

T.E.C.

Folk kan erfare mange ulike traumatiske opplevelser i løpet av livet. Vi ønsker å få vite tre ting: 1) om du har opplevd noen av de følgende 29 hendelsene, 2) hvor gammel du var da de skjedde, og 3) hvor stor innvirkning disse opplevelsene hadde på deg?

- A) I første kolonne (under "Har du opplevd følgende?"), vis om du har opplevd noen av de 29 hendelsene ved å sirkle inn enten JA eller NEI
- B) For hver opplevelse du besvarer med et JA, notér i den andre kolonnen (under "Alder") hvor gammel du var da dette skjedde.
Hvis det skjedde mer enn én gang, noterer du din alder ved ALLE de gangene dette skjedde med deg.
Hvis det skjedde over flere år (for eksempel fra 7 til 12 års alder), noterer du aldersspennet (7-12).
- C) I siste kolonne (under "Hvor stor innvirkning har dette hatt på deg?"), viser du GRADEN AV INNVIRKNING (ved å sirkle inn det tallet som passer): 1, 2, 3, 4 eller 5.

1 = ingen

2 = liten

3 = moderat

4 = nokså stor

5 = svært stor

Eksempel:

	Har du opplevd følgende?		Alder	Hvor stor innvirkning har dette hatt på deg?				
Du ble ertet	nei	ja	-----	1	2	3	4	5

Takk for samarbeidet.

© Nijenhuis, Van der Hart & Vanderlinden Assen-Amsterdam-Leuven
Oversatt til norsk 2005 av Trine Anstorp og Kirsten Benum, Oslo

	Har du opplevd følgende?	Alder	Hvor stor innvirkning har dette hatt på deg? 1 = ingen 2 = liten 3 = moderat 4 = nokså stor 5 = svært stor				
1. Måtte passe på foreldre og/eller søsken da du var barn.	nei ja		1	2	3	4	5
2. Familieproblemer (for eksempel foreldre med alkoholproblemer, psykiske problemer, svært dårlig råd).	nei ja		1	2	3	4	5
3. Tap av familiemedlem (bror, søster, forelder) da du var BARN.	nei ja		1	2	3	4	5
4. Tap av familiemedlem (bror, søster, forelder) da du var VOKSEN.	nei ja		1	2	3	4	5
5. Alvorlig fysisk skade (for eksempel tap av kroppsdeler, lemlestelse, brannskader).	nei ja		1	2	3	4	5
6. Fare for livet pga sykdom, en operasjon eller en ulykke.	nei ja		1	2	3	4	5
7. Skilsmisse (dine foreldres).	nei ja		1	2	3	4	5
8. Skilsmisse (egen).	nei ja		1	2	3	4	5
9. Truet på livet av et annet menneske (for eksempel ved vold/kriminalitet).	nei ja		1	2	3	4	5
10. Intens smerte (for eksempel pga skade eller operasjon).	nei ja		1	2	3	4	5
11. Krigsopplevelser (for eksempel fangenskap, tap av slektninger, berøvelse, skade).	nei ja		1	2	3	4	5
12. Andregenerasjons krigsoffer (foreldre eller nære slektninger med krigsopplevelser).	nei ja		1	2	3	4	5
13. Være vitne til andre mennesker som opplever traumatiske hendelser.	nei ja		1	2	3	4	5
14. Følelsesmessig forsømmelse (for eksempel å bli forlatt alene, utilstrekkelig kjærlighet) påført av foreldre eller søsken.	nei ja		1	2	3	4	5
15. Følelsesmessig forsømmelse påført av fjernere familiemedlem (for eksempel onkler, tanter, nevøer, nieser, besteforeldre).	nei ja		1	2	3	4	5
16. Følelsesmessig forsømmelse påført av ikke-slektninger (for eksempel naboer, venner, steforeldre, lærere).	nei ja		1	2	3	4	5

