

TRIGGERREGISTRATIE EN WEEKVOORBEELD



TRIGGERREGISTRATIE - PATIËNTENINSTRUCTIE & VOORBEELD

Klinische Instructie voor de Patiënt

Dit registratieschema ondersteunt u bij het observeren van prikkels, patronen en lichamelijke signalen gedurende de week. Het doel is niet om gevoelens weg te drukken of te beoordelen, maar om samenhang te ontdekken tussen de aanleiding (de trigger) en de automatische reacties van uw zenuwstelsel. Neem dit formulier mee naar de volgende sessie zodat we de registraties gezamenlijk kunnen verkennen.

- Een trigger kan een zintuiglijke waarneming zijn: een specifiek geluid, een geur, een gezichtsuitdrukking, fel licht of een toonhoogte in iemands stem.
- Een trigger kan een interne ervaring zijn: een plotselinge gedachte, een herinnering, vermoeidheid of een ongemakkelijk lichamenlijk gevoel.
- Vul het formulier bij voorkeur zo snel mogelijk na een merkbare activatie in, of plan een vast rustmoment aan het einde van de dag.
- Herinner uzelf eraan dat een plotselinge stressreactie een automatische beschermingsreactie van het brein is. Registreer neutraal en zonder zelfoordeel.



Belangrijke Richtlijn bij Dysregulatie

Raakt u tijdens het invullen overspoeld of merkt u dat u dissocieert? Stop direct met registreren. Richt uw aandacht op de directe omgeving: voel uw voeten op de vloer, noem drie voorwerpen op die u ziet en adem rustig uit.

1

Stap 1: Signaleer de lichamelijke verandering

Merk op wanneer uw ademhaling versnelt, uw spieren samentrekken, uw hart sneller klopt of wanneer u zich plotseling verdoofd voelt.

2

Stap 2: Identificeer de concrete aanleiding

Wat gebeurde er vlak voor deze fysieke reactie? Noteer de feitelijke situatie, zintuiglijke prikkel of gedachte zonder interpretatie.

3

Stap 3: Vink de sensaties aan en meet de intensiteit

Kruis de ervaren lichamelijke sensaties aan in de tabel en geef de piekactivatie een score van 1 (minimale spanning) tot 10 (maximale overspoeling).



UITGEWERKT INVULVOORBEELD TER ILLUSTRATIE

Hieronder ziet u een concreet voorbeeld van hoe een situatie overzichtelijk en beknopt kan worden vastgelegd in het registratieschema:

- **Datum en tijd:** Dinsdag 14:15 uur.
- **Context & omstandigheden:** Op het werk, tijdens een drukke open kantoorruimte na een slechte nachtrust.
- **Specifieke trigger:** Een collega sloeg onverwacht hard een dossier dicht en zuchtte luidkeels.
- **Lichamelijke sensaties:** Schrikreactie, plotse oppervlakkige ademhaling, verkramping in de schouders en maagkramp.
- **Intensiteit (1-10):** Score 7/10.
- **Gebruikte regulatiestrategie:** Hand op de borstkas gelegd, twee keer verlengd uitgeademd, 5 minuten buiten gewandeld.



**OPMERKEN
REGISTREREN
REGULEREN**



1

Wat helpt u doorgaans om eerste signalen van spanning op te merken?

2

Welke herstel- of ademhalingsoefening brengt u momenteel het snelst terug naar uw tolerantievenster?



TRIGGERREGISTRATIE - 7-DAGEN WEEKOVERZICHT FORMULIER



Wekelijks Trigger- en Lichaamsreactieregister (Deel 1: Dag 1 t/m 4)

Gebruik de onderstaande invulrijen om per situatie de omstandigheden, de specifieke trigger, de reactie van uw lichaam en het spanningsniveau te noteren.

DAG 1

Datum & Tijdstip / Context & Situatie
(waar was u, met wie, mate van vermoeidheid)

Concrete Trigger
(wat hoorde, zag, dacht of voelde u vlak voor de reactie?)

Lichaamssensaties & Schaal 1-10

- ☐ Spierspanning
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hoge/snelle adem
- ☐ Koude rillingen
- ☐ Druk op borst
- ☐ Verdoving/freeze

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

DAG 2

Datum & Tijdstip / Context & Situatie
(waar was u, met wie, mate van vermoeidheid)

Concrete Trigger
(wat hoorde, zag, dacht of voelde u vlak voor de reactie?)

Lichaamssensaties & Schaal 1-10

- ☐ Spierspanning
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hoge/snelle adem
- ☐ Koude rillingen
- ☐ Druk op borst
- ☐ Verdoving/freeze

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

DAG 3

Datum & Tijdstip / Context & Situatie
(waar was u, met wie, mate van vermoeidheid)

Concrete Trigger
(wat hoorde, zag, dacht of voelde u vlak voor de reactie?)

Lichaamssensaties & Schaal 1-10

- ☐ Spierspanning
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hoge/snelle adem
- ☐ Koude rillingen
- ☐ Druk op borst
- ☐ Verdoving/freeze

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

DAG 4

Datum & Tijdstip / Context & Situatie
(waar was u, met wie, mate van vermoeidheid)

Concrete Trigger
(wat hoorde, zag, dacht of voelde u vlak voor de reactie?)

Lichaamssensaties & Schaal 1-10

- ☐ Spierspanning
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hoge/snelle adem
- ☐ Koude rillingen
- ☐ Druk op borst
- ☐ Verdoving/freeze

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



Wekelijks Trigger- en Lichaamsreactieregister (Deel 2: Dag 5 t/m 7 en Nabeschouwing)

Vul de resterende dagen in en noteer tot slot opvallende patronen of thema's die u en uw behandelaar kunnen bespreken tijdens het consult.



Evaluatie in de Sessie

Tijdens de sessie kijken we naar eventuele terugkerende zintuiglijke modaliteiten, het effect van vermoeidheid of honger, en welke hulpbronnen uw zenuwstelsel het effectiefst kalmeerden.

DAG 5

Datum & Tijd / Context / Trigger / Sensaties ([] Spanning [] Hartslag [] Adem [] Kou/warmte [] Freeze) / Intensiteit 1-10

DAG 6

Datum & Tijd / Context / Trigger / Sensaties ([] Spanning [] Hartslag [] Adem [] Kou/warmte [] Freeze) / Intensiteit 1-10

DAG 7

Datum & Tijd / Context / Trigger / Sensaties ([] Spanning [] Hartslag [] Adem [] Kou/warmte [] Freeze) / Intensiteit 1-10

Wekelijkse Reflectie: Welke overeenkomsten of patronen vallen u op over deze week?

Vragen of inzichten die u specifiek wilt inbrengen bij de therapeut: