

Autism-Good-Feeling frågeformulär

Peter Vermeulen, PhD

Autisme Centraal, Gent, Belgium – 2014

Bakgrund:

Autism-Good-Feeling-frågeformuläret är ett informellt bedömningsverktyg. Syftet är att ge utbildare, skötare och andra professionella, idéer för att ge ökat välmående hos människor inom autismspektrum. Idéen med välmående som ett viktigt mål vid behandling och utbildning kommer från ramarna till "Quality of Life" som utvecklats av Robert Schalock (1997¹). Frågorna i det här frågeformuläret var från början en del av Autism-stress Questionnaire (Vermeulen, 2007) men har sen ändrats till saker som bedöms som positiva känslor istället för stress, enligt principerna för positiv psykologi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)². En mer detaljerad beskrivning av bakgrunden till **Autism-Good-Feeling-Questionnaire** återfinns i artikeln "The practice of promoting happiness in autism" (Vermeulen, 2014) i specialnumret av Good Autism Practice, *Autism, happiness and wellbeing*³.

Användning:

Autism-Good-Feeling-frågeformuläret syftar till att utforska vad som skapar positiva känslor hos en person med autism. Frågeformuläret utforskar olika faktorer inom flera områden: sinnesintryck, socialt samspel, kommunikation, aktiviteter, övergångar, stereotypa beteendemönster och ritualer. Ett frågeformulär kan självklart aldrig täcka in alla möjliga saker som ger upphov till positiva känslor. Frågeformuläret är därför i första hand avsett att starta en mer detaljerad bedömning av det emotionella välmåendet hos en person med autism.

Beroende på ålder, utvecklingsnivå, språklig förståelse och personens nuvarande funktionsnivå kan frågeformuläret användas på olika sätt:

- Du låter personen med autism fylla i frågeformuläret och ni diskuterar det tillsammans efteråt
- Du fyller i frågeformuläret tillsammans med personen
- Du får frågeformuläret ifyllt av människor som känner personen med autism mycket väl, som föräldrar, syskon, personlig assistent eller skötare

Saker som inte kan värderas bör leda till vidare utforskning, observation och intervjuer.

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.

Användarlicens:

Detta frågeformulär får kopieras och distribueras utan begränsningar, men endast i direkt användning och stöd till personer med autism.

Användning av frågeformuläret i publikationer, föreläsningar och workshops är **INTE** tillåtet utan tidigare skriftligt medgivande från författaren eller Autism Centraal. Denna restriktion gäller även anpassade versioner och översättningar av frågeformuläret. Även namnet "Autism-Good Feeling-Questionnaire" är skyddat genom copyright.

Varning:

Användandet av frågeformuläret sker helt på bekostnad och egen risk av användaren. Författaren eller Autism Centraal ansvarar inte för konsekvenserna av felaktigt, oetiskt eller inkompetent användande av frågeformuläret. En bra användning av frågeformuläret kräver grundlig kunskap om autism och informationsprocessande.

Autism "Good Feeling" frågeformulär

Frågeformuläret innehåller frågor / påståenden som beskriver alla möjliga saker som kan ge en person en bra känsla. Självklart är människor olika. Det som ger en bra känsla för en person kan upplevas som obehagligt för en annan.

Nedan kan du ange i vilken utsträckning saker och händelser ger dig en bra känsla. För varje kategori finns det plats att lägga till saker som inte nämns i listan.

Varje sak kan värderas på följande sätt:

3: Det ger mig en bra känsla – Jag gillar detta väldigt mycket

2: Det ger mig en bra känsla – Jag gillar detta

1: Det ger mig en ganska bra känsla – Jag gillar detta lite

0: Detta ger mig inte en bra känsla – Jag gillar inte detta,

(neutral, jag känner ingenting) eller detta känns till och med obehagligt

?: Jag vet inte om detta ger mig en bra känsla

Den här listan är självklart inte uttömmande. Därför finns det utrymme att lägga till saker som får dig att må bra och som du gillar.

