**Sessie 11**

***“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”***

Afbeelding met persoon, muur, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Opdrachten voor de elfde behandelsessie:**

* Vul je sessieverslag in
* Vul het Trauma & Trigger dagboek in

******Sessie verslag**

Aan welk trauma heb je vandaag gewerkt?

Wat heb je geleerd van de sessies?

Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij dit trauma? 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):

Hoe denk je nu over deze negatieve gedachte(s)?

Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

Wat ben je ‘stiekem’ uit de weggegaan tijdens de sessie?

Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat de volgende sessie nog beter gaat?

Welk exposure materiaal zou je mee kunnen nemen of zou gebruikt kunnen worden tijdens de behandeling van het volgende trauma?

**Afbeelding met afstands-, binnen, uitgelijnd, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Trauma& trigger dagboek**

*Instructies:* houdt elke dag bij welke gevoelens, plekken, situaties, geuren, smaken, geluiden, personen en/of voorwerpen angstreacties/spanning of een traumatische herinnering oproepen (tweede kolom). Schrijf in de derde kolom kort de herinnering of gevoelens op waar je last van krijgt als je met deze trigger wordt geconfronteerd. Noteer in de vierde kolom of je deze trigger hebt vermeden. In de vijfde kolom geef je aan hoeveel spanning je voelde toen je met deze trigger werd geconfronteerd, van 0 (geen spanning) tot en met 10 (maximale spanning).

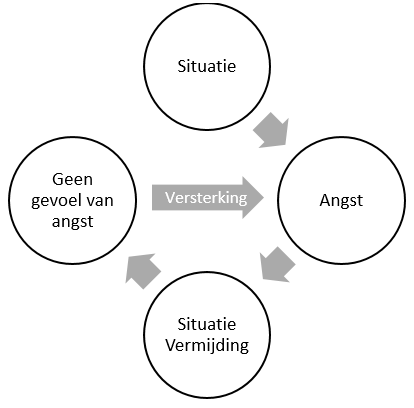
Voorbeelden:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering / gevoelens** | **Vermeden? Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
| 20-9 | Mannelijke client | Dader fysiek geweld | Ja | 9 |
| 21-9 | Mannelijke therapeut kijkt mij aan | Misbruik door oom | Nee | 8 |
| 22-9 | Onverwacht geluid | Spanning | Ja | 8 |
| 23-9 | Ik hoor iemand gillen | Mishandeling op straat | Ja | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering/ gevoelens** | **Vermeden?**  **Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Vermijdingsgedrag**



Welke trauma’s heb je de afgelopen dagen het meeste weggedrukt? Of van welke nachtmerrie(s) had je het meeste last?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welke situaties ben je bewust uit de weg gegaan tijdens de afgelopen dagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veiligheidsgedrag**



Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen en je spanningsniveau te verlagen. Het herkennen (en verminderen) van veiligheidsgedrag is een belangrijk onderdeel van een traumabehandeling.

Voorbeelden van veiligheidsgedrag:

Altijd dichtbij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur, de omgeving scannen op gevaar, dissociëren, het controleren van sloten en ramen, in gedachten tellen, Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel), mijn angst omzetten in boosheid of verdriet, mijn kleding aanpassen bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden.

Van welk veiligheidsgedrag heb je de afgelopen dagen gebruik gemaakt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sessie 12**

***“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”***

Afbeelding met persoon, muur, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Opdrachten voor de twaalfde behandelsessie:**

* Vul je sessieverslag in
* Vul het Trauma & Trigger dagboek in

**Sessie verslag**

Aan welk trauma heb je vandaag gewerkt?

Wat heb je geleerd van de sessies?

Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij dit trauma? 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):

Hoe denk je nu over deze negatieve gedachte(s)?

Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

Wat ben je ‘stiekem’ uit de weggegaan tijdens de sessie?

Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat de volgende sessie nog beter gaat?

Welk exposure materiaal zou je mee kunnen nemen of zou gebruikt kunnen worden tijdens de behandeling van het volgende trauma?

**Afbeelding met afstands-, binnen, uitgelijnd, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Trauma& trigger dagboek**

*Instructies:* houdt elke dag bij welke gevoelens, plekken, situaties, geuren, smaken, geluiden, personen en/of voorwerpen angstreacties/spanning of een traumatische herinnering oproepen (tweede kolom). Schrijf in de derde kolom kort de herinnering of gevoelens op waar je last van krijgt als je met deze trigger wordt geconfronteerd. Noteer in de vierde kolom of je deze trigger hebt vermeden. In de vijfde kolom geef je aan hoeveel spanning je voelde toen je met deze trigger werd geconfronteerd, van 0 (geen spanning) tot en met 10 (maximale spanning).

