

Werkblad WOUW, what happened?

0. De maanden voorafgaand aan de blessure

- Was er sprake van stress in je leven door dagelijkse besommeringen zoals druk programma, conflicten in relaties, irritaties, problemen?
- Was er sprake van stress in je leven door 'Big life events' zoals trouwen, verhuizen, ander werk, geboorte van kind, overlijden van dierbare, etc.

1. De gebeurtenis zelf

Bijvoorbeeld het moment dat je geblesseerd raakte of de operatie daarna

- Wat is er precies gebeurd?
- Wat voor emoties had je toen:
 - Angst
 - Hulpeloos, machteloos
 - Pijn
 - Verdriet
 - Anders, nl.

2. Symptomen

- Hoe reageerde je?
- Wat voelde je: tijdens, kort erna, langer erna?
- Wat deed je: tijdens, kort erna, langer erna?
- Wat dacht je: tijdens, kort erna, langer erna?

3. Reacties omgeving

- Hoe reageerde je omgeving op de gebeurtenis: tijdens, erna?
- Hoe reageerde je omgeving op jouw reacties: kort erna, later?
- Wat deden, zeiden de mensen uit je omgeving je?

4. Reacties

- Leek de wereld om je heen toen vreemd, alsof je in een film speelde, alsof het niet echt was? Hoe is dat nu?
- Voelde je lijf toen vreemd, alsof het niet van jou is? Hoe is dat nu?
- Had je toen minder in de gaten wat er om je heen gebeurde? Hoe is dat nu?
- Voelde je je toen verdoofd of zelfs helemaal gevoelloos? Hoe is dat nu?
- Ben je belangrijke details van de gebeurtenis vergeten?

5. Hoe dealde je ermee?

- Wat gaat alweer goed?
- Wat hielp? Wat waren je hulpbronnen: wie, wat of hoe?
- Wat wil je meer gaan doen?
- Wat wil je minder gaan doen?

Bron: Kenniscentrum Kinder- en jeugdpsychiatrie (<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/wp-content/uploads/2018/09/Trauma-screening-interview-kind.pdf>)