	Har du opplevd følgende?	Alder	Hvor stor innvirkning har dette hatt på deg? 1 = ingen 2 = liten 3 = moderat 4 = nokså stor 5 = veldig stor				
17. Følelsesmessig overgrep (for eksempel å ha blitt bagatellisert, ertet, truet muntlig, eller urettmessig straffet) påført av foreldre eller søsken.	nei ja		1	2	3	4	5
18. Følelsesmessig overgrep påført av fjernere familiemedlem.	nei ja		1	2	3	4	5
19. Følelsesmessig overgrep påført av ikke-slektninger.	nei ja		1	2	3	4	5
20. Fysisk mishandling (for eksempel å bli slått, torturert eller skadet) påført av foreldre eller søsken.	nei ja		1	2	3	4	5
21. Fysisk overgrep påført av fjernere familiemedlem.	nei ja		1	2	3	4	5
22. Fysisk overgrep påført av ikke-slektninger.	nei ja		1	2	3	4	5
23. Bisarr straff Hvis relevant, vennligst beskriv:	nei ja		1	2	3	4	5
24. Seksuell trakassering (handling av seksuell natur som IKKE involverer fysisk kontakt) påført av foreldre eller søsken.	nei ja		1	2	3	4	5
25. Seksuell trakassering påført av fjernere familiemedlem.	nei ja		1	2	3	4	5
26. Seksuell trakassering påført av ikke-slektninger.	nei ja		1	2	3	4	5
27. Seksuelle overgrep (uønskede seksuelle handlinger som involverer fysisk kontakt) påført av foreldre eller søsken.	nei ja		1	2	3	4	5
28. Seksuelle overgrep påført av fjernere familiemedlem.	nei ja		1	2	3	4	5
29. Seksuelle overgrep påført av ikke-slektninger.	nei ja		1	2	3	4	5

30. Hvis du ble behandlet dårlig eller opplevde overgrep, hvor mange mennesker gjorde dette mot deg?

A) Følelsesmessig mishandling (hvis du svarte JA på noen av spørsmålene 11-16).

Antall personer:

B) Fysisk mishandling (hvis du svarte JA på noen av spørsmålene 17-19).

Antall personer:

C) Seksuell trakassering (hvis du svarte JA på noen av spørsmålene 20-22).

Antall personer:

D) Seksuelle overgrep (hvis du svarte JA på noen av spørsmålene 23-25).

Antall personer:

31. Vennligst beskriv din forbindelse til hver person som er nevnt i svaret ditt på spørsmål 30 (for eksempel far, bror, venn, lærer, ukjent, osv), og legg til om personen(e) var minst 4 år eldre enn deg selv da hendelsen(e) skjedde. For eksempel: Skriv "venn (-)" hvis denne vennen var mindre enn fire år eldre enn deg. Skriv "onkel (+)" hvis denne onkelen var mer enn fire år eldre enn deg.

A) Følelsesmessig forsømmelse

.....
.....

B) Følelsesmessig overgrep

.....
.....

C) Fysisk overgrep

.....
.....

D) Seksuell trakassering

.....
.....

E) Seksuelle overgrep

.....
.....

32. Vennligst beskriv ANDRE traumatiske opplevelser som har hatt innvirkning på deg

.....
.....
.....

33. Hvis du har svart JA på noen av spørsmålene 1-29, hvor mye støtte fikk du etterpå?
(Angi nummer på spørsmålet og graden av støtte)

Spørsmål nr

Graden av støtte (0 = ingen, 1 = noe, 2 = god)

.....
.....
.....
.....

Vennligst fyll inn og kryss av:	
34. Alder: år
35. Kjønn: kvinne mann
36. Sivilstatus: enslig gift samboer skilt enkemann/enke
37. Utdanning: antall år
38. Dato:/...../..... (dag) (måned) (år)
39. Underskrift:	

Tusen takk for hjelpen.