

Min plantegning

1. HVORDAN UTVIKLET PROBLEMENE SEG?

- Hva som var traumet ditt, eller traumene dine?
- Hva skjedde egentlig?
- Hva trodde du at skjedde?
- Hvordan det fikk deg til å føle deg?
- Er det noe du ikke visste den gang som du vet nå?
- Unngikk du å tenke på de traumatiske hendelsene, og det som skjedde i etterkant?

2. HVA OPPRETHOLDT PROBLEMENE DINE?

- Hva hindret deg i å sette sammen traumeminnet, og forstå at det var over?
- Forsøkte du å skyve vekk minnene fra det som hendte?
- Dvelte du ved enkelte øyeblikk, uten å sette det i sammenheng med alt du vet nå?
- Prøvde du å unngå det som kunne minne deg om traumet?
- Sluttet du å gjøre ting som du pleide å ha glede av før du ble traumatisert?

3. HVA LÆRTE DU I LØPET AV BEHANDLINGEN SOM VAR TIL HJELP FOR DEG?

- Hva gjorde du for å oppdatere minnet om traumehendelsen(e)?
- Gikk du gjennom fortellingen din på en måte som fikk med mange detaljer?
- Hva lærte du å gjøre når et uønsket minne dukket opp i tankene dine?
- Hva lærte du om å dvele ved minner?
- Hvordan fikk du til å endre tankemønster?
- Hvilke atferdseksperimenter gjorde du for å mestre frykten for påminnere/triggere?
- Besøkte du stedet hvor traumet skjedde?
- Hva gjorde du for å ta tilbake livet ditt?

4. HVA VAR DINE MEST UNYTTIGE TANKER? HVA ER BEDRE, NYTTIGERE OG MER OPPDATERTE TANKER?

- Hva var dine tanker om
 - De verste øyeblikkene (hot spots)?
 - Deg selv?
 - Andre?
 - Skyld, skam, sinne?
 - Konsekvenser av hendelsen?
- Hva er dine oppdaterte tanker om disse punktene?

MINE UNYTTIGE TANKER

OPPDATERTE TANKER

MINE UNYTTIGE TANKER	OPPDATERTE TANKER

5. HVORDAN VIL DU FORTSETTE Å BYGGE PÅ DET DU HAR LÆRT?

- Hvilke planer du har lagt for å fortsette å gjøre fremskritt?
- Hvilke av hjemmeoppgavene vil du fortsette å gjøre på egen hånd?
- Hvilke eksperimenter kan du fortsette med på egen hånd?
- Hvordan planlegger du å kunne fortsette å ta tilbake eller bygge opp igjen livet ditt?

Formatted: Norwegian (Bokmål)

6. HVORDAN VIL DU HÅNDTERE TILBAKESTEG SOM KAN KOMME I FREMTIDEN?

Folk opplever noen ganger midlertidige tilbakesteg når de kommer ut for sterke påminnere om sine traumatiske opplevelser. Hendelser som årsdager, rettssaker, møte personer som var involverte i de traumatiske opplevelsene, eller det å oppleve et nytt traume, alt dette kan bringe tilbake traumeminnene, følelser, tanker og opplevelser for en kort tid.

Det kan hjelpe å tenke over:

- Hvordan har du lært å håndtere triggere/påminnere?
- Vil du i fremtiden søke å unngå å tenke på eller snakke om traumer?
- Hva kan du gjøre om du merker at du dveler ved vanskelige deler av traumeminnene igjen?
- Kan du om nødvendig oppsøke hjelp?