ERFIÐ REYNSLA Í UPPVEXTI

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)

Allar spurningarnar miðast við staðhæfinguna: Þegar þú varst að alast upp, á fyrstu 18 æviárum þínum.

Geðrænn vandi

1. Bjó einhver á heimili þínu sem þjáðist af þunglyndi, öðrum geðrænum vandamálum eða sjálfsmorðshugleiðingum?

Fíknivandi

2. Bjó einhver á heimili þínu sem átti við áfengisvandamál að stríða, var alkóhólisti, misnotaði lyf eða fíkniefni?

Fangelsisvistun

3. Bjó einhver á heimili þínu sem fór einhvern tímann í gæsluvarðhald eða fangelsi?

Skilnaður foreldra

4. Slitu foreldrar þínir einhvern tímann samvistum eða skildu?

Heimilisofbeldi

5. Sást þú eða heyrðir þú foreldri eða heimilismeðlim vera sleginn, kýldan, sparkað í eða verða fyrir öðrum barsmíðum á heimili þínu?

Líkamlegt ofbeldi

6. Flengdi, sló, sparkaði, kýldi eða lamdi foreldri, forráðamaður eða annar heimilismeðlimur þig?

Tilfinningalegt ofbeldi

7. Varstu móðgaður, niðurlægður, var öskrað eða æpt á þig eða þér blótað af foreldri, forráðamanni eða öðrum heimilismeðlimi?

Líkamleg vanræksla

8. Vanræktu foreldrar þínir í langan tíma að sjá þér fyrir fullnægjandi mat og drykk, hreinum fatnaði eða hreinu og hlýju húsnæði.

Tilfinningaleg vanræksla

9. Fannst þér oft eða mjög oft að enginn í fjölskyldu þinni elskaði þig eða fannst að þú værir mikilvæg(ur) eða einstök/einstakur? Eða að fjölskyldumeðlimir í fjölskyldunni þinni pössuðu ekki upp á hvern annan, væru ekki nánir hver öðrum eða studdu hvern annan?

Kynferðisleg misnotkun

10. Snerti einhver þig á kynferðislegan hátt þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það?

    Reyndi einhver að láta þig snerta sig kynferðislega þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það?

    Reyndi einhver að þvinga þig til maka (munnmaka, endaþarmsmaka eða kynmaka) þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það?

    Spurningunni er svarað játandi ef eitthvað af ofangreindu gerðist einu sinni eða oftar.

GEÐHJÁLP