

Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogen

Peter Vermeulen, PhD

Autism in Context/Autisme Centraal, Gent, Belgium - 2014

Hintergrund:

Der "Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogen" ist ein informelles Beurteilungsinstrument. Ziel ist es Erziehern, Betreuern und anderem Fachpersonal Hinweise zu geben, das Wohlbefinden von Menschen mit ASS zu steigern.

Die Idee von Wohlbefinden als wichtiges Ziel von Behandlung, Bildung und Interventionen stammt aus der Konzeption von Lebensqualität von Robert Schalock (1997)¹. Die Fragen dieses Fragebogens waren ursprünglich Teil des "Autismus-Stress-Fragebogens" (Vermeulen, 2007) wurden jedoch modifiziert zu Fragen, die positive Gefühle anstelle von Stress erheben, angelehnt an die Prinzipien der "Positiven Psychologie" von Seligman & Csikszentmihalyi, 2000². Eine detailliertere Beschreibung des Hintergrunds des "Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogens" findet sich im Artikel "The practice of promoting happiness in autism" (Vermeulen, 2014)³.

Verwendung / Anwendung:

Mit Hilfe des "Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogens" kann herausgefunden werden, was einer Person mit ASS zu positiven Gefühlen verhilft. Der Fragebogen deckt verschiedene Faktoren in verschiedenen Bereichen ab: Sensorische Erfahrungen, soziale Interaktion, Kommunikation, Aktivitäten, Übergänge, stereotypes Verhalten und Rituale. Selbstverständlich kann ein Fragebogen niemals alle Faktoren abdecken, die zu positiven Gefühlen führen. Der Fragebogen soll somit als Einstieg für eine detailliertere Beurteilung der emotionalen Befindlichkeit von Menschen mit ASS dienen.

Abhängig vom Alter, vom Entwicklungsstand, den sprachlichen Fertigkeiten und dem aktuellen Funktionsniveau einer Person, kann der Fragebogen unterschiedlich angewandt werden:

- Die Person mit ASS füllt den Fragebogen selbstständig aus, danach wird er mit einer Fachperson besprochen.
- Der Fragebogen wird mit einer Fachperson gemeinsam ausgefüllt
- Der Fragebogen wird von Menschen ausgefüllt, die die Person mit ASS sehr gut kennen, z.B.: von den Eltern, Geschwistern, persönlicher Assistenz

Fragen, die nicht beurteilbar sind, sollten zu weiterer Exploration, Beobachtung und Interviews führen.

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

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

³ 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.

Nutzungsrechte / Lizenzbestimmungen:

Dieser Fragebogen darf gerne kopiert und ohne Einschränkungen verteilt werden, dies jedoch nur für die unmittelbare Unterstützung von Menschen mit Autismus.

Die Verwendung des Fragebogens in Publikationen, Präsentationen, Vorträgen und Workshops ist ohne vorherige schriftliche Erlaubnis des Autors und/oder von Autism in Context **nicht** erlaubt.

Dies gilt auch für adaptierte Versionen und Übersetzungen. Auch der Name: "auti-goed-gevoel vragenlijst" oder „Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogen“ fällt unter das Copyright.

Wir sind an Ihren Erfahrungen mit dem Fragebogen interessiert. Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Fragebogen. Kontaktieren Sie www.petervermeulen.be oder info@petervermeulen.be Vielen Dank!

Fragen bzgl. der Nutzungsrechte und der Verwendung des Fragebogens können ebenso an diese Mail-Adresse gesandt werden.

Haftungsausschluss:

Die Verwendung des Fragebogens erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko. Sowohl der Autor als auch Autism in Context lehnen die Haftung für jegliche Folgen einer unerlaubten, unethischen oder laienhaften Anwendung des Fragebogens ab. Eine gute Anwendung des Fragebogens erfordert fundierte Kenntnisse der Art und Weise autistischer Informationsverarbeitung.

“Autismus-Gutes-Gefühl-Fragebogen”

Der Bogen beinhaltet Fragen zu allen möglichen Auslösern von “gutem Gefühl” in einer Person.. Natürlich ist jede Person unterschiedlich. Was der einen Person ein angenehmes Gefühl verschafft, kann für eine andere sehr unangenehm sein. Unten können Sie angeben, inwiefern bestimmte Dinge Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln. Nach jeder Kategorie sind Leerzeilen vorhanden um Dinge hinzuzufügen, die nicht in der Liste angeführt sind.

