

HVA SKJEDDE? REGISTRERINGSSKJEMA I FORBINDELSE MED TRAUMATISKE HENDELSER.

Det kan være nyttig å skrive ned hva du tenkte, følte og gjorde da traumet skjedde eller like etterpå, og hva du føler og tenker i dag.

Den traumatiske hendelsen	Hva tenkte jeg?	Hva følte jeg fra 0 til 100?	Hva gjorde jeg?	Hva tenker jeg i dag?	Hva føler jeg i dag?