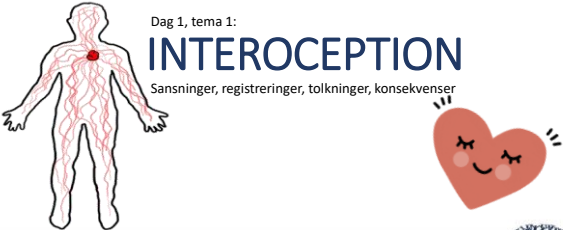


## Signaturkonference af PRC

Dag 1, tema 1:  
**INTEROCEPTION**  
Sansninger, registreringer, tolkninger, konsekvenser



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

## Hvorfor en hel formiddag om interoception?

Fordi

- Det belyser sammenhæng ml. overbelastet sansebearbejdning og vores autonome bearbejdning (og stresstilstande)
- Det er udgangspunktet for vores registrering af emotionelle følelser og om vi kan identificere dem eller ej
- Det giver forståelse for hvordan vi mærker os selv eller ej og hvad vores kropslige markører er (eller ikke er)
- Det giver indikationer på hvorfor grænsesætning, regulering og basal selvstændighed kan være svært
- Det kan skabe hypoteser om indsatsbehov for at kunne arbejde med at ændre dynamikken i nervesystemet

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

"Organsansen" "Den viscerele sans"  
"Den 8. sans" "Den skjulte sans"  
"Den indre sans" "Den viscerele hjerne"

**Interoception**  
Indre Perception  
**Exteroception?**



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Skal jeg tisse?  
Er jeg bange?  
Er jeg forpustet?  
Er jeg træt?  
Er jeg mæt?  
Er jeg varm?  
Er jeg det varmt?  
Har jeg ondt?  
Er jeg glad?  
Hvad har jeg brug for?  
Jeg aner ikke hvad jeg er, hvad jeg mærker, hvad jeg skal eller hvad jeg har brug for!!!  
...Det er forvirrende!!!



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Tænk på dig selv eller en du er her på vegne af i dag

Er der læring af behov indefra?

Interoception  
"Sensing the inside"

Exteroception  
"Sensing the outside"

Er der læring af behov udefra?

Er interoceptionen konsekvent og automatiseret?

Er interoceptionen afhængig af exteroception?

Er interoceptionen stabil nok til at kunne præstere og gøre sig gældende på tværs af kontekster, relationer og trivselstilstande?

Det kommer an på...  
Noget, men ikke andet...  
Tilknytningsforskelle  
Erfaringer med struktur i opvækst  
Kapacitet

Uddrag af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

Det interoceptive system er et sansesystem

8 Sensory Systems

Smell, Vision, Hearing, Taste, Interoception, Vestibular, Proprioceptive, Tactile

Uddrag af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

Proprioceptive

Vestibular

Smell

Tactile

Hearing

Vision

**HØJ tolerance**

**LAV tolerance**

**• Hyposensitiv**  
**• Understimuleret**  
**• Meget filtrering**

**• Hypersensitiv**  
**• Overstimuleret**  
**• Manglende filtrering**

FIGHT, FLIGHT, FREEZE

Uddrag af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

Sansebearbejdning handler om tolerancehåndtering

**Hypo-sensitivitet**

Sanser svagt

Sanser (for) lidt

Høj tolerance

Ikke at reagere, "ligger der" som en mur eller overvåger

**Hyper-sensitivitet**

Sanser stærkt

Sanser (for) meget

Manglende filter

Lav tolerance

FFV via umiddelbar kontrol eller shutdown

Ofte både HYPO- og HYPER-sensitivitet repræsenteret samtidigt

DVS:

Overstimuleret og understimuleret på samme tid

→ Konsekvenser i interoceptionen, arousal, læring, udholdenhed, adfærsudtryk

Uddrag af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

Sansebearbejdning handler om tolerancehåndtering

- Ikke "kun" triggerne → ~~"Sansefølelser"~~
- Sansebearbejdningsudfordringer
  - ... "for lidt"
  - ... "for langsomt og for sent"
  - ... "udeblivende registrering"

HYPO-sensitivitet er også en  
reguleringsvanskelighed

→ Vedligeholder  
triggersensitivitet

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center





# AFSLØRING

Velfungerende interoception er afhængig af  
god registrering af proprioception

SÅ... Ved mangelfuld/udfordrende interoception:

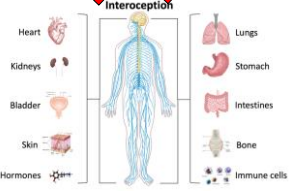
**UNDERSTIMULERET PROPRIOCEPTION**  
*(pga. nedsat registrering af proprioception og ofte overstimuleret taktil)*

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center



~~Tolerance~~

Interoception

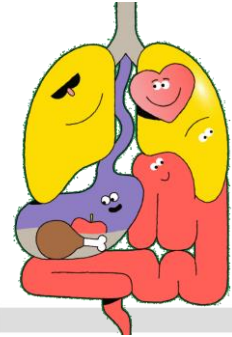


Tolerance

- Tydelighed?
  - Kraftfuld vs. udeblivende
  - Tempo
- Præcision?
- Hensigtsmæssig tolkning?

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center





Er jeg ok??

**"Autonom effektmåler"**

Beskeder fra kroppens organer om  
helt basale funktioner

Afgørende for regulering af bl.a.

- Åndedræt
- Blodtryk
- Fordøjelse

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center



Konstant autonom udveksling  
– forskelligt "hvor højt" det når eller ej

Uddannelsesafdelingen af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Interoceptionens 2 indre betydningsretninger

Sansninger:

- Føle sig forpustet
- Mærke hjertet hamre ved forhøjet puls
- Måven knurrer
- Mæthed
- Tørst og sult
- Kvalme
- Sus i maven ved tyngdekraftpåvirkninger
- Smerter i kroppen
- Kropstemperaturer
- Søvng
- Tøletræng
- Alertness og fare på færde
- Indre uro
- ...mm...

