



grounding hurtigreferanse

Hold dette kortet synlig og bruk det når du trenger å komme tilbake til her og nå

Når du føler deg overvelmet, frakoblet eller at fortiden tar over - bruk disse to stegene

1 Orientering til nåtiden

Si til deg selv (høyt eller i tankene):

Hvilket år, måned, dag og tidspunkt er det?

Hvor gammel er jeg?

Hvor er jeg akkurat nå?

Hva er situasjonen her og nå?

2 Forankring med dine fem sanser

Beskriv i detalj hva du merker med hver sans:



SE

farger, former, avstander



HØR

lyder høy/lav, nær/fjern



KJENN

teksturer, temperaturer



LUKT

sterkt/svakt, type lukt



SMAK

hvis relevant



Når skal jeg bruke dette?

- Når du føler deg overvelmet av følelser
- Når du føler deg frakoblet, nummen eller tom
- Når fortiden føles for nær eller levende
- Når du har vanskelig for å tenke klart
- Før og under terapiarbeid



Jo mer detalj, jo bedre

Beskriv det du merker grundig - farger, størrelser, avstander, lyder, teksturer



Skriv eller si høyt

Det hjelper hjernen fokusere bedre enn bare å tenke det



Øv jevnlig

Bruk teknikken når du ikke trenger den, så den blir lettere når du gjør det



Ta pauser

Det er helt OK å stoppe vanskelig arbeid for å ground deg

Etter grounding: Legg merke til hvordan du føler deg nå. Er du litt roligere? Klarere? Det er fremgang.