

TALE sjekkliste

(Trauma And Life Events Checklist, Carr, Hardy & Fornells-Ambrojo, 2018)
Norsk oversettelse ved Løberg, Mørkved, Ottesen, Bækkelund (2023).

Denne sjekklisten inkluderer en liste over vanlige traumatiske eller belastende livshendelser. Vi vil gjerne vite om du noen gang har opplevd disse hendelsene, og om så, hvilken påvirker deg mest nå. Hvis du velger å svare, vennligst marker hvilke hendelser du har opplevd, om de har skjedd flere ganger, og hvor gammel du var da de skjedde. Tusen takk.

Har du noen gang opplevd...? (Se gjerne parentes for noen eksempler)	Ja (v)	Nei (x)	Mer enn en gang?		Alder - aldersspenn om skjedd flere ganger
			Ja (v)	Nei (x)	
1. Å bli eksponert for krig, enten i militæret eller som sivil? (f.eks. kamphandlinger, pågående sivile uroligheter, tortur, bli flyktning eller politisk fange)					
2. Tap av, eller permanent atskillelse fra, noen nær deg som en forelder eller omsorgsperson (f.eks. på grunn av dødsfall, omsorgsovertakelse, konflikt eller skilsmisse)					
3. En periode med atskillelse fra noen nær deg som en forelder eller omsorgsperson? (f.eks. på grunn av omsorgsovertakelse, sykdom, konflikt eller skilsmisse)					
4. Plutselig eller uventet flytting eller endringer i livet (f.eks. bytte av skole, tap av hjem).					
5. Mobbing eller trakassering på skolen, på jobb eller på gaten? (f.eks. personer som sier sårende ting, slår eller dytter)					
6. Diskriminering på skolen, på jobb eller på gaten? (f.eks. bli ignorert eller forskjellsbehandlet)					
7. At noen nær deg fornærmer, nedvurderer eller ydmyker deg? (f.eks. noen du bor med/partner/familiemedlem/omsorgsperson?)					
8. At noen nær deg er fysisk voldelig eller aggressiv mot deg? (f.eks. forelder/partner, slår, sparker, kaster gjenstander)					
9. Å være vitne til fysisk vold eller verbal aggresjon i hjemmet ditt? (f.eks. foreldre som slåss, å se søsken bli slått eller skadet)					
10. At noen du ikke kjente har vært fysisk voldelig eller aggressiv mot deg? (f.eks. ran, overfall, slåssing).					
11. Å føle deg utrygg, uelsket eller uviktig i barndommen? (f.eks. ingen som passet på deg)					
12. Å gå sulten, tørst, uten rene klær eller et trygt sted å være i barndommen?					
13. At noen hadde seksuell kontakt med deg, før din 16-årsdag, som enten da det skjedde eller nå når du ser tilbake, var uønsket? (f.eks. kommentarer, kinking, berøring, penetrering)					
14. At noen hadde seksuell kontakt med deg, etter din 16-årsdag, som enten da det skjedde eller nå når du ser tilbake, var uønsket? (f.eks. kommentarer, kinking, berøring, penetrering)					
15. Uvanlige opplevelser, som å høre stemmer, se syner eller ha bekymringer om at andre mennesker skal skade deg, som fikk deg til å føle at du var i fare eller plaget?					
16. Å ha oppført deg på måter som satte deg eller andre i fare eller som var merkelige eller pinlige (f.eks. vandre gatelangs om natten, vold, risikofull seksuell adferd)					
17. Kontakt med psykisk helsetjenester (f.eks innleggelse på sykehus) som innebar truende eller opprørende hendelser? (f. eks bruk av beltelegging, tvang, isolasjon, overfall, tvangsmedisinering, eller å ha vært vitne til slike hendelser).					
18. Noen annen kontakt med helse- eller kriminalvesenet som var opprørende eller skremmende?					
19. Noen andre hendelse som oppsto som et uhell eller som ikke involverte at personer ønsket å skade deg? (f.eks. alvorlig sykdom, ulykker, brann, naturkatastrofer)					
20. Bortsett fra spørsmålene over, har det skjedd noe annet i livet ditt som du har opplevd belastende? Vennligst spesifiser:					
21a. Er det noen av hendelsene du har nevnt, som sluttet for minst 1 måned siden, som fortsatt påvirker deg nå?					Ja / Nei
21b. Hvilken hendelse eller hendelser påvirker deg mest nå? Hendelsesnummer(e):					
21c. Totalt sett, hvor mye påvirkes du nå av hendelsen eller hendelsene valgt i 21b (fra 0 = ikke i det hele tatt til 10 = ekstremt).					