Uddannelsesafdelingen af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Hvad er hvad??

Homeostatic emotions

Interoception helps us FEEL

Affective emotions

Sansninger, signaler og tolkninger blander sig sammen – ved ikke hvad der betyder hvad...

Skal jeg gøre noget? Hvad? Hvordan?

Uddannelsesafdelingen af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Intet med intelligens at gøre ☺

Uddannelsesafdelingen af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Interoceptionens 3 trin (hvis alt går vel)

Interoceptiv bevidsthed/  
klarhed (awareness) handler  
om evnen til:

1. Registrering af  
forandring/kropsansning

2. Vide hvad registreringen  
betyder og kræver af handling

3. God interoception skal gerne  
munde ud i en "feel-good-  
action"

1. Tår i munden og i  
halsen  
2 ??

1. Tårstig  
2. Sulten / Træt /  
Tørst / Vag

1. Dråbe  
2. Spise, tålet, PFF  
eller 13. truss,  
sove ??

Intuition, grænser og behov  
er mistet, lukket ned,  
udskudt, tilslidest

FAWN

Exteroception-  
styret?

Interoception-  
styret?

Underbilledet af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

Betingelser for udvikling af interoception

Kan være både "nemt" og "svært" på tværs af neurotyper – men der er hypoteser  
om forskellige grundvilkår alt efter stresssårbarhed, neurokemiske kredsløb og  
hypotetiske forskelle i hjerneområde-udvikling; herunder strukturen "INSULA"

Hypotese:

God og velfungerende interoception:  
Tykkere og mere connected insulastruktur  
(og modsat når interoception er udfordret med  
hypotese om anderledes/nedsat "connectivity")

insula

Hjernens  
"interoception-center"

En lille struktur i den laterale sulcus; den  
region af hjernen der separerer frontalappen,  
parietalappen og temporalappen

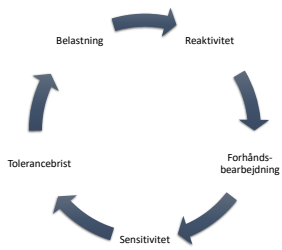
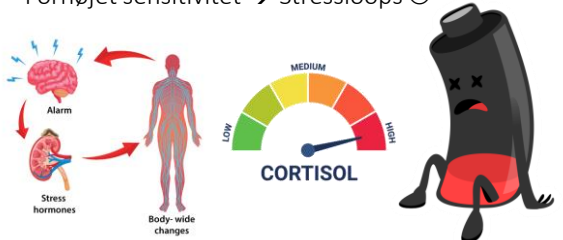
Underbilledet af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

① Higher order cognitive  
processing for complex model  
dynamics and coordination a  
sense of self

