

Adverse Childhood Experience oftewel ACE's

Er zijn 10 soorten kindertrauma gemeten in de ACE-studie. Vijf zijn persoonlijk fysieke mishandeling, verbaal geweld, seksueel misbruik, fysieke verwaarlozing en emotionele verwaarlozing. Vijf hebben betrekking op andere gezinsleden: een ouder die een alcoholist is, een moeder die slachtoffer is van huiselijk geweld, een familielid in de gevangenis, een familielid met de diagnose geestesziekte en de verdwijning van een ouder door echtscheiding, overlijden of verlating. Elk type trauma telt mee. Dus een persoon die fysiek mishandeld is, met een alcoholische ouder en een in elkaar geslagen moeder heeft een ACE-score van drie.

Er zijn natuurlijk veel andere soorten kindertrauma - racisme, pesten, kijken naar misbruik van een broer of zus, het verlies van een verzorger (grootmoeder, moeder, grootvader, enz.), dakloosheid, overleven en herstellen van een zwaar ongeval, getuige zijn van een vader waarbij de moeder wordt misbruikt. De ACE-studie omvatte alleen die 10 jeugdtrauma's omdat die het vaakst werden genoemd door een groep van ongeveer 300 Kaiser-leden; die trauma's werden ook individueel goed bestudeerd in de onderzoeksliteratuur.

Het belangrijkste om te onthouden is dat de ACE-score bedoeld is als richtlijn: als u andere soorten toxische stress gedurende maanden of jaren heeft ervaren, dan zou dat waarschijnlijk uw risico op gezondheidsgevolgen verhogen.

Omschrijving 10 ACE's

1. Heeft een ouder of een andere volwassene in het huishouden vaak of heel vaak ... je geestelijk of lichamelijk pijn gedaan, seksueel mishandelt, je beledigt, geestelijk of lichamelijk verwaarloosd? Of zich op een manier heeft gedragen waardoor je bang werd dat je zelf lichamelijk gewond zou raken?
2. Heeft een ouder of een andere volwassene in het huishouden vaak of heel vaak ... je geduwd, gegrepen, geslagen of iets naar je toe gegooid? Hebben ze je ooit zo hard geraakt dat je licht of zwaar gewond raakte?
3. Heeft een volwassene of persoon minstens 5 jaar ouder dan jij ooit ... je aangeraakt of gestreeld of je lichaam aangeraakt op een seksuele manier? Of een poging tot, of zelfs orale, anale of vaginale omgang met je te hebben?
4. Heb je vaak het gevoel gehad dat niemand in je familie van je hield of dacht je dat je niet belangrijk of speciaal was? Dat je familie niet op elkaar lette, ze elkaar niet steunde of zich dicht betrokken met elkaar voelden.
5. Vond je dat vaak of heel vaak je niet genoeg te eten kreeg? Moest je vuile kleren dragen en had je niemand om je te beschermen? Dronken je ouders of waren ze vaak te dronken om voor je te zorgen of je naar de dokter te brengen als dat nodig was?
6. Zijn je ouders gescheiden
7. Is je moeder of stiefmoeder vaak geduwd, gebeten, met een harde vuist geraakt? Of ooit een paar minuten geraakt of bedreigd met een pistool of mes?
8. Woonde je in een gezin waarbij een gezinslid een probleemdrinker of alcoholist was, of die straatdrugs gebruikte?

9. Was een lid van het huishouden depressief of geestelijk ziek of probeerde een lid van het huishouden zelfmoord te plegen?
10. Is een gezinslid naar de gevangenis gegaan?

Tel nu het aantal keren dat je “ja” hebt moeten zeggen bij elkaar op. Dit is dan de je ACE score. Hieronder staan een paar tabellen die aangeven wat “het aantal ACE’s” statistisch kunnen betekenen. Het is natuurlijk duidelijk dat hoe hoger de score des te meer “last” je op latere leeftijd zult ervaren.