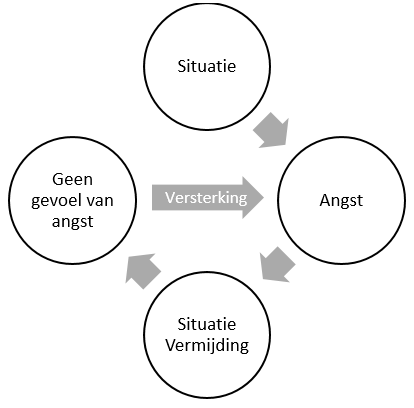
Voorbeelden:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering / gevoelens** | **Vermeden? Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
| 20-9 | Mannelijke client | Dader fysiek geweld | Ja | 9 |
| 21-9 | Mannelijke therapeut kijkt mij aan | Misbruik door oom | Nee | 8 |
| 22-9 | Onverwacht geluid | Spanning | Ja | 8 |
| 23-9 | Ik hoor iemand gillen | Mishandeling op straat | Ja | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering/ gevoelens** | **Vermeden?**  **Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Vermijdingsgedrag**



Welke trauma’s heb je de afgelopen dagen het meeste weggedrukt? Of van welke nachtmerrie(s) had je het meeste last?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welke situaties ben je bewust uit de weg gegaan tijdens de afgelopen dagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veiligheidsgedrag**



Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen en je spanningsniveau te verlagen. Het herkennen (en verminderen) van veiligheidsgedrag is een belangrijk onderdeel van een traumabehandeling.

Voorbeelden van veiligheidsgedrag:

Altijd dichtbij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur, de omgeving scannen op gevaar, dissociëren, het controleren van sloten en ramen, in gedachten tellen, Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel), mijn angst omzetten in boosheid of verdriet, mijn kleding aanpassen bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden.

Van welk veiligheidsgedrag heb je de afgelopen dagen gebruik gemaakt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijvingSessie 13**

***“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”***

Afbeelding met persoon, muur, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Opdrachten voor de dertiende behandelsessie:**

* Vul je sessieverslag in
* Vul het Trauma & Trigger dagboek in

**Sessie verslag**

Aan welk trauma heb je vandaag gewerkt?

Wat heb je geleerd van de sessies?

Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij dit trauma? 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):

Hoe denk je nu over deze negatieve gedachte(s)?

Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

Wat ben je ‘stiekem’ uit de weggegaan tijdens de sessie?

Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat de volgende sessie nog beter gaat?

Welk exposure materiaal zou je mee kunnen nemen of zou gebruikt kunnen worden tijdens de behandeling van het volgende trauma?

**Afbeelding met afstands-, binnen, uitgelijnd, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Trauma& trigger dagboek**

*Instructies:* houdt elke dag bij welke gevoelens, plekken, situaties, geuren, smaken, geluiden, personen en/of voorwerpen angstreacties/spanning of een traumatische herinnering oproepen (tweede kolom). Schrijf in de derde kolom kort de herinnering of gevoelens op waar je last van krijgt als je met deze trigger wordt geconfronteerd. Noteer in de vierde kolom of je deze trigger hebt vermeden. In de vijfde kolom geef je aan hoeveel spanning je voelde toen je met deze trigger werd geconfronteerd, van 0 (geen spanning) tot en met 10 (maximale spanning).

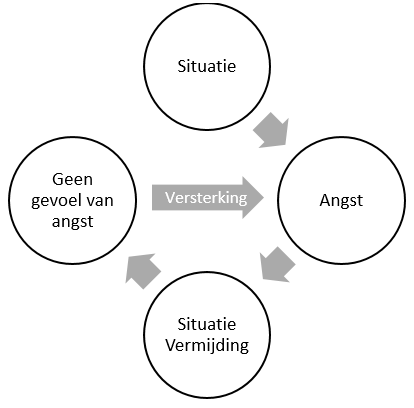
Voorbeelden:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering / gevoelens** | **Vermeden? Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
| 20-9 | Mannelijke client | Dader fysiek geweld | Ja | 9 |
| 21-9 | Mannelijke therapeut kijkt mij aan | Misbruik door oom | Nee | 8 |
| 22-9 | Onverwacht geluid | Spanning | Ja | 8 |
| 23-9 | Ik hoor iemand gillen | Mishandeling op straat | Ja | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering/ gevoelens** | **Vermeden?**  **Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Vermijdingsgedrag**



Welke trauma’s heb je de afgelopen dagen het meeste weggedrukt? Of van welke nachtmerrie(s) had je het meeste last?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welke situaties ben je bewust uit de weg gegaan tijdens de afgelopen dagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veiligheidsgedrag**



Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen en je spanningsniveau te verlagen. Het herkennen (en verminderen) van veiligheidsgedrag is een belangrijk onderdeel van een traumabehandeling.

