

NEJ, JAG BEHÖVER INTE "ARBETA" MED MIN BARNDOM!

Ibland kan det faktiskt vara sant, barndomen var inget större problem. Vi fick som barn nästa allt det vi behövde i form av t ex närhet, acceptans, kärlek, stöd och kanske lite lagom med gränser. Men ändå, vi formas väl alla av vår barndom? Så lite ökad medvetenhet skadar inte ändå, eller?

Men väldigt många av oss fick även sånt vi inte behövde, i form av en mer eller mindre krånglig familj, eller så blev vi på riktigt utsatta för försummelse, förödmjukelse, bannor, missbruk, smädelse eller helt enkelt allmänt missköta.

Om du innerst inne vet med dig att det är lite sant. Hoppa då inte över att någon gång göra upp med din historia. På ditt sätt. Det kommer troligtvis annars slå tillbaka för eller senare.

Här kommer en tyvärr nästa bortglömd test, den så kallade ACE-testen – Adverse Childhood Experiences. Så frågan är behöver jag "arbeta" med min barndom? Har du några jakande svar här, är troligtvis mödan extra mycket värd.

Hur många punkter i listan känner du igen dig i? Som tur är finns det ingen enkel sanning kring hur det påverkar just dig. Kanske är du ett maskrosbarn eller kanske har detta verkligen satt sina spår. Valet är ditt – vill du möta och reflektera kring dina barndomsupplevelser eller inte?

- Brukade en förälder eller annan vuxen i hemmet ofta eller mycket ofta...Svära till dig, förolämpa dig, förminska dig eller förnedra dig? Eller agera på ett sätt som gjorde dig rädd för att kanske bli fysiskt skadad?
- Har en förälder eller annan vuxen i hemmet ofta eller mycket ofta ... Puttat dig, tagit tag i dig, svurit åt dig, förolämpat dig, tryckt ner dig eller kastat något på dig? Eller agerat på ett sätt som gjorde dig rädd för att du skulle bli fysiskt skadad?
- Har en vuxen eller person som är minst 5 år äldre än du någonsin, när du var barn ... Rört vid eller berört dig eller har du rört på deras kropp på ett sexuellt sätt? Försökt, eller haft, oralt, analt eller vaginalt samlag med dig?
- Kände du ofta eller mycket ofta att ... Ingen i din familj älskade dig eller tyckte att du var viktig eller speciell? Eller såg din familj inte efter och vårdade varandra, kände sig nära varandra eller stöttade varandra?
- Kände du ofta eller mycket ofta att ... Du hade inte tillräckligt att äta, var tvungen att bära smutsiga kläder eller saknade någon som kunde skydda dig? Eller var dina föräldrar för berusade eller påverkade för att ta hand om dig eller ta dig till läkaren om du behövde det?
- Var dina föräldrar någon gång skilda?

