Time-out
Övningsmaterial

Ur Övningshäftet närmare varandra av Burman m.fl.

Ett sätt att stävja en konflikt innan det urartar är Time-out. Det innebär att en av er ber om Time-out innan konflikten är bortom kontroll, och att ni kommer överens om att lämna situationen och återvända när känslorna har lagt sig.

När vi känner oss attackerade, stressade eller helt slut kan bråk lätt spåra ur. Då blir vi ledsna, arga och säger saker vi egentligen inte menar. Mitt i allt känns det ofta som att *vi* har rätt och att den andra borde ändra sig för att allt ska bli bättre.

När konflikten blir intensiv fylls kroppen av starka känslor och stress. Stresshormoner kickar in och kroppen går in i ”fight or flight”. Pulsen ökar, andningen blir snabbare och vi kan få tunnelseende.

I det läget är hjärnan inställd på att överleva, inte på att lösa problem. Det gör att vi antingen vill dra därifrån eller vinna bråket – och då tappar vi lätt både lugnet och förmågan att lösa konflikten på ett bra sätt.

Time - Out bygger på 6 principer:

1) Inga sista ord. När någon av er ber om Time – Out får den andre bara hålla med. Det får inte bli någon vidare diskussion, inga meningar som avslutas, inga sista skällsord, förklaringar eller motsvarande.

2) Lämna situationen. Den person som bett om Time – Out bör lämna rummet, eller hemmet. Undvik att smälla i dörrar på vägen, bara lämna situationen. Om det är svårt att lämna så skall åtminstone diskussionen omedelbart upphöra. En Time – Out pågår i en timme, med variation på 5 min åt något håll. Om det går längre än så ökar risken att någon av er ska känna er övergiven, om tiden är kortare kanske någon av er inte hunnit lugna ner sig.

3) Återvänd alltid när tiden gått ut. Situationen förvärras sannolikt om ni håller er ifrån varandra längre än en timme. Personen som är kvar i rummet/hemmet ska också vara kvar när partnern återvänder.

4) Använd inte alkohol eller droger under Time – Out. Alkohol och droger riskerar att öka ilskan samtidigt som impulskontrollen minskar. Alltså motsatsen till det ni försöker uppnå med Time – Out.

5) Fortsätt inte konflikten på egen hand. Använd inte tiden till att bygga upp ny ilska mot varandra. Att grubbla över varandras dåliga sidor, att öva på giftiga repliker eller klaga hos vänner riskerar att ge mer bränsle till konflikten. Gör något konstruktivt så exempelvis en promenad och lyssna på musik som gör dig glad och lugn.

6) Bestäm en tid när ni skall träffas igen. Stäm av med varandra om ni båda känner er redo att prata om konflikten. Om ni/någon av er inte för det, så bestäm en tidpunkt när ni skall göra det. Det är viktigt att inte använda Time – Out som ett sätt att sopa saker under mattan, så bestäm en tid när ni tror att ni kommer att kunna diskutera konflikten på ett bra sätt. När ni sedan gör det, försök att tala så den andre vill lyssna och lyssna aktivt så det väcker förståelse och medkänsla

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdoms-mottagning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN