

Hva er **din ACE-score**?

(**A**dverse **C**hildhood **E**xperiences = vonde og vanskelige barndomserfaringer)

Forut for din attende fødselsdag:

1. Opplevde du at foreldre eller andre voksne **ofte eller svært ofte**...

forbannet deg, fornærmet deg, sviktet deg eller ydmyket deg

eller oppførte seg slik at du var redd for at du kunne bli fysisk skadet?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

2. Opplevde du at foreldre eller andre voksne i husstanden **ofte eller svært ofte**...

dyttet, slo, røsket tak i deg eller kastet noe på deg

eller noen gang slo deg så hardt at du fikk merker eller ble skadet?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

3. Opplevde du at en voksen eller en person minst fem år eldre enn deg **noen gang**...

tok på deg, tuklet med deg eller fikk deg til å ta på kroppen deres på en seksuell måte

eller forsøkte **eller** faktisk gjennomførte oralt, analt eller vaginalt samleie med deg?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

4. Følte du ofte eller svært ofte at...

ingen i familien din elsket deg, eller så på deg som spesiell eller viktig

eller at familien din ikke passet på, støttet eller følte nærhet til hverandre?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

5. Opplevde du ofte eller svært ofte at...

du ikke fikk nok å spise, måtte gå i skitne klær eller ikke hadde noen som beskyttet deg

eller at dine foreldre eller foresatte var for fulle eller dopet til å ta vare på deg,

eller ta deg til helsevesen/lege om du trengte det?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

6. Mistet du **noen gang** en av dine biologiske foreldre gjennom skilsmisse

eller ved at de forlot deg eller av annen grunn?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

7. Ble en av dine foreldre eller foresatte ofte, noen ganger eller svært ofte

dyttet, holdt hardt, dasket eller fikk kastet noe på eller etter seg

eller sparket, bitt, slått med knyttneve eller slått med harde gjenstander

eller slått gjentatte ganger av minutters varighet, truet med kniv eller skytevåpen?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

8. Bodde du sammen med noen som var alkoholiker eller brukte dop/narkotika?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

9. Var noen i husstanden deprimert, mentalt syk eller forsøkte å ta livet av seg?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

10. Var noen i husstanden fengslet?

Ja Nei

Hvis ja, sett kryss___

Nå kan du summere dine kryss.

Dette er din ACE Score___