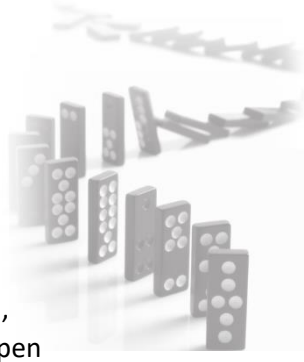
detraumaspecialist.com



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**	**Doet mij denken aan?**	**Vermeden? Ja of nee**	**Spanning (0-10)**
20-9	Mannelijke collega	Dader fysiek geweld	Ja	9
21-9	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**	**Doet mij denken aan?**	**Vermeden? Ja of nee**	**Spanning (0-10)**