**Sessieverslag Imaginaire Exposure**

**Bijzonderheden voorbespreking:**

*Hoe kijk je terug op de vorige sessie? Hoe zijn je opdrachten gegaan? Indien niet geluk, waarom niet? Wat is er nodig om dit wel te doen? Bijzonderheden omtrent huidige functioneren.*

**Rationale Exposure besproken**: ja/nee

**Trauma/triggers** (uit behandelplan):

Bereidheid om exposure aan te gaan en angst te ervaren (0-10):

*Hoe bereid ben je om vandaag aan je trauma te werken en angst te ervaren op een schaal van 0-10?*

**Harm-expectancy exposure:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Instructie* | 0-10 |
| *Er is uitgelegd dat je tijdens deze oefening angstig zult worden. Dat is precies de bedoeling van de oefening. Wat is het ergste dat er kan gebeuren als je in detail gaat vertellen over je trauma?* | *Formuleer specifieke angst + geloofwaardigheid op schaal 0-10* |
| Indien client geen antwoord weet te formuleren stel onderstaande vraag:  *Hoe bang ben je om gek te worden/ in paniek te raken/ de controle over jezelf te verliezen/eerder met de sessie te moeten stoppen/ iets anders (concretiseer)* | *Formuleer specifieke angst + geloofwaardigheid op schaal 0-10* |

**Hotspots (+aantal herhalingen) / Ingezette exposure-in-vivo):**

**SUD** (begin, hoogste, eind):

**Angstregulatie:**

*Spanning verhogende/verlagende maatregelen*

**Relevant vermijdingsgedrag/veiligheidsgedrag:**

**Nabespreking**

*Wat heb je van deze sessie geleerd? Is er gebeurd waar je van tevoren bang voor was? Hoe bang ben je nu dat je angstige verwachting (concretiseren) uitkomt als je exposure nog een keer aangaat, op een schaal van 0 tot 10? Heb je nog iets vermeden? Hoe bereid was je uiteindelijk vandaag om de exposure aan te gaan op een schaal van 0-10. Zijn er nog triggers die we moeten gebruiken voor de volgende afspraak?*

**Huiswerkopdracht**:

**Suggesties voor volgende sessie:**

*Bv. Exposure-in-vivo tips/ doorbreken vermijding/veiligheidsgedrag*

**Sessieverslag EMDR**

**Trauma:**

**Targetbeeld:**

*Herinnering, Fantasiebeeld of Flashforward?*

**Negatieve Cognitie (NC):**

**Gewenste, Positieve Cognitie (PC):**

**Gebruikte werkgeheugenbelasting**:

**SUD verloop:**

**Proces:**

*Bijzonderheden verloop emdr sessie:*

**Ingezette CI’s/Rescripting:**

**VoC:**

**Positief afgesloten met:**

**Nabespreking**

*relevant vermijdingsgedrag/veiligheidsgedrag:*

**Suggesties voor volgende sessie:**

**Sessieverslag Cognitieve therapie**

**Rationale doorlopen en begrepen**: ja/nee/onduidelijk

**Trauma/ disfunctionele cognitie:**

*Formuleer specifieke disfunctionele cognitie van client:*

*Geef aan binnen welke categorie(en) deze valt:*

1. Disfunctionele interpretatie van intrusies
2. Overschatting van gevaar
3. Overschatting van eigen verantwoordelijkheid
4. Onderwaardering van eigen gedrag
5. Verlies van vertrouwen in anderen
6. Hind-sight bias

**Uitdaagtechniek:**

**Uitkomst:**