Voorbeelden van veiligheidsgedrag:

Altijd dichtbij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur, de omgeving scannen op gevaar, dissociëren, het controleren van sloten en ramen, in gedachten tellen, Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel), mijn angst omzetten in boosheid of verdriet, mijn kleding aanpassen bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden.

Van welk veiligheidsgedrag heb je de afgelopen dagen gebruik gemaakt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sessie 14**

***“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”***

Afbeelding met persoon, muur, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Opdrachten voor de veertiende behandelsessie:**

* Vul je sessieverslag in
* Vul het Trauma & Trigger dagboek in



**Sessie verslag**

Aan welk trauma heb je vandaag gewerkt?

Wat heb je geleerd van de sessies?

Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij dit trauma? 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):

Hoe denk je nu over deze negatieve gedachte(s)?

Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

Wat ben je ‘stiekem’ uit de weggegaan tijdens de sessie?

Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat de volgende sessie nog beter gaat?

Welk exposure materiaal zou je mee kunnen nemen of zou gebruikt kunnen worden tijdens de behandeling van het volgende trauma?

**Afbeelding met afstands-, binnen, uitgelijnd, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Trauma& trigger dagboek**

*Instructies:* houdt elke dag bij welke gevoelens, plekken, situaties, geuren, smaken, geluiden, personen en/of voorwerpen angstreacties/spanning of een traumatische herinnering oproepen (tweede kolom). Schrijf in de derde kolom kort de herinnering of gevoelens op waar je last van krijgt als je met deze trigger wordt geconfronteerd. Noteer in de vierde kolom of je deze trigger hebt vermeden. In de vijfde kolom geef je aan hoeveel spanning je voelde toen je met deze trigger werd geconfronteerd, van 0 (geen spanning) tot en met 10 (maximale spanning).

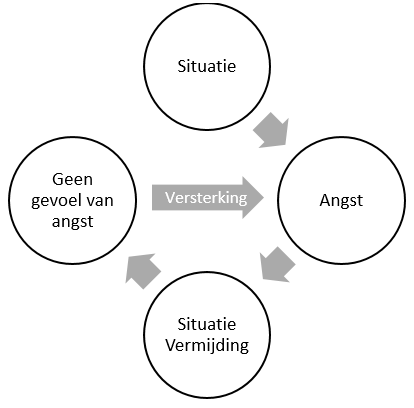
Voorbeelden:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering / gevoelens** | **Vermeden? Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
| 20-9 | Mannelijke client | Dader fysiek geweld | Ja | 9 |
| 21-9 | Mannelijke therapeut kijkt mij aan | Misbruik door oom | Nee | 8 |
| 22-9 | Onverwacht geluid | Spanning | Ja | 8 |
| 23-9 | Ik hoor iemand gillen | Mishandeling op straat | Ja | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering/ gevoelens** | **Vermeden?**  **Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Vermijdingsgedrag**



Welke trauma’s heb je de afgelopen dagen het meeste weggedrukt? Of van welke nachtmerrie(s) had je het meeste last?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welke situaties ben je bewust uit de weg gegaan tijdens de afgelopen dagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veiligheidsgedrag**



Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen en je spanningsniveau te verlagen. Het herkennen (en verminderen) van veiligheidsgedrag is een belangrijk onderdeel van een traumabehandeling.

Voorbeelden van veiligheidsgedrag:

Altijd dichtbij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur, de omgeving scannen op gevaar, dissociëren, het controleren van sloten en ramen, in gedachten tellen, Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel), mijn angst omzetten in boosheid of verdriet, mijn kleding aanpassen bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden.

Van welk veiligheidsgedrag heb je de afgelopen dagen gebruik gemaakt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sessie 15**

***“Het is tijd om je trauma’s onder ogen te komen en de last die je met je meedraagt, los te laten”***

Afbeelding met persoon, muur, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Opdrachten voor de vijftiende behandelsessie:**

* Vul je sessieverslag in
* Vul het Trauma & Trigger dagboek in

**Sessie verslag**

Aan welk trauma heb je vandaag gewerkt?

Wat heb je geleerd van de sessies?

Welke negatieve gedachte(s) zaten jou het meeste in de weg bij dit trauma? 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):

Hoe denk je nu over deze negatieve gedachte(s)?