Die Bewertung erfolgt folgendermaßen:

3: Das löst in mir ein sehr gutes Gefühl aus - Ich finde das sehr angenehm/ mag das sehr

2: Das gibt mir ein gutes Gefühl- Ich finde es angenehm/ mag das

1: Das gibt mir ein wenig gutes Gefühl- Ich finde es ein bisschen angenehm/mag das ein wenig

0: Das gibt mir kein gutes Gefühl - Ich finde es nicht so angenehm (Neutral, fühle nichts dabei) oder ich empfinde es sogar als unangenehm

?: Ich weiß nicht, ob dies bei mir ein gutes Gefühl auslöst

Natürlich ist diese Liste nicht vollständig. Deshalb steht Platz zur Verfügung um Dinge hinzuzufügen, die dazu führen, dass Sie sich gut fühlen oder die Sie mögen.

Sensorische Faktoren

| | 3 | 2 | 1 | 0 | ? |
|--|---|---|---|---|---|
| Bestimmtes Licht, z.B. | | | | | |
| Bestimmte Geräusche , z.B. | | | | | |
| Eine bestimmte Stimme , z.B. | | | | | |
| Stille | | | | | |
| Bestimmte Gerüche, z.B. | | | | | |
| Bestimmte taktile Reize, z.B. | | | | | |
| Berührt werden | | | | | |
| Wenn jemand mit mir kuschelt | | | | | |
| Geküsst werden | | | | | |
| Hitze | | | | | |
| Kälte | | | | | |
| Bestimmte Speisen, z.B. | | | | | |
| Bestimmte Getränke , z.B. | | | | | |
| Bestimmte Gegenstände, die ich gerne angreife , z.B. | | | | | |
| Bestimmte Wetterverhältnisse (welche:.....) | | | | | |
| Eine (Vlies)Decke um mich herum | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Soziale Faktoren

| | 3 | 2 | 1 | 0 | ? |
|--|---|---|---|---|---|
| Die Nähe bestimmter Menschen z.B.: | | | | | |
| Bestimmte Menschen zu sehen z. B.: | | | | | |
| Wenn jemand ein Gespräch mit mir anfängt | | | | | |
| Wenn mich jemand nach meinen Hobbies / Interessen fragt | | | | | |
| Zu einem Besuch eingeladen werden | | | | | |
| Gemeinsam mit jemandem etwas zu essen / zu trinken | | | | | |
| Gemeinsam mit jemandem ein Spiel zu spielen (Welches Spiel?) | | | | | |
| Wenn mir jemand bei einer schwierigen Aufgabe hilft | | | | | |
| Parties | | | | | |
| Mit jemandem gemeinsam verreisen | | | | | |
| Alleine sein | | | | | |
| Hektik und Trubel einer Gruppe von Menschen | | | | | |
| Wenn ich mit wenigen Menschen im gleichen Raum bin | | | | | |
| Gruppenaktivitäten (z.B. Sport), z. B. | | | | | |
| Geliked werden auf Facebook oder auf anderen sozialen Medien | | | | | |
| Ein Kompliment bekommen | | | | | |
| Auf Facebook "online" sein (oder anderen sozialen Medien) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Kommunikation

| | 3 | 2 | 1 | 0 | ? |
|--|---|---|---|---|---|
| Angesprochen werden | | | | | |
| Angeschaut werden – Blickkontakt | | | | | |
| Wenn man mich fragt, wie es mir geht | | | | | |
| Wenn mich jemand nach meinem Hobby / meinen Interessen fragt | | | | | |
| Ein "Schulterklopfen" bekommen | | | | | |
| Wenn mir jemand zuzwinkert | | | | | |
| Witze und Humor (welcher Art?) | | | | | |
| Wenn ich nach einer Frage Zeit bekomme, um über die Antwort nachzudenken | | | | | |
| Schriftliche Kommunikation | | | | | |
| Kommunikation per E-mail / Facebook etc. | | | | | |
| Ein Telefonat führen | | | | | |
| Über meine Gefühle sprechen | | | | | |
| Mich über meine Lieblingsthemen unterhalten, als da wären: | | | | | |
| Klare Anweisungen und Aufträge | | | | | |
| Wenn Dinge visualisiert werden | | | | | |
| Wenn ich genug Zeit bekomme um zu sagen, was ich sagen will | | | | | |
| Das Ausfüllen von Fragebögen, wie diesem ... | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Übergänge

