

Oefening - Aanwezig zijn in het Hier en Nu; veilig voelen.

Doe deze oefening heel rustig, neem de tijd.

Raak drie dingen aan waar je direct bij kunt in de ruimte. Kijk goed naar de details en zie de kenmerken. Beschrijf hardop voor jezelf hoe ze aanvoelen en hoe ze eruit zien. Bijvoorbeeld: 'Dit is rood, stug, gefrommeld, koud,' enz.

Concentreer je nu op drie geluiden die je hoort, binnen of buiten. Wat voor soort geluiden zijn het? Hard, zacht, prettig, vervelend, enz. Benoem de kenmerken van elk geluid weer hardop: 'Het kraakt, het is luid, het is akelig; het is vogelgezang, vrolijk, mooi, prettig,' enz.

Richt je aandacht weer op de drie dingen en besef dat je hier en nu met deze dingen bezig bent. Nu, in het heden, in deze ruimte. Zeg tegen jezelf: 'Deze dingen horen bij het gewone dagelijkse leven van nu. Ik ben hier, nu. Ik ben veilig.'

Richt je aandacht weer op de geluiden en besef dat je die hier en nu hoort. Dat je er in het heden, in deze ruimte naar luistert. Zeg tegen jezelf: 'Deze geluiden horen bij het gewone dagelijkse leven van nu. Ik ben hier, nu. Ik ben veilig.'

Herhaal dit zo vaak als je kunt om een meester in te worden in het blijven in het hier en nu. Gebruik al je zintuigen:

- **Zien.** Kijk en zie de details van dingen om je heen, de vorm, de kleur, het materiaal, groot, klein, enz.
- **Horen.** Luister naar de geluiden op je heen in het hier en nu en merk de details op wat voor soort geluid is het, waar komt het vandaan.
- **Ruiken.** Draag iets bij je dat lekker ruikt, waar je rustig en/of blij van wordt. Zodra je het gevoel krijgt dat je naar het verleden gezogen wordt, ruik eraan en besef dat je hier bent, nu en dat je veilig bent.
- **Proeven.** Zorg dat je altijd iets bij je hebt wat sterk en lekker smaakt, en waar je fijne associaties mee hebt; bijvoorbeeld zoute drop, mintsnoepje, zoet koekje, of wat dan ook. Als je getriggerd wordt, stop het in je mond en proef hoe heerlijk dit is hier en nu.

Andere hulpmiddelen zijn:

- **Ademhaling.** Als je merkt dat je snel en oppervlakkig gaat ademen, of je adem te lang inhoudt, leg je hand dan op je buik en adem rustig in door je neus – drie tellen. 1 tel vasthouden en daarna langzaam uitademen door je mond – zes tellen. Doe dit een aantal keren heel bewust.
- **Aanraken.** Het kan helpen jezelf aan te raken als je merkt dat je 'wegzakt'. Bijvoorbeeld over je armen, wangen wrijven, jezelf een stevige hand geven (niet kapot knijpen!). Het kan ook helpen om iets in je zak te hebben waar je fijne associaties mee hebt, zoals een klein hartje, steentje, zacht lapje o.i.d. wat je steun kan bieden.

Doe deze oefeningen zo vaak als je kunt; oefening baart kunst, je zult het zien!