



foreningen for
høysensitive

Hvis du vil vite mer

Det er skrevet mange bøker om høysensitivitet, og du finner omtale av flere av dem på hjemmesiden vår. Du finner også lenker til mye annet relevant på hjemmesiden.

Hvordan vet du om du er høysensitiv?

Høysensitivitet er et karaktertrekk, ikke en diagnose. Mange høysensitive kjenner seg igjen i beskrivelsen av karaktertrekket.

Det fins en selvtest på: www.hsperson.no
Man trenger ikke kjenne seg igjen i alle punktene for å være høysensitiv, og det er bare en selv som kan avgjøre om en er høysensitiv.

Forskning

Den amerikanske psykologen, forskeren og forfatteren Elaine N. Aron er en pionér innenfor området høysensitive mennesker, også kalt HSP (Highly Sensitive Person). Hun har gjennom studier og forskning funnet ut at ca. 15 - 20 % av alle mennesker er høysensitive. Det forskes stadig mer på karaktertrekket blant flere forskere i ulike fagmiljø. Det er også funnet hos mer enn 100 ulike dyrearter.

Les mer på vår hjemmeside under Forskning.



Foreningen

Foreningen er nasjonal og ble startet i 2009. Formålet er å spre informasjon om hva høysensitivitet er, og utbre kunnskap om karaktertrekket i samfunnet, samt skape et felles forum for høysensitive, og bidra til at det dannes lokale nettverk. Vi jobber for et mer sensitivt samfunn - et samfunn som det er bedre å leve i for alle.

Du kan støtte dette viktige arbeidet ved å bli medlem, noe som også gir medlemsfordeler.

Foreningen tilbyr kurs og foredrag av sertifiserte kursholdere, samt medlemsmøter og treff. Dette er lagt ut på kalenderen på hjemmesiden vår. Det er medlemsrabatt på kurs, foredrag, treff m.m. Om du ønsker kurs, foredrag o.l. i ditt område, ta kontakt med foreningen.

Det finnes også en brosjyre om høysensitive barn.

Kontakt

e-post: kontakt@hsperson.no
hjemmeside: www.hsperson.no
facebook: Foreningen for høysensitive
post: Foreningen for høysensitive,
Postboks 27 Skjoldtun, 5813 Bergen

Vi har dessverre ikke mulighet til å svare på telefon

HØYSENSITIV

- En av fem er høysensitiv
- Like mange menn som kvinner
- 70 % er innadvendte, 30 % er utadvendte
- Oppfatter inntrykk 3-5 ganger sterkere
- Et normalt og medfødt karaktertrekk
- Forskning gir stadig ny forståelse og kunnskap
- Høysensitive har mange ressurser som samfunnet har bruk for

WWW.HSPERSON.NO

Hva er høysensitivitet?

Å være høysensitiv betyr at nervesystemet er mer fintfølelse og mer mottakelig for sanseinntrykk, stemninger og stimuli enn hos de fleste andre mennesker. Denne forskjellen er medfødt.

Hos den høysensitive mottar hjernen flere inntrykk, og bearbeider disse dypere og mer nyansert, enn mennesker som ikke er høysensitive. Når inntrykkene bearbeides dypere, oppleves de vesentlig sterkere. I hjernen fins det to systemer; et som gjør oss nysgjerrige, dristige og impulsive, og et annet som gjør oss årvåkne, forsiktige og vaksomme. Den medfødte balansen mellom disse to avgjør hvor sensitiv man er. Hos de fleste høysensitive er det siste systemet mest aktivt.

Høysensitive mennesker er mer vare og intuitive, og er oppmerksomme på ting som andre ikke er like sensitive for, eller kanskje ikke engang registrerer. Det kan for eksempel være stemningen eller atmosfæren når man kommer inn i et rom, hvordan andre egentlig har det, om det er konflikter under overflaten osv.

Høysensitive er ikke en ensartet gruppe. Kombinasjonen av andre karaktertrekk, oppdragelse, kultur og erfaringer skaper individuelle forskjeller. Noen er utadvendte, men flertallet er innadvendte. For mange er naturen eller kontakt med dyr veldig viktig, mens andre har det kreative og musikalske som sin kilde til påfyll. Mange er idealistiske og opptatt av rettferdighet. Noen liker også fysiske utfordringer. Høysensitive har behov for alenetid i ulik grad. Avhengig av hvordan man har blitt møtt i livet, er det store forskjeller på hvordan sensitiviteten kommer til uttrykk.

Fordeler med å være høysensitiv

1 Åpenhet

Man har en naturlig åpenhet overfor opplevelsene livet byr på. Sensitive kan ha svært dype opplevelser i møte med kunst, musikk, dyr, natur, kjærlighet og samvær med andre.

2 Selvinnsikt

Sensitive mennesker har ofte stor selvinnsikt. Det er en fordel når det gjelder å håndtere stress og arbeide med personlig utvikling.

3 Kreativitet

Sensitive mennesker er ofte kreative og skapende. De går nye veier – enten det er på jobb eller hjemme.

4 Evne til fordypelse

Sensitive kan konsentrere seg om noe i lang tid uten å kjede seg. Denne evnen til fordypelse gjør at de ofte kommer med originale bidrag innen for det feltet de fordyper seg i.

5 Fleksibel tankegang

Sensitive mennesker er typiske fritenkere. De lar seg sjeldent begrense av eksisterende normer, og er i stand til å kombinere og integrere forskjellige typer tenkning.

6 Selvstendighet

Fordi sensitive skiller seg ut fra flertallet, utvikler de ofte en sterk selvstendighet som de i løpet av livet blir bedre og bedre til å uttrykke. De opparbeider evnen til å stå alene med sin holdning, og å gå en annen vei enn de fleste.

7 Nøyaktighet og fokus på detaljer

På grunn av sin dype bearbeidelse av stimuli, er sensitive ofte samvittighetsfulle, grundige, og har en større evne til å være oppmerksomme på detaljer innenfor sine interesseområder.

8 Innlevelsevne

Sensitive mennesker har som regel en dyp innlevelsevne og en stor forståelse for andre, noe de kan bruke i sosiale sammenhenger.

9 Ansvarlighet

Sensitive er ansvarsbevisste både på jobben og i privatlivet – og hvor de ellers engasjerer seg.

10 Høy arbeidsmoral

Sensitive oppnår ofte sine mål fordi de er arbeidsomme og kreative. De er pliktoppfylende og strekker seg langt for å gjøre en god jobb.

kilde: www.sensitiv.dk og Elaine N. Aron

Utfordringene

Høysensitive mennesker er i høyere grad enn gjennomsnittet disponert for å bli overstimulert, utmattet, overveldet og stresset. Som høysensitiv trenger man jevnlig pauser for å fordøye alle inntrykkene og hente seg inn og lade batteriet. Når man blir overstimulert og stresset, blir man den verste utgaven av seg selv og mister kontakten med sine ressurser og sterke sider. Dette gjelder for alle mennesker, men som høysensitiv kommer man raskere til dette punktet. Det er viktig å lære å kjenne og respektere sine egne grenser for hvor mye man tåler, slik at man kan ta sine forhåndsregler og lage seg gode strategier.