



Dagelijkse gedachtendocument

Wanneer er onaangename gebeurtenissen plaatsvinden, vullen onze automatische gedachten onze geest. In het traumatische gebeuren 'ontvoeren' onze gedachten onze geest en herstructureren we onze hele mentale koers. Ervaren en overleefd trauma heeft diepgaande gevolgen in ons geheugen en concentratievermogen.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Bewustzijn	• Concentratie en geheugen	• Individueel • Kleine groep	• 60 - 90 minuten

Kernwoorden

concentratie, geheugenwerk.

Doelstellingen

De activiteit bevordert de herkenning van automatische denkpatronen en door de aandacht te richten verbeteren de capaciteiten om te concentreren.

Deelnemers

Het is raadzaam om de oefening individueel uit te voeren, maar er zijn geen beperkingen aan het gebruik ervan, zelfs niet in een groepswerk.

Beschrijving

Stap 1: de feiten

Beschrijf in het kort een verontrustende gebeurtenis uit het verleden, die nog in de toekomst ligt. Correleer met de gevoelens (bijvoorbeeld verdrietig, gefrustreerd, schuldig, etc.) en beoordeel de intensiteit van de gevoelens (in de schaal van 1 tot 10 - 10 is extreem onaangenaam). Door met dergelijke gevoelens in aanraking te komen, kunnen ze geen controle meer uitoefenen over ons.

Stap 2: analyseer de gedachten

Noem in de eerste kolom je automatische gedachten. Beoordeel vervolgens hoeveel je elk van hen gelooft. Identificeer in de tweede kolom de vervormingen. En probeer in de derde kolom te reageren of terug te praten op elke automatisch gedachte (volg het sjabloon dat je in de hand-outs van deze activiteit vindt).

Stap 3: Resultaten

Ga terug naar de kolom 'Eerste reacties' en beoordeel nogmaals je automatische gedachten. Vervolgens beoordeel je bovenaan de sectie 'Feiten' de intensiteit van emoties opnieuw. Zelfs een lichte daling van je verstoorde gevoelens is belangrijk. Met dit proces zullen verontrustende

gebeurtenissen waarschijnlijk nog steeds verontrustend zijn, maar niet zo verontrustend als voorheen.

Materiaal

papier en pen, handoutsjabloon.

Methode

zelflerend, techniek voor zelfbewustzijn, zelfanalyse.

Advies voor facilitatoren

Indien de activiteit in een groep wordt uitgevoerd, moet de trainer waakzaam zijn voor de groepsdynamiek en voldoende ervaring hebben om te weten hoe de groepscohesie en de interacties van deelnemers kunnen worden verbeterd.

Bron (APA)

Aangepast van: Schiraldi, R.G. 2016. *The PTSD Sourcebook*. New Your, NY : McGraw Hill Education.

Folders

Ja.

Persoon die bijdraagt

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Dagelijkse gedachtendocument. Ontvangen van

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>