

ACE (Abusive Childhood Experience) Vragenlijst

Natura Foundation klinische Psycho neuro immunologie (kPNI)



Naam _____

Datum _____

Er worden 10 typen kindertrauma gemeten in de ACE vragenlijst. 5 daarvan zijn persoonlijk. Fysiek, verbaal, sexueel, fysieke verwaarlozing en emotionele verwaarlozing. 5 andere vragen houden verband met andere familieleden.

Vooratgaand aan uw 18e levensjaar:

Ja

1. Heeft een ouder of andere volwassene in het huishouden u vaak of heel vaak vernederd, uitgescholden, of beledigd? Of zo opgesteld dat u bang was voor fysiek geweld?

2. Heeft een ouder of andere volwassene in het huishouden u vaak of heel vaak geduwd, gegrepen, geslagen of iets naar u gegoid? Of bent u eens zo hard geslagen dat u plekken had?

3. Heeft een persoon van minstens 5 jaar ouder u ooit aangeraakt en gestreeld op een seksuele wijze of ooit verzocht hun lichaam op een seksuele wijze aan te raken? Of geprobeerd op een vaginale, anale of orale wijze gemeenschap met u te hebben?

4. Had u vaak of heel vaak het gevoel dat niemand van uw familie van u hield, u het gevoel gaf belangrijk of speciaal te zijn? U het gevoel gaf belangrijk of speciaal te zijn? Of dat uw familie niet achter elkaar stond, geen hechte band had, elkaar niet hielp of steunde?

5. Had u vaak of heel vaak het gevoel dat u niet genoeg te eten kreeg, u vuile kleding moest dragen, en niemand had om u te beschermen? Of dat uw verzorgers vaak te dronken of high waren om voor u te zorgen of u naar de dokter konden brengen wanneer dat nodig was?

6. Heeft u ooit een biologische ouder verloren door scheiding, achterlaten of een andere reden?

7. Was uw moeder of stiefmoeder vaak of heel vaak geslagen, geduwd, gegrepen of iets naar haar gegoid? Of soms, vaak of heel vaak gebeten, geschopt, met een vuist geslagen of hard geslagen met een voorwerp? Of ooit herhaaldelijk geslagen voor gedurende minstens een paar minuten of bedreigd met een mes of vuurwapen?

8. Heeft u ooit geleefd met iemand die een probleemdrinker of alcoholist was? Of drugs gebruikte?

9. Was een lid van het huishouden depressief of mentaal ziek? Of heeft hij/zij een poging tot zelfmoord ondernomen?

10. Ging een lid van uw huishouden ooit naar de gevangenis?

Tel uw "ja" antwoorden op. Dit is uw ACE score.