

Hvert er ACE stigið mitt? / What is my ACE Score?

Fyrir 18 ára afmæli:

1. Kom það oft eða mjög oft fyrir að foreldri eða annar fullorðin á heimilinu . . . Blótaði þér, móðgaði þig, gerði lítið úr þér eða niðurlægði þig? EÐA Kom þannig fram að þú óttaðist að þú meiddist líkamlega?	Já	Nei
2. Kom það oft eða mjög oft fyrir að foreldri eða annar fullorðin á heimilinu . . . Hrinti þér, hrifsaði í þig, sló þig eða henti einhverju í þig? EÐA Sló þig einhvern tíma svo fast að það sá á þér eða þú slasaðist?	Já	Nei
3. Gerði einhver fullorðin eða einhver að minnsta kosti 5 árum eldri en þú einhvern tíma eftirfarandi . . . Kom við eða káfdi á þér eða lét þig koma við líkama sinn á kynferðislegan hátt? EÐA Reyndi eða tókst að eiga munnmök, endaparmsmök eða samfarir um leggöng við þig?	Já	Nei
4. Fannst þér oft eða mjög oft að . . . Engum í fjölskyldunni þinni þætti vænt um þig eða fannst þú mikilvæg(ur) eða sérstök/sérstakur? EÐA Fjölskyldan gætti ekki hagsmuna hvors annars, var náinn hvort öðru eða studdi hvort annað?	Já	Nei
5. Fannst þér oft eða mjög oft að . . . Þú hefði ekki nóg að borða, þurftir að vera í óhreinum fötum eða hafðir engan til að vernda þig? EÐA Foreldrar þínir voru of fullir eða undir áhrifum eituryljfa til að sinna þér eða fara með þig til læknis ef þú þurftir?	Já	Nei
6. Varstu einhvern tíma aðskilin við blóðforeldri við skilnað, yfirgefinn eða af annarri ástæðu?	Já	Nei
7. Var móður þinni eða stjúpmóður: Oft eða mjög oft hrint, hrifsaði í hana, slegin eða einhverju hent í hana? EÐA Stundum, oft eða mjög oft sparkaði í hana, bitin, lamin með hnefa, eða lamin með einhverju hörðu? EÐA Einhvern tíma lamin ítrekað í nokkrar mínútur eða ógnað með hníf eða byssu?	Já	Nei
8. Þjóst þú með einhverjum sem átti erfitt með að meðhöndla áfengi, var alkóhólisti eða notaði eiturylf?	Já	Nei
9. Var heimilismeðlimur þunglyndur eða með geðsjúkdóm eða reyndi heimilismeðlimur að fremja sjálfsmorð?	Já	Nei
10. Fór heimilismeðlimur í fangelsi?	Já	Nei

Teldu saman fjölda “Já” svara, þá færðu ACE stigið þitt: _____

Hvert er ACE stigið mitt? / What is my ACE Score?

Prior to your 18th birthday:

1. Did a parent or other adult in the household **often or very often**...

Swear at you, insult you, put you down, or humiliate you?

or

Act in a way that made you afraid that you might be physically hurt?

Yes No

If yes enter 1 _____

2. Did a parent or other adult in the household **often or very often**...

Push, grab, slap, or throw something at you?

or

Ever hit you so hard that you had marks or were injured?

Yes No

If yes enter 1 _____

3. Did an adult or person at least 5 years older than you **ever**...

Touch or fondle you or have you touch their body in a sexual way?

or

Attempt or actually have oral, anal, or vaginal intercourse with you?

Yes No

If yes enter 1 _____

4. Did you **often or very often** feel that ...

No one in your family loved you or thought you were important or special?

or

Your family didn't look out for each other, feel close to each other, or support each other?

Yes No

If yes enter 1 _____

5. Did you **often or very often** feel that ...

You didn't have enough to eat, had to wear dirty clothes, and had no one to protect you?

or

Your parents were too drunk or high to take care of you or take you to the doctor if you needed it?

Yes No

If yes enter 1 _____

6. Was a biological parent **ever** lost to you through divorced, abandonment, or other reason ?

Yes No

If yes enter 1 _____

7. Was your mother or stepmother:

Often or very often pushed, grabbed, slapped, or had something thrown at her?

or

Sometimes, often, or very often kicked, bitten, hit with a fist, or hit with something hard?

or

Ever repeatedly hit over at least a few minutes or threatened with a gun or knife?

Yes No

If yes enter 1 _____

8. Did you live with anyone who was a problem drinker or alcoholic or who used street drugs?

Yes No

If yes enter 1 _____

9. Was a household member depressed or mentally ill or did a household member attempt suicide?

Yes No

If yes enter 1 _____

10. Did a household member go to prison?

Yes No

If yes enter 1 _____

Now add up your "Yes" answers: _____ This is your ACE Score