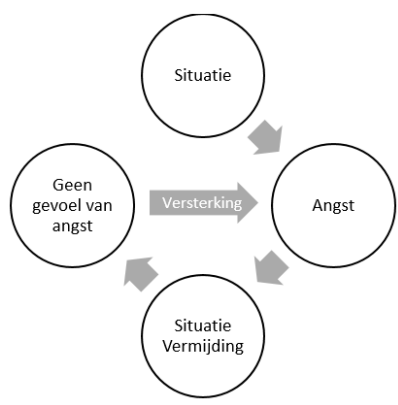




Vermijdingsgedrag



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

Welke situaties, mensen of dingen 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?