② Somatosensory and interoceptive inputs  
from p-1, p-2, p-3, p-4, p-5, p-6, p-7, p-8, p-9, p-10, p-11, p-12, p-13, p-14, p-15, p-16, p-17, p-18, p-19, p-20, p-21, p-22, p-23, p-24, p-25, p-26, p-27, p-28, p-29, p-30, p-31, p-32, p-33, p-34, p-35, p-36, p-37, p-38, p-39, p-40, p-41, p-42, p-43, p-44, p-45, p-46, p-47, p-48, p-49, p-50, p-51, p-52, p-53, p-54, p-55, p-56, p-57, p-58, p-59, p-60, p-61, p-62, p-63, p-64, p-65, p-66, p-67, p-68, p-69, p-70, p-71, p-72, p-73, p-74, p-75, p-76, p-77, p-78, p-79, p-80, p-81, p-82, p-83, p-84, p-85, p-86, p-87, p-88, p-89, p-90, p-91, p-92, p-93, p-94, p-95, p-96, p-97, p-98, p-99, p-100, p-101, p-102, p-103, p-104, p-105, p-106, p-107, p-108, p-109, p-110, p-111, p-112, p-113, p-114, p-115, p-116, p-117, p-118, p-119, p-120, p-121, p-122, p-123, p-124, p-125, p-126, p-127, p-128, p-129, p-130, p-131, p-132, p-133, p-134, p-135, p-136, p-137, p-138, p-139, p-140, p-141, p-142, p-143, p-144, p-145, p-146, p-147, p-148, p-149, p-150, p-151, p-152, p-153, p-154, p-155, p-156, p-157, p-158, p-159, p-160, p-161, p-162, p-163, p-164, p-165, p-166, p-167, p-168, p-169, p-170, p-171, p-172, p-173, p-174, p-175, p-176, p-177, p-178, p-179, p-180, p-181, p-182, p-183, p-184, p-185, p-186, p-187, p-188, p-189, p-190, p-191, p-192, p-193, p-194, p-195, p-196, p-197, p-198, p-199, p-200, p-201, p-202, p-203, p-204, p-205, p-206, p-207, p-208, p-209, p-210, p-211, p-212, p-213, p-214, p-215, p-216, p-217, p-218, p-219, p-220, p-221, p-222, p-223, p-224, p-225, p-226, p-227, p-228, p-229, p-230, p-231, p-232, p-233, p-234, p-235, p-236, p-237, p-238, p-239, p-240, p-241, p-242, p-243, p-244, p-245, p-246, p-247, p-248, p-249, p-250, p-251, p-252, p-253, p-254, p-255, p-256, p-257, p-258, p-259, p-260, p-261, p-262, p-263, p-264, p-265, p-266, p-267, p-268, p-269, p-270, p-271, p-272, p-273, p-274, p-275, p-276, p-277, p-278, p-279, p-280, p-281, p-282, p-283, p-284, p-285, p-286, p-287, p-288, p-289, p-290, p-291, p-292, p-293, p-294, p-295, p-296, p-297, p-298, p-299, p-300, p-301, p-302, p-303, p-304, p-305, p-306, p-307, p-308, p-309, p-310, p-311, p-312, p-313, p-314, p-315, p-316, p-317, p-318, p-319, p-320, p-321, p-322, p-323, p-324, p-325, p-326, p-327, p-328, p-329, p-330, p-331, p-332, p-333, p-334, p-335, p-336, p-337, p-338, p-339, p-340, p-341, p-342, p-343, p-344, p-345, p-346, p-347, p-348, p-349, p-350, p-351, p-352, p-353, p-354, p-355, p-356, p-357, p-358, p-359, p-360, p-361, p-362, p-363, p-364, p-365, p-366, p-367, p-368, p-369, p-370, p-371, p-372, p-373, p-374, p-375, p-376, p-377, p-378, p-379, p-380, p-381, p-382, p-383, p-384, p-385, p-386, p-387, p-388, p-389, p-390, p-391, p-392, p-393, p-394, p-395, p-396, p-397, p-398, p-399, p-400, p-401, p-402, p-403, p-404, p-405, p-406, p-407, p-408, p-409, p-410, p-411, p-412, p-413, p-414, p-415, p-416, p-417, p-418, p-419, p-420, p-421, p-422, p-423, p-424, p-425, p-426, p-427, p-428, p-429, p-430, p-431, p-432, p-433, p-434, p-435, p-436, p-437, p-438, p-439, p-440, p-441, p-442, p-443, p-444, p-445, p-446, p-447, p-448, p-449, p-450, p-451, p-452, p-453, p-454, p-455, p-456, p-457, p-458, p-459, p-460, p-461, p-462, p-463, p-464, p-465, p-466, p-467, p-468, p-469, p-470, p-471, p-472, p-473, p-474, p-475, p-476, p-477, p-478, p-479, p-480, p-481, p-482, p-483, p-484, p-485, p-486, p-487, p-488, p-489, p-490, p-491, p-492, p-493, p-494, p-495, p-496, p-497, p-498, p-499, p-500, p-501, p-502, p-503, p-504, p-505, p-506, p-507, p-508, p-509, p-510, p-511, p-512, p-513, p-514, p-515, p-516, p-517, p-518, p-519, p-520, p-521, p-522, p-523, p-524, p-525, p-526, p-527, p-528, p-529, p-530, p-531, p-532, p-533, p-534, p-535, p-536, p-537, p-538, p-539, p-540, p-541, p-542, p-543, p-544, p-545, p-546, p-547, p-548, p-549, p-550, p-551, p-552, p-553, p-554, p-555, p-556, p-557, p-558, p-559, p-560, p-561, p-562, p-563, p-564, p-565, p-566, p-567, p-568, p-569, p-570, p-571, p-572, p-573, p-574, p-575, p-576, p-577, p-578, p-579, p-580, p-581, p-582, p-583, p-584, p-585, p-586, p-587, p-588, p-589, p-590, p-591, p-592, p-593, p-594, p-595, p-596, p-597, p-598, p-599, p-600, p-601, p-602, p-603, p-604, p-605, p-606, p-607, p-608, p-609, p-610, p-611, p-612, p-613, p-614, p-615, p-616, p-617, p-618, p-619, p-620, p-621, p-622, p-623, p-624, p-625, p-626, p-627, p-628, p-629, p-630, p-631, p-632, p-633, p-634, p-635, p-636, p-637, p-638, p-639, p-640, p-641, p-642, p-643, p-644, p-645, p-646, p-647, p-648, p-649, p-650, p-651