

# Våre sanser

---

SMISO ELVERUM v/Sara Greger 2019



VI ER SANSENE VÅRE

Hvem er jeg?

Hva gjør jeg?

Hvordan gjorde jeg dette?

Jeg er meg, og jeg er i verden!

# SYN

---

En presis måte å ta inn  
omgivelsene på.



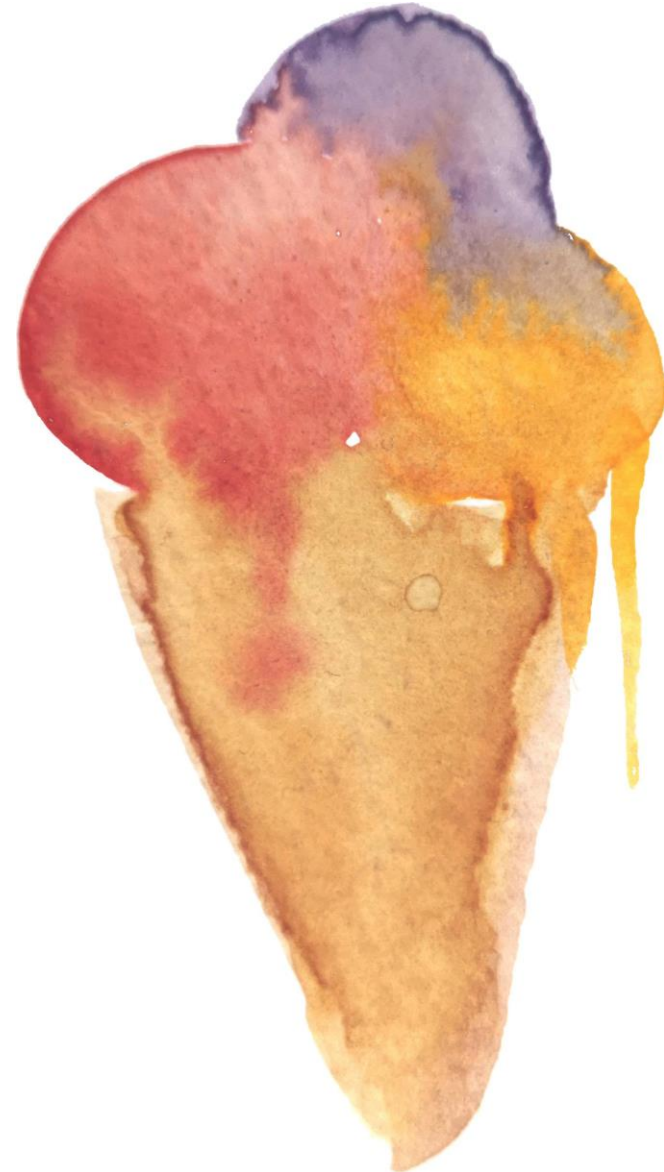
# LUKT

En primitiv sans med direkte kontakt med amygdala



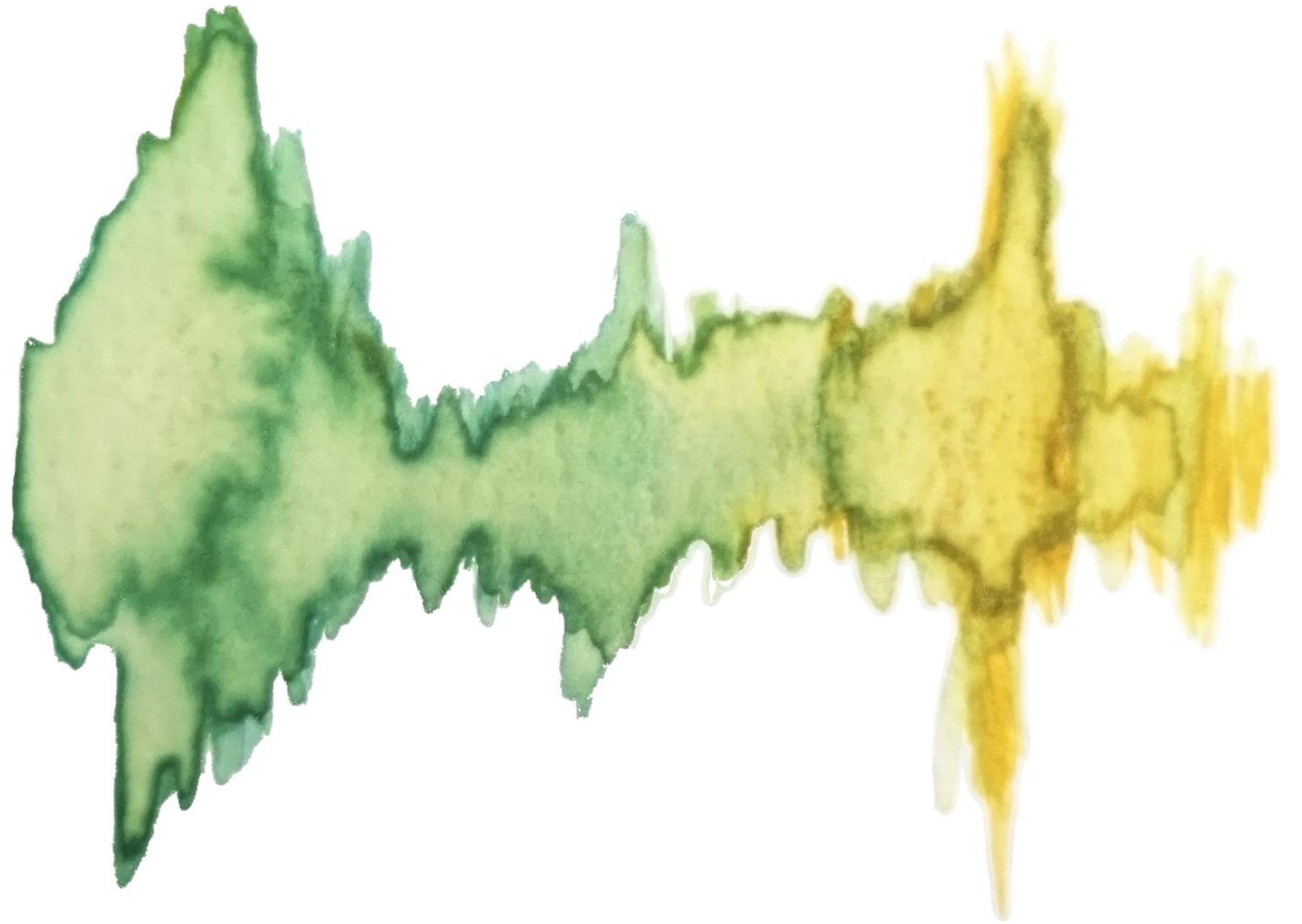
# SMAK

Utvikles tidlig i fosterlivet



# HØRSEL

Vår evne til å  
oppfatte lyd



# TAKTIL

Berøringssansen.

Den første sansen som utvikles i fosterlivet. En velfungerende taktil sans er nødvendig for å kunne organisere, diskriminere og tolke berøring tilstrekkelig.



# VESTIBULÆR

Bedre kjent som  
balansesansen.

Gir informasjon om hodet  
og kroppens posisjon i  
forhold til tyngdekraften.

Påvirker kroppskontroll,  
motorisk koordinering,  
muskeltonus og  
opplevelsen av å være i seg  
selv



# PROPRIOSEPTIV

Gir oss informasjon fra muskler, led og sener og gjør oss i stand til å vite hvor kroppen vår befinner seg i rommet og hvordan de ulike kroppsdelenene virker sammen.

