# **Trauma, Trigger & Vermijding vragenlijst (TTV)**

Door het invullen van deze vragenlijst zorg je ervoor dat je samen met je behandelaar een zo volledig mogelijk behandelplan op kunt stellen. Hiermee vergoot je de kans op een succesvolle behandeling en voorkom je dat bepaalde trauma’s en triggers over het hoofd worden gezien. Wees zo eerlijk mogelijk over de trauma’s en triggers waar je in je dagelijks leven het meeste last van hebt.

# **Trauma’s**

|  |
| --- |
| Vul hieronder a.u.b. de gebeurtenissen in die op jou van toepassing zijn. |

## **SCHOKKENDE GEBEURTENISSEN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Gebeurtenis** | **1 = mijzelf overkomen**  **2 = getuige geweest**  **3 = kennis van genomen** | **Waar en door wie?** | **Leeftijd**  **(begin-einde)** | **Eénmalig (1)**  **vaker?**  **(2)** | **Herbelevingen afgelopen**  **maand (0-10)**  **0 = nooit**  **10= heel vaak** | **In het kader van werk (ja/nee)** |
| 1 | Aanval of hinderlaag |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Explosie of explosieven ontmantelen |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Schietincident/onder schot geweest |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Gijzeling |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Confrontatie met doden of ernstig gewonden |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Confrontatie met lichaamsdelen |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Iemand gedood |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Iemand ernstig verwond |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Natuurramp (orkaan, overstroming etc.) |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Brand of ontploffing |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Verkeersongeluk (bv auto, trein, vliegtuig) |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Ernstig ongeluk |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Blootstelling aan gevaarlijke stoffen |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Oorlogservaring |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Levensbedreigende medische aandoening |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Van welke gebeurtenis heb je nu het meeste last?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept het meeste angst op als je erover zou praten?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept de meeste schuld of schaamtegevoelens op?** | **Nummer:** |
| **Heb je tijdens 1 van de gebeurtenissen gevreesd voor je leven? Zo ja, welke?** | **Nummer:** |

## **LICHAMELIJK GEWELD**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Gebeurtenis** | **1 = mijzelf overkomen**  **2 = getuige geweest**  **3 = kennis van genomen** | **Waar en door wie?** | **Leeftijd**  **(begin-einde)** | **Eénmalig (1)**  **vaker?**  **(2)** | **Herbelevingen afgelopen**  **maand (0-10)**  **0 = nooit**  **10= heel vaak** | **In het kader van werk (ja/nee)** |
| 1 | Je werd geslagen |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Je werd geschopt |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Je werd gestompt of kreeg vuistslagen |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Je werd met een stok of een ander voorwerp geslagen |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Er werd iets naar je gegooid/gespuugd |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Je werd aan je haren getrokken |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Je werd met een wapen of mes bedreigd of verwond |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Je kleren werden van je lichaam gescheurd |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Je werd over de grond gesleept |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Je werd vastgebonden of opgesloten |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Van welke gebeurtenis heb je nu het meeste last?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept het meeste angst op als je erover zou praten?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept de meeste schuld of schaamtegevoelens op?** | **Nummer:** |
| **Heb je tijdens 1 van de gebeurtenissen gevreesd voor je leven? Zo ja, welke?** | **Nummer:** |

## **SEKSUEEL GEWELD**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Gebeurtenis** | **1 = mijzelf overkomen**  **2 = getuige geweest**  **3 = kennis van genomen** | **Waar en door wie?** | **Leeftijd**  **(begin-einde)** | **Eénmalig (1)**  **vaker?**  **(2)** | **Herbelevingen afgelopen**  **maand (0-10)**  **0 = nooit**  **10= heel vaak** | **In het kader van werk (ja/nee)** |
| 1 | Je werd ongewenst betast |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Je had onvrijwillige vaginale gemeenschap |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Je had gedwongen anale gemeenschap |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Je hebt onvrijwillig iemand met de hand bevredigd |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Je hebt onvrijwillig iemand met de mond bevredigd |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Je werd onvrijwillig “bevredigd” (hand of oraal) |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Je werd gedwongen toe te kijken bij seksuele handelingen |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Er was sprake van sadistische handelingen (SM, dieren etc.) |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Er werd gebruik gemaakt van voorwerpen |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Er was sprake van toeschouwers, direct of indirect (bv video-opnames) |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Van welke gebeurtenis heb je nu het meeste last?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept het meeste angst op als je erover zou praten?** | **Nummer:** |
| **Welke gebeurtenis roept de meeste schuld of schaamtegevoelens op?** | **Nummer:** |
| **Heb je tijdens 1 van de gebeurtenissen gevreesd voor je leven? Zo ja, welke?** | **Nummer:** |

