

# Spørgeskema: Autism-Good-Feeling

---

Peter Vermeulen, PhD

Autisme Centraal, Gent, Belgium, 2014

## Baggrund:

Spørgeskemaet "**Autisme-Good-Feeling**" er et uformelt assessment værktøj. Formålet med værktøjet er at give lærere, pædagoger og andre fagfolk ideer til at øge trivsel for mennesker med en autisme spektrum forstyrrelse. Ideen om trivsel som et vigtigt mål i behandling, uddannelse og intervention, stammer fra "the Quality of Life framework" som er udviklet af Robert Schalock (1997)<sup>1</sup>. Spørgsmålene i spørgeskemaet var oprindeligt en del af Peter Vermeulens "Autisme-stress Spørgeskema" (2007), men er blevet ændret, således at spørgsmålene vurderer positive følelser i stedet for stress. Dette i overensstemmelse med principperne om positiv psykologi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)<sup>2</sup>. En mere detaljeret beskrivelse af baggrunden for "**Autisme-Good-Feeling**" spørgeskemaet, kan findes i artiklen "The practice of promoting happiness in autism" (Vermeulen, 2014) i GAP (Good Autism Practice) special nummer omhandlende autisme, glæde og trivsel"<sup>3</sup>.

## Anvendelse:

Spørgeskemaet "Autisme-Good-Feeling" har til formål at undersøge, hvad der skaber positive følelser hos én given person med autisme. Spørgeskemaet undersøger forskellige faktorer på flere områder: sanseoplevelser, social interaktion, kommunikation, aktiviteter, overgange, stereotype aktiviteter og ritualer.

Spørgeskemaet kan naturligvis aldrig afdække alle mulige ting, der kan give anledning til positive følelser. Derfor er spørgeskemaet primært ment som en indledning til et mere detaljeret arbejde med at undersøge af hvad der skaber emotionel trivsel hos én given person med autisme.

Alt afhængigt af personen med autismes alder, udviklingsmæssige niveau, sproglige evner og nuværende funktionsniveau, kan spørgeskemaet anvendes på forskellige måder:

- Du/man lader vedkommende udfylde spørgeskemaet og diskuterer det med ham/hende efterfølgende
- Du/man udfylder spørgeskemaet sammen med vedkommende
- Du/man får folk der kender vedkommende godt (eks. forældre, søskende, lærere, pædagoger, personlige hjælpere eller aflastere) til at udfylde spørgeskemaet.

Spørgsmål, der ikke umiddelbart kan scores, bør tilskynde yderligere samtale, observation og udforskning.

---

<sup>1</sup> Schalock, RL (Ed.). (1997) *Quality of life: Vol. I. Application to persons with disabilities* Washington, DC. American Association on Mental Retardation.

<sup>2</sup> Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

<sup>3</sup> Vermeulen, P. (2014). The practice of promoting happiness in autism – in: Jones, G. & Hurley, E. (Eds), *Good Autism Practice: Autism, happiness and wellbeing*. (pp. 8-17). Birmingham: BILD Publications.

## **Bruger Licens:**

Spørgeskemaet må kopieres og distribueres uden begrænsninger, men kun til brug i det direkte arbejde med at støtte mennesker med autisme.

Anvendelse af spørgeskemaet i publikationer, præsentationer, foredrag og workshops er **IKKE** tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra forfatteren og "Autism Centraal". Denne restriktion gælder også for tilpassede versioner og oversættelser af spørgeskemaet. Ligeledes er navnet "Autisme-Good-Feeling Questionnaire" copyright beskyttet.

## **OBS:**

Omkostninger og risici forbundet med anvendelsen af spørgeskemaet er udelukkende brugerens. Hverken forfatteren eller "Autism Centraal" påtager sig ansvar for følgerne af upassende, uetisk og forkert brug af spørgeskemaet. God brug af spørgeskemaet fordrer indgående kendskab til den anderledes autistiske kognitive stil og tænkning.

## Spørgeskema: Autism-Good-Feeling

Spørgeskemaet indeholder elementer/ spørgsmål, omhandlende alle mulige forskellige ting, der kan give en person en god følelse. Naturligvis er alle mennesker forskellige. Det der giver en god følelse hos én person, kan være yderst ubehageligt for en anden person. Nedenfor kan du angive, i hvilken udstrækning ting eller begivenheder giver dig (eller fokuspersonen) en god følelse. I hver gruppe af elementer/ spørgsmål er der mulighed for at tilføje ting, der ikke er nævnt på listen.

Hvert element/ spørgsmål skal scores ud fra nedenstående liste:

- 3: Dette giver mig en meget god fornemmelse** – Jeg nyder det meget
- 2: Dette giver mig en god fornemmelse** – Jeg nyder det
- 1: Dette giver mig en smule god fornemmelse** – Jeg nyder det en smule
- 0: Dette giver mig ikke en god fornemmelse** – Jeg nyder det ikke særlig meget (neutral, jeg føler ikke noget) eller jeg finder det ubehageligt
- ?: Jeg ved ikke om det giver mig en god fornemmelse**

Naturligvis er denne liste ikke fyldestgørende, derfor er der efterladt plads til, at tilføje ting som du nyder eller som giver dig en god fornemmelse.

