

Bijlage 6.7

Exposure-in-vivolijs: inventarisatie van vermijdings- en veiligheidsgedrag

Vermijdingsgedrag is een van de symptomen van PTSS. Dit houdt in dat u allerlei dingen uit de weg gaat, om te voorkomen dat u aan de traumatische gebeurtenissen herinnerd wordt. Vaak vermijden mensen bepaalde geuren, plekken, personen, geluiden, voorwerpen, beeldmateriaal en/of activiteiten. Er zal vermijdingsgedrag zijn waar u zich duidelijk bewust van bent, maar van sommige vermijdingsgedragingen zult u zich minder bewust zijn. Daarnaast is er ook vaak sprake van veiligheidsgedrag, dat wil zeggen dat u bepaalde dingen doet om uzelf zo veilig mogelijk te voelen.

Om u te helpen uw eigen vermijdings- en veiligheidsgedrag in kaart te brengen, volgen hier voorbeelden van allerlei soorten van dit gedrag. Vervolgens kunt u het formulier gebruiken om uw eigen vermijdings- en veiligheidsgedrag in kaart te brengen en op een rijtje te zetten welk materiaal u nodig hebt om hiermee te oefenen.

Voorbeelden van vermijdingsgedrag	
Geuren	<ul style="list-style-type: none">▶ de geur van bier▶ de geur van een parfum▶ de geur van een bos▶ de geur van regen▶ de geur van vuur
Plekken	<ul style="list-style-type: none">▶ de plek waar het trauma heeft plaatsgevonden▶ in het donker buiten lopen▶ alleen thuis zijn▶ naar een café gaan
Personen	<ul style="list-style-type: none">▶ mannen▶ vrouwen▶ (familieleden of bekenden van) de dader▶ bevolkingsgroepen
Geluiden	<ul style="list-style-type: none">▶ muziek▶ sirenes▶ lawaai▶ hijgen of zwaar ademen▶ vuurwerk

Voorwerpen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ messen ▶ auto's ▶ asbak ▶ pistool
Activiteiten	<ul style="list-style-type: none"> ▶ seks ▶ lichamelijk contact met anderen (in een drukke rij in een winkel staan, handen schudden, feliciteren als iemand jarig is) ▶ huishoudelijke taken ▶ autorijden ▶ fietsen ▶ eten
Beeldmateriaal	<ul style="list-style-type: none"> ▶ tv-programma's of films ▶ foto's ▶ plaatjes op internet, in tijdschriften of kranten
Overig	<ul style="list-style-type: none"> ▶ praten over zichzelf ▶ bepaalde gevoelens ▶ praten over het trauma ▶ bepaald voedsel

Voorbeelden van veiligheidsgedrag

- ▶ altijd medicatie meenemen
- ▶ deuren altijd afsluiten
- ▶ altijd ervoor zorgen de hele ruimte te kunnen zien
- ▶ ervoor zorgen altijd alles te kunnen horen
- ▶ altijd een telefoon meenemen
- ▶ ervoor zorgen niet alleen te zijn
- ▶ flesje water meenemen
- ▶ de omgeving in de gaten houden
- ▶ alarminstallaties
- ▶ telefoonnummers politie altijd bij zich dragen
- ▶ met lichten aan slapen
- ▶ ontspanningstechnieken tijdens spannende momenten

Eigen inventarisatie vermijdings- en veiligheidsgedrag

Geef in onderstaande tabel aan welke dingen u vermijdt om te voorkomen dat u aan de traumatische gebeurtenis herinnerd wordt.

Welke geuren vermijdt ik?	
Welke plekken vermijdt ik?	
Welke personen vermijdt ik?	
Welke geluiden vermijdt ik?	
Welke voorwerpen vermijdt ik?	
Welke activiteiten vermijdt ik?	
Welk beeldmateriaal vermijdt ik?	
Welke overige dingen vermijdt ik?	

Geef in onderstaande tabel aan wat u doet om u zo veilig mogelijk te voelen.

<p>Welk veiligheidsgedrag pas ik toe?</p>	
---	--

Geef in onderstaande tabel aan welk materiaal u nodig hebt voor exposure-in-vivo-oefeningen.

<p>Welk materiaal heb ik nodig voor exposure-in-vivo-oefeningen?</p>	
--	--