

Traumeskema

Skriv det sidste moment du husker inden traumet.
Skriv dernæst momentet, hvor du følte dig i sikkerhed igen.
Skriv et moment du husker imellem ovenstående to momenter.

Traumekompensationskema

Giv dit personlige svar på følgende tre spørgsmål.

Hvorfor tror du hændelsen skete?
Hvordan tror du hændelsen kan bedres, opløses eller måske helbredes?
Hvad har du foretaget for at undgå, at lignende hændelser ikke skulle gentage sig?