



DIS-Q, norsk versjon 1.0
(THE DISSOCIATION QUESTIONNAIRE)
etter

VANDERLINDEN J, VAN DYCK R, VANDEREYCKEN W, VERTOMMEN H og VERKES J R Clin
Psychol & Psychotherapy 1993;1(1): 21-27
Oversettelsesarbeidet administrert av
psykologspesialist Kari Yngvar Dale, Universitetet i Tromsø, IPS
i samarbeid med psykiater Henk Otten, Rogaland Sentralsykehus,
Apropos Translatørbyrå A/S, Translatørservice A/S og
Dr. Johan Vanderlinden, Universitair Centrum St.-Jozef
Godkjent av Vanderlinden mars 1998

Dette spørreskjemaet består av to deler. Første delen inneholder noen få generelle spørsmål om bakgrunnen din. I den andre delen blir du spurt om å beskrive hvordan visse erfaringer gjelder for deg. De erfaringene som nevnes i spørreskjemaet kan forekomme når mennesker har brukt alkohol, stoff eller medisiner. Meningen er imidlertid å svare på spørreskjemaet utifra hvordan du fungerer når du ikke har brukt slike midler. Vi spør deg om å sette en sirkel rundt det nummeret som passer best for deg. Ethvert svar er godt, så lenge det angir din egen mening.

Vennligst svar på alle spørsmålene.

Eksempel:

På hvilken måte gjelder følgende uttalelse for deg:

Jeg har vansker med å ta en avgjørelse. 1 2 3 4 5

Ved å sette en sirkel rundt et av tallene kan du angi hvorvidt uttalelsen gjelder for deg. Hvis, som i eksempelet ovenfor, uttalelsen gjelder noenlunde for deg setter du en sirkel rundt tallet 3. Sett for hver uttalelse en sirkel rundt det tallet som passer best for deg.

1 = gjelder ikke i det hele tatt for meg

2 = gjelder litt for meg

3 = gjelder noenlunde for meg

4 = gjelder ganske mye for meg

5 = gjelder særdeles mye for meg

DEL 2

		Ikke i det hele tatt	Litt	Noen- lunde	Ganske mye	Sær- deles mye
1.	Av og til føles det som om jeg går og drømmer	1	2	3	4	5
2.	Jeg har regelmessig følelsen av at alt er uvirkelig	1	2	3	4	5
3.	Det forekommer at jeg mister kontakten med kroppen min	1	2	3	4	5
4.	Jeg stapper meg full av mat uten å tenke over det	1	2	3	4	5
5.	Jeg sykler eller kjører bil og oppdager plutselig at jeg ikke husker hva som har skjedd underveis	1	2	3	4	5
6.	Jeg kan plutselig, og uten at jeg vil det, begynne å le eller gråte	1	2	3	4	5
7.	Det forekommer at jeg har følelsen av å være en annen	1	2	3	4	5
8.	Det forekommer at jeg lytter på noen og plutselig oppdager at jeg ikke har hørt en del eller hele historien	1	2	3	4	5
9.	Når jeg er trøtt får jeg en følelse av at en kraft utenfor meg tar over og bestemmer hva jeg gjør	1	2	3	4	5
10.	Jeg havner opp i situasjoner hvor jeg ikke vil være	1	2	3	4	5
11.	Jeg føler av og til en stor avstand mellom meg selv og hva jeg tenker eller gjør	1	2	3	4	5
12.	Av og til lurer jeg på hvem jeg egentlig er	1	2	3	4	5
13.	Det hender at jeg finner nye ting blant sakene mine som jeg ikke kan huske at jeg har kjøpt	1	2	3	4	5
14.	Jeg føler regelmessig trang til å spise noe, også når jeg ikke er sulten	1	2	3	4	5
15.	Jeg blir av og til sint uten at jeg egentlig vil det	1	2	3	4	5
16.	Det forekommer at jeg er fast bestemt på å gjøre noe, men at kroppen, mot min vilje, gjør noe annet	1	2	3	4	5
17.	Jeg føler meg av og til forvirret	1	2	3	4	5
18.	Det hender at jeg ikke husker hvor jeg har vært dagen før (eller flere dager før)	1	2	3	4	5
19.	Jeg får av og til høre at jeg oppfører meg som om venner eller familiemedlemmer er fremmede for meg	1	2	3	4	5
20.	I visse situasjoner opplever jeg meg selv som en splittet personlighet	1	2	3	4	5

