

Checklist: trauma triggers herkennen



Wat zijn triggers?



Veel voorkomende triggers



Wat kun je doen als je een trigger herkent?



Mini oefening

Door bewust te worden van je triggers,
krijg je stap voor stap meer grip en ruimte om rust terug te vinden.



WAT ZIJN TRIGGERS?

Triggers zijn prikkels die je herinneren aan
een ingrijpende gebeurtenis.

Ze kunnen lichamelijk, emotioneel of
mentaal spanning oproepen en voelen
soms alsof je terug bent in het trauma.

Iedereen ervaart triggers op een eigen
manier.

Zintuiglijke prikkels

Geluiden: harde knallen, geschreeuw, sirenes.

Geuren: parfum, rook, ziekenhuislucht.

Beelden: plekken of objecten die lijken op waar het trauma plaatsvond.

Aanraking: onverwachte aanraking of fysieke nabijheid.

Situaties & omgevingen

Drukke ruimtes of afgesloten plekken.

Eenzaamheid of juist te veel mensen om je heen.

Confrontatie met autoriteit of conflicten.

Terugkeren naar een plek die je herinnert aan het trauma.

Veel voorkomende triggers

Herinneringen & emoties

Bepaalde data (verjaardagen, feestdagen).
Flashbacks of nachtmerries.
Schaamte, schuldgevoel of angst.

Intens verdriet zonder directe aanleiding.

Lichamelijke signalen

Hartkloppingen of zweten.
Moeite met ademen.
Schrikreacties of verstijven.
Extreme vermoeidheid of spanning in je spieren.

Wat kun je
doen als je
een trigger
herkent?

Herken & benoem het:
"Dit is een trigger, het is een
herinnering, geen nieuw
gevaar."

Adem bewust: leg je hand op je
buik en adem rustig in en uit.

Zoek veiligheid: ga naar een
plek of persoon die je kalmeert.

Schrijf het op: hou bij welke
situaties en prikkels jou
triggeren.

Zelfcompassie: herinner jezelf
eraan dat het normaal is om zo
te reageren.



11.11

Stop met scrollen

JUST NOW

mini oefening, Dit haal je terug in het hier en nu



Reminder

Noem 3 dingen die je ziet



Reminder

Raak 2 dingen aan die je voelt



Reminder

Noem 1 ding dat je hoort

**"Deze checklist is bedoeld voor
herkenning & zelfinzicht.
Het vervangt geen professionele
hulp. Zoek altijd steun bij een
deskundige als je merkt dat je
klachten je dagelijks leven
beïnvloeden."**

SO MUCH YOU CAN SMILE ABOUT