

DES

(Dissociation Experiences Scale)

Av Eve Bernstein Carlson, PH.D. og W Åutnam, M.D

Oversatt til norsk av Tor Bø, Jan Haslerud Knudsen, Stavanger 1992

Rettledning

Dette skjema består av 28 spørsmål om opplevelser som du kan ha hatt i ditt daglige liv. Vi er interessert i hvor ofte du har slike opplevelser. Det er viktig å merke seg at en ikke spør etter opplevelser du har hatt under rus av alkohol eller andre stoffer.

Merk av i hvor stor grad av tiden et utsagn passer for deg ved å sette ring rundt prosenttallet.

Eksempel:

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Aldri.....Alltid

Dato:..... Navn:..... Alder:..... Kjønn: M/ K.....

1. Enkelte mennesker merker plutselig, mens de kjører bil, buss eller trikk, at de ikke kan huske hva som har hendt under hele eller deler av turen.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

2. Enkelte mennesker merker plutselig, når de lytter på en annen som snakker, at de ikke har hørt noe eller bare deler av det som ble sagt.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

3. Enkelte mennesker opplever å befinne seg på et sted, uten å vite hvordan de har kommet dit.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

4. Enkelte mennesker oppdager at de er kledd i klær som de ikke kan huske at de har tatt på seg.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

5. Enkelte mennesker oppdager ting blant sine eiendeler som de ikke kan huske å ha kjøpt.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

6. Enkelte mennesker opplever i blant at personer som de ikke kjenner, tar kontakt med dem ved et annet navn og insisterer på at de har truffet dem før.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

7. Enkelte mennesker har iblant en opplevelse av å stå ved siden av seg selv, eller opplever seg selv å gjøre ting som om de ser på en annen person.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

8. Enkelte mennesker blir fortalt at de av og til ikke kjenner igjen venner eller familiemedlemmer. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

9. Enkelte mennesker oppdager at de ikke kan huske viktige hendelser i sitt liv (f.eks. vielsen eller skoleavslutningen) Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

10. Enkelte mennesker opplever å bli anklaget for løgn, når de selv ikke mener å ha løyet. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

11. Enkelte mennesker opplever, når de ser seg selv i speilet, at de ikke kjenner seg selv igjen. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

12. Enkelte mennesker kan opplever iblant at andre personer, ting og verden rundt dem føles uvirkelig. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

13. Enkelte mennesker opplever en følelse av at kroppen deres ikke tilhører dem. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

14. Enkelte mennesker kan iblant oppleve å huske noe så levende at det kjennes som om de opplever det på nytt. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

15. Enkelte mennesker opplever at de ikke er sikre på om hendelser de husker virkelig har hendt, eller om det bare er en drøm. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

16. Enkelte mennesker opplever, når de er på et sted de kjenner, at det føles rart og fremmed. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

17. Enkelte mennesker opplever, når de ser på TV eller film, at de blir så opslukt av historien at de ikke følger med på hva som skjer rundt dem. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

18. Enkelte mennesker opplever iblant at en dagdrøm eller fantasi blir så levende, at det føles som om det virkelig har hendt. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

19. Enkelte mennesker oppdager at de iblant kan ignorere smerte. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

20. Enkelte mennesker opplever at de iblant sitter og stirrer ut i luften uten å tenke på noe og uten å merke at tiden går. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

21. Enkelte mennesker prater iblant høyt med seg selv når de er alene. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

22. Enkelte mennesker oppdager at de i en situasjon oppfører seg annerledes enn i en annen situasjon, at det er nesten som om de skulle være to forskjellige personer. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

23. Enkelte mennesker oppdager at de i enkelte situasjoner uten besvær kan utføre ting, som de ellers har store vanskeligheter med (f.eks. i sport, arbeid, sosiale sammenhenger og liknende) Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

24. Enkelte mennesker opplever iblant, at de ikke kan huske om de har utført noe, eller om de bare tenkte å gjøre det. (f.eks. vet ikke om de har postet brevet, eller bare tenkt å poste det.) Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

25. Enkelte mennesker finner bevis for at de har gjort ting som de ikke kan huske å ha gjort. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

26. Enkelte mennesker finner iblant sine egne ting tegninger eller notater som de må ha utført, selv om de ikke kan huske det. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

27. Enkelte mennesker hører iblant stemmer i hodet som sier hva de skal gjøre eller kommenterer det de holder på med. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

28. Enkelte mennesker føler det noen ganger som om de ser verden i en tåke. Ting og mennesker synes å være fjern og uklare. Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Til personale:

Les gjerne spørsmålene til pasienten.

Spør gjerne også etter et konkret eksempel for å forstå alvorlighetsgraden.

Det er viktig at alle punkter er fullt ut.

Skåring: summerer prosentene og del på 28

Cutoff: 30%. Ved høye skårer anbefales videre utredning

DES taxon: forkortet versjon som benyttes en del i forskning.

Inkluderer spm 3,5,7,8,12,13,22,27.

Skåring: Summere prosentene og dele på 8.

Det er funnet 3 underskalaer:

1. Amnestisk dissosiering:

Spm: 3 – 4 – 5 – 6 – 8 – 10 – 25 – 26

2. Absorbering og imaginativ involvering:

Spm: 2 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 – 20 – 22 – 23

3. Depersonalisering/derealisasjon:

Spm: 7 – 11 – 12 – 13 – 27 – 28