detraumaspecialist.com

Sessie verslag

1. Aan welk traumatische ervaring heb je vandaag gewerkt?

2. Hoe bereid was je om, tijdens de sessie, de confrontatie met de traumatische herinnering/gedachten aan te gaan op een schaal van 0 tot en met 10?

3. Wat ben je 'stiekem' uit de weggegaan tijdens de sessie?

4. Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij deze traumatische ervaring? Kruis aan:

- Ik kan het niet aan om erover te vertellen/ ik zal in paniek raken of gek worden als ik over het trauma praat (controle)
- Het is mijn schuld dat het trauma heeft plaatsgevonden (schuld)
- Ik had iets moeten doen om te voorkomen dat het trauma kon gebeuren (schuld)
- Ik had anderen moeten beschermen (schuld)
- Niemand is te vertrouwen (vertrouwen)
- Als ik andere mensen dichtbij laat komen, dan zal ik opnieuw gekwetst worden (intimiteit)
- Ik ben in gevaar (veiligheid)
- Ik ben een slecht persoon/ ik ben niet de moeite waard (zelfvertrouwen)
- Anders, namelijk (vul in):

5. Wat heb je geleerd tijdens de sessie? Of: Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

6. Hoe denk je nu over de negatieve gedachten die je hebt aangekruist bij vraag 4?