Adverse Childhood Experiences Are Common	
<u>Household dysfunction:</u>	
Substance abuse	27%
Parental sep/divorce	23%
Mental illness	17%
Battered mother	13%
Criminal behavior	6%
<u>Abuse:</u>	
Psychological	11%
Physical	28%
Sexual	21%
<u>Neglect:</u>	
Emotional	15%
Physical	10%

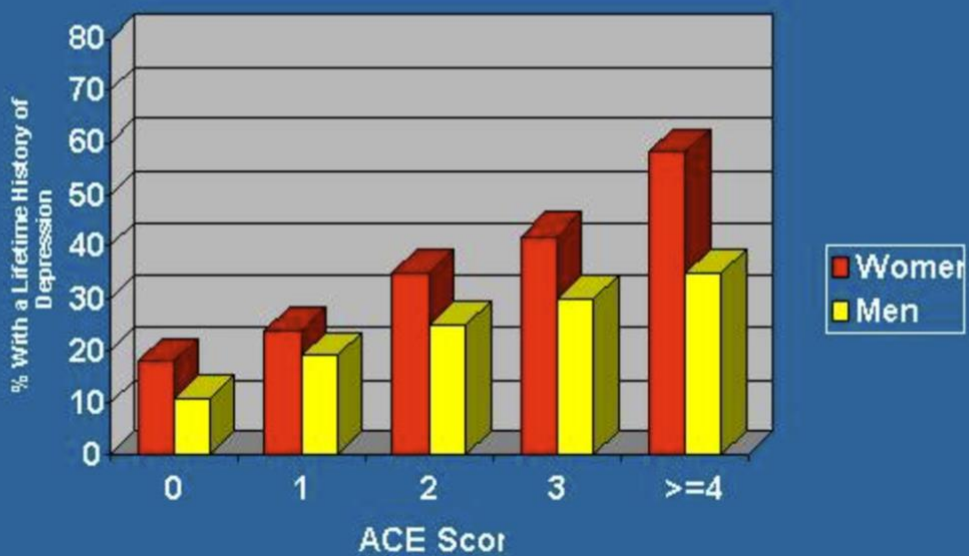
Health Risks

Childhood Experiences vs. Adult Alcoholism