, p-652, p-653, p-654, p-655, p-656, p-657, p-658, p-659, p-660, p-661, p-662, p-663, p-664, p-665, p-666, p-667, p-668, p-669, p-670, p-671, p-672, p-673, p-674, p-675, p-676, p-677, p-678, p-679, p-680, p-681, p-682, p-683, p-684, p-685, p-686, p-687, p-688, p-689, p-690, p-691, p-692, p-693, p-694, p-695, p-696, p-697, p-698, p-699, p-700, p-701, p-702, p-703, p-704, p-705, p-706, p-707, p-708, p-709, p-710, p-711, p-712, p-713, p-714, p-715, p-716, p-717, p-718, p-719, p-720, p-721, p-722, p-723, p-724, p-725, p-726, p-727, p-728, p-729, p-730, p-731, p-732, p-733, p-734, p-735, p-736, p-737, p-738, p-739, p-740, p-741, p-742, p-743, p-744, p-745, p-746, p-747, p-748, p-749, p-750, p-751, p-752, p-753, p-754, p-755, p-756, p-757, p-758, p-759, p-760, p-761, p-762, p-763, p-764, p-765, p-766, p-767, p-768, p-769, p-770, p-771, p-772, p-773, p-774, p-775, p-776, p-777, p-778, p-779, p-780, p-781, p-782, p-783, p-784, p-785, p-786, p-787, p-788, p-789, p-790, p-791, p-792, p-793, p-794, p-795, p-796, p-797, p-798, p-799, p-800, p-801, p-802, p-803, p-804, p-805, p-806, p-807, p-808, p-809, p-810, p-811, p-812, p-813, p-814, p-815, p-816, p-817, p-818, p-819, p-820, p-821, p-822, p-823, p-824, p-825, p-826, p-827, p-828, p-829, p-830, p-831, p-832, p-833, p-834, p-835, p-836, p-837, p-838, p-839, p-840, p-841, p-842, p-843, p-844, p-845, p-846, p-847, p-848, p-849, p-850, p-851, p-852, p-853, p-854, p-855, p-856, p-857, p-858, p-859, p-860, p-861, p-862, p-863, p-864, p-865, p-866, p-867, p-868, p-869, p-870, p-871, p-872, p-873, p-874, p-875, p-876, p-877, p-878, p-879, p-880, p-881, p-882, p-883, p-884, p-885, p-886, p-887, p-888, p-889, p-890, p-891, p-892, p-893, p-894, p-895, p-896, p-897, p-898, p-899, p-900, p-901, p-902, p-903, p-904, p-905, p-906, p-907, p-908, p-909, p-910, p-911, p-912, p-913, p-914, p-915, p-916, p-917, p-918, p-919, p-920, p-921, p-922, p-923, p-924, p-925, p-926, p-927, p-928, p-929, p-930, p-931, p-932, p-933, p-934, p-935, p-936, p-937, p-938, p-939, p-940, p-941, p-942, p-943, p-944, p-945, p-946, p-947, p-948, p-949, p-950, p-951, p-952, p-953, p-954, p-955, p-956, p-957, p-958, p-959, p-960, p-961, p-962, p-963, p-964, p-965, p-966, p-967, p-968, p-969, p-970, p-971, p-972, p-973, p-974, p-975, p-976, p-977, p-978, p-979, p-980, p-981, p-982, p-983, p-984, p-985, p-986, p-987, p-988, p-989, p-990, p-991, p-992, p-993, p-994, p-995, p-996, p-997, p-998, p-999, p-1000, p-1001, p-1002, p-1003, p-1004, p-1005, p-1006, p-1007, p-1008, p-1009, p-1010, p-1011, p-1012, p-1013, p-1014, p-1015, p-1016, p-1017, p-1018, p-1019, p-1020, p-1021, p-1022, p-1023, p-1024, p-1025, p-1026, p-1027, p-1028, p-1029, p-1030, p-1031, p-1032, p-1033, p-1034, p-1035, p-1036, p-1037, p-1038, p-1039, p-1040, p-1041, p-1042, p-1043, p-1044, p-1045, p-1046, p-1047, p-1048, p-1049, p-1050, p-1051, p-1052, p-1053, p-1054, p-1055, p-1056, p-1057, p-1058, p-1059, p-1060, p-1061, p-1062, p-1063, p-1064, p-1065, p-1066, p-1067, p-1068, p-1069, p-1070, p-1071, p-1072, p-1073, p-1074, p-1075, p-1076, p-1077, p-1078, p-1079, p-1080, p-1081, p-1082, p-1083, p-1084, p-1085, p-1086, p-1087, p-1088, p-1089, p-1090, p-1091, p-1092, p-1093, p-1094, p-1095, p-1096, p-1097, p-1098, p-1099, p-1100, p-1101, p-1102, p-1103, p-1104, p-1105, p-1106, p-1107, p-1108, p-1109, p-1110, p-1111, p-1112, p-1113, p-1114, p-1115, p-1116, p-1117, p-1118, p-1119, p-1120, p-1121, p-1122, p-1123, p-1124, p-1125, p-1126, p-1127, p-1128, p-1129, p-1130, p-1131, p-1132, p-1133, p-1134, p-1135, p-1136, p-1137, p-1138, p-1139, p-1140, p-1141, p-1142, p-1143, p-1144, p-1145, p-1146, p-1147, p-1148, p-1149, p-1150, p-1151, p-1152, p-1153, p-1154, p-1155, p-1156, p-1157, p-1158, p-1159, p-1160, p-1161, p-1162, p-1163, p-1164, p-1165, p-1166, p-1167, p-1168, p-1169, p-1170, p-1171, p-1172, p-1173, p-1174, p-1175, p-1176, p-1177, p-1178, p-1179, p-1180, p-1181, p-1182, p-1183, p-1184, p-1185, p-1186, p-1187, p-1188, p-1189, p-1190, p-1191, p-1192, p-1193, p-1194, p-1195, p-1196, p-1197, p-1198, p-1199, p-1200, p-1201, p-1202, p-1203, p-1204, p-1205, p-1206, p-1207, p-1208, p-1209, p-1210, p-1211, p-1212, p-1213, p-1214, p-1215, p-1216, p-1217, p-1218, p-1219, p-1220, p-1221, p-1222, p-1223, p-1224, p-1225, p-1226, p-1227, p-1228, p-1229, p-1230, p-1231, p-1232, p-1233, p-1234, p-1235, p-1236, p-1237, p-1238, p-1239, p-1240, p-1241, p-1242, p-1243, p-1244, p-1245, p-1246, p-1247, p-1248, p-1249, p-1250, p-1251, p-1252, p-1253, p-1254, p-1255, p-1256