TQ12-Tinnitusfragebogen

(© Hiller,W. & Goebel,G. (2004): Rapid assessment of tinnitus-related psychological distress using the Mini-TQ; International Journal of Audiology 43: 600 – 604)

Bitte lies die folgenden 12 Aussagen aufmerksam durch und beurteile, inwieweit die Feststellungen auf dich zutreffen:

Aussage	Stimmt nicht (0 Punkte)	Stimmt teilweise (1 Punkt)	Stimmt (2 Punkte)
Oft sind meine Ohrgeräusche so schlimm, dass ich sie nicht ignorieren kann.			
Wegen der Ohrgeräusche bin ich leichter niedergeschlagen.			
Wenn die Ohrgeräusche andauern, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein.			
Ich bin ein Opfer meiner Ohrgeräusche.			
Auf Grund meiner Ohrgeräusche bin ich mit meiner Familie und meinen Freunden gereizter.			
Wegen der Ohrgeräusche fällt es mir schwerer, mich zu entspannen.			
Die Ohrgeräusche haben meine Konzentration beeinträchtigt.			
Ich bin mir der Ohrgeräusche vom Aufwachen bis zum Schlafengehen bewusst.			
Ich mache mir wegen der Ohrgeräusche Sorgen, ob mit meinem Körper ernstlich etwas nicht in Ordnung ist.			
Ich sorge mich, dass die Ohrgeräusche meine körperliche Gesundheit schädigen könnten.			
Wegen der Ohrgeräusche brauche ich länger zum Einschlafen.			
Ich denke oft darüber nach, ob die Ohrgeräusche jemals weggehen werden.			

Gesamtpunktzahl

0 - 7	Leichte Tinnitus-Belastung
8 - 12	Mittlere Tinnitus-Belastung
13 - 18	Schwere Tinnitus-Belastung
19 - 24	Sehr starke Tinnitus-Belastung