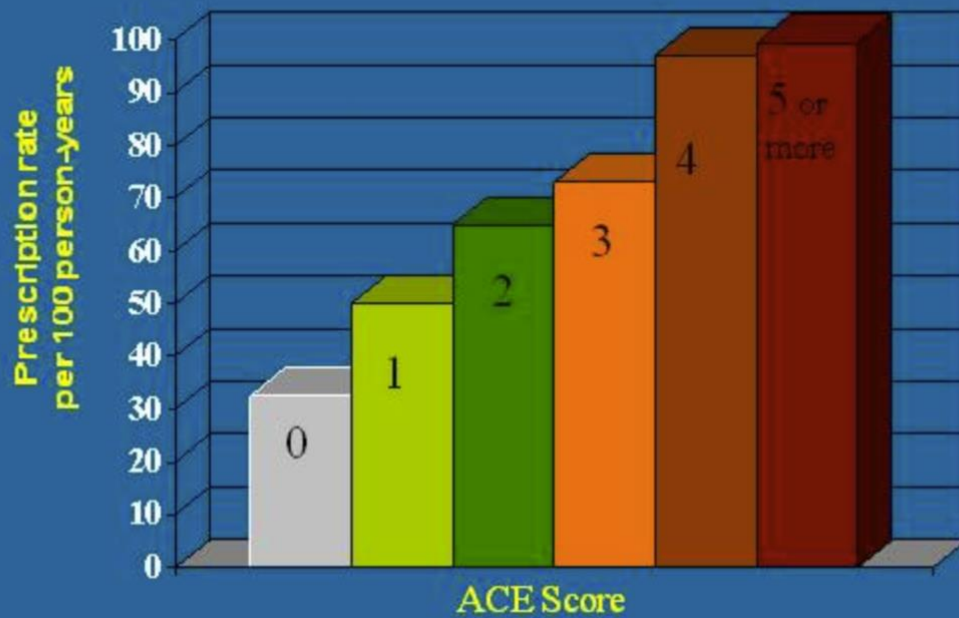
Mental Health

Childhood Experiences Underlie Chronic Depression

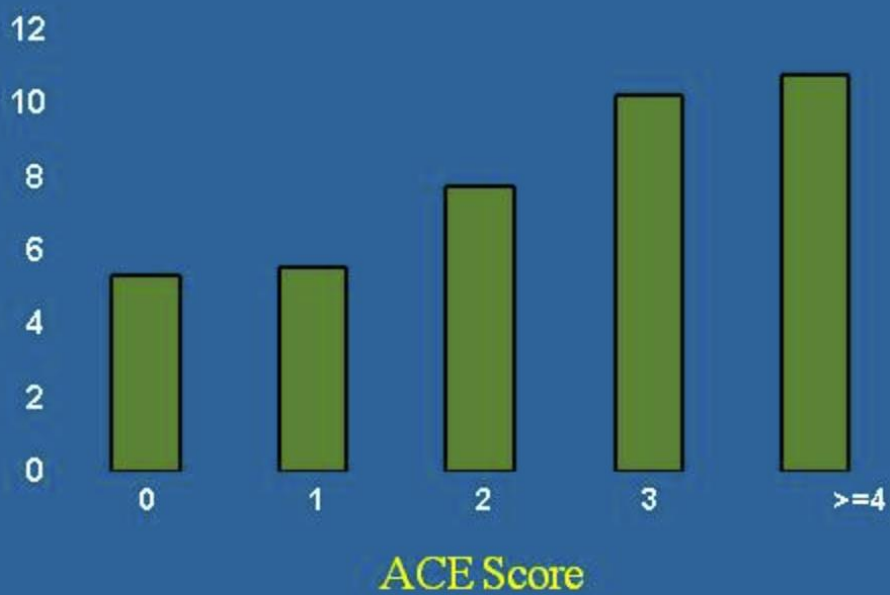


ACE Score and Rates of Antidepressant Prescriptions

approximately 50 years later

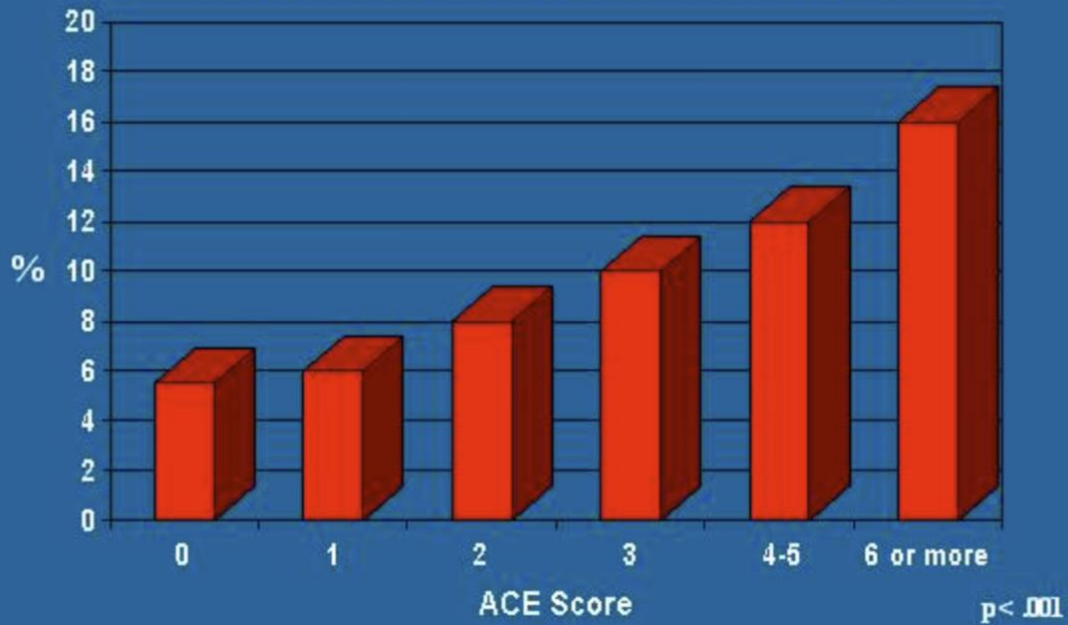


The ACE Score and the Prevalence of Liver Disease (Hepatitis/Jaundice)



