

# DIE SUSSEX MISOPHONIA SCALE – Deutsche Version Kinder/ Jugendliche

NAME:.....

DATUM:.....

## Teil 1

Wir werden dir Fragen stellen zu Dingen, die du jeden Tag siehst und hörst. Hast du diese Dinge schon immer gehasst? Oder machen sie dir nichts aus?

	JA	NEIN
<b>1. Ich hasse Essgeräusche von Menschen.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.</b>		
<input type="checkbox"/> knackiges Essen (z.B. Äpfel)		
<input type="checkbox"/> knusprige Snacks		
<input type="checkbox"/> kauen		
<input type="checkbox"/> schmatzen		
<input type="checkbox"/> schlucken		
<input type="checkbox"/> schlürfen (ein Getränk)		
<input type="checkbox"/> nasse Mundgeräusche (z.B. Joghurt)		
<input type="checkbox"/> andere: _____		
	JA	NEIN
<b>2. Ich hasse wiederholte Klick- oder Klopfgeräusche.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.</b>		
<input type="checkbox"/> Kugelschreiber klicken		
<input type="checkbox"/> mit dem Fuß tippen		
<input type="checkbox"/> wiederholtes Bellen		
<input type="checkbox"/> klopfen mit einem Stift		
<input type="checkbox"/> klopfen mit den Fingern		
<input type="checkbox"/> tippen auf einem Computer		
<input type="checkbox"/> andere: _____		
	JA	NEIN
<b>3. Ich hasse Raschelgeräusche.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.</b>		
<input type="checkbox"/> raschelndes Papier		
<input type="checkbox"/> raschelndes Plastik		
<input type="checkbox"/> andere: _____		
	JA	NEIN
<b>4. Ich hasse Halsgeräusche.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.</b>		
<input type="checkbox"/> räuspern		
<input type="checkbox"/> Schluckauf		
<input type="checkbox"/> summen		
<input type="checkbox"/> andere: _____		

	JA	NEIN
<b>5. Ich hasse Geräusche, die Menschen mit ihrem Mund/ ihrer Nase machen.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.

- atmen
- grunzen (z.B. wenn Menschen lachen)
- Nase putzen/ schniefen
- husten
- schnarchen
- pfeifen
- niesen
- rülpfen
- andere: \_\_\_\_\_

	JA	NEIN
<b>6. Ich hasse manche Stimmen/ Sprachgeräusche.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.

- bestimmte Betonungen oder Akzente
- die Stimme von manchen Personen
- Klang von bestimmten Buchstaben
- bestimmte Vokale
- bestimmte Konsonanten
- andere: \_\_\_\_\_

	JA	NEIN
<b>7. Ich hasse sich wiederholende sichtbare Bewegungen.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.

- wiederholtes Beinschaukeln
- schlurfen mit den Füßen
- Menschen dir auf ihrem Stuhl vor und zurück schaukeln
- andere: \_\_\_\_\_

	JA	NEIN
<b>8. Ich hasse manche Hintergrundgeräusche (z.B. brummender Kühlschrank).</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Geräusche hasst du? Kreuze alle an, die zutreffen.

- tickende Uhr
- Automotoren
- brummender Kühlschrank
- Spülmaschine
- Waschmaschine/ Trockner
- Ventilator
- andere: \_\_\_\_\_

## Teil 2

Wie oft passieren dir diese Dinge?

