

UØNSKEDE MINNER OM TRAUMET

Dato:

Time:

	Aldri	En gang	To ganger	Annen- hver dag	En gang om dagen	Flere ganger om dagen	Mange ganger om dagen
1. Den SISTE UKEN , omtrent hvor ofte dukket uønskede minner om den traumatiske hendelsen opp i bevisstheten din?							
2. Hvor plagsomme var disse minnene?	0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100						Veldig sterkt
3. I hvilken grad virket det som at de hendte nå i stedet for at de å tilhørte fortiden?	0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100						Veldig sterkt
4. I hvilken grad gjenopplevde du dine opplevelser fra traumet?	0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100						Veldig sterkt
5. I hvilken grad virket minnene å være <i>isolerte</i> fragmenter som var frakoblet det som hendte rett før og rett etterpå?	0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100						Veldig sterkt
6. Mange forskjellige ting trigger minnene om traumet (<i>vennligst indiker i hvor stor grad dette stemmer for deg</i>)	0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100						Veldig sterkt hele tatt

VIDERE, VENNLIGST INDIKER HVA DU HAR FØLT OM DIN TRAUMATISKE OPPLEVELSE DEN SISTE UKEN:

I hvilken grad tror du at du har **FORSONET** deg med traumet

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ikke i det hele tatt Fullstendig forsonet

Når du tenker tilbake til traumet og tingene som fulgte det, hvor **OPPRØRT** føler du deg?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ikke i det hele tatt Ekstremt opprørt