



# Annorlunda perception

Varje dag tar vi emot information och intryck från våra olika sinnen: lukt, smak, syn, hörsel, känsel, balanssinnet och "egenrörelsesinnet" (kroppsuppfattning, koordination). Perception är hur vi tolkar, bearbetar och förstår dessa sinnesintryck. Det är viktigt för vårt välbefinnande att känna igen, reagera och bearbeta intryck som ljud, ljus eller lukter, att känna hunger, kyla eller trötthet.



© Serrin Palan / ARASAAC

En del personer upplever sinnesintryck annorlunda. Några kan vara överkänsliga för olika intryck och andra kan ha en nedsatt känslighet. En annorlunda perception kan göra att mycket av personens fokus och energi går åt att tolka, sälla bland och hantera sinnesintrycken. Det kan i sin tur leda till stress och att personen inte har förmåga eller ork att fokusera på den information som är nödvändig för att till exempel komma ihåg eller genomföra en uppgift.

Det finns olika strategier att ta till för att hantera sinnesintrycken, vissa strategier fungerar bra medan andra strategier kan upplevas som problematiska av omgivningen. Det är viktigt att ta hänsyn till en annorlunda perception – att vara nyfiken, lyhörd och försöka förstå vilka situationer som blir svåra för att kunna hantera dessa.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

## Auditiv perception – hörsel

Annorlunda auditiv perception kan innebära:

- att inte uppfatta hörselintryck alls eller att inte kunna skapa ett begripligt sammanhang av verbal information (bilder kan gå lättare).
- Att ha extremt god hörsel och höra sådant som inte andra hör (vilket kan leda till att andra tror att personen hallucinerar).
- Att uppfatta ljud på ett annat sätt, dvs en förvrängning av ljudet
- Att ha svårt att lokalisera varifrån ett visst ljud kommer.
- Att vara överkänslig för olika ljud till exempel bakgrundsljud som ventilation, tickande klockor, projektorljud vid filmvisning.
- Att inte kunna urskilja och sälla bland ljudintryck vilket får konsekvensen att alla ljud hörs lika mycket. Det blir så svårt att koncentrera sig, att urskilja det som är viktigt etc.



© Toisto / Aleksei Zamiatin

### Taktil perception – känsel

Huden har en mängd receptorer för att ta emot förnimmelse av beröring, tryck, kyla, värme och smärta. Om man uppfattar beröring som obehaglig eller smärtsam, kan det leda till att man drar sig undan kroppskontakt.

Annorlunda taktil perception kan innebära:



© Sergio Paleso / ARASAAC

- Att tycka bättre om hårdhänt än lätt beröring
- Att tycka speciellt mycket om eller speciellt illa om vissa material och klädesplagg. Många föredrar kläder som mjukisbyxor som inte sitter åt. Nytvättade kläder kan kännas styva och obehagliga att ha på sig, tvättråd och sömmar kan skava.
- Att uppfatta temperatur och smärta på ett annorlunda sätt. Att till exempel tycka att det är behagligt att borra i tänderna, men att vinden mot huden är outhärdlig.
- Att ha svårt att avgöra tryck och tyngd. Att till exempel kramas för hårt eller använda för mycket kraft när ett glas ska lyftas så det spills ut.
- Att uppfatta konsistenser på ett annorlunda sätt kan leda till att någon inte kan äta viss sorts mat, sammanblandad mat etc.