| | 3 | 2 | 1 | 0 | ? |
|--|---|---|---|---|---|
| Wenn Veränderungen lange vorher angekündigt werden | | | | | |
| Wenn Veränderungen kurz vorher angekündigt werden | | | | | |
| Wenn Veränderungen nicht angekündigt werden | | | | | |
| Neue Aktivitäten | | | | | |
| Neue Menschen | | | | | |
| Neue Orte | | | | | |
| In der Früh aufstehen | | | | | |
| Zur Schule / Arbeit gehen | | | | | |
| Pausen | | | | | |
| Nach Hause gehen | | | | | |
| Schlafen gehen | | | | | |
| Ein Aufgabe oder Aktivität vollständig erledigen können | | | | | |
| Bei schwierigen Übergängen / Veränderungen genügend Zeit dafür zu bekommen | | | | | |
| Wenn andere sich an vereinbarte Abmachungen halten | | | | | |
| Wenn Aktivitäten pünktlich anfangen und aufhören | | | | | |
| Wenn mir eine "Veränderung" / (neue Situation) klar dargestellt wird / gut erklärt wird. | | | | | |
| Wenn alles auf dem richtigen Platz steht | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Rituale / Stereotypen

| | 3 | 2 | 1 | 0 | ? |
|--|---|---|---|---|---|
| Wenn ich meine Rituale ungestört ausführen kann | | | | | |
| Wenn ich einen Ort und eine Zeit für meine stereotypen Handlungen / Aktivitäten habe | | | | | |
| Gesagt bekommen, dass es okay ist, wenn ich mich stereotyp verhalte | | | | | |
| Wenn ich ein bestimmtes Ritual ausführen kann , z.B. | | | | | |
| Wenn ich einen bestimmten Gedanken fertig denken kann z.B. | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Angenehme Ereignisse

| | 3 | 2 | 1 | 0 | | ? |
|---|---|---|---|---|--|---|
| Menschen treffen, die ich mag, treffen z.B. | | | | | | |
| Die Aussicht, dass ich meine Lieblingspersonen treffen werde | | | | | | |
| Meine liebste Aktivität ausüben, die da wäre: | | | | | | |
| Das Wissen, dass ich meine liebste Aktivität bald wieder ausüben kann | | | | | | |
| Ein Geschenk bekommen | | | | | | |
| Überraschungen | | | | | | |
| Eine Belohnung bekommen, nämlich: | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Aktivitäten / Programme/Pläne

| | 3 | 2 | 1 | 0 | | ? |
|--|---|---|---|---|--|---|
| Viel Abwechslung in meinen Aktivitäten/Programm | | | | | | |
| Wenig Abwechslung in meinen Aktivitäten/Programm | | | | | | |
| Wählen dürfen, welche Aktivität ich tun möchte | | | | | | |
| Aus einer Vielzahl von Aktivitäten auswählen können | | | | | | |
| Eingeschränkte Auswahl an Aktivitäten | | | | | | |
| Kurze Aktivitäten | | | | | | |
| Lange Aktivitäten | | | | | | |
| Leichte/einfache Aktivitäten | | | | | | |
| Schwierige Aktivitäten | | | | | | |
| Aktivitäten mit Zeitdruck / Deadline | | | | | | |
| Aktivitäten ohne Zeitdruck / Deadline | | | | | | |
| Aktivitäten, die sehr strukturiert und voraussehbar sind | | | | | | |
| Aktivitäten mit einem "eindeutigen Ende", (wo ich weiß, wann sie abgeschlossen sind) | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notiere Aktivitäten, die dir ein gutes Gefühl vermitteln.

Gibt es Menschen, bei denen du dich richtig wohl fühlst und mit denen es dir gut geht? Schreibe ihre Namen auf. Versuche auch zu beschreiben, was diese Menschen tun, dass du dich wohl fühlst.

Gibt es auch bestimmte Gegenstände, die dir ein gutes Gefühl vermitteln? Oder Tiere? Oder Orte? Schreibe sie auf.

**Gibt es bestimmte Gedanken oder Ideen, die dir ein gutes Gefühl geben? Benenne Dinge, Personen oder Ereignisse in deinen Gedanken, die bei dir ein positives Gefühl auslösen?
Notiere sie:**