Wat heeft je het meest geholpen tijdens deze sessie?

Wat ben je ‘stiekem’ uit de weggegaan tijdens de sessie?

Hoe zou je er voor kunnen zorgen dat de volgende sessie nog beter gaat?

Welk exposure materiaal zou je mee kunnen nemen of zou gebruikt kunnen worden tijdens de behandeling van het volgende trauma?

**Afbeelding met afstands-, binnen, uitgelijnd, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Trauma& trigger dagboek**

*Instructies:* houdt elke dag bij welke gevoelens, plekken, situaties, geuren, smaken, geluiden, personen en/of voorwerpen angstreacties/spanning of een traumatische herinnering oproepen (tweede kolom). Schrijf in de derde kolom kort de herinnering of gevoelens op waar je last van krijgt als je met deze trigger wordt geconfronteerd. Noteer in de vierde kolom of je deze trigger hebt vermeden. In de vijfde kolom geef je aan hoeveel spanning je voelde toen je met deze trigger werd geconfronteerd, van 0 (geen spanning) tot en met 10 (maximale spanning).

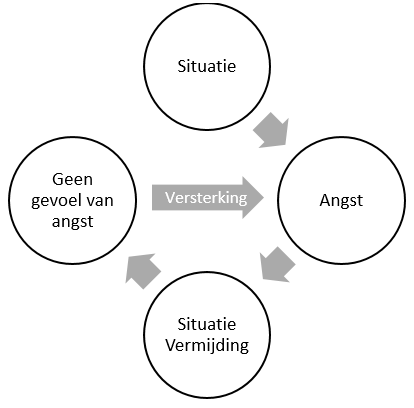
Voorbeelden:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering / gevoelens** | **Vermeden? Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
| 20-9 | Mannelijke client | Dader fysiek geweld | Ja | 9 |
| 21-9 | Mannelijke therapeut kijkt mij aan | Misbruik door oom | Nee | 8 |
| 22-9 | Onverwacht geluid | Spanning | Ja | 8 |
| 23-9 | Ik hoor iemand gillen | Mishandeling op straat | Ja | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trigger** | **Herinnering/ gevoelens** | **Vermeden?**  **Ja of nee** | **Spanning (0-10)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Vermijdingsgedrag**



Welke trauma’s heb je de afgelopen dagen het meeste weggedrukt? Of van welke nachtmerrie(s) had je het meeste last?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welke situaties ben je bewust uit de weg gegaan tijdens de afgelopen dagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Veiligheidsgedrag**



Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen en je spanningsniveau te verlagen. Het herkennen (en verminderen) van veiligheidsgedrag is een belangrijk onderdeel van een traumabehandeling.

Voorbeelden van veiligheidsgedrag:

Altijd dichtbij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur, de omgeving scannen op gevaar, dissociëren, het controleren van sloten en ramen, in gedachten tellen, Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel), mijn angst omzetten in boosheid of verdriet, mijn kleding aanpassen bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden.

Van welk veiligheidsgedrag heb je de afgelopen dagen gebruik gemaakt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Voorbereiding evaluatie/eindgesprek**

***“Het is tijd om je trauma’s achter je te laten en verder te gaan met je leven”***

**Afbeelding met persoon, muur, binnen, staand

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Opdracht voor de evaluatie/ eindgesprek**

* Vul het evaluatieformulier in voorafgaande aan je evaluatiegesprek
* Vul je terugvalpreventieplan in voorafgaande aan je eindgesprek (optioneel)
* Lees de informatie over “De toekomst en hoe nu verder door?” (optioneel)

**Evaluatieformulier**

Samen met je behandelaar ga je na een aantal sessies bespreken hoe de traumabehandeling tot nu toe is verlopen. Het is belangrijk om goed stil te staan bij wat werkt en wat niet werkt. Door het onderstaande formulier in te vullen bereid jij jezelf goed voor op het evaluatiegesprek met je behandelaar.

**Vraag 1: Wat heeft de behandeling opgeleverd tot nu toe? Welke klachten zijn afgenomen en in hoeverre zijn je vooraf opgestelde behandeldoelen behaald?**

|  |
| --- |
|  |

**Vraag 2: Zijn er nog traumatische ervaring(en) en/ of triggers waar je de afgelopen dagen last van had? En zo ja, welke?**

|  |
| --- |
|  |

**Vraag 3: Wat heeft je tot nu toe het meest geholpen in de behandeling en wat kan je zelf nog doen om verder te komen in je herstel?**

|  |
| --- |
|  |