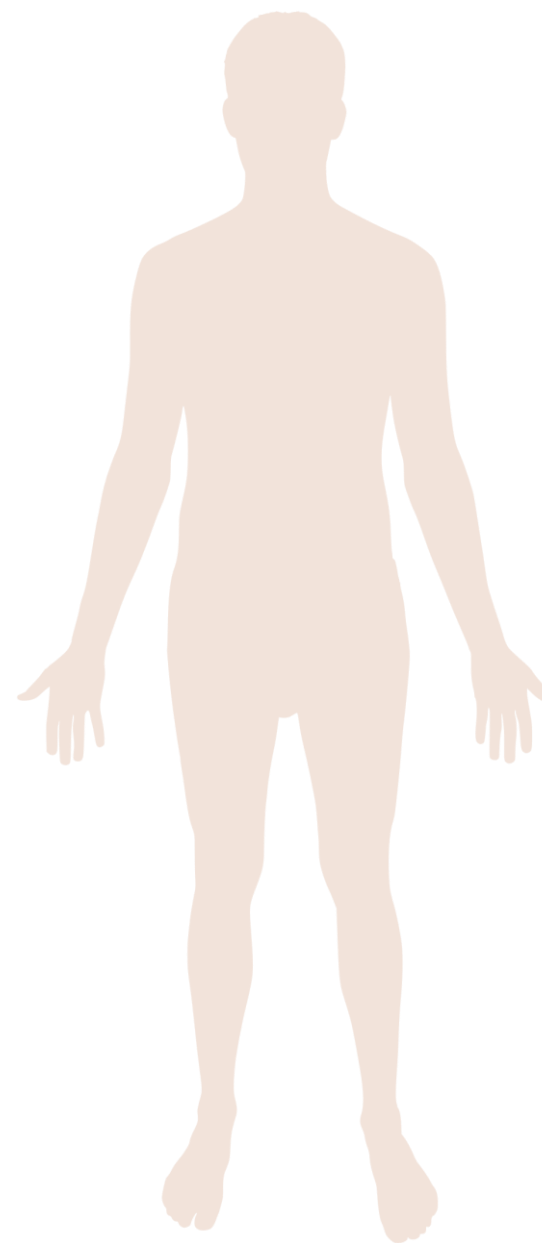


# DE 3 BEVEGELSESSANSENE

VESTIBULÆR, TAKTIL OG  
PROPRIOSEPTIV

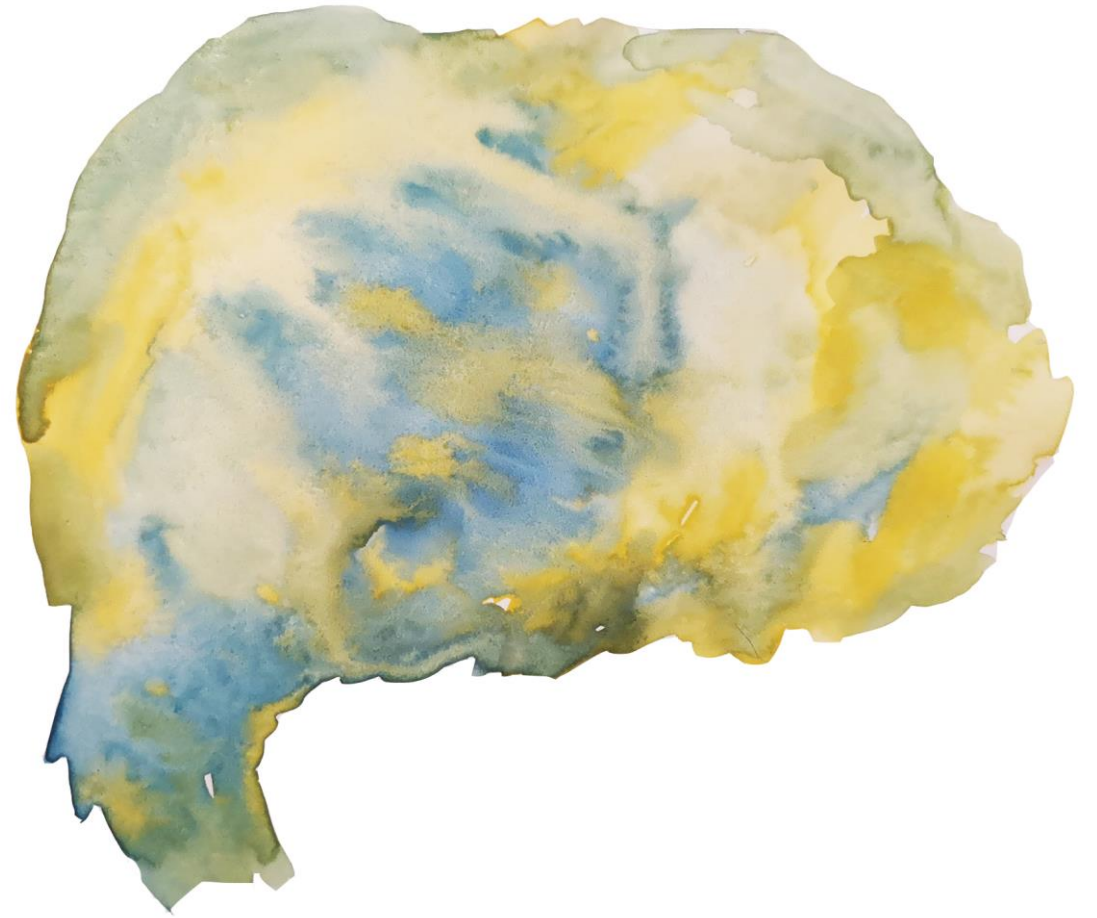
---

ER GRUNNLEGGENDE FOR VÅR  
KROPPSBEVISTHET OG VÅR  
RELASJON TIL VERDEN OG  
MENNESKENE RUNDT OSS



# INTROSEPTIV

Hvordan vi føler og oppfatter  
hva som foregår på innsiden av  
oss selv.



## Dobbelt oppmerksomhet

- Å ha oppmerksomheten på pasienten/klienten/brukeren og på deg selv samtidig.
- Hjelp med å regulere pasienten/klienten/brukeren, men også deg selv
- Endring fremmes i kraft av vår egen reguleringskapasitet. Fokus på hva som smalner eller utvider vårt eget toleransevindu er like viktig som metoder og teknikker (Nordanger & Braarud 2018, kap. 4).
- Ingen endring/tilgang, uten trygghet

Vil du vite mer om preverbale traumer, sanseprosesseringsvansker og sansemotorisk reguleringsarbeid?

[sansesmart@gmail.com](mailto:sansesmart@gmail.com)

---



SanseSmart