

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Die Amsterdam Misophonieskala ist eine Adaption der Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale (Y-BOCS).

Nach der Auswertung der einzelnen Fragen und Erfassung der Gesamtsumme, kann der Schweregrad Ihrer Misophonie bestimmt werden.

**1. Wieviel Ihrer Zeit wird von Ihren misophonen Triggern in Anspruch genommen? Wie häufig treten die Trigger oder Gedanken über die Trigger auf?**

<b>Vernachlässigbar</b>		<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	weniger als 1 Stunde pro Tag. Seltene Trigger (oder Gedanken darüber), d.h. weniger als 5-mal täglich	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	1-3 Stunden täglich. Häufige Trigger (oder Gedanken darüber), d.h. mehr als 8-mal täglich	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	zwischen 3 und 8 Stunden täglich. Sehr häufige Trigger (oder Gedanken darüber)	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	mehr als 8 Stunden täglich, bzw. nahezu konstante Trigger (oder Gedanken darüber)	<input type="radio"/>	4

**2. Wie wirken sich Ihre Trigger auf Ihr Sozial-, Berufs- und Schulleben aus?**

(Gibt es Aktivitäten, die Sie deshalb vermeiden? Wenn Sie zur Zeit nicht berufstätig sind, bewerten sie die Fragen so, als würden Sie im Moment arbeiten)

<b>Vernachlässigbar</b>		<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	geringfügige Auswirkungen auf das Sozial-, Berufs- und Schulleben. Die Gesamtleistung wird nicht beeinträchtigt	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	leichte Beeinträchtigung, aber noch immer beherrschbar	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	wesentliche Beeinträchtigung auf das Sozial-, Berufs- und Schulleben	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	die Beeinträchtigungen führen zur Arbeitsunfähigkeit	<input type="radio"/>	4

**3. Bewerten Sie das Stressniveau, das Ihre Trigger verursachen**

(Beziehen Sie nur die Emotionen mit ein, die direkt mit Ihren Triggern verbunden sind. Generelle, durch andere Zustände verursachte Irritationen, werden nicht einbezogen)

<b>Vernachlässigbar</b>		<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	gelegentlicher Stress und Irritation	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	störende, aber beherrschbare Irritation, Wut oder Ekel	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	sehr störende Irritation, Wut oder Ekel	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	nahezu konstante und störende Irritation, Wut oder Ekel	<input type="radio"/>	4

#### 4. Wie sehr bemühen Sie sich, Ihre Trigger auszuhalten?

(Wie oft versuchen Sie, die Trigger zu ignorieren? Bewerten Sie hier nur Ihr Bemühen, die Trigger auszuhalten und nicht, ob Sie erfolgreich Ihre Gedanken kontrollieren)

<b>Vernachlässigbar</b>	Ich bemühe mich immer, meine Trigger auszuhalten. Meine Symptome sind minimal und es bereitet mir keine Mühe	<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	Ich bemühe mich meistens, meine Trigger auszuhalten	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	Ich bemühe mich bis zu einem gewissen Grad meine Trigger auszuhalten	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	Ich gebe widerwillig nach und versuche nicht, meine Trigger auszuhalten	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	Ich gebe allen meinen Impulsen widerstandslos nach	<input type="radio"/>	4

#### 5. Wie sehr können Sie Ihre Gedanken über Ihre misophonen Trigger kontrollieren?

(Wie erfolgreich sind Sie dabei, Ihr Denken umzusteuern?)

<b>Vernachlässigbar</b>	komplette Kontrolle	<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	viel Kontrolle. Ich kann normalerweise damit aufhören, an meine Trigger zu denken	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	mäßige Kontrolle. Ich kann manchmal damit aufhören, an meine Trigger zu denken	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	wenig Kontrolle. Ich schaffe es meistens nicht, damit aufzuhören, an meine Trigger zu denken. Meine Aufmerksamkeit kann ich nur schwer auf etwas anderes umlenken	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	keine Kontrolle. Meine Gedanken über die Trigger sind völlig unfreiwillig und ich kann sie nur sehr selten abschalten	<input type="radio"/>	4

#### 6. Vermeiden Sie bestimmte Aktivitäten, Orte oder Personen aufgrund Ihrer Misophonie?

(Zu welchem Grad gebrauchen Sie laute Geräusche, z.B. Musik, um Ihre Triggergeräusche zu vermeiden?)

<b>Vernachlässigbar</b>	keine bewusste Vermeidung	<input type="radio"/>	0
<b>Gering</b>	minimale Vermeidung. Weniger als 1 Stunde täglich, oder nur gelegentlich	<input type="radio"/>	1
<b>Mäßig</b>	mäßige Vermeidung. 1-3 Stunden täglich, oder häufige Vermeidung	<input type="radio"/>	2
<b>Akut</b>	akute Vermeidung. Zwischen 3 und 8 Stunden täglich, oder sehr häufige Vermeidung	<input type="radio"/>	3
<b>Extrem</b>	extreme, extensive Vermeidung. Mehr als 8 Stunden täglich. Konstante Vermeidung der Triggergeräusche	<input type="radio"/>	4

**Abschließend: Was wäre das schlimmste Szenario, wenn Sie Ihre misophonen Trigger nicht vermeiden könnten?**

---

Summieren Sie Ihre Ergebnisse, um den Schweregrad Ihrer Misophonie zu bestimmen:

0-4: subklinisch, d.h. kein Bedarf für ärztliche Behandlung  
5-9: gering  
10-14: mäßig

15-19: akut  
20-24: extrem