	Ikke i det hele tatt	Litt	Noen- lunde	Ganske mye	Sær- deles mye
21. Det forekommer at jeg ikke kan huske noe av viktige hendelser i livet mitt som f.eks. en avgangseksamen eller brylluppet mitt	1	2	3	4	5
22. Av og til vil jeg si noe, men så sier jeg noe helt annet enn jeg hadde tenkt å si	1	2	3	4	5
23. Stemningen min kan plutselig snu helt	1	2	3	4	5
24. Av og til gjør jeg noe uten å tenke over det	1	2	3	4	5
25. Jeg glemmer straks hva andre sier til meg	1	2	3	4	5
26. Det forekommer at jeg holder på med noe og plutselig får en blackout	1	2	3	4	5
27. Det forekommer at jeg ser i speilet, og ikke gjenkjenner meg selv	1	2	3	4	5
28. Det føles noen ganger som om kroppen min er i forandring	1	2	3	4	5
29. Av og til føler jeg at andre mennesker, tingene og verden rundt meg ikke er ekte	1	2	3	4	5
30. Det føles som om kroppen min ikke tilhører meg	1	2	3	4	5
31. Når jeg ser på TV legger jeg ikke merke til hva som skjer rundt meg	1	2	3	4	5
32. Av og til forsvinner tidsperioder hvor jeg ikke husker hva jeg har gjort	1	2	3	4	5
33. Jeg kan huske ting som har hendt meg så levende, at det føles som om jeg opplever dem på nytt	1	2	3	4	5
34. Av og til har jeg en følelse av at en annen i meg bestemmer hva jeg gjør	1	2	3	4	5
35. Av og til oppdager jeg at jeg har gjort noe som jeg ikke husker noe av	1	2	3	4	5
36. Jeg lurer på hvordan jeg kan forhindre meg selv fra å gjøre visse ting	1	2	3	4	5
37. Noen ganger merker jeg plutselig at jeg er på et ukjent sted, uten å vite hvordan jeg kom meg dit	1	2	3	4	5
38. Av og til lurer jeg på om visse minner er ekte eller om jeg bare har drømt	1	2	3	4	5

	Ikke i det hele tatt	Litt	Noen- lunde	Ganske mye	Sær- deles mye
39. Noen ganger er jeg på et sted som jeg kjenner godt, men som virker fremmed og ukjent	1	2	3	4	5
40. Det kjennes som om jeg gjør visse ting uten å vite hvorfor	1	2	3	4	5
41. Noen ganger tenker jeg eller gjør jeg ting mot min vilje på en måte som er helt ulikt meg	1	2	3	4	5
42. Jeg merker at jeg holder et skarpt øye med meg selv i alt jeg gjør	1	2	3	4	5
43. Jeg lever meg av og til så mye inn i en fantasi eller dagdrøm at det synes som om det virkelig hender	1	2	3	4	5
44. Det forekommer at jeg sitter og stirrer uten å tenke på noe som helst	1	2	3	4	5
45. Ofte tenker jeg på ingenting	1	2	3	4	5
46. Det krever mye av meg å motstå dårlige vaner	1	2	3	4	5
47. Jeg glemmer av og til hvor jeg har lagt noe	1	2	3	4	5
48. Når jeg spiser gjør jeg det uten å tenke over det	1	2	3	4	5
49. Jeg sitter av og til og dagdrømmer	1	2	3	4	5
50. Jeg skulle ønske at jeg hadde bedre kontroll over meg selv	1	2	3	4	5
51. Når jeg går er jeg meg bevisst hvert skritt	1	2	3	4	5
52. I visse situasjoner merker jeg at jeg uten vansker kan gjøre ting som ellers pleier å medføre store anstrengelser (f.eks. idrett, arbeid, sosiale kontakter)	1	2	3	4	5
53. Når jeg spiser er jeg meg bevisst hver matbit	1	2	3	4	5
54. Jeg mister all følelse av tid	1	2	3	4	5
55. Det forekommer at jeg ikke husker om jeg har gjort noe eller bare har tenkt å gjøre det	1	2	3	4	5
56. Av og til vil jeg gjøre to uforenlige ting samtidig og legger da merke til at jeg diskuterer inni meg selv om for og imot	1	2	3	4	5
57. Noen ganger føles det som om mitt sinn er splittet opp	1	2	3	4	5
58. Det hender at jeg finner brev, tegninger eller notiser som er mine, men som jeg ikke kan huske at jeg har laget	1	2	3	4	5
59. Det kjennes som om jeg består av to (eller flere) personer	1	2	3	4	5

