**Traumatest – negatieve jeugdervaringen**

Herken je jezelf in onderstaande vragen? Blijf er dan niet mee rondlopen, maar zoek hulp. Er is echt iets aan te doen!

**Deze vragenlijst heeft betrekking op de eerste 18 jaar van je leven.**

**(deze lijst komt uit het boek van Nadine Harris: the deepest well)**

*1.Heeft een ouder of een andere volwassenen in jouw gezin je regelmatig uitgescholden, beledigd, vernederd of teleurgesteld?*  
*Of zich zo gedragen dat je bang was dat je mishandeld zou worden?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2. Heeft een ouder of een andere volwassene in jouw gezin je regelmatig geduwd, geknepen, geslagen of dingen naar je toegegooid in woede?* *Of je zo hard geslagen zodat het zichtbaar was op jouw lichaam of dat je echt gewond raakte?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*3. Heeft een persoon die op zijn minst 5 jaar ouder was dan jij, je ooit op ongepaste wijze aangeraakt?  Of op een of andere manier ongepast seksueel benaderd?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*4. Heb je vaak het gevoel gehad dat je er niet echt doe deed in jouw gezin?  Dat er niet echt iemand van je hield of je bijzonder vond?  Of dat er in jouw familie niet echt naar elkaar omgekeken werd. Dat jullie niet close waren met elkaar of voor elkaar opkwamen?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*5. Heb je vaak het gevoel gehad dat er bij jou thuis niet genoeg te eten was en dat je vaak vieze kleding aanhad? En dat er niet echt iemand was die je zou beschermen?  
Of waren jouw ouders vaak niet beschikbaar omdat zij problemen hadden met verslavingen of andere problemen waardoor zij er niet goed voor je konden zijn?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. *Zijn jouw ouders gescheiden of uit elkaar gegaan toen je klein was?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*6. Heeft jouw moeder je vroeger regelmatig geduwd, gebeten, geknepen, geslagen of dingen naar je hoofd gegooid?*  
*Heeft jouw moeder je vroeger vaak gedreigd met pijn, straf of andere angstige onveilige situaties?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. *Heb jij zelf samengeleefd met iemand die problemen had met verslavingen?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*8. Was iemand in jouw gezin depressief of mentaal ziek? Of heeft er iemand in jouw gezin ooit een zelfmoordpoging gedaan of zelfmoord gepleegd?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. *Is er iemand in jouw gezin geweest die door een criminele activiteit in de gevangenis terecht is gekomen?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*10. Komt een van jouw ouders of beide ouders uit een gezin waar veel problemen waren met verslavingen, geweld of ander disfunctioneel gedrag?*

Ja of Nee? Ja is 1 punt: \_\_\_\_\_\_\_\_

Tel nu alle punten bij elkaar op. Dit is jouw ACE (Adverse Child Experience) score oftewel het aantal negatieve jeugdervaringen. Het kan zijn dat je helemaal geen klachten hebt, nu je volwassen bent, maar het kan ook zijn dat je vage, of ernstige, klachten hebt. Als je 2 of meer punten scoort, dan raad ik je aan deskundige hulp in te schakelen. Het is belangrijk je te realiseren dat deze test een richtlijn is.

Met [**Vortextherapie**](https://eenandereblikopjeik.nl/traumaverwerking-emdr/)en **traumaopstellingen** kun je oude trauma’s in jezelf integreren en helen. Zo kom je los uit de greep van jouw verleden, waardoor je meer identiteit ontwikkelt en meer regie over jezelf verkrijgt. Vervolgens kun je je leven een andere richting opsturen en vormgeven zoals je zelf wilt.