

# Innhold

## Kapittel 1

<b>Hva er snoezelen?</b> .....	11
Snoezelens bakgrunn og historie.....	13
Globale og lokale kulturelle forskjeller.....	15
Hva kan vi oppnå med snoezelen, og hvem har nytte av det?.....	17

## Kapittel 2

<b>Snoezelens prinsipper, effekter og anvendelsesområder</b> .....	21
Snoezelen som rekreasjon.....	22
Terapeutisk tilpasset snoezelen.....	23
Snoezelen som terapi.....	23
Snoezelen som læring.....	24

## Kapittel 3

<b>Våre åtte sanser</b> .....	27
Muskel-leddsansen, den proprioceptive sansen.....	29
Berøringssansen, den taktile sansen.....	33
Balansesansen, den vestibulære sansen.....	37
Den indre kroppssansen, den interoceptive sansen.....	41
Luktesansen, den olfaktoriske sansen.....	45
Smakssansen, den gustatoriske sansen.....	47
Hørselssansen, den auditive sansen.....	53
Synssansen, den visuelle sansen.....	57

## Kapittel 4

<b>Sanseintegrasjon</b> .....	64
Sansning og persepsjon.....	68
Når sanseintegrasjonen ikke fungerer tilfredsstillende.....	70
Sanseintegrasjon i praksis.....	73
Den tredelte hjernen.....	76

**Kapittel 5**

<b>Empiriske perspektiver på likheter og ulikheter mellom sanseintegrasjon og snoezelen</b> .....	82
---	----

**Kapittel 6**

<b>Sensoriske mønstre og profiler</b> .....	85
Sensoriske profiler .....	85
Sensoriske toleranseterskler, aktivering og atferd .....	86
Sensoriske atferdsmønstre .....	87
Fire typer sansemønstre.....	89

**Kapittel 7**

<b>Sensoriske sansemønstre og bruk av snoezelenrom</b> .....	97
Tilskueren og snoezelen – brukeren av rommet .....	97
Tilskueren og snoezelen – ledsageren .....	98
Søkeren og snoezelen – brukeren av rommet.....	98
Søkeren og snoezelen – ledsageren.....	99
Sensoren og snoezelen – brukeren av rommet .....	99
Sensoren og snoezelen – ledsageren .....	99
Fravelgeren og snoezelen – brukeren av rommet.....	100
Fravelgeren og snoezelen – ledsageren.....	100

**Kapittel 8**

<b>Toleransevinduet, aktivering og regulering</b> .....	101
---	-----

**Kapittel 9**

<b>Det autonome nervesystemet og den polyvagale teori</b> .....	106
Den polyvagale teorien .....	108
Den polyvagale teorien, sosiale relasjoner og intervensjoner .....	110

**Kapittel 10**

<b>De gode hormonene og snoezelen – funksjon og effekt</b> .....	113
Kortisol – fokus, spenning eller panikk .....	114
Dopamin – nytelse og drivkraft.....	115
Oksytocin – kjærlighetshormonet .....	117
Serotonin – hjernens lykkepille .....	118
Endorfin – smertestillende hormon .....	119
«Lykkekvartetten» .....	121

## Kapittel 11

<b>Snoezelen og estetikk</b> .....	125
Den estetiske tilnærmingen – å oppleve.....	127
Den psykologiske tilnærmingen – å være sammen .....	128
Den fysiske tilnærmingen – å sanse.....	128

## Kapittel 12

<b>Fargenes betydning og virkning</b> .....	129
Fargeterapi.....	131
Hvit.....	132
Rød.....	133
Blå.....	133
Gul.....	134
Grønn.....	134
Svart.....	135
Oransje.....	135
Lilla/fiolett.....	136
Rosa.....	136
Brun.....	137
Grå.....	137

## Kapittel 13

<b>Hvordan brukes de forskjellige rommene?</b> .....	139
Det hvite rommet – lys, farger og visuelle inntrykk .....	139
Det røde rommet – kroppsbevissthet, energi og aktivitet .....	141
Det blå rommet – kommunikasjon, oppmerksomhet og berøring.....	145
Det gule rommet – lyd og musikk .....	148
Det grønne rommet – kroppsbevissthet, likevekt og balanse.....	149
Det svarte rommet – ro, farger, former og kontraster .....	153

## Kapittel 14

<b>Sansebokser</b> .....	155
Sansebokser til det hvite rommet.....	155
Sansebokser til det røde rommet .....	156
Sansebokser til det blå rommet.....	157
Sansebokser til det gule rommet.....	157
Sansebokser til det grønne rommet .....	158
Sansebokser til det svarte rommet .....	158
Sansebokser i egen bolig eller i fellesområder.....	159

**Kapittel 15**

<b>En snoezelenøkt</b> .....	160
Formål .....	160
Hensyn og overveielser .....	161
Selve snoezelenøkten.....	162

**Kapittel 16**

<b>Den kompetente ledsageren og snoezelens didaktiske trekant</b> .....	164
Miljø .....	165
Bruker .....	165
Ledsageren .....	166
Samspillsguiden .....	167
Ledsagerens tolkning av tegn på overstimulering og understimulering..	167

**Kapittel 17**

<b>Musikk, lyd og rytme</b> .....	170
-----------------------------------	-----

**Kapittel 18**

<b>Din faglige bakgrunn og snoezelen</b> .....	175
Nevropedagogikk.....	175
Gentle teaching .....	177
Theraplay – inspirerte samspillsleker .....	180
Marte Meo-metoden .....	182
Avstemt pedagogikk og Low arousal.....	186
BBAUM .....	188

**Kapittel 19**

<b>Snoezelen 24/7</b> .....	190
Snoezelen i naturen – naturens eget rom.....	193
Sansehage – ligg i gresset og nyt livet i solen .....	195
Snoezelen i egen bolig.....	198
Snoezelen - Do it yourself (DIY) .....	209

<b>Etterord</b> .....	213
-----------------------	-----

<b>Referanser</b> .....	215
-------------------------	-----

<b>Om forfatterne</b> .....	223
-----------------------------	-----