

traaktmij

Een kijk op trauma en samenleving

Bron test: www.celevt.nl

Bereken je eigen ACE score.

Bereken je eigen ACE Score voor negatieve jeugdervaringen, en vergelijk de uitkomst met groot internationaal onderzoek.

In the Adverse Childhood Experience Study (ACE Study), een retrospectief cohortonderzoek (grootschalig internationaal onderzoek onder ruim 17.000 personen van middelbare leeftijd in de sociale middenklasse), onderzochten Felitti e.a. het voorkomen van negatieve ervaringen in de kindertijd (ACE's) en de relatie met psychische, lichamelijke en sociale problemen op volwassen leeftijd.

Als negatieve ervaringen noemden zij herhaalde lichamelijke en / of emotionele mishandeling, seksueel misbruik, disfunctionerende gezinssituaties. Zij constateerden dat de kans op psychiatrische, somatische en sociale problematiek rechtstreeks verband houdt met het aantal negatieve ervaringen in de kindertijd (zij noemen dat de ACE-score).

Bijna 40% van de 17.000 personen scoorde twee of meer negatieve jeugdervaringen, een op de acht scoorde vier of meer negatieve jeugdervaringen.

Zelf je ACE Score berekenen?

Pas op! Het doen van deze test kan confronterend zijn. Denk dus eerst goed na of je hem wilt doen. Ook of je hem wilt voorleggen aan een cliënt.

Deze vragenlijst geeft enkel een aanwijzing voor de impact die ingrijpende gebeurtenissen kunnen hebben op je gezondheid en je persoonlijkheid. Naast de aard van de gebeurtenis is ook de subjectieve beleving ervan en de mogelijke aanwezigheid van ondersteunende derden van belang. Een relatief hoge ACE-score (2 of meer) vergroot het belang van therapeutische ondersteuning én activiteiten voor zelfzorg: bewegen, gezonde voeding, ontspanning, yoga.

Indien je bijkomende vragen hebt over de test of therapeutische begeleiding zoekt, raden wij je aan een professional te contacteren uit onze lijst van aanbieders.

Ga naar de test



traaktmij

Een kijk op trauma en samenleving

Doe de test

The Adverse Childhood Experiences [ACE] – negatieve jeugdervaringen test.
Tijdens je jeugd in de eerste 18 jaar van je leven:

- 1** *Heeft een ouder of een andere volwassenen in jouw gezin je regelmatig uitgescholden, beledigd, vernederd of teleurgesteld? Of zich zo gedragen dat je bang was dat je mishandeld zou worden?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 2** *Heeft een ouder of een andere volwassenen in jouw gezin je regelmatig geduwd, geknepen, geslagen of dingen naar je toegegooid in woede? Of je zo hard geslagen zodat het zichtbaar was op jouw lichaam of dat je echt gewond raakte?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 3** *Heeft een persoon die op zijn minst 5 jaar ouder was dan jij, je ooit op ongepaste wijze aangeraakt? Of op een of andere manier ongepast seksueel benaderd?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 4** *Heb je vaak het gevoel gehad dat je er niet echt doe deed in jouw gezin? Dat er niet echt iemand van je hield of je bijzonder vond? Of dat er in jouw familie niet echt naar elkaar omgekeken werd. Dat jullie niet close waren met elkaar of voor elkaar opkwamen?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 5** *Heb je vaak het gevoel gehad dat er bij jou thuis niet genoeg te eten was en dat je vaak vieze kleding aanhad? En dat er niet echt iemand was die je zou beschermen? Of waren jouw ouders vaak niet beschikbaar omdat zij problemen hadden met verslavingen of andere problemen waardoor zij er niet goed voor je konden zijn?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 6** *Zijn jouw ouders gescheiden of uit elkaar gegaan toen je klein was?*
Ja of Nee? Ja is punt _____
- 7** *Heeft jouw moeder je vroeger regelmatig geduwd, gebeten, geknepen, geslagen of dingen naar je hoofd gegooid? Heeft jouw moeder je vroeger vaak bedreigd met pijn, straf of andere angstige onveilige situaties?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 8** *Heb jij zelf samengeleefd met iemand die problemen had met verslavingen?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 9** *Was iemand in jouw gezin depressief of mentaal ziek? Of heeft er iemand in jouw gezin ooit een zelfmoordpoging gedaan of zelfmoord gepleegd?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 10** *Is er iemand in jouw gezin geweest die door een criminele activiteit in de gevangenis terecht is gekomen?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____
- 11** *Komt een van jouw ouders of beide ouders uit een gezin waar veel problemen waren met verslavingen, geweld of ander disfunctioneel gedrag?*
Ja of Nee? Ja is 1 punt _____

Tel nu alle punten bij elkaar op: dit is jouw ACE score.