

Groundingoefeningen

Technieken voor mentale afleiding

- Kies een categorie objecten en probeer zoveel mogelijk objecten te bedenken die binnen die categorie passen (bijv. soorten honden, steden, soorten bomen, krijtkleuren, sport)
- Kies een letter en bedenk emotioneel positieve of neutrale woorden die met die letter beginnen
- Kies een kleur en zoek naar dingen van die kleur. Let op verschillen in hun exacte tinten
- Zeg of denk het alfabet achterstevoren of wissel letters en cijfers af (A1, B2, C3, D4, enz.)
- Tel terug vanaf 100 met 3s, 6s of 7s of tel op met priemgetallen of kwadraten
- Speel "fizz-buzz" met jezelf. Begin met tellen tot 100 (of meer!), maar vervang elk getal dat het getal 5 bevat of een veelvoud is van 5 door het woord "fizz" en elk getal dat het getal 7 bevat of een veelvoud is van 7 door het woord "buzz". " 1-15 zou bijvoorbeeld zijn "1, 2, 3, 4, bruisen, 6, zoemen, 8, 9, bruisen, 11, 12, 13, zoemen, bruisen." Als je het verprutst, geef jezelf dan een compliment en begin opnieuw
- Denk aan de woorden van je favoriete liedje of gedicht of bedenk feiten die verband houden met een specifiek thema
- Kies een woord of je naam en kijk hoeveel andere woorden je kunt maken met de letters erin
- Beschrijf een dagelijkse gebeurtenis of proces in groot detail, som alle stappen op volgorde en zo grondig mogelijk op (bijvoorbeeld hoe u een maaltijd kookt, hoe u van uw huis naar uw werk of school gaat, hoe u uw favoriete dans)
- Lees iets technisch of bedoeld voor kinderen of lees woorden achterstevoren om je te concentreren op het leesproces en niet op de woorden
- Kijk naar een kinderprogramma of film op televisie of bekijk leuke of grappige filmpjes op Youtube; het kan helpen om hiervoor al een afspeellijst te hebben voorbereid
- Kijk naar een actueel nieuwsartikel dat waarschijnlijk niet verontrustend of verontrustend is
- Leid jezelf af met Tetris, Solitaire, Sudoku, woordzoekers of andere puzzelspellen

Heroriëntatie technieken

- Zeg of denk bij jezelf: "Mijn naam is _____. Ik ben nu veilig. Ik ben _____ jaar oud. Ik ben momenteel op _____. De datum is _____. Als ik hulp nodig heb, ben ik met _____/kan _____ bellen. Alles komt goed."
- Maak een lijst van bevestigende uitspraken ("Het gaat goed. Alles komt goed. Ik ben sterk. Ik kan dit aan.")

- Vraag jezelf af waar je bent, welke dag van de week het is, welke dag van de maand het is, welke maand het is, welk jaar het is, welk seizoen het is, hoe oud je bent en andere vragen over het heden
- Let op dingen in je omgeving die aangeven dat je veilig bent of dat je in het heden bent (bijv. sloten op je deur, elektronica die niet bestond toen je jonger was, de aanwezigheid van vertrouwde mensen, een telefoon dus dat je om hulp kunt bellen als je het nodig hebt)
- Beschrijf uw omgeving in detail, inclusief bezienswaardigheden (objecten, texturen, vormen, kleuren), geluiden, geuren en temperatuur
- Noem vijf dingen die je ziet, vier die je voelt, drie die je hoort en twee die je ruikt of proeft, en noem dan één goed ding dat je leuk aan jezelf vindt
- Kies vier of vijf felgekleurde objecten die goed zichtbaar zijn en verplaats je focus ertussen. Zorg ervoor dat u de volgorde van uw blik varieert en concentreer u kort op elke blik voordat u naar de volgende gaat
- Denk aan een leuke tijd die je onlangs hebt gehad met een vriend of bel die vriend en vraag of hij of zij er met je over wil praten

