

TIME-OUT – att skapa sig utrymme och ta ansvar.

Time-out är en metod som du kan använda dig av som ett sätt att hindra dig från att göra eller säga saker på ett våldsamt eller aggressivt sätt som du senare ångrar. Man kan säga att det är ett enkelt sätt att skapa ett utrymme och distans mellan dig och din partner där du kan ta ansvar för den känslomässiga ”laddning” som är på väg att växa inom dig.

Berätta för din partner om time-out innan du börjar använda det, så hon vet när du går och ungefär hur länge du blir borta.

Lär dig känna igen signaler på ökande ilska: en knut i magen, tryck över bröstet, förändrad andning eller en knuten hand. När du börjar bli medveten om dina reaktioner, kan du välja att lämna situationen oavsett när eller var det händer.

Stanna borta tillräckligt länge för att lugna ner dig, vanligtvis cirka en timme, men stanna inte borta för att ge igen på eller straffa din partner

Drick inte alkohol, använd inte droger, och kör inte bil när du är arg. Gå inte igenom konflikten eller vad du retat dig på, när du är borta – bara ta det lugnt. En lång promenad brukar vara det bästa.

Om du kan prata om vad som har gjort dig upprörd när du kommer tillbaka, gör det, men var beredd att gå igen om du är för arg för att lyssna.

Många män kan känna att de måste “avsluta bråket och stå upp för sina rättigheter”, inte “fega ur” och det kan leda till våld. Om du tar time-out varje gång du behöver, blir du aldrig våldsam. Din partner har också rätt att ta time-out.

Din ilska är ditt ansvar. Det är inte din partners ansvar att säga åt dig att ta time-out, det är något du behöver på grund av dina känslor. Genom att ta time-out tar du ansvar för dina känslor och förhindrar ett aggressivt eller våldsamt beteende.

Många män begår misstaget att använda time-out för att undvika att prata om svåra saker. Time-out är en nödlösning. Den löser inte någonting. Ditt förhållande kommer kanske att rasa samman om du inte kan lyssna, och prata om frågorna som är viktiga för dig och din partner.

Time-out ger dig tillfälle att återupprätta din självkontroll, och det hjälper dig att lyssna på den andra personens sida av saken. När du kommer tillbaka beskriv dina känslor genom att använda “Jag” meningar istället för “du” meningar, vilket lägger skulden på den andra parten. Att ta time-out kan vara ett hälsosamt steg mot utveckling och bättre kommunikation.

FÖRBEREDELSE INFÖR EN TIME-OUT

- Välj en tidpunkt när det är lugnt mellan dig och din partner och informera om att du kan behöva ta en time-out för att lugna ned dig och återvinna kontroll.
- Låt henna få veta när du tar en time-out och hur länge du behöver vara borta. Om du behöver längre tid kommer du att höra av dig.
- Låt henne få veta att när du kommer tillbaka kan ni bestämma när ni ska fortsätta diskutera, samma dag, nästa dag eller vid ett annat tillfälle.
- Kom ihåg att det är ditt ansvar att förhindra våld.

ATT TA EN TIME-OUT

- Ta en time-out när du märker att ilskan är på väg att stegras inom dig. Lär dig känna igen dina fysiska och känslomässiga signaler.
- Säg STOPP till dig själv och ta ett djupt andetag och säg något som kan lugna ned dig. Använd dig av "Enkla stopptechniker" (se arbetsblad)
- Tala om för dig själv att du behöver komma från situationen ett tag för att samla ihop dig och få kontroll över dina känslor. Du kan *tyst inom dig själv* säga: "Jag tror jag håller på att bli riktigt arg/aggressiv/förbannad. Det är viktigt att jag tar ett steg tillbaka och samlar ihop mig innan jag gör eller säger något som jag kommer att ångra".
- Tala om för din partner att du behöver en time-out. Berätta för henne hur länge du behöver vara borta. Kom inte tillbaka före den avtalade tiden. Blir du borta längre än avtalat, ring och informera om det. Du kan säga till henne: "Jag behöver ta en time-out nu och kommer tillbaka om minuter"
- Höj inte rösten, svär inte, hota eller skräm henne inte.
- Gå någonstans där du kan slappna av och tänka positivt. Påminn dig om dina mål och vem du vill vara.
- Det bästa du kan göra under en time-out är att ta en långpromenad. Du kan jogga eller göra andningsövningar för att släppa på spänningar. Försök att lägga fokus på sinnesintryck utanför dig själv (synintryck, ljud, värme, kyla, dofter etc) istället för att fastna i tankar som bygger upp ilskan.
- Älta inte er konflikt! Tänk positivt och påminn dig om att hur stort problemet än är så finns det en lösning fast det kan ta tid. Du kommer inte att få ordning på saker och ting så länge som du är arg och hotar eller skrämmer din partner. Vad konflikten än handlade om, tänk positivt om din partner! Tänk på alternativa lösningar utan våld.

Alternativ till våld

Jönköping



- När du kommer tillbaka hem och din partner säger att hon är rädd för dig, acceptera det. Anta inte att bara för att du inte är arg så kan hon inte vara rädd.
- Kräv inte att ni ska prata om konflikten direkt när du kommer hem. Det kan vara så att det ni bråkade om inte var värt att lägga tid på ytterligare, men det kan också vara så att det är ett svår och komplicerat problem som kommer att ta tid att reda ut.
- Om ni börjar prata om konflikten och du börjar känna igen signalerna på ilska – ta en time-out igen.
- Försätt dig inte i en situation där du gång på gång måste ta en time-out flera gånger i rad. Bestäm en tid längre fram för att prata och ge dig möjlighet att se konflikten ur ett annat perspektiv.
- Om time-outen lyckades – beröm dig själv: ”Det fungerade – jag fixade det”
”Det känns bra att jag kan ta kontroll över mig själv och situationen”.

Diskutera vidare med din behandlare vad det var som fungerade med time-out eller vad som inte fungerade. Fortsätt utveckla din medvetenhet om dina reaktioner och hur du kan styra ditt beteende.

TIME-OUT

Mina signaler på ökande ilska är (se material ”Känslotermometern”)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

När ska jag ta time-out:

.....

.....

.....

Alternativ till våld

Jönköping



STOPP – vad ska jag säga till mig själv som bryter av ilskan. Enkla stopptekniker:

.....

.....

.....

.....

Vad jag kan göra under time-ouren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Positiva tankar som hjälper mig att lugna ned mig kan vara:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vem vill jag vara och hur vill jag bete mig:

.....

.....

.....