

Lapsuuden haitalliset kokemukset (ACE-kysely)

Ennen kuin täytit 18 vuotta:

1. Oliko vanhempasi tai muu aikuinen perheenjäsen sinua usein tai todella usein kohtaan nöyryyttävä, loukkaava, kiroileva tai alistava *tai* käyttäytykö hän tavalla, joka sai sinut tuntemaan itsesi fyysisesti uhatuksi?
2. Perheen aikuisen toimesta, tartuttiinko sinusta usein tai todella usein kiinni, tönittiinkö sinua tai heitettiinkö sinua esineillä *tai* lyötiinkö sinua niin, että iskuista jäi jälkiä tai vammoja?
3. Kosketteliko aikuinen tai vähintään sinua 5 vuotta vanhempi perheenjäsen sinua seksuaalisesti (tai pakotti sinut koskemaan häntä) *tai* yrittikö joku kosketella (tai pakottaa koskettelemaan)?
4. Koitko usein, ettet ole rakastettu, tai tärkeä ja erityinen perheenjäsen *tai* koitko, että perheenjäsenet eivät pidä toisistaan huolta, tue toisiaan tai ole toisilleen läheisiä?
5. Tuntuiko sinusta usein tai todella usein, että et saa riittävästi ruokaa, joudut pitämään likaisia vaatteita ja kukaan ei suojele sinua *tai* olivatko vanhempasi päihtyneitä eivätkä huolehtineet tarpeistasi ja terveydestäsi?
6. Hävisikö biologinen vanhempasi elämästäsi avioeron, hylkäämisen tai muun seikan takia?
7. Joutuiko äitisi tai äitipuolesi väkivallan kohteeksi?
8. Jouduitko elämään yhdessä päihteiden väärinkäyttäjän kanssa?
9. Oliko joku perheenjäsenistä masentunut, kärsi mielenterveyden häiriöistä tai yritti itsemurhaa?
10. Joutuiko joku perheenjäsenistäsi vankilaan?

ACE-pistemääräsi on niiden kysymysten lukumäärä, joihin vastasit ”kyllä”.

Lähteet:

Centers for Disease Control and Prevention. Adverse Childhood Experiences (ACEs). Viitattu 30.9.2020. Saatavilla <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>.

Lastensuojelun Keskusliitto. Lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset vaikuttavat terveyteen läpi elämän. 2019. Viitattu 30.9.2020. Saatavilla: <https://www.lskl.fi/verkkouutiset/lapsuudenaikaiset-haitalliset-kokemukset-vaikuttavat-terveyteen-lapi-elaman/>.

J. Packalen. Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset ja trauma. Traumainfo.fi, 22.5.2020. Viitattu 30.9.2020. Saatavilla: <https://traumainfo.fi/2020/05/22/lapsuuden-aikaiset-haitalliset-kokemukset-ja-trauma/>.

L. Starecheski. Take The ACE Quiz – And Learn What It Does And Doesn't Mean, NPR, 2015. Viitattu 30.9.2020.
Saatavilla: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/03/02/387007941/take-the-ace-quiz-and-learn-what-it-does-and-doesnt-mean?t=1601456406872>.