, p-1257, p-1258, p-1259, p-1260, p-1261, p-1262, p-1263, p-1264, p-1265, p-1266, p-1267, p-1268, p-1269, p-1270, p-1271, p-1272, p-1273, p-1274, p-1275, p-1276, p-1277, p-1278, p-1279, p-1280, p-1281, p-1282, p-1283, p-1284, p-1285, p-1286, p-1287, p-1288, p-1289, p-1290, p-1291, p-1292, p-1293, p-1294, p-1295, p-1296, p-1297, p-1298, p-1299, p-1300, p-1301, p-1302, p-1303, p-1304, p-1305, p-1306, p-1307, p-1308, p-1309, p-1310, p-1311, p-1312, p-1313, p-1314, p-1315, p-1316, p-1317, p-1318, p-1319, p-1320, p-1321, p-1322, p-1323, p-1324, p-1325, p-1326, p-1327, p-1328, p-1329, p-1330, p-1331, p-1332, p-1333, p-1334, p-1335, p-1336, p-1337, p-1338, p-1339, p-1340, p-1341, p-1342, p-1343, p-1344, p-1345, p-1346, p-1347, p-1348, p-1349, p-1350, p-1351, p-1352, p-1353, p-1354, p-1355, p-1356, p-1357, p-1358, p-1359, p-1360, p-1361, p-1362, p-1363, p-1364, p-1365, p-1366, p-1367, p-1368, p-1369, p-1370, p-1371, p-1372, p-1373, p-1374, p-1375, p-1376, p-1377, p-1378, p-1379, p-1380, p-1381, p-1382, p-1383, p-1384, p-1385, p-1386, p-1387, p-1388, p-1389, p-1390, p-1391, p-1392, p-1393, p-1394, p-1395, p-1396, p-1397, p-1398, p-1399, p-1400, p-1401, p-1402, p-1403, p-1404, p-1405, p-1406, p-1407, p-1408, p-1409, p-1410, p-1411, p-1412, p-1413, p-1414, p-1415, p-1416, p-1417, p-1418, p-1419, p-1420, p-1421, p-1422, p-1423, p-1424, p-1425, p-1426, p-1427, p-1428, p-1429, p-1430, p-1431, p-1432, p-1433, p-1434, p-1435, p-1436, p-1437, p-1438, p-1439, p-1440, p-1441, p-1442, p-1443, p-1444, p-1445, p-1446, p-1447, p-1448, p-1449, p-1450, p-1451, p-1452, p-1453, p-1454, p-1455, p-1456, p-1457, p-1458, p-1459, p-1460, p-1461, p-1462, p-1463, p-1464, p-1465, p-1466, p-1467, p-1468, p-1469, p-1470, p-1471, p-1472, p-1473, p-1474, p-1475, p-1476, p-1477, p-1478, p-1479, p-1480, p-1481, p-1482, p-1483, p-1484, p-1485, p-1486, p-1487, p-1488, p-1489, p-1490, p-1491, p-1492, p-1493, p-1494, p-1495, p-1496, p-1497, p-1498, p-1499, p-1500, p-1501, p-1502, p-1503, p-1504, p-1505, p-1506, p-1507, p-1508, p-1509, p-1510, p-1511, p-1512, p-1513, p-1514, p-1515, p-1516, p-1517, p-1518, p-1519, p-1520, p-1521, p-1522, p-1523, p-1524, p-1525, p-1526, p-1527, p-1528, p-1529, p-1530, p-1531, p-1532, p-1533, p-1534, p-1535, p-1536, p-1537, p-1538, p-1539, p-1540, p-1541, p-1542, p-1543, p-1544, p-1545, p-1546, p-1547, p-1548, p-1549, p-1550, p-1551, p-1552, p-1553, p-1554, p-1555, p-1556, p-1557, p-1558, p-1559, p-1560, p-1561, p-1562, p-1563, p-1564, p-1565, p-1566, p-1567, p-1568, p-1569, p-1570, p-1571, p-1572, p-1573, p-1574, p-1575, p-1576, p-1577, p-1578, p-1579, p-1580, p-1581, p-1582, p-1583, p-1584, p-1585, p-1586, p-1587, p-1588, p-1589, p-1590, p-1591, p-1592, p-1593, p-1594, p-1595, p-1596, p-1597, p-1598, p-1599, p-1600, p-1601, p-1602, p-1603, p-1604, p-1605, p-1606, p-1607, p-1608, p-1609, p-1610, p-1611, p-1612, p-1613, p-1614, p-1615, p-1616, p-1617, p-1618, p-1619, p-1620, p-1621, p-1622, p-1623, p-1624, p-1625, p-1626, p-1627, p-1628, p-1629, p-1630, p-1631, p-1632, p-1633, p-1634, p-1635, p-1636, p-1637, p-1638, p-1639, p-1640, p-1641, p-1642, p-1643, p-1644, p-1645, p-1646, p-1647, p-1648, p-1649, p-1650, p-1651, p-1652, p-1653, p-1654, p-1655, p-1656, p-1657, p-1658, p-1659, p-1660, p-1661, p-1662, p-1663, p-1664, p-1665, p-1666, p-1667, p-1668, p-1669, p-1670, p-1671, p-1672, p-1673, p-1674, p-1675, p-1676, p-1677, p-1678, p-1679, p-1680, p-1681, p-1682, p-1683, p-1684, p-1685, p-1686, p-1687, p-1688, p-1689, p-1690, p-1691, p-1692, p-1693, p-1694, p-1695, p-1696, p-1697, p-1698, p-1699, p-1700, p-1701, p-1702, p-1703, p-1704, p-1705, p-1706, p-1707, p-1708, p-1709, p-1710, p-1711, p-1712, p-1713, p-1714, p-1715, p-1716, p-1717, p-1718, p-1719, p-1720, p-1721, p-1722, p-1723, p-1724, p-1725, p-1726, p-1727, p-1728, p-1729, p-1730, p-1731, p-1732, p-1733, p-1734, p-1735, p-1736, p-1737, p-1738, p-1739, p-1740, p-1741, p-1742, p-1743, p-1744, p-1745, p-1746, p-1747, p-1748, p-1749, p-1750, p-1751, p-1752, p-1753, p-1754, p-1755, p-1756, p-1757, p-1758, p-1759, p-1760, p-1761, p-1762, p-1763, p-1764, p-1765, p-1766, p-1767, p-1768, p-1769, p-1770, p-1771, p-1772, p-1773, p-1774, p-1775, p-1776, p-1777, p-1778, p-1779, p-1780, p-1781, p-1782, p-1783, p-1784, p-1785, p-1786, p-1787, p-1788, p-1789, p-1790, p-1791, p-1792, p-1793, p-1794, p-1795, p-1796, p-1797, p-1798, p-1799, p-1800, p-1801, p-1802, p-1803, p-1804, p-1805, p-1806, p-1807, p-1808, p-1809, p-1810, p-1811, p-1812, p-1813, p-1814, p-1815, p-1816, p-1817