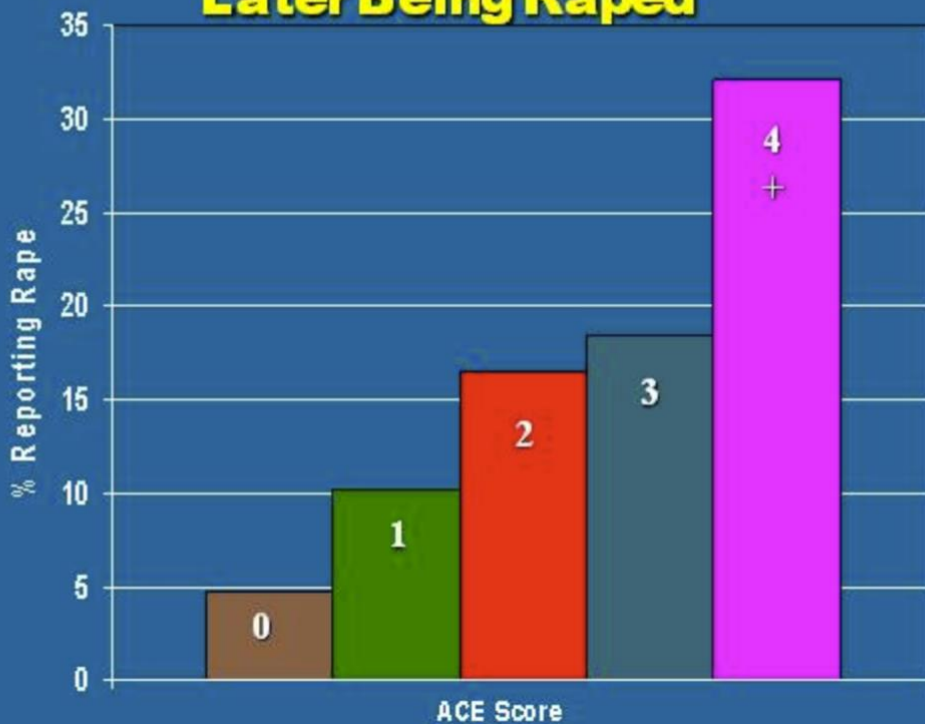
Health Risks

Adverse Childhood Experiences vs. Smoking as an Adult



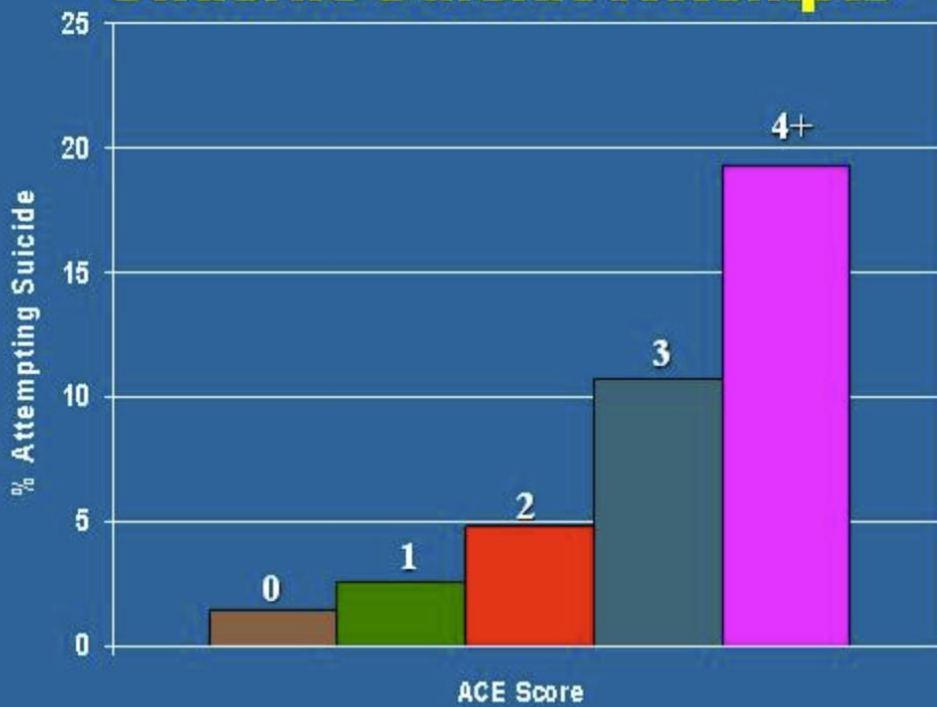
Well-being

Childhood Experiences Underlie Later Being Raped



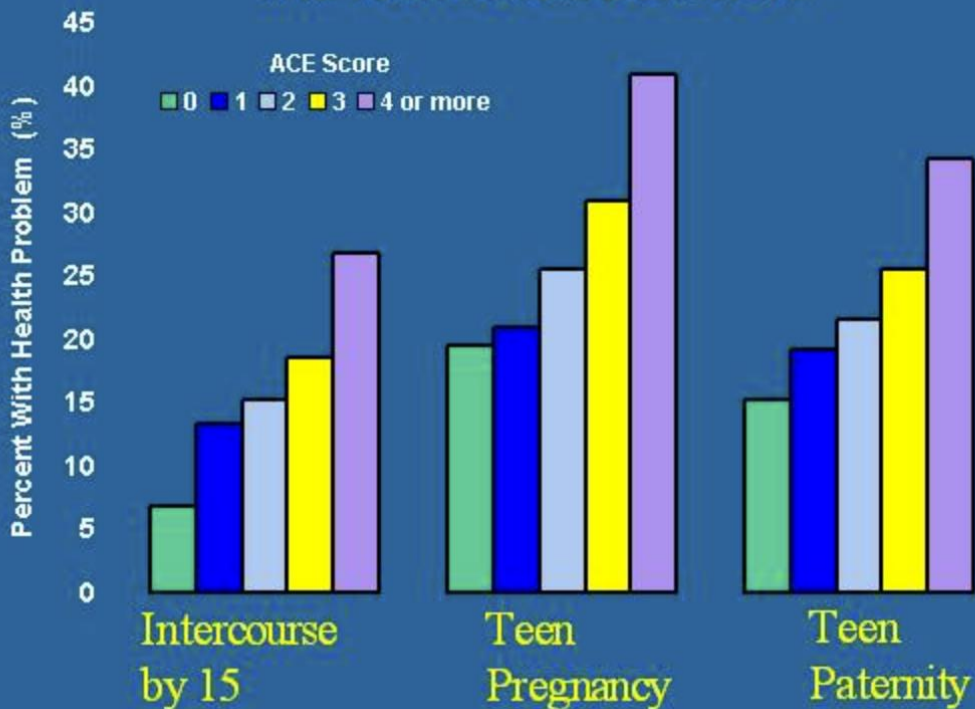
