

## **Auti-goed-gevoel vragenlijst**

### **Achtergrond:**

De Auti-goed-gevoel vragenlijst is ontwikkeld naar aanleiding van een artikelenreeks in het tijdschrift *Autisme Centraal* over het in kaart brengen en het nastreven van wat mensen met autisme een goed gevoel geeft.

De bredere theoretische achtergrond van de vragenlijst en het gebruik ervan in de praktijk zijn te situeren binnen het concept levenskwaliteit of "Quality of Life", zoals ontwikkeld door Robert Schalock (1997) en de positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Het verdient aanbeveling om je te verdiepen in beide achtergronden om de vragenlijst de juiste plaats te kunnen geven (zie referenties onderaan).

De items van de vragenlijst zijn gebaseerd op de Auti-stressvragenlijst, maar worden hier gescoord in termen van goed gevoel in plaats van stress.

### **Gebruik:**

De bedoeling van de vragenlijst is een verkenning van wat iemand met autisme een goed gevoel geeft. De vragenlijst verkent hierbij factoren in verschillende domeinen: sensorische factoren, sociale factoren, communicatie, activiteiten, overgangen, stereotypieën en rituelen. Uiteraard dekt de vragenlijst niet alle mogelijke factoren die iemand een goed gevoel kunnen geven. De vragenlijst is dan ook vooral bedoeld om het gesprek te starten over het welzijn van iemand met autisme.

Afhankelijk van de leeftijd, de begaafdheid en het huidige functioneren van de persoon kan je de vragenlijst

- Zelfstandig laten invullen door de persoon en nadien bespreken;
- Samen met de persoon invullen;
- Laten invullen door mensen die de persoon met autisme goed kennen.

Items die niet kunnen gescoord worden moeten je aanzetten tot verdere verkenning, observatie en bevraging.

### **Gebruiksrechten:**

De vragenlijst mag je ongelimiteerd kopiëren en verspreiden voor direct gebruik in de ondersteuning van mensen met autisme.

Het gebruik van de vragenlijst in publicaties, presentaties, lezingen en workshops is **NIET** toegestaan zonder voorafgaandelijk schriftelijke toestemming van de auteur en van Autisme Centraal. Deze beperking geldt eveneens voor aangepaste versies en vertalingen van deze vragenlijst. Ook de naam "auti-goed-gevoel vragenlijst" valt onder de copyrights.

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

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

---

### **Disclaimer:**

Het gebruik van de vragenlijst is geheel voor rekening en risico van de gebruiker. De auteur, noch Autisme Centraal aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor de gevolgen van ongeoorloofd, onethisch en ondeskundig gebruik van de vragenlijst. Een goed gebruik van de vragenlijst vereist grondige kennis van het autistisch denken.

## Anti-goed-gevoel vragenlijst

Deze lijst bevat allerlei zaken die een mens een goed gevoel kunnen geven. Uiteraard is elke persoon verschillend. Wat de ene persoon een goed gevoel geeft, vindt een ander persoon misschien net erg onaangenaam. Hieronder kan je aanduiden in welke mate allerlei zaken jou een goed gevoel geven.

Elk 'item' kan je als volgt scoren:

- 3: Dit geeft me een heel goed gevoel** – dit vind ik erg aangenaam  
**2: Dit geeft me een goed gevoel** – dit vind ik aangenaam  
**1: Dit geeft me een klein beetje een goed gevoel** – dit vind ik een beetje aangenaam  
**0: Dit geeft me geen goed gevoel** – dit vind ik niet bepaald aangenaam (neutraal, voel ik niets bij) of dit vind ik zelfs onaangenaam  
 WN: *Weet ik niet.*

Uiteraard is deze lijst niet volledig. Daarom is er plaats gelaten om zaken aan te vullen.

### Sensorische factoren

	3	2	1	0	WN
Bepaald licht, nl.:					
Bepaalde geluiden, nl.:					
Een bepaald soort stem, nl.:					
Stilte					
Bepaalde geuren, nl.:					
Bepaalde tactiele stimuli, nl.:					
Aangeraakt worden					
Geknuffeld worden					
Gekust worden					
Warmte					
Koude					
Bepaald voedsel, nl.:					
Bepaalde dranken, nl.					
Bepaalde voorwerpen die ik graag betast, nl.:					
Bepaald weer (specificeer: _____ )					
Een fleecedeken om me heen					