Forhøjet sensitivitet → Stressloops ☹️



Er der noget med interoceptionen??

It. basale behov

Er der søvnbesvær?  
(for meget/for lidt)

Er der besvær med sult/tørst  
(for meget/for lidt) og/eller  
ekstrem selektiv spising?

Er der besvær med  
fordøjelse og/eller  
øget/manglende toiletrang?

Er der besvær med smerter?  
(for meget/for lidt/latent)

Eller både og?

It. emotionelle behov

Er det en udfordring at  
identificere og udtrykke følelser?

Er det en udfordring at sætte  
grænser? (kropsligt/sensorisk,  
socialt, energikapacitet mm.)

Er det en udfordring at beskrive  
egne behov? (både over for sig selv  
og andre)

Er det en udfordring at  
selvregulere? (og få samregulering)

Hvis der er ubalanceret  
sansbearbejdning i de  
"almindelige 7 sanser", så  
har det ofte negativ  
indflydelse på de indre  
basale og emotionelle  
behov.

DVS. vores interoception er  
en god indikator for  
hvordan bearbejdningen  
går, og viser sig som  
effekten heraf.

Er der noget med interoceptionen??

Samtidig af både ØGET og NEDSAT sensorisk sensitivitet

HYPER  
HYPO

OFTES STOR DISKREPANS IFT SENSORISKE  
REGULERINGSBEHOV

"Man ved ikke det man ikke ved"  
"Man mærker ikke det man ikke mærker"  
"Det er ikke din skyld"  
"Man kan ikke bare tage sig sammen"



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Alle har en  
interoception-profil

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

What is Your Interoception Profile?



"Bodyfeel – Emotion – Action" er svært:  
Risiko for at handle uhensigtsmæssigt på baggrund af fejltolkning  
Risiko for at misforstå sine egentlige følelser fordi man ikke ved hvad kroppen signalerer



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

| "Interceptive Under-Responsivity"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | "Interceptive Over-Responsivity"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | "Interceptive Discrimination Difficulties"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"Muted internal signals"</p> <p>En person med underresponderende interoceptive signaler oplever/opleves måske med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sjældent føler tørst</li><li>✓ Sjældent føler sult</li><li>✓ Dulmede/fjerne smerte-signaler</li><li>✓ Svært ved at mærke følelser/emotioner</li><li>✓ Svært ved at mærke toiletbehov</li></ul> | <p>"A lot of internal signals"</p> <p>En person med overresponderende interoceptive signaler er i "high alert" og oplever/opleves måske med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Føler ofte tørst</li><li>✓ Føler ofte sult</li><li>✓ Forstærkede smerte-signaler</li><li>✓ Oplever og mærker mange følelser/emotioner</li><li>✓ Hyppige toiletbehov</li></ul> | <p>"Chaotic internal signals"</p> <p>En person med interoceptive diskriminationsudfordringer er i tvivl/forvirret/usikker, og oplever/opleves måske med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Svært ved at skelne tørst fra en gsm hals</li><li>✓ Svært ved at skelne sult fra angst</li><li>✓ Forvirring og tvivl om hvilke følelser der mærkes hvor/og hvordan</li><li>✓ Diffuse sansninger/forfølelser når man er sløj og utilpas, og svært ved at beskrive det</li></ul> |

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

**OBS!!!**  
Triggerspørgsmål: "Hvad har du lyst til?" "Hvad har du brug for?" "Hvordan har du det?" "Hvad er der galt?"

Underbureau af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Interoception hjælper til at give følelser mening via kropssignaler, fx vrede, bange, glad  
→ kobling af kropssansninger

**MEN** – det er en kæmpe udfordring hvordan kommunikation/samspil/interaktion skal læres om dette og give konkret mening, når interoceptionen er mangelfuld.

Underbureau af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Ubalanceret regulering  
kan se forskelligt ud på  
ydtersiden

Underbureau af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Hvad indikerer hvad? Misforståelsesrisiko? (JA!)

Forskellige markører,  
forskellig adfærdsforståelse,  
forskellige stresstolkninger

• "Meltdown"  
• Fight/Flight  
• Adrenalintydelighed

Ex:  
Skrig, gråd, grin, råb mm.  
fysisk "udad"-adfærd

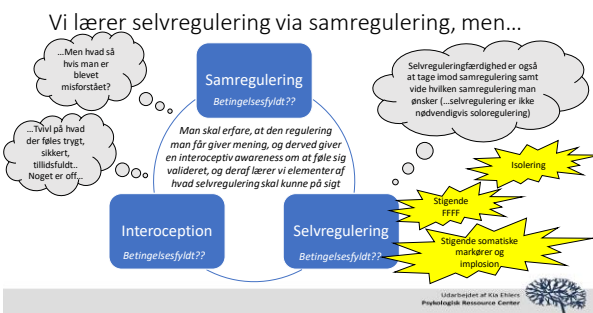
• Langvarig Fawn-tendens  
• Stressophobning  
• Burnoutsrisiko

Ex:  
Feber, syg, smerter mm.  
fysisk "indad"-resultater

Hvis følelser over tid er  
misforstået og/eller gjort  
forkert!!

→ Skjult selvskade?  
→ Nonverbal?  
→ Regrediering?

Underbureau af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center



### Samregulering – Interoception - Selvregulering

"Co-regulation is when we as the adults (primary care givers, teachers or professionals) have a trusting relationship with the child (or student) and **while they are experiencing dysregulation, we remain their supportive, calming presence**. Through this space we support their nervous system to regulate with us, thus co-regulation. **A child (or person) cannot successfully self-regulate if they have not had successful co-regulation experiences first.**"

"Self-regulation is all about helping a person be able to **independently identify** how they're feeling and also be able to **seek out** what they need in certain moments for regulation and comfort. That self-regulation piece doesn't always mean people-free."

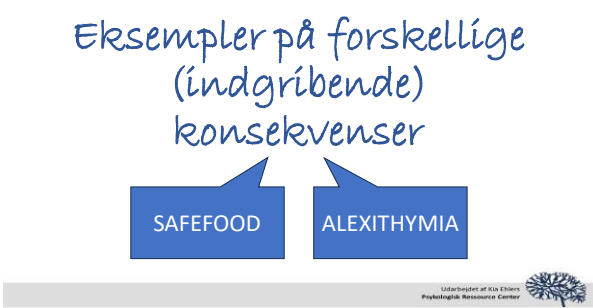
"That back-and-forth process with our caregiver is what co-regulation is all about. Through that interaction, we start to learn a lot about our bodies. Through that continual co-regulation interaction with our caregivers, **we learn a lot about our interoceptive system and how our body feels**. We may learn what exactly a feeling means in our body, and we often then learn what we need to be able to regulate in our own body."