	Ikke i det hele tatt	Litt	Noen- lunde	Ganske mye	Sær- deles mye
60. Jeg gjør ofte noe uten å tenke over det	1	2	3	4	5
61. Det forekommer at jeg hører stemmer i hodet mitt som sier hva jeg skal gjøre eller kommenterer det jeg gjør	1	2	3	4	5
62. Jeg ser meg selv annerledes enn andre ser meg	1	2	3	4	5
63. Noen ganger føles det som om jeg ser på verden gjennom et slør, slik at menneskene og tingene rundt meg virker langt borte og vage	1	2	3	4	5

S.D.Q. – 20

Dette spørreskjemaet dreier seg om ulike fysiske symptomer eller kroppslige erfaringer som du kan ha hatt enten kortvarig eller over lengre tid.

Vær vennlig å markere i hvilken grad disse opplevelsene har vært relevante for deg det siste året.

For hver enkelt uttalelse vennligst sirkle inn det tallet som passer best for DEG.

De ulike svaralternativene er:

1 = Dette gjelder IKKE for meg I DET HELE TATT

2 = Dette gjelder for meg TIL EN VISS GRAD

3 = Dette gjelder for meg I MODERAT GRAD

4 = Dette gjelder for meg I STOR GRAD

5 = Dette gjelder for meg I SVÆRT STOR GRAD

Hvis et symptom eller erfaring gjelder for deg, vennligst markér om en lege har knyttet det til en fysisk sykdom.

Markér dette ved å sette en ring rundt ordet JA eller NEI i kolonnen "Er den fysiske årsaken kjent?" Hvis du skrev JA, vær vennlig å skrive ned den fysiske årsaken (hvis du kjenner til den) på linjen.

Eksempel:

	I hvilken grad gjelder symptomet eller erfaringen for deg?		Er den fysiske årsaken kjent?
Det hender at tennene mine klapper	1 2 3 4 5	NEI	JA, hvilken.....
Det hender jeg har kramper i leggene mine	1 2 3 4 5	NEI	JA, hvilken

Hvis du har sirklet inn 1 i første kolonne ("Dette gjelder IKKE for meg I DET HELE TATT"), trenger du IKKE svare på spørsmålet om den fysiske årsaken er kjent.

Dersom du derimot har sirklet inn 2, 3, 4 eller 5 MÅ du sirkle inn NEI eller JA i kolonnen for "Er den fysiske årsaken kjent?"

Vær vennlig å svare på alle de 20 spørsmålene.

Takk for samarbeidet.

Her er spørsmålene:

1 = Dette gjelder IKKE for meg I DET HELE TATT

2 = Dette gjelder for meg TIL EN VISS GRAD

3 = Dette gjelder for meg I MODERAT GRAD

4 = Dette gjelder for meg I STOR GRAD

5 = Dette gjelder for meg I SVÆRT STOR GRAD

	I hvilken grad gjelder symptomet eller erfaringen for deg?	Er den fysiske årsaken kjent?	
Det hender at:			
1. Jeg har problemer med å late vannet	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
2. Jeg misliker smaker som jeg vanligvis liker (for kvinner: UTENOM graviditet eller menstruasjonsperioder)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
3. Jeg hører lyder i nærheten av meg som om de kommer langt borte fra	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
4. Jeg har smerter når jeg later vannet	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
5. Kroppen min, eller deler av den, føles nummen	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
6. Mennesker og ting ser større ut enn vanlig	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
7. Jeg har et anfall som ligner et epileptisk anfall	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
8. Kroppen min, eller en del av den, kjenner ikke smerte	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
9. Jeg misliker lukter som jeg vanligvis liker	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
10. Jeg har smerter i underlivet (på tidspunkter UTENOM samleie)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken

	I hvilken grad gjelder symptomet eller erfaringen for deg?	Er den fysiske årsaken kjent?	
Det hender at:			
11. Jeg kan ikke høre i perioder (som om jeg er døv)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
12. Jeg kan ikke se i perioder (som om jeg er blind)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
13. Jeg ser ting rundt meg på en annen måte enn vanlig (for eksempel som om jeg ser gjennom en tunnel eller at jeg bare ser en del av en ting)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
14. Luktesansen min er mye BEDRE eller VERRE enn vanlig (selv om jeg <u>ikke</u> er forkjølet)	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
15. Det er som om kroppen min, eller en del av den, er forsvunnet	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
16. Jeg klarer ikke svelge, eller klarer bare svelge med stor anstrengelse	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
17. Jeg klarer ikke å sove på flere netter, men er fortsatt svært aktiv på dagtid	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
18. Jeg klarer ikke å snakke (eller bare med stor anstrengelse), eller jeg kan bare hviske	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
19. Jeg er lammet i perioder	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken
20. Jeg stivner til i perioder	1 2 3 4 5	Nei	Ja, hvilken

Før du fortsetter, vennligst kontroller at du har svart på alle 20 spørsmålene.