Sensorische aardingstechnieken

- Laat koel of warm (maar niet te koud of heet) water over uw handen lopen of neem een koel of warm bad of douche
- Spray je gezicht (met gesloten ogen), nek, armen en handen met een fijne waternevel
- Spray jezelf in met je favoriete parfum en concentreer je op de geur
- Voel het gewicht van je lichaam in je stoel of op de vloer en het gewicht van je kleding op je huid
- Raak objecten om je heen aan en houd ze vast. Vergelijk het gevoel, het gewicht, de temperatuur, texturen, kleuren en materialen
- Houd een klein voorwerp bij je om aan te raken of mee te spelen als je getriggerd wordt. Goede voorbeelden zijn een gladde steen, een friemelspeeltje, sieraden of een klein knuffeltje
- Bijt in een citroen, sinaasappel of limoen, zuig op een zuur of muntachtig snoepje of een ijsblokje, kauw kauwgom met kaneelsmaak of doe een paar druppels Tabasco-saus op je tong. Let op de smaak, geur en textuur
- Eet iets of drink warme thee, koffie of warme chocolademelk en beschrijf voor jezelf de smaak en textuur tot in detail
- Leg een koel washandje op je gezicht of houd iets kouds vast, zoals een blikje frisdrank
- Luister naar rustgevende of bekende muziek. Als het even kan, dans erop
- Neurie, zing, reciteer poëzie of verzin onderweg een gek gedicht of verhaal
- Pak een boek en lees de eerste alinea hardop voor
- Knuffel een andere persoon (als interpersoonlijke aanraking geen trigger is). Besteed aandacht aan je eigen druk en de fysieke gewaarwordingen die dit met zich meebrengt
- Knuffel een boom! Registreer de geuren van buiten zijn, de wind en de bezienswaardigheden om je heen

Op beweging gebaseerde aardingstechnieken

- Adem diep en langzaam in en tel je ademhalingen
- Pak je stoel stevig vast of druk je voeten zo stevig mogelijk tegen de grond
- Wrijf in je handpalmen en klap in je handen of beweeg je tenen tussen je sokken. Besteed aandacht aan de fysieke sensatie om dit te doen
- Streck je armen of benen uit, rol je hoofd in je nek of bal en ontspan je vuisten
- Stamp met je voeten, loop rond, ren, spring, fiets, doe jumping jacks of doe aan yoga
- Merk tijdens het lopen elke voetstap op en zeg tegen jezelf "rechts" en "links" om overeen te komen met de voet die momenteel beweegt
- Knijp in een kussen, knuffeldier of bal
- Als je een zacht huisdier hebt (hond of kat), borstel dan zijn vacht en aai hem. Als je dat niet doet, borstel dan je eigen haar langzaam en zonder te veel te trekken
- Kleur in een kleurboek voor volwassenen, vingerverf of teken alles wat in je opkomt zonder je zorgen te maken over de kwaliteit
- Schrijf op wat er in je opkomt, ook al is het onzin. Probeer niet te schrijven over datgene wat je van streek maakt, totdat je er beter toe in staat bent dit te doen zonder de overstuur te vergroten
- Maak een lijst met dingen waar je blij van wordt of zoek vrolijke foto's om een collage van te maken
- Pop noppenfolie of blaas en pop echte bubbels
- Graaf in de grond of tuin, spring op een stapel bladeren of spetter rond in plassen of modder
- Verscheur papier of stamp op aluminium blikjes om ze te verpletteren