### Visuell perception – syn

Annorlunda perception kan innebära:



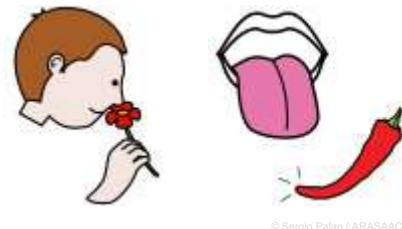
© Paxtoncrafts Charitable Trust

- Att uppfatta skarpt ljus som obehagligt och därför inte vilja vistas utomhus en solig dag eller ha svårt att vistas i rum med lysrörsbelysning
- Att uppleva vissa färger och mönster som obehagliga och därför bara vilja klä sig i enfärgade eller svarta kläder
- Att uppleva en omgivning med många visuella stimuli som stressande och därför känna starkt obehag i till exempel varuhus eller på nöjesfält som Liseberg
- Att ha svårt med avståndsbedömning vilket till exempel kan leda till att stå för nära andra vid samtal
- Att ha svårt att känna igen sig på platser vilket gör att det blir svårt att hitta även på platser som besökts många gånger. Detta kan leda till att vissa ogärna går ut utan sällskap
- Att ha svårt att känna igen andras ansikten, vilket gör att vissa ogärna deltar i sociala sammanhang och känner att de gör bort sig

### Lukt och smak

Annorlunda lukt- och smakperception kan innebära:

- Att uppfatta vissa smaker som beska vilket kan göra att en del inte äter till exempel grönsaker
- Att inte stå ut med vissa smaker i kombination med en viss konsistens eller temperatur till exempel en starkt doftande ost eller kall glass
- Att ha svårt att uthärda vissa lukter vilket kan leda till exempelvis illamående av ett rakvatten, bensinångor eller parfym
- Att tycka speciellt mycket om udda lukter som till exempel lukten hos tandläkaren, doften av jord



### Balans och kropp

Proprioception är vår förmåga att kunna avgöra de egna kroppsdelarnas position, vilket är en del av vår kroppsuppfattning. Detta fenomen kallas även djup sensibilitet (känsl) och är nödvändig för att kunna hålla balansen. Kroppen registrerar våra leders lägen genom att registrera spänningen i muskler och sensorer. Denna information registreras oftast inte medvetet av oss. Detta system använder vi när vi blundar och ändå kan avgöra i vilken vinkel till exempel vårt knä är böjt i.



Annorlunda perception vad gäller balans och den egna kroppen kan innebära:

- Att ha svårt att klättra, vara på höga höjder, cykla, gå i trappor, åka rulltrappa etc.
- Att ha svårt att hantera vissa kropps rörelser och positioner (att inte veta kroppens läge utan att se)
- Att det kan vara svårt att känna av och reagera på kroppens egna signaler om till exempel hunger, törst, kissnödighet

### Flera intryck

En annorlunda perception kan också innebära att det är svårt att hantera flera olika sinnesintryck samtidigt vilket till exempel kan skapa svårigheter att lyssna och samtidigt se någon i ögonen. En del personer kan ha svårigheter att sälla i sinnesintrycken, dvs att alla sinnesintryck upplevs lika starkt vilket leder till att det blir för många saker att ta in och hantera samtidigt samt svårt att fokusera på det som är viktigast.



## Kartläggning

För att underlätta för personer med annorlunda förmåga att ta in och tolka sinnesintryck behöver det göras en kartläggning för att förstå på vilket sätt personen fungerar. Det är viktigt att fråga personen själv hur hen upplever olika situationer, platser etc. Att se över miljön tillsammans med personen ger sedan ökade möjligheter till rätt anpassningar och att hitta fungerande strategier för att vistas i aktuella miljöer.

Fundera över detta:

- Var? Ex. gemensamma utrymmen, restaurang, bussen, gymmet, omklädningsrum, klassrum, korridor, affären
- Hur visar sig svårigheterna?
- Vilka strategier använder personen idag? Är det fungerande strategier? Är det något personen idag undviker pga. sinnesintryck?
- Behövs nya strategier för att hantera vissa situationer?
- Vilka anpassningar kan vi erbjuda för att underlätta?

Kontakta arbetsterapeut vid behov av en noggrann bedömning avseende sinnesintryck, för tips om alternativa strategier när någon har annorlunda perception eller för tips om omgivnings-/miljöanpassning.

### Läs mer i Kunskapsbanken:

*Koncentration & uppmärksamhet*

*Koncentration & uppmärksamhet – tips*

*Sinnesstimulerande produkter*