



MIJN TERUGVALPREVENTIE PLAN

1. HOE ZIJN JE PROBLEMEN ONTSTAAN?

Het kan helpen om na te denken over:

- v Wat was je trauma?
- v Wat dacht je dat er op dat moment gebeurde?
- v Hoe voelde je je hierdoor?
- v Ontbrak er informatie die je nu kent?
- v Heb je vermeden na te denken over het trauma en wat er daarna gebeurde?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. WAT HIELD JOUW PTSS-KLACHTEN In STAND?

Het kan helpen om na te denken over:

- v Wat hield je tegen om de confrontatie met je herinneringen aan te gaan?
- v Hoe probeerde je de herinneringen aan wat er gebeurd was uit je hoofd te zetten?
- v Over welke herinneringen/ negatieve gedachten bleef je piekeren?
- v Hoe probeerde je om herinneringen aan het trauma te vermijden?
- v Hoe probeerde je om triggers te vermijden die jou herinnerde aan de traumatische ervaringen?
- v Welke dingen heb je opgegeven waar je vóór het trauma van genoot?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. WAT HEB JE GELEERD TIJDENS DE TRAUMABEHANDELING DAT JE HEEFT GEHOLPEN IN JE VERWERKING?

Het kan helpen om na te denken over:

- v Wat heb je gedaan om de herinnering aan je trauma te verwerken?
- v Heb je je verhaal uitgebreid vertelt met de naaste details?
- v Wat heb je geleerd om te doen als er een ongewenste herinnering in je opkwam?
- v Wat heb je overwonnen?
- v Hoe heb je je negatieve denkpatroon veranderd?
- v Welke oefeningen heb je gedaan om met je angsten voor herinneringen om te gaan?
- v Ben je op de plek geweest waar het trauma heeft plaatsgevonden?
- v Wat heb je gedaan om je leven terug te winnen/weer op te bouwen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. WAT WAREN JE NIET HELPENDE GEDACHTEN? WAT ZIJN DE MEEST NUTTIGE ALTERNATIEVE/BIJGEWERKTE GEDACHTEN?

Het kan je helpen om na te denken over:

- v Wat waren je naaste gedachten en wat heb je tijdens de traumabehandeling geleerd om hier anders tegenaan te kijken?
- v Welke overtuigingen over jezelf zijn veranderd door het trauma en wat zijn je nieuwe helpende gedachten?
- v Welke overtuigingen over andere mensen zijn veranderd door het trauma en wat zijn je nieuwe helpende gedachten?
- v Welke gedachten die verband hielden met schuld, schaamte of boosheid had je en wat zijn je nieuwe helpende gedachten?
- v Welke gedachten had je over permanent anders zijn en wat zijn je nieuwe helpende gedachten?

MIJN NIET HELPENDE GEDACHTEN

MIJN NIEUWE HELPENDE GEDACHTEN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