**BODYFEEL**

**EMOTION**

**ACTION**

Lektoratet af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center



### SAFEFOOD

**Repeat please**

Spisetryghed, spisesikkerhed, spiseglæde ved safefood er IKKE et problem!

Systematiseret, rutinepræget og nøje udvalgt safefood er IKKE et problem!

**STAY SAFE**

Forebyggende

Energiøkonomisk

Fleksibilitetsøgende

Kapacitetsgivende

Kompenserende

Stressudligner ikke tilstrækkeligt

Energiunderskud

Marker på mistrivsel

Konsekvens af overload

Lektoratet af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Safefood er en interoceptiv beskytter!!

Kvalme  
(m.fl.  
markører)

Spisetsids-  
punkter  
varierer

"Lyst"-  
udfordret

Sensoriske  
betingelser

Selektiv  
spisning

Grænser er overskredet:

- Sensoriske tolerancer
- Kravkapacitet
- Energifleksibilitet
- Stressbelastning
- Emotionel utryghed

Spisning er en af de mest komplekse færdigheder

HEP på safefood!!

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Safefood er en interoceptiv beskytter!!

Nervesystemet er overbelastet! Der er stress og kapacitetsudfordringer!

Tvivel opstår vedr. interoception af

- Sult?
- Tørst?
- Mæthed?
- Generel kropsformemmelse
- Registrering af og identificering af behov

Kan overrøle

Psyisk mæt

Emotionel mæt

Sensorisk mæt

Sultsignaler sløres

Mædlyst som biologisk drift sløres

Mædlyst som angst (B-E-A)

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Den selektive  
spisning

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

ALEXITHYMIA

Svært ved at identificere og udtrykke sine følelser

...Flertallet/Samfundet/Systemet har svært ved at forstå det individuelle menneskes følelser!!

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Materiale frabedes at blive brugt og  
videreledt uden aftale med Kia

10

## Alexithymia (Aleksitymi)

Vores interoceptive awareness via registrering af indre signaler, er det der skaber vores koncepter og sammenhængsforståelse for hvad vores følelser er.



Why might interoception be a key part of supporting alexithymia for some people?

When a person has a **muted or intense interoceptive experience**, they may be missing important clues about their emotions. It can feel like navigating an emotional labyrinth without a map.



Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center



FX:

- Man kan godt vide om noget føles overordnet godt eller dårligt – men ved ikke om det er en specifik følelsesnuance
- Man kan godt mærke at der sker et eller andet inde i, der er et eller andet der "banker på" – men ved ikke hvilken følelse man er i gang med at udvikle
- Man kan have svært ved at tale med andre om andres følelser (og egne) fordi man ikke kan relatere til følelsesordene
- Man kan have nemmere ved at analysere, opklare og træffe beslutninger ud fra logiske rationaler og eksterne fakta
- Man svarer meget tit "ved ikke" (eller maskering)

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

## Alexithymia (Aleksitymi)

Hvem siger hvordan følelser udtrykkes rigtigt?  
"Det gør flertallet og normen jo!" ☹️

Men andres følelsesbeskrivelser af bestemte følelser kan jeg ikke genkende

"Jeg er naahh og lidt iijjhhh"

"Jeg er ikke SÅ blå, jeg er mere lilla med lidt turkis i"

"Jeg er både i mave, ryg, brystkasse og hals"

"Jeg har det irriterende som hvis man skal have tråd igennem en synål"

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center

"What we are learning from interoception science is that there is no single footprint of emotion. For example, the way anxiety feels in your body is likely different from how it feels in mine. Similarly, hunger, exhaustion, thirst, safety and so on likely feels different in your body compared to mine. We are all correct and valid in our own unique experience."

Teaching the way an emotion 'should' feel can lead to a lot of inner confusion"

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychological Resource Center



### Faren ved misforstået spejling og compliance



- Compliance kan føre til undertrykkelse af sig selv som betingelse for accept
- Fodrer fawn, dissociering, forkerthedsfølelser

KM: "Compliance approaches condition someone to ignore what their body needs in order to please other people. It is sending a message that other people's needs are more important than our own body's needs."

Stop det der!

Hold nu op!

Tag dig sammen!

Kom nu videre!

Det kan du sagtens!

Det værner du dig til!

Udvalgt af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center



PRAKSIS

1. Fremme ‘Interoceptive Awareness’

2. Stimulering af proprioception og vagusnerven

3. Hvad kan vi gøre NU?

→ Afslutning (frokost ☺)



Fremme interoceptive awareness

- Start med at forstørre, gætte, identificere **DÉT, DER FUNGERER**
- Øve uden konsekvenser; det "lette" og "ubetydelige"



Men obs compliance-blindspots

Fremme interoceptive awareness

Ydmyghed! Nysgerrighed! Åbenhed!

Både som sam- og selvregulerende indsats

Det ser ud som om at det føles godt...

Jeg kan se at du smiler/ griner...

Det lyder som om at det var en god ting...

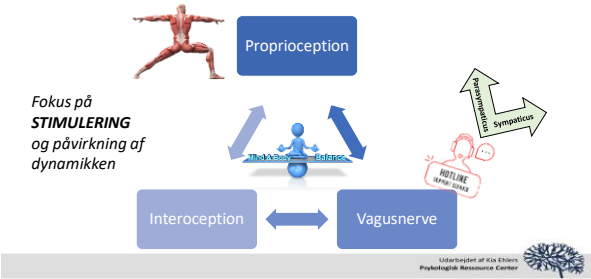
Det kunne jeg godt lide – hvor og hvordan mærker jeg det?

Hvordan lægger jeg mærke til det? Hvad ændrer sig?

...Hvad er der fravær af?