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 kjøreturen.
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 er 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 er 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 de ikke kan huske å ha kjøpt blant sine eiendeler.
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 mennesker som de ikke kjenner, tar kontakt med dem, kaller dem ved et annet navn, og insisterer på at de har truffet dem tidligere.
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 i blant en opplevelse av å stå ved siden av seg selv, eller opplever seg selv 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 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 opplever i blant 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 i blant 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 oppslukt 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 i blant 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 i blant 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 i blant 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 i blant 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 så 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 visse situasjoner uten besvær kan utføre ting som de ellers har store vanskeligheter med. (f.eks. i sport, arbeid, sosiale sammenheng o.l.)
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 finner i blant at de ikke kan huske om de har utført noe eller bare tenkt å gjøre det. (f.eks. de vet ikke om de postet brevet eller bare tenkte å gjøre 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 blant 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 i blant 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 fjerne eller uklare.
Merk av i hvor stor del av tiden dette hender deg.
- 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

På dette arket finner du flere rekker med ord. I hver rekke står det høyst ett ord som du kjenner igjen. Sett en strek under de ordene som du kjenner igjen.

1. Nele - Sehe - Nese - Nets - Sehne
2. Funksjon - Kunsjon - Finsjam - Tunsjan - Tunkjan
3. Struk - Streik - Sturk - Serkt - Kreik
4. Kulinse - Kulerane - Kulisse - Klubile - Kubistane
5. Kenekel - Nekkel - Lenuke - Lenke - Genelke
6. Sisiol - Salsal - Sesil - Silam - Sosial
7. Symfasi - Symfeltri - Symantri - Symfoni - Symplani
8. Umma - Pamme - Nelle - Ampe - Amme
9. Kresop - Seurk - Krutse - Skorpe - Porske
10. Kirse - Sirke - Krise - Keropp - Serise
11. Tinxur - Kuktur - Traktan - Tinktur - Rimsur
12. Unfisjon - Fudisjon - Infusjon - Synfusjon - Nuridon
13. Føydasme - Fonderisme - Føderalisme - Fødisme - Føderasme
14. Redor - Radium - Terion - Dramin - Orakium
15. Kantre - Kentre - Kanse - Krantré - Trekan
16. Kantate - Rakante - Kenture - Krutene - Kallara
17. Sjalere - Vasere - Vakere - Sakere - Kassere
18. Tul - Slar - Lets - Dlál - Lyr
19. Dissonans - Diskrisans - Distranse - Dinotans - Siodens
20. Ferindo - Inferno - Orfina - Firanello - Infinido
21. Rylkiase - Klyster - Riliker - Kilyster - Linkyre
22. Kurinesisk - Kulinarisk - Kuminesisk - Kulissanisk - Kannostrisk
23. Rosto - Torso - Soro - Torgos - Tosos
24. Kleber - Bekel - Kebel - Rekler - Bekerl
25. Ralke - Rukse - Uttle - Rhesus - Susere
26. Lamone - Talane - Matrone - Tarone - Malente
27. Tumør - Lømar - Malør - Tøum - Møtan
28. Sorekin - Soruvin - Rosakin - Narosin - Kerosin
29. Buralen - Metaske - Amateske - Untuske - Forbuske
30. Kapun - Punak - Napauk - Aupek - Aukepran
31. Kardok - Barkod - Kokarde - Redokar - Darokade
32. Mittadol - Dolomitt - Molod - Tolotim - Lomittol
33. Spirin - Saprín - Parsin - Purin - Asprint
34. Kulon - Solgun - Koskan - Soran - Klonus
35. Adept - Padet - Edapt - Epatt - Taped
36. Gindelát - Tingerat - Indigenat - Nitgesar - Ringelar
37. Berkisja - Breksje - Biraksje - Brikasje - Bakiria