

## Kære dig

Hvis kroppen bliver stram og låser  
eller hovedet larmer  
så er der ikke noget galt med dig.  
Du har bare brug for ro og tryghed.  
Dit nervesystem er blevet overbelastet.

## Husk:

Du er i sikkerhed  
Du er ikke alene  
Det går over igen

## Du må gerne:

være stille  
trække vejret langsomt  
kigge på noget roligt  
være tæt på en voksen

## Du behøver ikke:

forklare noget  
være modig  
skynde dig  
få det til at stoppe

## Sandheden er:

Din krop prøver at passe på dig.  
Trygheden finder stille og roligt tilbage.  
Trygheden kommer altid tilbage igen.

