

Adem. Jij bent veilig.

Adem. Jij bent veilig.

Een gids om je door een paniekaanval heen te helpen.

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Adem. Jij bent veilig.

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403784762

Eerste druk: 2025

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme en *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven.

© 2025 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

<https://autisme-in-verbinding.nl>

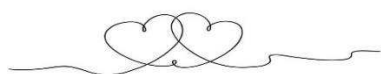
Voorwoord

Als iemand die zelf bekend is met het overweldigende gevoel van een paniekaanval, weet ik uit ervaring hoe beangstigend en verwarrend zo'n moment kan zijn. De intense angst, het gevoel van controleverlies, en de fysieke symptomen kunnen het dagelijks leven enorm beïnvloeden. Het is iets waar je niet zomaar overheen komt, en vaak voel je je alleen in die momenten. Maar wat ik ook heb geleerd, is dat er manieren zijn om jezelf terug te brengen naar een plek van rust, zelfs in de hevigste storm van een paniekaanval.

Deze gids is dan ook ontstaan uit mijn eigen ervaring en het verlangen om anderen te helpen diezelfde rust en controle te vinden. Na jarenlang zoeken naar technieken die daadwerkelijk werken, ontdekte ik dat het essentieel is om zowel fysiek als mentaal verbonden te blijven met het huidige moment. Door middel van ademhaling, aarding en zintuiglijke waarneming kun je jezelf uit een paniekaanval halen en de intensiteit verminderen.

De oefeningen zijn met zorg samengesteld, zodat je ze op elk moment kunt gebruiken, waar je ook bent. Ze zijn eenvoudig en effectief, en ik hoop van harte dat ze jou de rust en stabiliteit kunnen bieden die ik zelf heb gevonden. Onthoud: je bent niet alleen, en er is altijd een manier om jezelf weer terug te vinden, zelfs op het moeilijkste moment.

Met warmte en begrip,



I.C. Chenin

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1: Ademhaling en ontspanning

Hoofdstuk 2: Je lichaam en emoties begrijpen

Hoofdstuk 3: De rol van gedachten

Hoofdstuk 4: Omgaan met overprikkeling

Hoofdstuk 5: De kracht van gedachten stoppen

Hoofdstuk 6: Aandacht verschuiven

Hoofdstuk 7: Lichaamsbewustzijn en rust vinden

Hoofdstuk 8: Emotieregulatie en zelfzorg

Hoofdstuk 9: Aarding en het moment

Hoofdstuk 10: Wat te doen na een paniekaanval

Hoofdstuk 11: De rol van de Nervus Vagus

11.1 De koppeling met de Nervus Vagus

11.2 Een Nervus Vagus reset

11.3 Een regelmatige routine

Hoofdstuk 12: Hoe naasten kunnen helpen

Hoofdstuk 13: Kalmerende instructies voor jezelf

Hoofdstuk 14: Mijn steunplan

Hoofdstuk 15: Bodyscan

Hoofdstuk 16: Mindfulnessoefening

Hoofdstuk 17: Noodhulp

16.1 Stappenplan acute paniekaanval

16.2 Korte bodyscan

16.3 Korte mindfulnessoefening