

DeprEnd® arbetsblad

Bearbetning av dysfunktionella tankesystem med EMDR

Namn: _____ Personnr: _____ - _____ Datum: _____

Symptom (sedan: _____): _____

Skattningar:

Datum				
BDI				

	Viktigaste dysfunktionella tanke (DT)
1.	

A) Bevisminnen: Vilka händelser i ditt liv bevisar att DT är sant?

Hur stark är minnets beviskraft för meningen (upprepa DT) om 0 är "inget bevis" och 10 är "helt och hållet bevisad?" (SUD kan också skattas.)

	Händelse	Ålder	Beviskraft (0–10)	Beviskraft (kontroll)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

När alla **bevisminnen** är noterade antecknas **kärnminnet**, vilket bearbetas först. Därefter bearbetas bevisminnena.

B) Kärnminnet (efter affektbrygga – från dagens trigger för den dysfunktionella tanken)

	Händelse	Ålder	Beviskraft (0–10)	Beviskraft (kontroll)
1.				

C) I varje fall ska en störning av nuvarande eller

D) möjliga framtida trigger för varje bearbetat tankesystem undersökas och (vid SUD över 0) en gång till bearbetas med EMDR!

	Triggerlista för den dysfunktionella tanken (nutid)	SUD	SUD kontroll
1.			
2.			

	Framtidsprojektion (vad skulle behöva hända ...)	SUD	SUD kontroll
1.			