**Sociale factoren**

	3	2	1	0	WN
De nabijheid van bepaalde mensen, nl.:					
Het zien van bepaalde mensen, nl.:					
Wanneer iemand een gesprekje met mij begint					
Wanneer iemand me uitnodigt voor een bezoekje					
Samen met iemand eten					
Samen met iemand iets drinken					
Samen met iemand een spel spelen (welk spel?)					
Iemand die me helpt bij een moeilijke taak					
Feestjes					
Samen reizen met iemand					
Alleen zijn					
Gezellige drukte van een groep mensen					
Als er weinig mensen in dezelfde ruimte zijn als ik					
Groepsactiviteit (bv. sport), nl.:					
Geliked worden op Facebook of andere sociale media					
Een compliment krijgen					
Online bezig zijn op Facebook (of andere sociale media)					

**Communicatie**

	3	2	1	0	WN
Aangesproken worden					
Aangekeken worden - oogcontact					
Wanneer men mij vraagt hoe het met me gaat					
Wanneer iemand mij iets vraagt over mijn hobby / passie					
Een schouderklopje krijgen					
Iemand die naar me knipoogt					
Mopjes en humor (welke?)					
Wanneer ik tijd krijg om een antwoord te bedenken op een vraag					
Schriftelijke communicatie					
Communicatie via e-mail / Facebook etc.					
Een telefoongesprek					
Praten over mijn gevoelens					
Praten over mijn geliefkoosd(e) onderwerp(en), nl. :					
Duidelijke instructies en opdrachten					
Wanneer zaken gevisualiseerd worden					
Wanneer ik tijd genoeg krijg om te zeggen wat ik wil zeggen					
Het invullen van vragenlijsten zoals deze hier...					

**Veranderingen - overgangen**

	3	2	1	0	WN
Wanneer veranderingen lang op voorhand aangekondigd worden					
Wanneer veranderingen kort op voorhand aangekondigd worden					
Wanneer veranderingen niet aangekondigd worden					
Nieuwe activiteiten					
Nieuwe mensen					
Nieuwe plaatsen					
Opstaan					
Naar school / het werk gaan					
Pauzes					
Naar huis gaan					
Gaan slapen					
Een taak of activiteit volledig kunnen afwerken					
Bij moeilijke overgangen / veranderingen voldoende tijd krijgen					
Wanneer anderen zich houden aan gemaakte afspraken					
Wanneer activiteiten op tijd starten en stoppen					
Wanneer ik een duidelijke uitleg krijg over de verandering					
Wanneer alles op de juiste plaats staat					

**Rituelen / stereotypieën**

	3	2	1	0	WN
Wanneer ik mijn ritueel/rituelen ongestoord kan uitvoeren					
Een plek hebben voor mijn stereotiepe handelingen					
Te horen krijgen dat het niet erg is als ik me stereotiep gedraag					
Als ik een bepaald ritueel kan doen, nl.:					
Als ik een bepaalde gedachtengang kan afwerken, nl.:					

**Plezierige gebeurtenissen**

	3	2	1	0	WN
Het ontmoeten van favoriete mensen, nl.:					
Het uitzicht op het (terug) zien van favoriete mensen					
Mijn favoriete activiteit mogen doen, nl.					
Het uitzicht op mijn favoriete activiteit					
Een cadeautje krijgen					
Een verrassing					
Een compliment krijgen					

**Activiteiten / programma**

	3	2	1	0	WN
Veel variatie in mijn activiteiten / programma					
Weinig variatie in activiteiten / vast programma					
Mogen kiezen welke activiteit ik ga doen					
Veel keuzemogelijkheden in het aanbod van activiteiten					
Beperkte keuzemogelijkheden in het aanbod van activiteiten					
Korte activiteiten					
Lange activiteiten					
Makkelijke activiteiten					
Moeilijke activiteiten					
Activiteiten met tijdsdruk / deadline					
Activiteiten zonder tijdsdruk / deadline					
Activiteiten die heel gestructureerd en voorspelbaar zijn					
Activiteiten met een "open einde"					

**Noteer hieronder welke activiteiten jou een goed gevoel geven:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zijn er ook bepaalde mensen die je een goed gevoel geven?  
Noteer ze hieronder. Probeer ook te vermelden wat die mensen doen om jou een goed gevoel te geven.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zijn er ook bepaalde voorwerpen die jou een goed gevoel geven? Of dieren? Of plaatsen? Noteer ze hieronder:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zijn er ook bepaalde gedachten, ideeën die je een goed gevoel geven? Dingen, personen of gebeurtenissen waar je aan denkt en die je een goed gevoel geven? Noteer ze hieronder:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---