# **Triggers**

|  |
| --- |
| Triggers zijn sensaties, situaties, plaatsen of bepaalde personen, die traumatische herinneringen, angstreacties of lichamelijke reacties oproepen als je ermee wordt geconfronteerd.  Veel mensen met een PTSS zijn triggers gaan vermijden om te voorkomen dat ze angstig worden of om te voorkomen dat traumatische herinneringen weer opgeroepen worden. Het herkennen van triggers is een belangrijk onderdeel van een PTSS behandeling. De behandeling zal beter werken wanneer jij je bewust(er) wordt van de belangrijkste triggers en je vermijdingsgedrag. Het is vaak moeilijk voor mensen met PTSS om hun triggers te beschrijven. De onderstaande lijst is bedoeld om je hiermee te helpen.  Vul hieronder welke triggers op jou van toepassing zijn, hoeveel spanning het oproept als je met deze trigger wordt geconfronteerd en of je deze trigger probeert te vermijden in je dagelijks leven. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plekken** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vermijd je deze trigger Ja/Nee** |
| De plek waar het trauma heeft plaatsgevonden |  |  |  |
| Ziekenhuizen |  |  |  |
| Steegjes |  |  |  |
| Viaducten |  |  |  |
| Bepaalde gebouwen |  |  |  |
| Alleen thuis zijn |  |  |  |
| Uitgaansgelegenheden |  |  |  |
| Werkplek |  |  |  |
| In het donker buiten lopen |  |  |  |
| (Binnen)stad |  |  |  |
| (alleen) bij mensen op bezoek gaan |  |  |  |
| Het bos, de natuur |  |  |  |
| De woonplaats van de dader |  |  |  |
| Een andere plek: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Geuren** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Zweet |  |  |  |
| Alcoholgeur |  |  |  |
| Sigaretten |  |  |  |
| Aftershave/parfum, merk … |  |  |  |
| De geur van vuur |  |  |  |
| De geur uit de natuur |  |  |  |
| De geur van sperma |  |  |  |
| De geur van overleden mensen |  |  |  |
| Een geur uit het ziekenhuis |  |  |  |
| De geur van bloed |  |  |  |
| Een andere geur: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Personen** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| De dader |  |  |  |
| Bepaalde mannen zoals (vul in…..) |  |  |  |
| Bepaalde vrouwen zoals (vul in…..) |  |  |  |
| Politie agenten |  |  |  |
| Zwervers |  |  |  |
| Bevolkingsgroepen zoals (vul in…..) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Militairen |  |  |  |
| Vluchtelingen |  |  |  |
| Dieren |  |  |  |
| Familieleden of bekenden van de dader |  |  |  |
| Een andere persoon: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Geluiden** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Politiesirenes |  |  |  |
| Ambulancesirenes |  |  |  |
| Brandweersirenes |  |  |  |
| Brandalarm/luchtalarm |  |  |  |
| Ziekenhuisgeluiden |  |  |  |
| Geluiden van een trein of spoorwegovergang |  |  |  |