### Sensoriske aspekter:

	3	2	1	0	?
Bestemte lyde, Specificer:					
Bestemte typer lys, Specificer:					
En bestemt type stemme, Specificer:					
Bestemte lugte/ dufte, Specificer:					
Bestemte taktile stimuli, Specificer:					
At blive rørt ved					
At blive krammet					
At få et kys					
Varme					
Kulde					
Bestemte typer mad, Specificer:					
Bestemte drikkevarer, specificer:					
Bestemte genstande jeg godt kan lide at røre ved, Specificer:					
Bestemte vejrforhold, Specificer:					
At have et fleecetæppe om mig					

## Sociale aspekter

	3	2	1	0	?
Nærhed af (at være tæt på) bestemte personer, Specificer:					
Samvær med bestemte personer, Specificer:					
Når en person starter en samtale med mig					
Når en person spørger ind til mine hobbies / interesser					
At blive inviteret til at besøge en person					
Når nogen spiser eller drikker sammen med mig					
Spille et spil med nogen (Hvilket spil?)					
Når en person hjælper mig med en vanskelig opgave					
Fester					
At rejse sammen med en anden person					
At være alene					
Trængsel og travlhed i en gruppe af mennesker					
Når der kun er få mennesker i samme rum som mig					
Gruppe aktiviteter (f.eks. sport), Specificer:					
At få et "like" på Facebook eller andre sociale medier					
At modtage et kompliment					
At være online på Facebook (eller et andet social medie)					

## Kommunikation

	3	2	1	0	?
At blive kaldt på					
At blive kigget på - øjenkontakt					
Når folk spørger mig hvordan jeg har det					
Når nogen spørger ind til min hobby / passion					
At blive klappet / aet					
Når én blinker til mig					
Jokes og humor (Hvilken type?)					
Når jeg får tid til at tænke over et svar på et spørgsmål					
Skreven kommunikation					
Kommunikation via email / Facebook eller lign.					
At modtage en telefonopringning					
At tale om mine følelser					
At tale om mit yndlingsemne / mine yndlingsemner, Specificer:					
Klare instruktioner og opgaver					
Når noget visualiseres					
Når jeg får tid nok, til at sige det jeg ønsker at få sagt					
At udfylde spørgeskemaer som dette					

### Forandringer – overgange / skift

	3	2	1	0	?
Når forandringer annonceres i god tid					
Når forandringer annonceres kort tid forinden					
Når forandringer ikke annonceres					
Nye aktiviteter					
Nye personer					
Nye steder					
At komme op om morgenen					
Komme af sted til skole / arbejde					
Pauser					
At komme hjem					
At gå I seng om aftenen					
At være i stand til at fuldføre en opgave eller aktivitet					
At få nok tid til vanskelige overgange / forandringer					
Når andre overholder indgåede aftaler					
Når aktiviteter starter og stopper til tiden					
Når jeg får en klar forklaring på forandringen					
Når alting ligger på den rigtige plads					

### Ritualer / stereotypier

	3	2	1	0	?
Når jeg kan udføre mine ritualer uden at blive forstyrret					
At have sted og tid til mine stereotype aktiviteter / handlinger					
At vide, at det er okay, når jeg handle stereotyp					
Hvis jeg kan udføre et bestemt ritual, Specificer:					
Når jeg kan afslutte en bestemt tankegang, Specificer:					

## Behagelige begivenheder

	3	2	1	0	?
At møde yndlingspersoner, Specificer:					
Udsigten til at møde yndlingspersoner					
At være I gang med min yndlingsaktivitet, Specificer:					
Udsigten til at skulle lave min yndlingsaktivitet					
At få en gave					
Overraskelser					
At modtage en belønning, Specificer:					

## Aktiviteter / dagsprogram

	3	2	1	0	?
Stor variation i mine aktiviteter / mit dagsprogram					
Lille variation i mine aktiviteter / mit dagsprogram					
At kunne vælge, hvilken aktivitet jeg skal lave					
Frit valg i en bred vifte af aktiviteter					
Begrænset antal aktiviteter at vælge imellem					
Kortvarige aktiviteter					
Langvarige aktiviteter					
Lette aktiviteter					
Svære / udfordrende aktiviteter					
Aktiviteter med tidspres / en deadline					
Tidsløse aktiviteter / aktiviteter uden deadline					
aktiviteter der er meget strukturerede og forudsigelige					
Aktiviteter med en "åben" afslutning					

**Hvilke (slags) aktiviteter, giver dig en god følelse / fornemmelse:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Er der bestemte personer, der gør du har det godt?**

**Skriv deres navne herunder. Prøv også at skrive, hvad de personer gør at få dig til at have det godt.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Er der bestemte ting, dyr eller steder, der giver dig en god følelse? Der får dig til at have det godt. Skriv dem nedenfor:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Er der bestemte tanker, ideer, der får dig til at have det godt? Ting, personer eller begivenheder du kan tænke på for at få en god følelse / fornemmelse?  
Skriv dem nedenfor:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---