Verbeeldingstechnieken

- Stel je voor dat je ontspanning, kalmte, positieve gevoelens of kracht inademt. Stel je voor dat je uitademt wat je van streek maakt. Het kan helpen om dit te combineren met afbeeldingen van het inademen van rustgevende kleuren (meestal blauw, paars of groen) en intensere kleuren (meestal rood of zwart).
- Als je behoefte hebt om te ontspannen, stel je dan een rustgevend wit of gouden licht voor dat langzaam door je lichaam omhoog beweegt en elk deel van jou dat het aanraakt verwarmt en ontspant. Je kunt het ook zien als bescherming tegen negativiteit of schade
- Als het probleem bestaat uit intense of ongemakkelijke emoties, fysieke gewaarwordingen of herinneringen, stel je dan voor dat ze worden omringd en geneutraliseerd door een helder en helend licht, tijdelijk in een mentaal kader worden geplaatst om voor later te worden bewaard, of worden teruggebeld door een interne controller van intensiteit
- Als je een duidelijk mentaal beeld hebt van wat je van streek maakt, verander het dan mentaal in iets doms of onschadelijks. Als je een fan bent van Harry Potter, cast dan een mentale "riddikulus" om de negativiteit uit te bannen
- Stel je voor dat je kalm, gefocust en in staat bent om alle problemen aan te pakken waarmee je wordt geconfronteerd. Concentreer je op hoe dat op dit moment zou voelen. Hoe zou je

uitdrukking en houding zijn? Breng alle veranderingen aan die nodig zijn om je realiteit je doel te laten weerspiegelen

Hoe maak je een aardingsdoos

- Koop een doos of mand
- Personaliseer en versier het met constructiepapier, inpakpapier, lint, stickers, tekeningen, verf, foto's, glitter, pailletten of iets anders dat je leuk vindt
- Houd erin:
 - Een lijst met aardingstechnieken waarvan u weet dat ze voor u werken
 - Een lijst met positieve affirmaties en fijne herinneringen
 - Een lijst met contactgegevens van vertrouwde vrienden of familie die u willen helpen en ondersteunen
 - Kleine zintuiglijke voorwerpen zoals: geurkaarsen, parfums of lotions; harde snoepjes of kauwgom; zachte stoffen, een stressbal, een knuffeldier of een friemelspeeltje; vrolijke foto's van jou met vrienden; een cd met ontspannende muziek of meditatietracks. Probeer alle zintuigen te bedekken
 - Een lijst met mogelijke afleidingen, zoals boeken om te lezen of films om naar te kijken
 - Kleine draagbare afleidingen zoals een pakje speelkaarten, een spelletje of een moppenboekje
 - Een lijst met geruststellende dingen om te doen, zoals een bubbelbad nemen, lekker in bed kruipen of mediteren
 - Een klein dagboek of notitieboekje

In het geval van een flashback

- Zeg tegen jezelf dat je een flashback hebt en nu veilig bent
- Herinner jezelf eraan dat het ergste voorbij is en dat je het hebt overleefd. Wat je nu voelt is slechts een herinnering aan dat trauma en past niet bij het huidige moment
- Herinner jezelf eraan waar en wanneer je bent, met wie je momenteel bent en met wie je contact kunt opnemen als je hulp nodig hebt (gebruik de op heroriëntatie gerichte aardingstechnieken)
- Adem diep en langzaam in. Tel je ademhalingen en zorg ervoor dat je genoeg lucht krijgt
- Gebruik andere mentale, sensorische, bewegings- en beeldtechnieken om jezelf af te leiden, te kalmeren en jezelf te heroriënteren in het heden
- Ga indien mogelijk of nodig ergens heen waar je alleen kunt zijn of met een goede vriend, waar je je veilig voelt, of waar je je beschermd of afgeschermd voelt
- Als er iemand is die u kunt vertrouwen of die u zal steunen, neem dan contact met hen op, laat hen weten wat er is gebeurd en laat hen weten wat u nodig heeft, wat het beste voor u zou zijn, of wat zij zouden kunnen doen om te helpen

- Wees lief voor jezelf en neem de tijd om echt te herstellen. Als kleuren, het nemen van een bubbelbad, het knuffelen van een knuffeldier of het kijken naar een kinderfilm je helpt om te herstellen, en als het op dat moment niet storend zou zijn om zulke dingen te doen, omarm die opties dan van harte
- Noteer of noteer indien mogelijk wat de flashback veroorzaakte, welke technieken je probeerde te gebruiken om de flashback te verstoren en welke technieken hielpen
- Onthoud dat je een overlever bent. Je bent sterk en je kunt hier doorheen komen, hoewel het even kan duren. Wees geduldig met jezelf tijdens het genezingsproces