| Glasgerinkel |  |  |  |
| Geluid van een ontploffing |  |  |  |
| Vuurwerk |  |  |  |
| Optrekkende of slippende auto’s |  |  |  |
| Schreeuwende mensen |  |  |  |
| Blaffende honden |  |  |  |
| Bepaalde muziek en/of specifieke liedjes zoals …. |  |  |  |
| Geluid van een pistool of geweer |  |  |  |
| Hijgende of zwaar ademende mensen |  |  |  |
| Iemand die zijn stem verheft |  |  |  |
| Boze mensen |  |  |  |
| Onverwachte geluiden |  |  |  |
| Alarm |  |  |  |
| Lawaai |  |  |  |
| Huilende baby’s |  |  |  |
| Stikgeluiden |  |  |  |
| Dichtslaande deuren |  |  |  |
| Een ander geluid: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Voorwerpen** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Touw/ Duck tape |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Riem, stok, zweep of ander voorwerp |  |  |  |
| Wapen en/of mes |  |  |  |
| Handboeien |  |  |  |
| Asbak |  |  |  |
| Telefoon |  |  |  |
| Auto’s |  |  |  |
| Handschoenen |  |  |  |
| Sjaals |  |  |  |
| Seksspeeltjes |  |  |  |
| Scharen |  |  |  |
| Een ander voorwerp: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteiten** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Huishoudelijke taken |  |  |  |
| Autorijden |  |  |  |
| Fietsen |  |  |  |
| (Uit) Eten |  |  |  |
| Seks/intimiteit |  |  |  |
| Lichamelijk contact met anderen (in een drukke rij staan, iemand aanraken) |  |  |  |
| Douchen/ in bad |  |  |  |
| Spreken in het openbaar |  |  |  |
| Naar een verjaardag of feest gaan |  |  |  |
| Uitjes zoals concerten, bioscoop bezoek, festival |  |  |  |
| Werken |  |  |  |
| Een andere activiteit: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Beeldmateriaal** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Bepaalde TV-programma’s |  |  |  |
| Bepaalde films |  |  |  |
| Tijdschriften |  |  |  |
| Kranten |  |  |  |
| Foto’s |  |  |  |
| Beelden op tv, online of in kranten over oorlogsgeweld/rampen |  |  |  |
| Beelden op tv, online of in kranten over operaties of bevallingen |  |  |  |
| Beelden over lichamelijk geweld op tv, online of in kranten |  |  |  |
| Beelden over seksualiteit/seksueel geweld op tv, online of in kranten |  |  |  |
| Ander beeldmateriaal |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overig** | **Van toepassing ja of nee** | **Spanning (0 – 10)** | **Vink aan of je deze PTSS-trigger vermijdt** |
| Praten over mezelf |  |  |  |
| Bepaalde gevoelens |  |  |  |
| Praten over het trauma |  |  |  |
| Bepaald voedsel |  |  |  |
| Iemand begroeten |  |  |  |
| Iemand in de ogen kijken/groeten |  |  |  |
| In een rij staan wachten |  |  |  |
| Voorop lopen in een groep |  |  |  |
| Met de rug naar de muur zitten/omgeving scannen |  |  |  |
| Onverwachte aanrakingen |  |  |  |
| Andere dingen: |  |  |  |

