

grounding - tilstedeværelse her og nå

En teknikk for å forankre deg i nåtiden når alt føles overveldende

Hva er grounding? Grounding er en regulerings-teknikk som hjelper deg å håndtere overveldende følelser. Teknikken forankrer deg i nåtiden når vanskelige opplevelser dominerer, eller når du føler deg fjern og ute av kontroll. Grounding skaper trygghet ved å rette oppmerksomheten mot det som er her og nå.

De to kjerneferdighetene i grounding

Grounding består av to enkle, men kraftfulle steg som du kan bruke når som helst du trenger det.



Steg 1: Orientering til nåtiden

Orientering bruker den tenkende delen av hjernen til å svare på enkle spørsmål om tid og sted. Dette skaper avstand til overveldende følelser.

Tenk til deg selv og svar på disse spørsmålene:

Hvilket år, måned, dag og tidspunkt er det?

.....

Hvor gammel er jeg?

.....

Hvor er jeg?

.....

Hva er situasjonen akkurat nå?

.....



Steg 2: Forankring i nåtiden

Når du har orientert deg til nåtiden, bruk de fem sansene til å rette oppmerksomheten mot konkrete detaljer i omgivelsene. Dette gir hjernen noe spesifikt å fokusere på og kan roe ned overveldende følelser.



Se



Hør



Kjenn



Lukt



Smak

Beskriv til deg selv (helst skriftlig eller høyt) hva du merker med hver sans i detalj:

Hva ser jeg? (farger, objekter, avstander, detaljer)

.....

Hva hører jeg? (høyt/lavt, nært/fjernt, type lyd)

.....

Hva kjenner jeg? (teksturer, temperaturer, overflater)

.....

Hva lukter jeg? (sterkt/svakt, behagelig/ubehagelig)

.....

Hva smaker jeg? (hvis du drikker eller spiser noe)

.....



Tips for å lykkes med grounding

- Jo mer detaljert du beskriver, jo bedre virker det
- Skriv ned eller si det høyt - det hjelper deg å fokusere
- Forskjellige sanser fungerer best for ulike personer - finn din favoritt
- Øv når du ikke trenger det, så blir det lettere når du trenger det

Når du er ferdig med grounding, ta et øyeblikk for å legge merke til:

Hvordan føler jeg meg nå sammenlignet med før jeg startet?

.....

.....