

## **Lijst van Traumatische Gebeurtenissen**

Elke therapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van Posttraumatische Stresstoornis (PTSS), Acute Stresstoornis (ASS) en andere traumatische ervaringen die niet aan de criteria van PTSS voldoen, vraagt om een lijst van traumatische gebeurtenissen. Het invullen van dit formulier (op de computer of door het formulier af te drukken) bespaart zowel jou als je therapeut waardevolle tijd tijdens de sessies.

Als je het moeilijk vindt om dit formulier zelf in te vullen, kun je altijd je therapeut om hulp vragen.

### **De beste manier om dit aan te pakken is als volgt:**

- 1) Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
- 2) Richt je op de traumatische gebeurtenis en probeer zoveel mogelijk details te herinneren. Dit kan een scala aan negatieve emoties oproepen, zoals verdriet, angst, boosheid of afkeer.
- 3) Zodra je het gevoel hebt dat je zoveel mogelijk details hebt opgehaald, beoordeel dan het stressniveau van de gebeurtenis op een 0-10 schaal, waarbij 0 neutraal is en 10 extreem belastend.

Hier volgen 3 voorbeelden ter illustratie:

#	Leef-tijd:	Gebeurtenis:	0-10:	Hoofd-emotie:	Fysieke sensatie:
1	7	<b>Auto-ongeluk:</b> Mijn vader, moeder en ik reden naar mijn tante toen een andere auto ons raakte. Mijn moeder heeft het niet overleefd.	10	Verdriet.	Borstkas en nek.
2	8-10	<b>Gepest worden door Jake en zijn vrienden:</b> Ze stalen mijn lunchgeld en sloegen me regelmatig.	8	Woede en angst	Buik, nek en rug.
2	12	Ik zal dit <b>“Slaapkamer”</b> noemen.	10	Schaamte walging	Schaamstreek

Hier zijn drie voorbeelden om een idee te geven:

- Gebeurtenis #1 is een eenmalige gebeurtenis die plaatsvond toen de persoon 7 jaar oud was. Op dit moment is het zeer belastend, beoordeeld als 10 op een 0-10 schaal. De primaire emotie is verdriet (en mogelijk ook enige boosheid). Wanneer de persoon aan deze gebeurtenis denkt, voelt hij/zij een sensatie in de borst en het hart.

- Gebeurtenis #2 is momenteel minder belastend. Het vond plaats over een langere periode, maar het is onduidelijk of dit gebeurde op de leeftijden 8, 9 en 10, of ergens tussen 8 en 10 jaar. Het is geen probleem als de persoon zich de exacte leeftijd niet herinnert. De twee belangrijkste emoties die met deze gebeurtenis worden geassocieerd, zijn boosheid en angst.

- Gebeurtenis #3 is extreem belastend, beoordeeld als 10 op een 0-10 schaal. De persoon wil liever niet meer details geven dan nodig is. De therapeut kan naar deze traumatische gebeurtenis verwijzen door het de naam “Slaapkamer” te geven.

#	Leef-tijd:	Gebeurtenis:	0-10:	Hoofd- emotie:	Fysieke sensatie:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

#	Leef-tijd:	Gebeurtenis:	0-10:	Hoofd- emotie:	Fysieke sensatie:
10					
11					
12					