

Fragebogen zu Kindheitstraumata (Adverse Childhood Experiences, ACE)

Haben Sie bis zum 18. Lebensjahr Folgendes erlebt?

1. Hat Sie ein Elternteil oder ein/e andere/r Erwachsene/r im Haushalt **oft** ...wüst beschimpft, Sie gekränkt, niedergemacht oder gedemütigt
oder
...so gehandelt, dass Sie Angst hatten, er/sie könnte Ihnen körperlich wehtun?
2. Hat Sie ein Elternteil oder ein/e andere/r Erwachsene/r im Haushalt **oft** ...gestoßen, gepackt, geschlagen oder etwas nach Ihnen geworfen
oder
...**jemals** so heftig geschlagen, dass Sie Spuren davongetragen haben oder verletzt wurden?
3. Hat ein/e Erwachsene/r oder eine Person, die mindestens fünf Jahre älter war als Sie, Sie **jemals** ...angefasst oder begrapscht oder Sie dazu gebracht, seinen/ihren Körper in sexueller Weise zu berühren
oder
...versucht, oralen, analen oder vaginalen Verkehr mit Ihnen zu haben bzw. diesen tatsächlich ausgeübt?
4. Haben Sie **oft** das Gefühl gehabt, dass...
niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder Sie für wichtig oder etwas Besonderes hielt
oder
Ihre Angehörigen sich nicht umeinander kümmerten, keine Nähe zueinander empfanden oder einander nicht unterstützten?
5. Hatten sie für Ihr Gefühl, **oft**
...nicht genug zu essen und nur schmutzige Kleidung zum Anziehen, sowie niemanden, der Sie beschützte
oder
...waren Ihre Eltern zu betrunken oder zgedröhnt, um sich um Sie zu kümmern oder Sie bei Bedarf zum Arzt zu bringen?
6. Lebten Ihre Eltern **jemals** getrennt oder ließen sich scheiden?
7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter
...**oft** gestoßen, gepackt geschlagen oder mit etwas beworfen
oder
...**manchmal oder oft** getreten, gebissen, mit Faustschlägen traktiert oder mit einem harten Gegenstand verprügelt?
oder
...**jemals** wiederholt für mindestens ein paar Minuten verprügelt oder mit einer Schusswaffe oder einem Messer bedroht?
8. Haben Sie mit jemandem zusammengelebt, der/die Alkoholprobleme hatte oder AlkoholikerIn war oder der/die Drogen nahm?
9. War ein Haushaltsmitglied depressiv oder psychisch krank, oder hat ein Haushaltsmitglied versucht, sich umzubringen?
10. War ein Haushaltsmitglied irgendwann im Gefängnis?

Darüber hinaus können zur Beleuchtung traumatischer Reaktionen folgende Fragen interessant sein:

- Wurden Ihnen als Kind Gefühle aberkannt?
- Waren Ihre Eltern dissoziiert / gefühlt abwesend?
- Ist ein Elternteil oder Geschwister früh oder auf ungewöhnliche Weise (Unfall, Krankheit, Mord...) verstorben?
- Gab es im engen familiären Umfeld Fehl- oder Totgeburten oder Abtreibungen?
- Gab es bei Ihnen oder in der Eltern- oder Großelterngeneration Kriegserfahrungen, Gefangenschaft oder Vertreibung?