Sensoriska aspekter

	3	2	1	0		?
Visst ljus, som t.ex.:						
Vissa ljud, som t.ex.:						
En viss typ av röst, som t.ex.:						
Tystnad						
Vissa dofter, som t.ex.:						
Vissa taktila stimuli, som t.ex.:						
Beröring						
Bli kramad						
Bli pussad						
Värme						
Kyla						
Viss mat, som t.ex.:						
Viss dryck, som t.ex.:						
Vissa saker som jag gillar att röra vid, som t.ex.:						
Vissa väderleksförhållanden, som t.ex.:						
Ha en fleecfilt omkring mig						

Sociala aspekter

	3	2	1	0		?
Närheten till vissa personer, som t.ex.:						
Träffa/möta vissa personer, som t.ex.:						
När någon börjar prata med mig						
När någon frågar mig om mina hobbies / intressen						
Bli hembjuden till någon						
När någon äter eller dricker med mig						
Spela spel med någon (vilket spel?)						
Att någon hjälper mig med en svår uppgift						
Kalas / fester						
Resa tillsammans med någon						
Vara ensam						
Liv och rörelse i en grupp människor						
När det finns få människor i samma rum som mig						
Gruppaktivitet (t.ex. sport), som t.ex.:						
Få "likes" på Facebook eller andra sociala medier						
Få en komplimang						
Vara online på Facebook (eller andra sociala medier)						

Kommunikation

	3	2	1	0		?
Någon tilltalar mig						
Någon tittar på mig - ögonkontakt						
När någon frågar hur jag mår						
När någon frågar om min hobby / specialintresse						
Att få en klapp						
Att någon blinkar till mig						
Skämt och humor (vilken typ?)						
När jag får tid att tänka på ett svar på en fråga						
Skriftlig kommunikation						
Kommunikation via e-post / Facebook etc.						
Ett telefonsamtal						
Prata om mina känslor						
Prata om mitt favoritämne, som t.ex.:						
Tydliga instruktioner och uppgifter						
När saker visualiseras (synliggörs)						
När jag får tillräckligt med tid att säga vad jag vill säga						
Fylla i frågeformulär som det här...						

Förändringar – övergångar

	3	2	1	0		?
När förändringar meddelas i god tid						
När förändringar meddelas med kort varsel						
Om förändringar inte meddelas						
Nya aktiviteter						
Nya människor						
Nya platser						
Gå upp på morgonen						
Gå till skolan / jobbet						
Raster						
Gå hem						
Gå och lägga mig						
Att kunna slutföra en uppgift eller aktivitet						
Få tillräckligt med tid för svåra övergångar / förändringar						
När andra håller uppgjorda överenskommelser						
När aktiviteter börjar och slutar i tid						
När jag får tydliga förklaringar till förändringar						
När allt är på rätt plats						

Ritualer / stereotyper

	3	2	1	0		?
När jag kan utöva min ritual / mina ritualer utan att bli störd						
Att ha en plats och tid för mina stereotypa aktiviteter						
Få veta att det är okej om jag uppför mig stereotyp						
Om jag kan göra en viss ritual, som t.ex.:						
Om jag kan avsluta en viss tankegång, som t.ex.:						

Trevliga händelser

	3	2	1	0		?
Möta favoritpersoner, som t.ex.:						
Se fram emot att träffa mina favoritpersoner, som t.ex.:						
Hålla på med min favoritaktivitet, som t.ex.:						
Se fram emot att få hålla på med min favoritaktivitet						
Få en gåva / present						
Övriga överraskningar						
Ta emot en belöning, som t.ex.:						

Aktiviteter

	3	2	1	0		?
En hel del variation i mina aktiviteter						
Liten variation i mina aktiviteter						
Kunna välja vilken aktivitet jag ska hålla på med						
Många val av aktiviteter						
Begränsat val av aktiviteter						
Korta aktiviteter						
Långa aktiviteter						
Lätta aktiviteter						
Svåra aktiviteter						
Aktiviteter med tidspress / deadline						
Aktiviteter utan tidspress / deadline						
Aktiviteter som är mycket strukturerade och förutsägbara						
Aktiviteter med ett tydligt slut (där jag vet när det kommer att sluta)						

