproken kan worden wat nodig is om veiligheid ook op lange termijn te herstellen.

Als stok achter de deur helpt het om met de hulpverlener de afspraak te maken dat beiden binnen 24 uur melden wanneer een Time Out niet goed heeft geholpen of niet is gebruikt.

'Bij nader inzien nam mijn partner eerder ook wel een soort van Time Out, door zomaar weg te lopen tijdens een ruzie. Op mij kwam dat over alsof het er niet toe deed wat ik te zeggen had. Dat maakte me juist kwader.'
(Rene, 31 jaar)