

Kartlegging av belastninger og mulig traumatiserende hendelser

Voksenversjon

Det hender barn blir utsatt for vonde og skremmende ting. Hvilke hendelser har barnet vært utsatt for? Kryss av i tabellen under og angi hvor gammel barnet var da det skjedde.

							JA		NEI		Vet ikke	
1. Har barnet opplevd en plutselig skremmende hendelse som ulykke, naturkatastrofe eller brann?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
2. Har barnet opplevd, eller vært i nærheten av krig? Har barnet, eller noen i familien måtte flykte?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
3. Har barnet vært utsatt for alvorlig ulykke eller skade, som bil / sykkelulykke, hundebitt eller idrettsskade?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
4. Har barnet sett noen på skolen eller noen i nærheten bli truet, slått eller hardt skadet?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
5. Har barnet vært utsatt for mye krangling i hjemmet?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
6. Har barnets foreldre vært separert, eller skilt?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
7. Har barnet blitt snakket til på en måte som er nedlatende, skremmende eller krenkende?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	

							JA		NEI		Vet ikke	
8. Har barnet blitt dyttet, slått, holdt hardt eller blitt kastet ting på?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
9. Har barnet hørt foreldrene eller søsken bli truet , slått eller skadet?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
10. Har barnet vært utsatt for seksuelle overgrep (blitt tatt på tissen, rumpa, puppene) eller blitt tvunget til å gjøre seksuelle ting med andre?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
10. Tror du barnet har følt at ingen er glad i det, eller at ingen synes det er viktig eller spesielt? Tror du barnet har opplevd at familiemedlemmene ikke passer på hverandre, er nære, eller støtter hverandre?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
11. Har barnet opplevd å ikke få nok mat, klær, eller beskyttelse som å bli tatt med til tannlege/lege ved behov?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
12. Har barnet bodd sammen med noen som drikker for mye alkohol, eller som bruker narkotika eller tar mange tabletter?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
13. Har barnet en i nær familie med alvorlig psykisk lidelse, eller opplevd at noen har tatt sitt eget liv?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
14. Har noen i familien til barnet vært i fengsel, eller er i fengsel nå?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	

							JA		NEI		Vet ikke	
15. Har barnet mistet, eller blitt atskilt fra en nær person?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
16. Har barnet opplevd å plutselig måtte flytte til et annet sted?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
17. Har barnet hatt det veldig vanskelig et eller flere av stedene det har bodd?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
18. Har barnet sett stygge og skumle ting på sosiale medier, og / eller delt bilder av seg selv, eller blitt presset til å være med på ting hen egentlig ikke ønsker å være med på ?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
19. Har barnet utsatt seg selv, eller andre for fare, enten gjennom kriminalitet, rus, vold eller selvskading?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
20. Har barnet vært utsatt for mobbing?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
21. Har barnet vært utsatt for rasisme, eller behandlet dårlig pga sitt utseende, legning, funksjonshemning, bakgrunn, religion eller kjønnsidentitet?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	
22. Har barnet opplevd andre vonde og skremmende ting? Hvilke?												
Hvor gammel var barnet?	0-12mnd		0-3 år		3-5 år		5-9 år		9-12 år		12-18 år	

Hvilke av disse hendelsene tror du er vanskeligst for barnet i dag?

Hvordan tror du hendelsene virker inn på barnet?

	Aldri	Sjelden	Ofte	Svært Ofte
1. Det virker som om barnet unngår ting som minner om det som har skjedd.				
2. Det virker som om barnet plages av tanker, eller grubling om det som har skjedd.				
3. Det virker som om barnet har vonde drømmer som kan minne om det som har skjedd.				
4. Barnet isolerer seg.				
5. Det virker som om barnet er mest opptatt av ting som skjer nå.				
6. Barnet har problemer med å konsentrere seg.				
7. Barnet klager over vondt i magen og hodet.				
8. Barnet bruker mye krefter på å unngå å tenke på det som har skjedd.				
9. Det virker som om barnet blir veldig urolig når det tenker på ting som har skjedd.				
10. Barnet tar mye ansvar for de voksne.				
11. Det virker som om barnet kjenner på mye skyld knyttet til ting som har skjedd.				
12. Det virker som om barnet har mye usikkerhet knyttet til det som har skjedd.				
13. Barnet har noen å snakke med om det som har skjedd.				

	Aldri	Sjelden	Ofte	Svært Ofte
14. Barnet ønsker ikke å snakke om det som har skjedd.				
15. Jeg tror barnet kjenner mye på ensomhet.				
16. Det virker som om barnet forholder seg greit til ting som har skjedd.				
17. Barnet viser interesse for hobbyer og andre aktiviteter som det pleier å like.				
18. Det virker som om barnet har mål og håp om fremtiden, og mye å se frem til.				

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