	nie	selten	manch- mal	oft	immer
1. Manche Geräusche ekeln mich an, auch wenn Sie andere Menschen nicht anekeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich habe ein Problem, weil mich das Hören von bestimmten Geräuschen unglücklich macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe das Gefühl niemand wirklich versteht, dass ich ein Problem mit Geräuschen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe Angst, wenn ich Geräusche höre, die ich nicht mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Andere Menschen machen sich über mich lustig, weil ich Geräusche hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es tut weh, bestimmte Geräusch zu hören, selbst wenn es anderen Menschen nicht weh tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Manchmal verlasse ich den Raum, damit ich anderen Menschen nicht sagen muss, dass sie mit den Geräuschen aufhören sollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Manche Geräusche hasse ich so sehr, dass ich Menschen anschreie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Geräusche machen mir oft körperliche Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich fühle mich wegen meiner Reaktion auf die Geräusche schuldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich mache mir Sorgen, dass mir niemand bei meinen Geräuschproblemen helfen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe Schwierigkeiten in der Schule, weil mich die Geräusche ablenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich versuche es zu vermeiden Menschen zu besuchen, wenn diese Menschen Geräusche machen, die ich hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich versuche es zu vermeiden zur Schule zu gehen, wegen den Schwierigkeiten mit Geräuschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich hasse Menschen, die Geräusche machen, die ich nicht mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Es ist mir peinlich, dass ich bestimmte Geräusche hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Niemand glaubt mir mein Problem mit den Geräuschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18.	Der Hass auf Geräusche macht, dass ich mich einsam fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Ich fühle körperliche Schmerzen, wenn ich nicht in der Lage bin manche Geräusche zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Die Geräusche mancher Menschen machen, dass ich sie vermeiden möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Wegen meinen Problemen mit Geräuschen habe ich kaum Freundinnen/Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Mein Hass auf manche Geräusche führt zu Problemen in der Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Ich mache mir Sorgen, dass ich immer Probleme haben werde bestimmte Geräusche zu hören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Ich versuche Menschen nicht zu sagen, dass ich bestimmte Geräusche hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Ich fühle Schmerzen in meinem Körper, wenn ich bestimmte Geräusche höre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Mein Leben ist schlechter wegen den Problemen mit Geräuschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Menschen denken, dass ich verrückt bin wegen meiner Reaktion auf Geräusche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Ich halte meine Ohren zu, um bestimmte Geräusche nicht zu hören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Ich habe manchen Menschen gesagt, dass sie bestimmte Geräusche in meiner Nähe nicht machen sollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Manche Geräusche machen, dass ich schreien oder weinen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Ich mag die Schule nicht, weil dort viele Geräusche sind, die ich hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Ich glaube meine Freundinnen/Freunde denken, dass ich komisch bin, wegen meiner Reaktion auf Geräusche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Ich reagiere stärker auf manche Geräusche, wenn ich einen schlechten Tag habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Ich spreche laut, um zu vermeiden, schlechte Geräusche zu hören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Ich möchte Menschen weh tun, die Geräusche machen, die ich hasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Ich habe das Gefühl Menschen machen Geräusche mit Absicht nur um mich zu verärgern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Ich möchte mich an Menschen rächen, die bestimmte Geräusche machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Ich denke meine Probleme mit Geräuschen werden schlechter, je älter ich werde.
39. Ich setze Kopfhörer auf, um bestimmte Geräusche auszublenden.

**Auswertung:** Die likertskalierten Antworten werden mit 0-4 kodiert (0 - nie; 1 – selten; 2 - manchmal; 3 - oft; 4 - immer) und dann aufsummiert (mögliche Werte: 0-156).

Schwellenwert: 49 (49 oder höher deutet auf Misophonie hin).

<b>Faktoren</b>	<b>Items</b>
1. Emotionen/Isolation	2, 3, 4, 5, 10, 11, 16, 17, 18, 23, 24, 26, 27, 30, 32, 38
2. Lebenskonsequenzen	12, 13, 14, 21, 22, 31
3. Intersoziale Reaktivität	8, 15, 35, 36, 37
4. Vermeidung/ Abwehr	1, 7, 20, 28, 29, 33, 34, 39
5. Schmerzen	6, 9, 19, 25

**Quelle:**

[https://misophonia-hub.org/downloads/Rinaldi\\_etal2021a.pdf](https://misophonia-hub.org/downloads/Rinaldi_etal2021a.pdf)

Übersetzt aus dem Englischen ins Deutsche von Dr. M.Sc.-Psych. Elisa Pfeiffer und Dr. M.Sc.-Psych. Cedric Sacher (Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie)