



Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De ydre sanser, der er rettet ud mod omverden

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Synssans

Aflæser omgivelser og sociale situationer



- At jeg overvældes nemt af synsindtryk
- At jeg generes af stærkt lys
- At jeg trives i dæmpet belysning
- At jeg generes af hurtige skift i omgivelserne, fx reklamer, hurtigt kørende transportmidler eller omgivelser der suser forbi, når jeg kører
- At jeg overvældes synsmæssigt, når der er mange mennesker
- At jeg tit går med kasket, solbriller eller hættten over hovedet
- At jeg trives, når der er ryddet op (selvom det måske er svært at få gjort)
- At jeg nyder/ finder ro i at kigge på bestemte ting, fx kunst, bestemte farver eller mønstre

- Gå med kasket/solbriller/hætte
- Hav dæmpet belysning
- Giv øjnene tid til at vænne sig til skift i belysning
- Vælg apps og streaming, hvor der ikke popper reklamer op
- Indretning: Indret simpelt samt med farver og møbler, der giver ro; opbevar bag lukkede låger; undgå overfyldte opslagstavler og åbne hylder
- Vær sammen med få mennesker ad gangen, når det er muligt
- Placér din arbejdsplads op mod en væg afskærmet fra andre
- Brug tid på at se på kunst, farver eller ting i naturen, som du nyder/finder ro i

#### Høresans

Rum/retning, orientering, sprogopfattelse



- At jeg afledes, generes eller overvældes nemt af lyde, fx høje lyde, bestemte lyde eller baggrundsstøj
- At jeg ofte har musik eller ørepropper i ørerne for at lukke af for andre lyde
- At jeg nynner, synger eller ofte selv laver lyde for at overdøve baggrundsstøj
- At jeg selv støjer for at have baggrundsstøj, hvis der er for stille omkring mig
- At jeg trives i stilhed
- At jeg nyder bestemte lyde, fx musik, lyde fra naturen eller støvsugerlyde

- Brug høreboffer/ ørepropper med musik, yndlingslyde, noise reduction eller helt lyd tæt efter behov
- Husk at tage høretelefonerne af indimellem, så din hørelse ikke bliver mere sensitiv over tid
- Opsøg steder og situationer, hvor det ikke generer andre, at du nynner, synger eller siger lyde
- Selvom du ikke selv er generet af dine egne lyde, kan det være god stil at spørge andre, om de bliver generet. Prøv at minimere lydene, stoppe helt eller gå væk, hvis du bliver bedt om det
- Prioritér at opholde dig i stilhed eller gå en tur i naturen på daglig basis



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De ydre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Lugtesans

Lugt/duft, tæt samspil med følelsescenter



- At jeg afledes, generes eller overvældes nemt af lugte/dufte, fx par-fume, sved eller dårlig ånde
- At jeg nemt påvirkes humørmæssigt af dufte
- At dufte generelt giver mig associationer til minder og ting, som jeg har oplevet tidligere
- At jeg har svært ved at spise bestemte madvarer pga. deres duft
- At jeg nyder bestemte dufte

- Vær bevidst om hvilke lugte/dufte, der påvirker dig positivt og negativt og hhv. opsøg og undgå dem, når det er muligt
- Omgiv dig med de dufte, du selv sætter pris på, men vær opmærksom på styrken af dem, så du ikke generer andre
- Hav en genstand med en dejlig duft med, som kan "overdøve" ubehagelig lugt fra omgivelserne, fx et tørklæde, et duftarmbånd eller parfume på eget håndled

#### Smagssans

Surt, sødt, salt, bittert



- At jeg er kræsen / selektivt spisende
- At jeg skal have helt bestemte madvarer for at kunne spise dem, fx en specifik leverpostej eller brødtype
- At jeg nyder at spise bestemte madvare igen og igen
- At jeg elsker at spise ting, som smager sødt eller surt
- At jeg undgår sammenblandet mad
- At jeg elsker at udfordre smagsløgene med ny eller stærk mad

- Lav aftaler med dine nærmeste om, at det er ok at spise noget andet, hvis du ikke bryder dig om fællesmaden
- Sørg for at have et lille lager af dit yndlings spise/mad hjemme, som du nemt kan lave eller kan tage med dig på farten
- Hvis du er motiveret for det, kan du øve at udvide dine madvaner ved at prøve helt små smagsprøver mange gange



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Følesans / taktil sans

Registrerer tryk, berøring, varme/kulde, konsistens, struktur



- At jeg godt kan lide berøring, jeg selv har opsøgt, fx kram, ligge tæt eller massage
- At jeg helst undgår andres berøring, fx kram, håndtryk og uforudsete berøringer
- At jeg undgår steder, hvor mennesker står tæt, fx i kø, i busser og til koncerter
- At jeg ikke bryder mig om at få creme på eller at få børstet tænder og hår
- At jeg generes af syninger eller mærker i tøjet
- At jeg godt kan lide at røre ved ting for at fornemme dem, fx dej, sand og overflader
- At madens konsistens har stor betydning for mig
- At jeg har svært ved at mærke sult og tørst

- Fortæl dine nærmeste om, hvad du kan lide/ikke kan lide af berøring – og at du ikke ønsker at være uhøflig, hvis du fx ikke krammer
- Opsøg rare indtryk, fx fodbad, bløde strøg på huden og massage
- Køb tøj efter hvordan det føles
- Klip mærker af tøjet
- Gnub hud, hovedbund og tandkød, inden der børstes/smøres creme på for at klargøre huden til evt. ubehagelige sanseindtryk
- Spis efter foretrukken konsistens, fx flydende, knasende eller blødt
- Hav faste spisetider og portionsstørrelser, så du ikke "skal mærke efter"





# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Muskel- led-sansen

Regulerer din koordinering, og hvor mange kræfter, du bruger



- At jeg kommer til at tage enten for stramt eller for slapt ved ting, fx ved håndtryk, i kram, eller når jeg løfter mælkekartonen
- At jeg ofte går ind i ting
- At jeg tit taber ting
- At jeg elsker at blive masseret eller klemmt hårdt
- At jeg ofte hænger på stolen, ind over bordet eller læner mig op ad ting, hvis jeg ikke tænker over det
- At jeg godt kan lide træning og fysisk hårdt arbejde

- Brug kæde-/kugle-/tyngdeveste, -tæpper, -dyner og lign. for at lade op inden aktiviteter, finde ro under en aktivitet eller slappe af bagefter.
- Få massage efter behov
- Sid i gode møbler, der støtter din holdning og giver mulighed for bevægelse
- Dyrk motion eller fysisk arbejde for at finde ro

#### Balance-sansen

Registrerer og sikrer, at din krop er tilpasset det rum eller terræn, du bevæger dig rundt i



- At jeg tit snubler
- At jeg nemt bliver svimmel
- At jeg nemt bliver transportsyg
- At jeg bliver utryg ved hurtige bevægelser
- At jeg bliver bragt ud af balance, hvis nogen skubber
- At jeg altid holder ved gelænderet på trappen, når jeg går ned ad trappen
- At jeg elsker ting, der drejer rundt, fx rutsjebaner og karruseller

- Træn din balance, fx ved at stå på et balancebræt, ved at gå i ujævnt terræn eller via styrketræning
- Brug tabletter eller plastre mod transportsyge, begge kan købes på apoteket
- Undgå hurtige bevægelser eller karusseller, hvis du bliver syg af det
- Opsøg drejende ting, hvis du synes, de er rare/ sjove
- Opsøg en fysio-/ergoterapeut for målrettet træning af balancen



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

#### Navn på sans og dens primære funktion

#### Interoception

Evnen til at mærke din krops indre signaler og tilstand



#### Måske genkender du...

- At jeg har svært ved at mærke, når jeg er sulten eller tørstig, før det bliver meget intenst
- At jeg har svært ved at opfatte kroppens signaler om træthed, hvilket resulterer i, at jeg ofte overskrider mine grænser
- At jeg ikke altid mærker, når jeg skal på toilettet, eller først bliver opmærksom på det, når det er meget akut
- At jeg har udfordringer med at registrere ændringer i min kropstemperatur, som gør, at jeg ikke altid ved, hvornår jeg skal tage mere tøj på eller tage noget af
- At jeg har svært ved at identificere mine følelsesmæssige tilstande, hvilket kan gøre det udfordrende at forklare andre, hvordan jeg har det

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Sæt faste tidspunkter for måltider og drikkepauser i løbet af dagen
- Lav en fast rutine for din søvn
- Stå op og gå i seng på samme tid hver dag (læs mere i bogens afsnit om søvn)
- Sæt evt. alarmer for faste tissepauser fx hver 2.-3. time. Det kan være særligt vigtigt, hvis du er kvinde og er i et miljø, hvor der sker meget, som gør at det ekstra svært at holde tissepauser
- Klæd dig i lag-på-lag tøj, så du nemt kan justere dit tøj efter behov gennem dagen. Kig evt. på, hvad andre har på af tøj og gør det samme som dem
- Overvej at bruge en termometer-app eller et fysisk termometer regelmæssigt for at lære, hvordan forskellige temperaturer føles på din krop
- Opsøg hjælp hos en pårørende eller professionel til at kunne sætte ord på dine indre tilstande og følelser