Uddannelses- og Psykologisk Ressource Center

3-enigheden i nervesystemets sanseintegration



Nudging – samtidighed – depotopbygning – triggerparathed – stressudligning

Mål:  
✓ Øge registreringsevne  
✓ Mætte høj tolerance  
✓ Organisere andre sansesensitiviteter

PROPRIOCEPTIONEN

Det, der kan lade sig gøre

Noget der skaber glæde og selvkontrol

Tydelige input, der beroliger/ grunder

Det, der giver kropsfornemmelse

Variation af proprioceptive input:

NÅR DET ER "DET VÆRD" UDEN PRES!

Tyngde: hjælpemidler, piggoide/pigruiler mm.

Bevægelse, motion – krav til koordination, temposkift, balance, muskeludholdenhed

Modstandskraft, "noget stramt" på/ om kroppen

Hænder Mund Fødder (Homunculus)

Kram Klem "Masninger" "Mosle" / "Slås"

Massage, vibration, dybdestimulering, tryk, ledkompressioner

Varierede arbejdsstillinger, varierede møbler/famner/ omgivelser der faciliterer kropsgrensning

Yoga, udstræk, afspænding, vejtrækning

Fokus på Vagus

Vagusnerven

"Den vandrende nerve"

Vagusnerven er den styrende del af vores roskabende (parasympatiske) nervesystem. Derfor kan vi ved at stimulere denne opnå ro og afspænding i kroppen.

På sin vej gennem kroppen forbinder vagusnerven hjernen med tunge og svælg, lunger, hjerte, åndedrætsmusklen, de indre organer i bughulen og tarmene.

Når det parasympatiske nervesystem er overmandet af det sympatiske nervesystem vil den beroligende vagusfunktion være nedsat ☹️

Fokus på Vagus

Vagusnerven

"The Mind Body Connection"

Opgave:  
Stabilisere det autonome nervesystem og stabilisere balancen mellem vores vejtrækning og hjerterytme og dermed give ro i nervesystemet og i kroppen

Ved høj trussel mister vagus **tonus** og kan ikke holde hjertet i ro → FFF

Derfor skal den stimuleres og tonus-stabiliseres for at kunne bremse både "kamp-flugt-reaktion" og "frys-reaktion"

→ Mest hensigtsmæssigt med kropsorienterede aktiviteter

Materiale frabedes at blive brugt og  
videredelt uden aftale med Kia

14

Fokus på Vagus

Vagusnerven

Åndedrætsøvelser stimulerer parasympatiske reaktioner

Øvrig positiv stimulering:

✓ Massage, afspænding, yoga, mindfulness

✓ Motion, muskelarbejde, varme

✓ Syngende, nynne/humme, gurgle

✓ Musik og vibration

✓ Kolde bade og kolde omsluttende tæpper

✓ Varmepude på maven, varm te

OBS!

Ikke konsekvent for enhver pris

Hvordan, hvornår, med hvem osv.

Vagus-funktionen er kun god i følelsen af trykthed

Illustration af en person i en afslappet position med en puls-linje og et hjerte.

Uddrag af Kia Ehlers

Psychological Resource Center

inhale

exhale

Fokus på UDÅNDINGER

→ Brug adrenalinen til kontrolleret kraft

Illustration af en person i profil, der ånder ud, og en anden person, der ånder ind.

Uddrag af Kia Ehlers

Psychological Resource Center

Udånderne

Stimulering

Regulering

Regulerer puls

Kontrol og styring over fysisk handling

Nivellerer adrenalin

Stimulerer og masserer vagusnerven gennem diaphragma

Bevidstgør/connector med det autonome

Illustration af et menneskeligt bryst med hjerte og lunger.

Uddrag af Kia Ehlers

Psychological Resource Center

Formålet med stimulering af proprioception og vagusnerve er parasympatisk aktivitet

Stress Response "Fight/Flight"

Breathing Rate

Blood Pressure

Heart Rate

Metabolism

Blood Sugar

Adrenaline

Sensory Awareness

Thought Processes

Creativity

Concentration

Immune System

Digestive System

Relaxation Response "Rest and Digest"

Illustration af en hånd, der viser et "V" tegn.

Uddrag af Kia Ehlers

Psychological Resource Center

Materiale frabedes at blive brugt og  
videredelt uden aftale med Kia

15

Afsluttende nu-og-her fokus på Homunculus

• Selvst

selvregulering

er genstande

v kvalitet

k pigge og lign.)

Opfordring til  
jer i dag og i  
morgen ☺

Tunge rundt i mundhule,  
presse læber, sug/fylde  
kinder, byggegummi mm.,  
drikke, bid/afspænd

Oppositionsbew.,  
tappe,  
klemme/kramme,  
led-komp.,  
bøj/stræk,  
ledrotationer

Tappe,  
klemme/kramme,  
massa træk,  
bøj/stræk,  
ledrotationer, vippe  
fra side-side

Bekræfte og forsikre realiteten  
"Jeg er lige her, lige nu"

Udleveret af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

MIT HÅB: Refleksioner om sammenhænge

Interoception & Exteroception

Interoception & Sansebehandling ift.  
tolerancer, over- og understimulering

Interoception er "Bodyfeel – Emotion – Action"

Interoception & Hyper/Hypo-sensitivitet

Interoceptionsprofiler

Safefood

Alexithymia

Dysreguleringsudtryk via  
eksplosere vs. implodere

Stop Compliance!

hope

PRAKSIS:  
Opstart af  
sansestimulering og  
interoception-regulering

Udleveret af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center

Tak for nu!  
God frokost ☺

MERE  
PROPRIOCEPTION,  
TAKT!

MERE  
KROPSREGULERING,  
TAKT!

MERE  
INTEROCEPTION,  
TAKT!

MERE  
GROUNDING OG  
DYBSTABILISERING,  
TAKT!

Udleveret af Kia Ehlers  
Psychologisk Ressource Center