|  |
| --- |
| Van welke PTSS-triggers heb je in het dagelijkse leven het meeste last? En hoe ga je deze PTSS-triggers uit de weg? |
| *Voorbeeld Ivo (slachtoffer zinloos geweld door groep jongeren):*  *“Ik heb het meest last van triggers die mij herinneren aan het zinloze geweld dat ik heb meegemaakt zoals beelden van geweld op televisie, de geur van bier en groepen jongeren.” “Ik ga alle uitgaan situaties uit de weg en alle plekken waar ik groepen jongeren tegen kan komen. Ik kijk niet meer naar series waar geweld in voorkomt. En ik vermijd bier, omdat de geur mij herinnert aan mijn trauma.”* |

# **Vermijding**

|  |
| --- |
| Iedereen met een PTSS heeft zijn eigen manier ontwikkeld om met de klachten en de pijnlijke herinneringen om te gaan. Wat doe jij om de pijn van de traumatische gebeurtenis(sen) niet te hoeven voelen? Geef aan (met JA of NEE) of je gebruikt maakt van onderstaande vormen van vluchtgedrag: |

\*Mezelf voortdurend bezig houden of afleiden Ja/Nee

\*Het wegdrukken van nare herinneringen Ja/Nee

\*Alcohol en/of drugs gebruiken Ja/Nee

\*Kalmeringstabletten gebruiken Ja/Nee

\*Het vermijden van situaties of mensen Ja/Nee

\*Het vermijden van activiteiten (bv. feestjes, intimiteit) Ja/Nee

\*Het onderdrukken van emoties Ja/Nee

\*Boos worden Ja/Nee

\*Dissociëren (het terugtrekken in je eigen wereld of dagdromen) Ja/Nee

\*Mezelf terugtrekken (afsluiten voor anderen) Ja/Nee

\*Vluchten in geloof/spiritualiteit/sporten/werk Ja/Nee

\*Overmatig veel eten Ja/Nee

Anders (vul in):

**Veiligheidsgedrag**



|  |
| --- |
| Veiligheidsgedrag is alles wat je doet om je zo veilig mogelijk te voelen in spanningsvolle situaties.  Welk veiligheidsgedrag gebruik jij?  Kruis in de eerste kolom aan welk veiligheidsgedrag jij gebruikt en in de tweede kolom hoe angstig of gespannen jij je zou voelen als je dit niet meer zou mogen doen. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Van toepassing ja of nee** | **Hoe angstig voel ik me als ik dit niet meer zou mogen doen? (0-10)** |
| Altijd dicht bij een uitgang gaan zitten, met de rug naar de muur (bioscoop, restaurant) |  |  |
| De omgeving scannen op gevaar |  |  |
| Het controleren van sloten en ramen |  |  |
| In gedachten tellen |  |  |
| Een verdedigingswapen zoals een mes/pepperspray bij me dragen |  |  |
| Een voorwerp bij me dragen (bv stressbal, knuffel) |  |  |
| Altijd een vriend of familielid meenemen als ik naar buiten ga |  |  |
| Mijn kleding aanpassen, bijvoorbeeld strakke kleren aandoen, veel laagjes dragen of me onaantrekkelijk/onopvallend kleden |  |  |
| In het bijzijn van anderen mijn ogen sluiten |  |  |
| Ontspanningsoefeningen doen op bepaalde plekken of in bepaalde situaties |  |  |
| Altijd een flesje water bij me dragen |  |  |
| Altijd kalmeringstabletten meenemen als ik de deur uitga |  |  |
| Iets anders: |  |  |

|  |
| --- |
| Het kan ook zijn dat je bepaalde ‘trucjes’ hebt waardoor je angst weer zakt. Dat is ook veiligheidsgedrag. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Van toepassing ja of nee** | **Hoe angstig voel ik me als ik dit niet meer zou mogen doen? (0-10)** |
| Ineengedoken zitten |  |  |
| Mijn angst omzetten in boosheid of verdriet |  |  |
| Niet goed doorademen |  |  |
| In handen wringen/knijpen |  |  |
| Aan mijn huid/haar pulken |  |  |
| Wiebelen |  |  |
| Huilen |  |  |
| Stevig sporten |  |  |
| Me groter/beter voordoen dan ik me voel |  |  |
| Iets anders: |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Welk vermijdingsgedrag en/of veiligheidsgedrag is het grootste probleem in je dagelijkse leven? En waarom? |
| *Voorbeeld Ivo (slachtoffer zinloos geweld door een groep jongeren):*  *“Ik ga alle uitgaanssituaties uit de weg en alle plekken waar ik groepen jongeren tegen kan komen. Ik kijk niet meer naar series waar geweld in voorkomt. En ik vermijd alcohol, omdat de geur mij herinnert aan mijn trauma. Op deze manier leer ik nooit om beter om te gaan met mijn angsten.”*  *“Ik kom nauwelijks buiten en als ik naar buiten ga neem ik pepperspray mee of ga ik met mijn ouders ergens naartoe. Ik zie nu in dat als ik hiermee doorga ik nooit zal ervaren dat het veilig is op straat”.* |