

Perceptionskartläggning

Ett samtalsstöd i åtta delar

Det är vanligt att uppleva sinnesintryck annorlunda. Vissa intryck kan bli så starka att de skapar obehag och gör att man undviker situationer där de finns. Andra intryck märks knappt alls, eller märks först när de blivit för mycket. Båda delarna påverkar vardagen, och båda går att göra något åt – men bara om man vet vilka de är.

Den här kartläggningen går igenom åtta sinnen, ett i taget. För varje sinne besvaras tre frågor: Vad stör? Vad märks inte? Vad känns skönt? Den sista frågan är minst lika viktig som de två första, eftersom det ofta är där lösningarna finns.

Det här är ett samtalsstöd, inte ett test.

Formuläret ger ingen poäng, ingen normering och ingen diagnos. Det används för att få syn på mönster och för att komma vidare till konkreta anpassningar. Behövs ett normerat instrument finns sådana att tillgå, och de kräver särskild behörighet.

Så här gör du

1. Ta ett sinne i taget. Hela genomgången behöver inte göras vid ett tillfälle.
2. Fyll bara i det som stämmer. Tomma rader är inte fel svar.
3. Kolumnen "Vad händer då?" är den viktigaste. Det är kopplingen mellan intrycket och vad som faktiskt sker i vardagen som visar vad som behöver åtgärdas.
4. Exempelen är bara exempel. Skriv egna på de tomma raderna.
5. Avsluta med sammanfattningen och åtgärdsplanen på de två sista sidorna. Utan dem stannar kartläggningen vid en lista.

Namn	
Datum	
Ifylld av	
Tillsammans med	

1. Syn

Ljus, mönster, färger och synintryck i omgivningen.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Skarpt solljus				
Lysrör eller lampor som flimrar				
Ljus från skärmar				
Blanka ytor och reflexer				
Mönster på kläder, tapeter eller golv				
Röriga miljöer med mycket att titta på (affär, matsal, tunnelbana)				
Vissa färger – vilka?				
Rörelse i utkanten av synfältet				
Att titta någon i ögonen				
Blinkande eller växlande ljus				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Att någon vinkar eller kommer emot mig		Dämpad eller indirekt belysning
	Saker som ligger rakt framför mig		Enfärgade, lugna rum
	Skyltar, pilar och anslag		Att titta på något som rör sig långsamt
	Om en lampa är tänd eller släckt		Att titta ut genom ett fönster

Att tolka och sortera intryck - inte samma sak som känslighet	
	Svårt att hitta en detalj i en rörig bild eller ett rörigt rum
	Svårt att läsa av ett schema, en tabell eller en karta
	Svårt att känna igen ansikten
	Svårt att känna igen platser eller hitta vägen

Egna exempel och anteckningar

2. Hörsel

Ljud i omgivningen, och hur lätt eller svårt det är att sortera dem.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Ventilation, fläktar och surrande apparater				
Tickande klockor och projektorer				
Bestick och porslin som skramlar				
Barn som skriker eller gråter				
Många som pratar samtidigt				
Plötsliga skarpa ljud (dörr som slår, brandlarm, ballong)				
Hög musik				
Flera ljudkällor samtidigt (tv och prat)				
Trafik				
Ljudet av att andra äter eller tuggar				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Att någon säger mitt namn		Musik i hörlurar
	Att telefonen ringer eller det knackar		Jämnt bakgrundsljud (fläkt, regn, brus)
	Vad som sägs när det finns bakgrundsljud		Tystnad
	Att någon pratar bakom mig		En och samma låt om och om igen

Att tolka och sortera intryck - inte samma sak som känslighet	
	Svårt att avgöra varifrån ett ljud kommer
	Alla ljud hörs lika starkt - svårt att veta vad jag ska lyssna på
	Ljud förvrängs ibland
	Jag behöver längre tid på mig att uppfatta vad någon sagt

Egna exempel och anteckningar

3. Känsl, temperatur och smärta

Beröring, material mot huden, värme och kyla, och hur ont saker gör.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Lätt eller oväntad beröring				
Hård beröring och kramar				
Att bli berörd av någon jag inte känner väl				
Tvättlappar och sömmar i kläder				
Kläder som sitter åt				
Vissa material mot huden - vilka?				
Nytvättade eller stärkta kläder				
Kyla				
Värme				
Vattenstrålar i duschen				
Att bli kladdig om händerna				
Att någon står nära mig				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Att jag har slagit mig eller fått ett sår		Tungt täcke eller hårt tryck
	Att jag är för kall eller för varm		Bestämda, hårda kramar
	Att jag har smuts på händerna eller mat i ansiktet		Mjuka material
	Att kläderna sitter snett		Varmt bad eller varm dusch

Egna exempel och anteckningar

4. Lukt

Dofter i miljön, i mat och från andra människor.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Parfym och deodorant				
Rengöringsmedel och tvättmedel				
Matos från mat jag inte gillar				
Lösningsmedel, bensin, avgaser				
Starka kryddor				
Kroppslukt och svett				
Någons andedräkt				
Kokta ägg, fisk, gamla bananer				
Rök				
Lukter jag inte känner igen				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Att maten är bränd eller har blivit dålig		Bekanta dofter hemifrån
	Att det luktar rök		Nybakat, kaffe eller annan matdoft
	Min egen kroppslukt		Doft av tvål eller tvättmedel jag valt själv
	Att någon lagar mat i närheten		Utomhusluft

