



Udfyld skemaet med de traumer du vurderer, at du har haft. Et traume *kan* virke som en banal hændelse, hvis hændelsen repræsenterer noget generelt. F.eks. hvis en ansvarshavende person (skolelærer, forældre chef) trækker på smilebåndet af en person, kan det udløse et sammenbrud, hos den person hændelsen rammer, idet en kaskade af lignende hændelser, som f.eks. gentagne mobninger, gentagen hån, ydmygelser eller nedlandenhed ligger i historien. Det er ikke selve hændelsen, der udløser traumet, men de relaterede hændelser, som det rammer i underbevidstheden.

Sæt X ved alder (f.eks. 10 år ud fra den vandrette linje). Det samme kryds skal ramme den belastning du på en skala fra 1-10 (på lodrette skala) mener traumet havde. Sæt et navn på traumet (f.eks. bilulykke, eksamen, skilsmisse)

Vælg det vigtigste traume på ovenstående traumebiografi.