

## DES II

### Fragebogen zu Dissoziationserfahrungen („Dissociative Experience Scale“)

Der Fragebogen besteht aus 28 Fragen über Erfahrungen, die Sie möglicherweise in Ihrem Alltag erleben. Wir fragen danach wie oft Sie solche Erfahrungen machen. Wichtig ist dabei wie oft dies der Fall ist, ohne dass Sie unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen sind.

Um die Fragen zu beantworten, entscheiden Sie bitte, inwieweit eine Frage auf Sie zutrifft und machen Sie einen Kreis um die Zahl, um zu zeigen in wie viel Prozent Ihrer Zeit Sie diese Erfahrung machen.

#### Beispiel:

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

NAME \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_

1.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie in einem Auto fahren und plötzlich merken, dass sie nicht mehr wissen, was während eines Teils oder der ganzen Fahrt passierte. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

2.) Manche Menschen hören manchmal jemandem zu und bemerken plötzlich, dass sie alles oder Teile dessen was gesagt wurde nicht gehört haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

3.) Manche Menschen machen die Erfahrung, sich plötzlich an einem Ort zu befinden, ohne dass sie wissen, wie sie dahin gekommen sind. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

4.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie sich in Kleidung vorfinden von der sie sich nicht erinnern, sie angezogen zu haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

5.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie neue Gegenstände unter ihren Sachen finden, von denen sie nicht wissen wo sie herkommen. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

6.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass ihnen unbekannte Leute auf sie zukommen, sie manchmal mit einem anderen Namen ansprechen oder behaupten sie zu kennen. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

7.) Manche Menschen haben manchmal das Gefühl neben sich selber zu stehen oder sich selbst bei etwas zuzuschauen. Manchmal haben sie dabei auch den Eindruck, einer fremden Person zuzuschauen. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

8.) Manchen Menschen wird gesagt, dass sie Freunde oder Familienmitglieder nicht wiedererkannt haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

9.) Manche Menschen erinnern sich an wichtige Ereignisse in ihrem Leben nicht (zum Beispiel: Hochzeit oder Schulabschluss). Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

10.) Manchen Menschen wird vorgeworfen, dass sie lügen, obwohl sie sicher sind, nicht gelogen zu haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

11.) Manche Menschen schauen in den Spiegel und erkennen sich nicht. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

12.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie andere Leute, Gegenstände und die Welt um sich herum nicht als wirklich empfinden. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

13.) Manche Menschen erleben ein Gefühl, wie wenn ihr Körper nicht zu ihnen zu gehören scheint. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

14.) Manche Menschen erinnern sich manchmal an frühere Erlebnisse so intensiv, als ob sie das Ereignis noch einmal erleben würden. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

15.) Manche Menschen wissen manchmal nicht, ob sie Dinge, an die sie sich erinnern wirklich erlebten oder ob sie sie geträumt haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

16.) Manche Menschen fühlen sich manchmal an einem Ort der ihnen vertraut ist, fremd und unvertraut. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

17.) Manche Menschen machen die Erfahrung, wenn sie einen Film sehen, dass sie so mitgehen, dass sie andere Dinge, die um sie herum geschehen, nicht bemerken. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

18.) Manche Menschen erleben manche Phantasien oder Tagträume so intensiv, dass sie sie als wirklich empfinden. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

19.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie fähig sind, Schmerzen manchmal nicht mehr zu empfinden. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

20.) Manche Menschen sitzen manchmal nur da und starren in die Luft, ohne dass sie an irgend etwas denken oder bemerken wie die Zeit vergeht. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

21.) Manche Menschen sprechen laut mit sich selber wenn sie alleine sind. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

22.) Manche Menschen finden, dass sie in einer Situation so verschieden von anderen Situationen handeln können, dass sie sich fast erleben als ob sie zwei Personen wären. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

23.) Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie in bestimmten Situationen Dinge mit Leichtigkeit und Spontaneität tun können, die ihnen sonst schwer fallen (zum Beispiel: Sport, Arbeit, soziale Situationen). Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

24.) Manche Menschen können sich manchmal nicht erinnern, ob sie etwas getan haben oder nur daran gedacht haben etwas zu tun (zum Beispiel: einen Brief einwerfen oder nur daran denken es zu tun). Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

25.) Manche Menschen finden Dinge bei sich, die darauf hinweisen, dass sie etwas getan haben. An das Tun selbst aber haben sie keine Erinnerung. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

26.) Manche Menschen finden manchmal Schriftstücke, Zeichnungen oder Notizen unter ihren Sachen, die von ihnen stammen müssten. Sie erinnern sich aber nicht mehr, sie angefertigt zu haben. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

27.) Manche Menschen hören manchmal Stimmen in ihrem Kopf, die ihnen Dinge sagen, die sie tun sollen oder Kommentare über etwas machen, was sie gerade tun. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

28.) Manche Menschen fühlen sich manchmal so, als ob sie die Welt durch einen Nebel wahrnehmen würden, so dass Menschen und Gegenstände weit weg oder unklar erscheinen. Machen Sie einen Kreis um die Zahl, die angibt, in wie viel Prozent der Zeit Ihnen dies passiert:

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

## **Auswertung des DES Tests**

### **Dissociative Experience Scale**

**Führen Sie den Test erst durch wenn Sie eine therapeutische Beziehung haben und offene Antworten erwarten können.**

**Zählen Sie die umkreisten Werte aller Fragen zusammen und teilen Sie diese Zahl durch die Zahl der beantworteten Fragen (Wenn mehr als 3 Fragen nicht beantwortet sind, ist der DES II Test nicht auswertbar).**

***Wenn der Test über 20% liegt  
bitte KEIN EMDR nach dem Einführungsseminar  
durchführen***

**Liegt der Test über 25% oder 30% ist der Verdacht auf eine schwere dissoziative Störung gegeben und weitere Diagnostik indiziert.**

**Der Test ist in 20% der Fälle falsch negativ, d. h. es kann trotz niederem DES II eine schwere dissoziative Störung vorliegen. In der Regel sind diese PatientInnen aber stabiler als die mit hohem DES.**

autorisierte Übersetzung:

**Fragebogen für Dissoziative Störungen (FDS).**

Freyberger HJ, Spitzer C, Stieglitz RD, erschienen bei Hans Huber 1999  
(Erweiterte) deutsche 44-Item Version des internationalen Fragebogens DES

**Dissociative Experience Scale (DES)**

Bernstein-Carlson E, Putnam FW, 28 Items, Testdurchführung 20 Minuten,  
deutsche Übersetzung liegt vor