

Mijn trauma herinneringen updaten



Trauma	Gevoel	Mijn conclusie(s) TOEN	Update: Wat weet ik NU?	Inzicht versterken
Beschrijf kort het moeilijkste moment tijdens of direct na de traumatische gebeurtenis. Wat gebeurde er?	Beschrijf kort je emoties en beoordeel deze op een schaal van 0-100	Wat betekende dit deel van de traumatische gebeurtenis voor jou? Waar was je bang voor? Wat zeggen jouw reacties over jezelf en anderen? Welke conclusie(s) heb je TOEN over jezelf en over anderen getrokken?	Wat heb je geleerd sinds de traumatische gebeurtenis dat je toen niet wist?	Hoe kan je NU voelen dat dit (vorige kolom) waar is?