

grounding - når, hvorfor og hvordan

Praktisk guide til å bruke grounding når du trenger det mest

Hvorfor bruke grounding? Grounding hjelper deg hvis du føler for mye eller for lite. Det gir deg roligere følelser, klarere tanker, økt bevissthet om hva som faktisk skjer, og gjør deg tryggere. Når du er grounded, kan du lære nye ferdigheter, legge merke til når situasjoner faktisk er trygge, og ta bedre valg som holder deg trygg.

Når skal jeg bruke grounding?



Bruk grounding når du:

- Føler deg overveldet (sterke følelser eller impulser)
- Føler "for mye"
- Føler "for lite"
- Føler deg frakoblet eller nummen
- Har vanskelig for å tenke klart
- Mister oversikt over tid eller sted
- Har vanskelig for å merke at ting er trygge
- Føler at fortiden skjer igjen



Hvorfor det hjelper:

- Gir deg roligere følelser
- Hjelper deg tenke klarere
- Øker bevisstheten om hva som faktisk skjer
- Øker bevisstheten om valgmuligheter og ressurser
- Gjør deg tryggere
- Reduserer risikoen for uhell
- Gjør det lettere å ta valg som holder deg trygg

Tegn på at du begynner å bli uforankret

Jo tidligere du merker disse tegnene, jo lettere er det å bruke grounding før det blir vanskeligere.



Vær oppmerksom på disse tegnene:

- Du begynner å føle forvirring mellom fortid og nåtid
- Du føler for mye eller for lite
- Andre traumesymptomer dukker opp
- Du føler deg frakoblet eller nummen
- Du begynner å ta valg du senere angreer på

Hvilke tegn er vanligst for meg når jeg begynner å bli uforankret?

Mine fordeler og ulemper med grounding

Å gjøre deg bevisst på både fordeler og mulige bekymringer hjelper deg å bruke grounding mer effektivt.

✓ Fordeler for meg

Mine grunner til å BRUKE grounding

? Bekymringer

Mine grunner til IKKE å bruke grounding

 **Husk**

Det er helt normalt å ha bekymringer eller blandede følelser om å prøve noe nytt. Hvis noe av bekymringene dine handler om at det føles vanskelig eller rart i starten, kan det hjelpe å vite at det blir lettere med øvelse. Det er også viktig å huske at målet med grounding ikke er å "fikse" følelsene dine, men å hjelpe deg føle deg tryggere når du trenger det.

Hvordan lykkes med grounding

 **Tips for å komme i gang:**

- Øv når du ikke trenger det - da blir du mer klar og i stand til å bruke det når du virkelig trenger det
- Bruk det før terapiarbeid - hjelper deg få mest mulig ut av det vanskelige arbeidet du gjør
- Start så tidlig som mulig - når du merker de første tegnene på å bli overveldet eller uforankret
- Ta pauser underveis - det er helt OK å pause fra vanskelig arbeid for å ground deg
- Vær tålmodig - det kan være vanskelig første gang, men blir lettere jo oftere du øver

Når kan jeg øve på grounding i hverdagen (uten at jeg trenger det)?

Hvilke situasjoner kan jeg planlegge å bruke grounding i denne uken?