

Misophonie-Selbstbewertungsfragebogen

Name: _____

Datum: _____

Marsha Johnson entwickelte den Misophonie-Selbstbewertungsfragebogen für ihre Patienten. Jede Frage kann mit 0 bis 3 Punkten bewertet werden. Die Gesamtzahl Ihrer Punkte kann Ihnen helfen, den Schweregrad Ihrer Misophonie zu bestimmen.

Bewertungsskala: 0 = überhaupt nicht, 1 = ab und zu, 2 = häufig, 3 = fast immer	0	1	2	3
Meine Geräuschproblematik macht mich derzeit unglücklich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik beeinträchtigt mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik hat mich in letzter Zeit wütend gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, dass niemand versteht, warum ich ein Problem mit bestimmten Geräuschen habe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik scheint keine klare Ursache zu haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich aufgrund meiner Geräuschproblematik hilflos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik beeinträchtigt derzeit mein Sozialleben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich aufgrund meiner Geräuschproblematik isoliert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik hat mir in letzter Zeit Probleme in Gruppen bereitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik wirkt sich negativ auf mein Berufs-, oder Schulleben aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik frustriert mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik wirkt sich negativ auf mein ganzes Leben aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe in letzter Zeit Schuldgefühle aufgrund meiner Geräuschproblematik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik ist laut anderen „verrückt“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass mir niemand in Bezug auf meine Geräuschproblematik helfen kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich aufgrund meiner Geräuschproblematik hoffnungslos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, dass sich meine Geräuschproblematik immer nur verschlimmern wird	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik beeinträchtigt meine Beziehungen innerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik erschwert es mir in letzter Zeit, mit anderen Personen zusammen zu sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Geräuschproblematik wird nicht als tatsächliches Leiden anerkannt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir Sorgen, dass mein ganzes Leben von meiner Geräuschproblematik bestimmt sein wird	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dr. Johnson unterteilte die Skala in drei Teile: 0-21 gilt als gering, 22-42 als mäßig und 43-63 als akut. Sie lässt sich auch wie bei der Amsterdam Misophonieskala in fünf Teile unterteilen:

- | | |
|--|---------------|
| 0-11: subklinisch, d.h. kein Bedarf für ärztliche Behandlung | 38-50: akut |
| 12-24: gering | 51-63: extrem |
| 25-37: mäßig | |

Die Bewertung kann Ihnen dabei helfen, die Entwicklung Ihrer Misophonie zu überwachen. Ihre Symptome verändern sich oftmals sehr langsam (sowohl zu- als auch abnehmend). Behandlungen dauern meist mehrere Monate, oder länger. Daher ist es hilfreich, die Fragebögen regelmäßig auszufüllen, um Ihren Behandlungsfortschritt zu beobachten.