Egna exempel och anteckningar

5. Smak och konsistens

Hur mat smakar och känns i munnen.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Vissa konsistenser (svamp, gelé, klumpar, skinn)				
Blandad mat på tallriken				
Att mat rör vid annan mat				
Beska smaker				
Starka eller kryddiga smaker				
Mat som är för varm				
Iskall mat, till exempel glass				
Mat som luktar starkt				
Rätter jag inte provat förut				
Mat som andra har lagat				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Skillnaden mellan olika smaker		Krispig eller hård mat
	Att maten är för varm, så att jag bränner mig		Stark, syrlig eller sur smak
	Att jag har mat kvar i munnen		Samma mat om och om igen
	Att något smakar surt eller är dåligt		Kalla drycker

Egna exempel och anteckningar

6. Balans och rörelse

Balanssinnet sitter i innerörat och reagerar på lägesändringar och rörelse. Det märks oftast som yrsel, åksjuka eller ett starkt behov av att röra sig.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Att åka bil, buss eller båt				
Rulltrappor och hissar				
Höjder				
Att luta huvudet bakåt, till exempel vid hårtvätt				
Att snurra runt				
Att gunga eller studsa				
Ojämnt underlag				
Trappor				
Att blunda och stå still				
Att bli lyft eller buren				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Jag snubblar och ramlar ofta		Att gunga eller vagga
	Jag blir yr när jag reser mig		Att snurra
	Svårt att stå still utan att luta mig mot något		Att röra mig hela tiden
	Jag märker sent att jag håller på att tappa balansen		Att hoppa, springa eller studsa

Egna exempel och anteckningar

7. Kropp och muskler

Signaler från muskler och leder som talar om var kroppen är och hur mycket kraft den använder. Här är underkänslighet vanligare än obehag – och det är ofta här lösningarna finns.

Intryck eller situation	Stör lite	Stör mycket	Undviker	Vad händer då?
Trånga utrymmen där jag inte kan röra mig fritt				
Att sitta stilla länge				
Att bli hållen eller fasthållen				
Att stå i kö eller i en trång folkmassa				
Kläder eller skor som begränsar rörelser				

Det här märker jag ofta inte		Det här känns skönt eller lugnande	
	Jag tar i för hårt eller för löst		Tungt täcke eller tyngdväst
	Jag stöter i saker, dörrkarmar och andra människor		Att bära, dra eller lyfta något tungt
	Svårt att veta hur jag sitter eller står utan att titta		Att tugga på något
	Svårt att klä på mig utan att titta		Hårda kramar eller att trycka mig mot något
	Jag skriver för hårt eller för svagt		Att träna eller röra mig kraftigt
	Jag tappar saker		Att sitta hopkurad eller invirad

Egna exempel och anteckningar

8. Inre signaler från kroppen

Signaler inifrån kroppen: hunger, törst, trötthet, spänning, smärta och de kroppsliga delarna av känslor. Här är frågan inte om signalen stör, utan om den märks – och i så fall i tid.

Signal	Märker tydligt	Märker sent eller vagt	Märker inte alls
Att jag är hungrig			
Att jag är mätt			
Att jag är törstig			
Att jag behöver gå på toaletten			
Att jag är trött			
Att jag är för kall eller för varm			
Att hjärtat slår fort			
Att jag är spänd i kroppen			
Att jag är andfådd			
Att jag har ont			
Att jag är arg			
Att jag är rädd eller orolig			
Att jag är ledsen			
Att jag börjar bli överbelastad			

Vad är det första jag märker i kroppen när det börjar bli för mycket?

Sammanfattning och mönster

Fyll i den här sidan när alla åtta sinnen är genomgångna.

De tre saker som stör mest

	Vad är det?	Vilket sinne?
1		
2		
3		

När blir det värre?

Samma intryck är sällan lika jobbigt varje gång. Kryssa det som stämmer.

	När jag är trött		När jag är hungrig
	När jag är stressad		När jag är sjuk eller förkyld
	Sent på dagen		På morgonen
	När det är många människor		I en ny eller okänd miljö
	När flera saker händer samtidigt		När jag inte vet vad som ska hända
	Efter en lång dag i skolan eller på jobbet		Annat:

Vad gör jag redan idag som hjälper?

Vad vill jag att andra ska veta?

Från kartläggning till åtgärd

Välj en till tre situationer att börja med – inte fler. En anpassning som faktiskt blir av är värd mer än fem som stannar på papperet.

Situation vi börjar med	Vad vi provar	Vem gör vad	Följs upp

Vid uppföljningen

	Blev anpassningen av? Om inte – vad kom emellan?
	Märks någon skillnad i den situation vi valde?
	Behöver anpassningen justeras, eller ska vi prova något annat?
	Är det dags att ta nästa situation från listan?

Uppföljningsmöte	
Deltar	