A-MISO-S

Amsterdamer Misophonie-Skala (A-MISO-S)

Die A-MISO-S ist eine Selbstbeurteilungsskala zur Erfassung des Schweregrads einer Misophonie, einer Störung, die durch negative emotionale Reaktionen oder impulsives Verhalten als Reaktion auf bestimmte Geräusche gekennzeichnet ist. Der Fragebogen orientiert sich an Formaten, die in der Psychiatrie zur Beurteilung des Schweregrads von Zwangssymptomen verwendet werden.

Anzahl der Fragen	7 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Amsterdam Misophonia Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Nienke Vulink, Niels van Loon, Damiaan Denys (2013)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 7 Fragen

Wie viel Ihrer Zeit nehmen Misophonie-Geräusche in Anspruch?

Wie häufig treten die Misophonie-Geräusche (bzw. Gedanken daran) auf?

- Keine
- Leicht: weniger als 1 Std./Tag oder gelegentliche Geräusche (bzw. Gedanken daran), höchstens 5-mal am Tag
- Mäßig: 1 bis 3 Std./Tag oder häufige Geräusche (bzw. Gedanken daran), höchstens 8-mal am Tag, die meisten Stunden sind nicht betroffen
- Schwer: mehr als 3 und bis zu 8 Std./Tag oder sehr häufige Geräusche (bzw. Gedanken daran)
- Extrem: mehr als 8 Std./Tag oder nahezu ständige Geräusche (bzw. Gedanken daran)

Wie stark beeinträchtigen diese Misophonie-Geräusche Ihr soziales Leben, Ihre Arbeit oder die Erfüllung Ihrer Rollen?

Gibt es etwas, das Sie deswegen nicht tun? Falls Sie derzeit nicht arbeiten: Wie stark wäre Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, wenn Sie berufstätig wären?

- Keine
- Leicht: geringe Beeinträchtigung sozialer oder beruflicher/schulischer Aktivitäten, aber die Leistungsfähigkeit ist insgesamt nicht eingeschränkt
- Mäßig: deutliche Beeinträchtigung der sozialen oder beruflichen Leistungsfähigkeit, aber noch zu bewältigen
- Schwer: verursacht erhebliche Einschränkungen der sozialen oder beruflichen Leistungsfähigkeit
- Extrem: macht handlungsunfähig

Wie viel Leid verursachen Ihnen die Misophonie-Geräusche?

Meist entspricht das Leiden Gereiztheit, Wut oder Ekel. Bewerten Sie nur das Gefühl, das durch Misophonie-Geräusche ausgelöst zu werden scheint, nicht allgemeine Gereiztheit oder Gereiztheit im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen.

- Keines
- Leicht: gelegentliche Gereiztheit/Belastung
- Mäßig: störende Gereiztheit/Wut/Ekel, aber noch zu bewältigen
- Schwer: sehr störende Gereiztheit/Wut/Ekel
- Extrem: nahezu ständige und störende Wut/Ekel

Wie sehr bemühen Sie sich, den Misophonie-Geräuschen (bzw. den Gedanken daran) zu widerstehen?

Wie oft versuchen Sie, diese Geräusche zu ignorieren oder Ihre Aufmerksamkeit davon abzuwenden? Bewerten Sie nur die Anstrengung, Widerstand zu leisten, nicht den Erfolg oder Misserfolg bei der tatsächlichen Kontrolle der Gedanken oder Geräusche.

- Bemüht sich, immer Widerstand zu leisten, oder die Symptome sind so gering, dass kein aktiver Widerstand nötig ist
- Versucht meistens, Widerstand zu leisten
- Bemüht sich etwas, Widerstand zu leisten
- Gibt allen Misophonie-Geräuschen (bzw. Gedanken daran) nach, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren, tut dies aber mit einem gewissen Widerwillen
- Gibt allen Zwangsgedanken vollständig und bereitwillig nach

Wie viel Kontrolle haben Sie über Ihre Gedanken an die Misophonie-Geräusche?

Wie gut gelingt es Ihnen, Ihre Gedanken an die Misophonie-Geräusche zu stoppen oder in eine andere Richtung zu lenken? Können Sie sie beiseiteschieben?

- Vollständige Kontrolle
- Viel Kontrolle, kann Gedanken an Misophonie-Geräusche meist stoppen oder umlenken
- Mäßige Kontrolle, kann Gedanken an Misophonie-Geräusche manchmal stoppen oder umlenken
- Wenig Kontrolle, kann Gedanken an Misophonie-Geräusche selten stoppen oder beiseiteschieben, kann die Aufmerksamkeit nur mit Mühe ablenken
- Keine Kontrolle, erlebt die Gedanken als völlig unwillkürlich, kann das Denken an Misophonie-Geräusche kaum verändern

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird von 0 bis 4 bewertet. Der Gesamtwert ergibt sich aus der Summe der Werte aller Items. Je höher der Wert, desto schwerer die Misophonie. Die Werte können als Orientierung für die Behandlung oder die klinische Beurteilung dienen.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

Lena H. - Online-Psychologin (KVT)