Skala für dissoziative Erfahrungen von Jugendlichen (A-DES II)

Armstrong. J. G., Putnam, F. W., Carlson, E. B., Libero, D. Z. & Smith, S R. (1997). Development and validation of a measure of adolescent dissociation: The Adolescent Dissociative Scale. *Journal of Nervous and Mental Disease, 185,* 491-497.

Übersetzung: Kinder Trauma Institut (Eva Zaoui, Helga Traub, Thomas Hensel)

Anweisungen

Bei diesen Fragen geht es um verschiedene Arten des Erlebens, die Menschen haben können. Kreise bei jeder Frage die entsprechende Zahl ein, die darstellt, wie sehr diese Erfahrung auf Dich zutrifft. Kreise die "0" ein, wenn Du diese Erfahrung noch nie gemacht hast, und kreise die "10" ein, wenn die Erfahrung ständig für Dich zutrifft. Trifft sie nur manchmal zu, kreise die Zahl zwischen 1 und 9 ein, die am besten beschreibt, wie oft die Erfahrung für Dich zutrifft. Gebe bei Deiner Antwort nur an, wie oft diese Dinge geschehen, wenn Du KEINEN Alkohol und KEINE Drogen zu dir genommen hast.

Beispiel:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(niemals) (immer)

Name _____ Alter/Klasse _____ Geschlecht: M W

Datum _____

1. Beim Fernsehen, Lesen oder Videospielen bin ich so vertieft, dass ich nichts von dem merke, was um mich herum geschieht.
   0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
   (niemals) (immer)

2. Ich erhalte Arbeiten oder Hausaufgaben zurück und kann mich überhaupt nicht daran erinnern, sie gemacht/erledigt zu haben.
   0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
   (niemals) (immer)

3. Ich habe starke Gefühle, die nicht meine eigenen zu sein scheinen.
   0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
   (niemals) (immer)

4. Manchmal kann ich etwas sehr gut, was mir ein anderes Mal überhaupt nicht gelingt.
   0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
   (niemals) (immer)

5. Von anderen wird mir erzählt, dass ich Dinge gesagt oder getan habe, an die ich mich überhaupt nicht erinnern kann.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

6. Ich fühle mich wie im Nebel oder „gar nicht da", und die Dinge um mich herum kommen mir unwirklich vor.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

7. Ich weiß nicht mehr, ob ich etwas wirklich getan habe oder nur daran gedacht habe, es zu tun.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

8. Ich schaue auf die Uhr und stelle fest, dass die Zeit vergangen ist, aber ich kann mich nicht mehr daran erinnern, was in dieser Zeit geschehen ist.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

9. Ich höre in meinem Kopf Stimmen, die nicht von mir sind.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

10. Wenn ich irgendwo bin, wo ich nicht sein möchte, kann ich mich in Gedanken an einen anderen Ort versetzen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

11. Ich kann so gut lügen und schauspielern, dass ich selbst daran glaube.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

12. Mitten in einer Tätigkeit kommt es mir plötzlich so vor, als würde ich "aufwachen".

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

13. Ich erkenne mich selbst nicht im Spiegel wieder.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

14. Ich merke auf einmal, dass ich irgendwohin gehe oder irgendetwas tue, ohne zu wissen, warum.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

15. Ich finde mich an irgendeinem Ort wieder, aber ich erinnere mich nicht, wie ich dahin gekommen bin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

16. Ich habe Gedanken, die eigentlich gar nicht so richtig zu mir gehören.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

17. Ich stelle fest, dass ich physische Schmerzen verschwinden lassen kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

18. Ich kann nicht herausfinden, ob bestimmte Dinge wirklich passiert sind, oder ob ich nur davon geträumt oder daran gedacht habe.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

19. Ich erwische mich dabei, etwas zu tun, das ich wirklich nicht tun möchte und von dem ich genau weiß, dass es falsch ist.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

20. Manche Leute sagen mir, dass ich mich manchmal so anders verhalte, als sei ich eine andere Person.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

21. Es ist (Ich habe das Gefühl), als wären Mauern in meinem Kopf

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

22. Ich finde Notizen, Zeichnungen oder Briefe, die von mir sein müssen, aber ich kann mich nicht daran erinnern, sie gemacht zu haben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(niemals) (immer)

23. Ich habe das Gefühl, irgendetwas in mir lässt mich Dinge tun, die ich nicht tun möchte.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

24. Es passiert, dass ich nicht sagen kann, ob ich mich nur an etwas erinnere oder ob ich es gerade erlebe.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

25. Es kommt mir so vor, als würde ich meinen Körper verlassen und mich beobachten, als ob ich eine andere Person wäre.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

26. Mein Verhältnis zu meiner Familie und meinen Freunden ändert sich plötzlich, ohne dass ich wüsste warum.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

27. Ich habe das Gefühl, meine Vergangenheit ist ein Puzzle, von dem einige Teile fehlen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

28. Ich beschäftige mich so intensiv mit meinen Spielsachen oder meinen Stofftieren, dass es mir so vorkommt, als seien sie lebendig.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

29. Ich fühle mich, als würde ich aus verschiedenen Personen bestehen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)

30. Mein Körper fühlt sich an, als ob er nicht zu mir gehört.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(niemals)										(immer)