

Hoofdvol EHBO-Kaartje

Voor in je tas of telefoon - wat te doen bij paniek of overweldiging

Ademhaling (4-4-6)

Adem in door je neus (tel tot 4)

Houd je adem even vast (tel tot 4)

Adem langzaam uit door je mond (tel tot 6)

→ Herhaal dit 4 keer

De 3-3-3-oefening

Kijk om je heen en noem:

3 dingen die je ziet

3 dingen die je hoort

3 dingen die je voelt

Veranker jezelf

Kies een ankerwoord dat je helpt, zoals:

“Ik ben veilig” – “Dit gaat voorbij” – “Ik ben oké”

Zeg dit in gedachten of zachtjes hardop

Grond jezelf

Zet je voeten stevig op de grond
Druk je hielen licht naar beneden

Beweeg je tenen

Focus op het hier en nu