

DERS – development of the Norwegian version

With the permission of Kim L. Gratz, the English version was translated into Norwegian. The aim of this process of translation was to use forward-translation and back-translation. The test was first translated by an English-speaking where her mother tongue is Norwegian. We tried to translate with the aim at the conceptual equivalent word and phrases, and translated in the most relevant way. The next step was an expert panel Back-translation by a person that is bilingual in English and Norwegian. The goal in this step was to identify and resolve the inadequate expressions/concepts of the translation, as well as any discrepancies between forward and back-translation. At last, the test was pre-tested. The final version of the test is a result of all steps described above.

Bente Sommerfeldt og Finn Skårderud©

Contact information:

Bente Sommerfeldt

Psychologist

Regional Unit for eating disorder patients, Ullevål, Oslo University hospital and Special dayunit for eating disorder patient, Gaustad, Ullevål University Hospital

Email: bsommerfeldt@gmail.com

DERS

Vennligst gi uttrykk for hvor ofte utsagnene fremtrer hos deg ved å skrive passende nummer fra skalaen nedenfor på linjen ved siden av hvert utsagn:

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
Nesten aldri (0-10%)	Av og til (11-35%)	Omtrent halvparten av tiden (36-65%)	mesteparten av tiden (66-90%)	nesten alltid (91-100%)

- _____ 1) Jeg vet hva jeg føler.
- _____ 2) Jeg gir oppmerksomhet til hvordan jeg føler.
- _____ 3) Jeg opplever mine følelser som overveldende og ute av kontroll.
- _____ 4) Jeg har ingen anelse om hvordan jeg føler meg.
- _____ 5) Jeg har vansker med å forstå mine egne følelser.
- _____ 6) Jeg er opptatt av å vite hva jeg føler.
- _____ 7) Jeg er absolutt sikker på hva jeg føler.
- _____ 8) Jeg bryr meg om hva jeg føler.
- _____ 9) Jeg er forvirret om hva jeg føler.
- _____ 10) Når jeg er opprørt, vedstår jeg følelsene mine.
- _____ 11) Når jeg er opprørt, blir jeg sint på meg selv for at jeg føler det slik.
- _____ 12) Når jeg er opprørt, blir jeg flau over at jeg føler det på den måten.
- _____ 13) Når jeg er opprørt, har jeg vanskeligheter med å arbeide.
- _____ 14) Når jeg er opprørt, mister jeg kontrollen.
- _____ 15) Når jeg er opprørt, tror jeg at det vil forbli slik for en lang stund.
- _____ 16) Når jeg er opprørt, tror jeg at jeg vil ende opp med å bli deprimert.
- _____ 17) Når jeg er opprørt, tror jeg at mine følelser er gyldige og viktige.
- _____ 18) Når jeg er opprørt, har jeg vanskeligheter med å fokusere på andre ting.
- _____ 19) Når jeg er opprørt, føler jeg at jeg ikke har kontroll.
- _____ 20) Når jeg er opprørt, kan jeg fortsatt få ting gjort.
- _____ 21) Når jeg er opprørt, skammer jeg meg for at jeg føler det slik.

1-----2-----3-----4-----5
Nesten aldri av og til omtrent halvparten av tiden mesteparten av tiden nesten alltid
(0-10%) (11-35%) (36-65%) (66-90%) (91-100%)

- _____ 22) Når jeg er opprørt, vet jeg at jeg til slutt kan finne en måte å føle meg bedre på.
- _____ 23) Når jeg er opprørt, føler jeg meg svak.
- _____ 24) Når jeg er opprørt, føler jeg at jeg kan beholde kontroll over handlingene mine.
- _____ 25) Når jeg er opprørt, føler jeg skyld for å føle det slik.
- _____ 26) Når jeg er opprørt, har jeg vansker med å konsentrere meg.
- _____ 27) Når jeg er opprørt, har jeg vansker med å kontrollere handlingene mine.
- _____ 28) Når jeg er opprørt, tror jeg at det ikke er noen ting jeg kan gjøre for å få meg til å føle meg bedre.
- _____ 29) Når jeg er opprørt, blir jeg irritert på meg selv for å føle det slik.
- _____ 30) Når jeg er opprørt, starter jeg å føle dårlig om meg selv.
- _____ 31) Når jeg er opprørt, tror jeg at å bli i følelsen er alt jeg kan gjøre.
- _____ 32) Når jeg er opprørt, mister jeg kontrollen over handlingene mine.
- _____ 33) Når jeg er opprørt, har jeg vanskeligheter med å tenke på noe annet.
- _____ 34) Når jeg er opprørt, bruker jeg tid på å finne ut hva jeg egentlig føler.
- _____ 35) Når jeg er opprørt, tar det meg lang tid å føle meg bedre.
- _____ 36) Når jeg er opprørt, oppleves følelsene mine overveldende.