Mental Health

Childhood Experiences Underlie Suicide Attempts

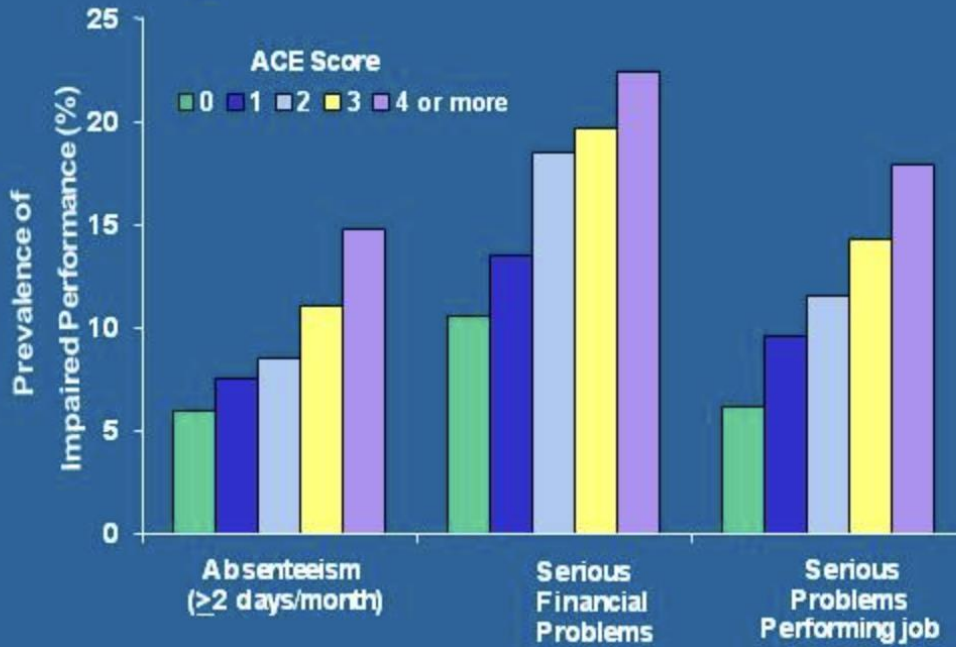


Social function

ACE Score and Teen Sexual Behaviors



ACE Score and Indicators of Impaired Worker Performance



ACE Score vs. COPD

