

Kartlegging av vonde opplevelser

Barneversjon

Intro: Det hender at vi opplever vonde og skremmende ting. Hvilke hendelser har vært mest skremmende og vanskelig for deg? Gå gjennom listen sammen med en voksen som kan hjelpe deg med å krysse av hva du har opplevd, og hvor gammel du var.

					JA	NEI	PASS
1. Har du opplevd en plutselig skremmende hendelse som ulykke, naturkatastrofe eller brann?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
2. Har du opplevd, eller vært i nærheten av krig? Har du, eller noen i familien din måtte flykte?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
3. Har du vært utsatt for alvorlig ulykke eller skade, som bil/sykkelulykke, hundebitt eller idrettsskade?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
4. Har du sett noen på skolen eller i nærheten av der du bor bli truet, slått eller hardt skadet?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
5. Har du sett noen på skolen eller i nærheten av der du bor bli truet, slått eller hardt skadet?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
6. Har du opplevd at det har vært mye krangling hjemme hos dere?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	
7. Har foreldrene dine noen gang vært separert, eller skilt?							
Hvor gammel var du?	0-12mnd	0-3 år	3-5 år	5-9 år	9-12 år	12-18 år	

							JA	NEI	PASS		
8. Har du opplevd at noen i familien, eller andre voksne som du bor med, ofte har snakket stygt til deg, slik at du har blitt trist, redd, eller har følt deg dum eller rar?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
9. Har en forelder eller en annen voksen du bor sammen med dyttet, slått, kløpet, holdt deg hardt eller kastet noe på deg?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
10. Har du sett eller hørt foreldrene eller søsknene dine bli truet, slått eller skadet?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
11. Har noen gjort seksuelle ting med deg (som tatt deg på tissen, rumpa, puppene) eller fått deg til å gjøre seksuelle ting med dem når du ikke kunne si nei?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
12. Har du følt at ingen/ eller noen i familien din ikke er glad i deg, eller synes du er viktig eller spesiell? Har du opplevd at familien din ikke passer på hverandre, er nære hverandre eller støtter hverandre?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
13. Har du opplevd at du ikke hadde nok å spise, at du måtte ha på deg skitne klær, og at du ikke ble beskyttet av foreldrene dine, for eksempel at du ikke ble tatt med til legen / tannlegen når du trengte det?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
14. Har du bodd sammen med noen som drikker for mye alkohol, eller som bruker narkotika, eller tar mange tabletter?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
15. Har en i familien din vært, eller er alvorlig psykisk syk? Har noen du har vært knyttet til begått selvmord?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år

							JA	NEI	PASS		
16. Har noen i familien din vært fengslet? Eller er noen du kjenner godt i fengsel nå?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
17. Har du mistet, eller blitt atskilt fra en som er viktig for deg?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
18. Har du opplevd å plutselig måtte flytte? At du måtte pakke fort og flytte til et annet sted?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
19. Har du opplevd å ha det så vanskelig et eller flere av stedene du har bodd, at du bare ville komme deg vekk?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
20. Har du sett stygge og skumle ting på sosiale medier, og / eller delt bilder av deg selv, eller blitt presset til å være med på ting du egentlig ikke ønsker å være med på?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
21. Har du utsatt deg selv, eller andre for fare, enten gjennom kriminalitet, rus, vold eller selvskading?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
22. Har du opplevd at noen har mobbet deg og sagt veldig stygge ting til deg?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
23. Har du blitt utsatt for rasisme, eller behandlet dårlig pga ditt utseende, legning, funksjonshemming, bakgrunn, religion eller kjønnsidentitet?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år
24. Har du opplevd andre vonde og skremmende ting? Hvilke?											
Hvor gammel var du?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år

Hvilke av disse hendelsene er vanskeligst for deg i dag?

Hvordan virker hendelsene inn på deg i dag?

Sum av vanskelige opplevelser	JA	NEI	PASS

	Aldri	Sjelden	Ofte	Svært Ofte
1. Jeg forsøker å unngå å tenke på det så mye som mulig				
2. Jeg tenker på det mer enn jeg vil				
3. Jeg har vonde drømmer om natten				
4. Jeg holder meg mye for meg selv				
5. Jeg tenker på det, men det har ikke så stor betydning for livet mitt nå				
6. Jeg har problemer med å konsentrere meg				
7. Jeg har fysiske plager som vondt i magen og vondt i hodet				
8. Jeg forsøker å unngå å tenke på det vonde jeg har opplevd				
9. Jeg blir veldig urolig når jeg tenker på ting jeg har opplevd				
10. Jeg tar mye ansvar for de voksne og tenker mye på foreldrene mine				
11. Jeg opplever at mye av det som har skjedd er min skyld selv om det ikke er det				
12. Det er mye ved disse hendelsene som er uklart for meg, som jeg ikke forstår				
13. Jeg har noen å snakke med om det jeg har opplevd				

	Aldri	Sjelden	Ofte	Svært Ofte
14. Jeg vil ikke snakke om det jeg har opplevd				
15. Jeg føler meg ensom				
16. Det jeg har opplevd er en del min historie som jeg forholder meg greit til				
17. Jeg har interesser eller hobbyer som jeg liker å holde på med				
18. Jeg har mål og håp om fremtiden, og mye jeg ser frem til				

Gode ting jeg har opplevd

Det har også skjedd gode ting som jeg gjerne vil høre om. Nå skal jeg spørre deg litt mer om det. Her kan dere gå gjennom alle spørsmålene under, eller velge et par spørsmål som er mest aktuelt for den enkelte. Målet er å få tak i noen gode opplevelser.

Fortell om en bra dag du kan huske. Hva skjedde, og hvem var du sammen med?

Hva er din favorittmat?

Hvis du skulle velge en favorittfarge, hvilken ville det være?

Har du en favorittfilm, serie, eller TV spill?

Har du vært på en tur, eller reise som var hyggelig, eller spennende?

Kan du fortelle om en gang du fikk til noe som var vanskelig?

Har du et favorittsted som du liker å være? Hvor er det? Hvordan ser det ut der?

Kan du huske at du fikk en gave som du ble veldig glad for? Hvem fikk du den av, og hvordan var det å få den?

Har du en interesse, eller en hobby som du liker godt? Kan du fortelle hva som gjør at du liker den?

Hvem er din favorittperson, en du liker godt, og som støtter deg? Kan du fortelle om en gang dere var sammen og gjorde noe fint?

Hvis du skulle ha en superkraft, hvilken ville det være?

Hvis du skulle dra til en øde øy, hvem, eller hva ville du ha med deg?

Utviklet av Mari Kjølseth Bræin, 2025, med innspill fra Cactus nettverket.

Kilder:

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.

KATES II, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress