

Nyhetsbrev nr 1 2012

Foreningen for høysensitive mennesker i Norge



Så er det klart for årets første nyhetsbrev, hvor vi har vært heldige å få bidrag fra flere medlemmer – takk til dere som sender inn og stiller opp! Spesielt hyggelig er det også at to menn har bidratt – det er jo like mange menn som er høysensitive som kvinner, og godt at bidragene kommer fra begge kjønn. Se bidragene mot slutten av nyhetsbrevet 😊

Media tar også kontakt, og det kommer en sak i Dagens Næringsliv og en i Norsk Ukeblad. Det vil bli formidlet via facebook siden vår når innslagene kommer. Hvis noen vet om noe som har vært i media så vil vi i styret veldig gjerne ha beskjed om det 😊

En oppfordring til de av dere som ikke har betalt medlemskontingenten på kr 200,- enda, vær så snill å gjør det så snart som mulig 😊

Det er så kjedelig å drive å minne på og purre på folk.... Betales inn på foreningens konto: 1254.05.56529 i Cultura Sparebank, skriv navnet ditt i beskjedfeltet. Vi får stadig nye medlemmer, men av de gamle så er det ca halvparten som enda ikke har betalt.

Et **lukket medlemsforum** er enda noe vi jobber med – en person har meldt seg til å drifte det, men det er mye som må på plass av tekniske løsninger .

Litt å sjekke ut for den som ønsker:

For de med tilknytning til Sverige kan det være nyttig å vite om denne siden, startet av Ilse Sand: <http://www.sensitiv-hsp.se/>

Du kan høre et radiointervju på dansk på 25 minutt med Lise August her: http://www.sensitiv.dk/hr_og_ls_interviews.6

For de av dere som ønsker å delta i lukket gruppe på yahoo for foreldre til høysensitive barn så er dette linken: <http://groups.yahoo.com/group/hscbook/>

Her er det litt forskjellig lesestoff om ulike temaer under Notater: <https://www.facebook.com/#!/profile.php?id=100002276592873&sk=notes>

ADHD, ME, Asperger og hsp

Det har vært endel diskusjoner rundt de ulike begrepene på facebookside vår. Foreningen vil gjerne presisere følgende: Høysensitivitet er et karaktertrekk, me, adhd og asperger er diagnoser. Mange med me og asperger er nok høysensitive, men ikke alle høysensitive har me eller asperger. Akkurat som mange musikere, skuespillere, kunstnere og forfattere er høysensitive, men ikke alle høysensitive er musikalske, skriveføre, kunstneriske osv. Hvordan man ønsker å definere seg selv er selvsagt opp til hver enkelt, men det er litt viktig at man holder begrepene fra hverandre offentlig, for ikke å skape forvirring rundt hva høysensitivitet er.

Også det å være sjenert og/eller innadvent er ikke det samme som å være høysensitiv, man kan være sjenert eller innadvent uten å være høysensitiv – mer info her <http://talentdevelop.com/3316/shyness-introversion-sensitivity-whats-the-difference/>

Om å få kontakt med andre

Flere har et ønske om å få kontakt med andre høysensitive, og det kan være virkelig bekræftende å snakke med noen som har det akkurat som en selv. Det kan være tips å hente, felles erfaringer osv. Men så opplever den som ønsker å ta initiativet til kontakt, at dette er vanskelig. Ingen svarer, ingen melder seg på – og man blir litt oppgitt.

70 % av høysensitive er innadvendte mens de 30 % resterende utadvendte, og det er nok ganske så forskjellig måte å være høysensitiv på. For flertallet kan det fortone seg som litt av et hinder å stille opp på noe for å møte andre. Viktig at det er uforpliktende, og i omgivelser som ikke er for overveldende, med mulig å gå/forlate stedet raskt hvis det blir for mye. Det kan være en ide å ha et program – slik at man har en oversikt over hva som skal skje, for eksempel et foredrag, så litt servering og samvær for den som har lyst etterpå. For mange er det lettere å bli kontaktet skriftlig, som på mail, så man kan gi en respons når man har fått tenkt seg litt om og føler seg klar. Man vil gjerne ha informasjonen i god tid, med klare opplysninger om hvor, når, hva og hvem.

Ingen får utlevert kontaktinformasjon til noen av medlemmene, men foreningen kan sende ut informasjon til alle medlemmer i et område. Det er også mulig å bruke facebookside vår, og legge ut informasjon/invitasjoner der, og ikke minst kontakte kontaktpersonen i sitt fylke. Listen fins i nyhetsbrev nr 3 i fjor.

Bokomtaler

Boken "Zartbesaitet" forfatter : Georg Parlow

omtalt og fritt gjengitt av Beate W. Keita

Strategier for høysensitive – hvordan forvalte ditt liv

I nyhetsbrevet nr. 3 presenterte Angelika Binder en bokomtale om boken «Zartbesaitet» skrevet av Georg Parlow, bosatt i Wien.

Boken finnes bare på tysk, og er meget omfattende. Den handler både om hvordan vi kan oppleve vår høye sensitivitet i hverdagen, hvordan andre opplever oss, samt samspillet mellom oss og samfunnet.

Videre om fakta og antakelser angående problemstillinger innen fysisk og psykisk helse, og ikke minst strategier for å kunne bli bedre kjent med sine grenser, utvide dem og lære seg å leve et mer balansert liv.

Georg Parlow har studert i USA i noen år , og boken preges av at han formidler mye kunnskap gjennom sin egen livserfaring, sine egne og andres studier.

Da jeg leste omtalen hadde jeg allerede kjøpt boken, og vært på websiden <http://www.zartbesaitet.net/> som dessverre bare finnes på tysk.

Jeg må si meg enig med Angelikas betraktninger når det gjelder bokens nytteverdi. Jeg kjente meg igjen i mye av det han beskriver og ble noen aha opplevelser rikere, selv om en del av innholdet var kjent for meg fra før.

Blant annet beskriver Georg modellen «**spedbarnskropp**». Begrepet kommer egentlig fra Dr. Elaine Aaron, som er pioner i HSP forskning.

Modellen illustrerer en for mange kanskje litt uvant metode å kommunisere med sin egen kropp.

Boken gjør et seriøst inntrykk når forfatteren definerer forskjellige former for stress med nøytrale begrep som over og understimulering.

Jeg vil her først begynne med hans definisjon av begrepene balanse / ubalanse:

Hva er ubalanse?

For mye innover

Den som har oppmerksomheten rettet for mye innover, har opphøyet dette til noe meget viktig. Å ha så lite stress som mulig, synes å være meget viktig og mesteparten av egne behov blir tatt på alvor. Dette kan føre til konflikt med andre mennesker, fordi den innover vendte prøver å tilpasse omverdenen til sine behov. Generelt sett snakker vi om mennesker som lever et stille, litt ensomt og tilbaketrukket liv .

For mye utover

Den som er for mye utover er lite hensynsfull overfor seg selv. Utenfra er det vanskelig å oppdage at dette menneske er høysensitiv. Ofte er dette personer som er der mye for andre, som har store familier og sørger for at både familie og venner har det bra, og ofte blir disse personer beundret. Spesielt når denne personen er overstimulert og stresset, kan kritikk være dråpen som gjør at alt flyter over. Stort sett er disse mennesker kompetente og beskjedne, uten deres bidrag ville mye ikke fungere i denne verdenen.

Om riktig rytme

Vi møter også HSP personer som beveger seg i begge retninger. Lengre perioder av utagering blir fulgt av perioder med fullstendig tilbaketrekning. I en overgangsfase, når en HSP person jobber med sine to ytterpunkter og prøver å få mer balanse i livet sitt, kan dette mønsteret i svakere form ikke unngås. Å tro at det er mulig for en HSP å ha i lang tid et rikt og meningsfullt liv uten overstimulering, er en illusjon. Men hyppighet, intensitet, varighet og forskjellige årsaker for stress gjør subjektiv en stor forskjell.

Selvmanagement for høysensitive personer

Begrepet selvmanagement blir brukt fordi det til tider kan være kaotisk og vanskelig å takle hverdagen. Det å være veldig følsom er utfordrende, både fysisk og psykisk.

Selvmanagement handler om å ha et mer bevisst forhold til alle deler i seg, og å lære seg å lede disse delene akkurat som man leder en større bedrift eller en gruppe.

Hvert menneske har forskjellige personlighetsdeler i seg som kan ha forskjellige ønsker og behov.

Disse forskjellige deler må tilpasses og ledet inn i et konstruktivt samarbeid. Mange HSP har spesielt mange lag i sine personligheter, dvs. flere deltakere i den indre forsamlingen.

Dessuten har alle HSP en veldig viktig personlighetsdel som ikke akkurat er enkel å håndtere: **kroppen med sitt høysensitive nervesystem.**

Kroppen med sitt nervesystem er et presisjonsverktøy

Den har en uvanlig evne til å observere, bearbeide iakttagelser og uttrykke seg kreativt. Men dessverre ble den ikke levert med bruksanvisning. Hvis vi håndterer det fininnstilte systemet uten kunnskap, kan dette ha store og ubehagelige konsekvenser. Hvis den blir altfor sterk stimulert, kan dette føre til ubotelig skade. Som en mor må du stole på din intuisjon, erfaring og hell når du velger metoder for at kroppen får det bedre.

Hvordan håndterer jeg optimal min høye følsomhet?

Hvis vi aksepterer vår sensitivitet, og ikke lenger prøver å være som «alle andre» har vi størst mulighet å få et mer balansert liv.

Å tilpasse personlighetsdeler

«Den følsomme kroppen» kommuniserer ikke på samme måte som de andre personlighetsdeler. Du kan sammenligne kroppen med et lite barn som ikke kan uttrykke seg eksakt. En baby som skriker når det har vondt og lager godlyder når det går bra, viser bare sin tilstand og kan ikke detaljert forklare hva det trenger for å ha det bra.

Som en mor må du stole på din intuisjon, erfaring og hell når du velger metoder for at kroppen får det bedre. Dr. Elaine Aron, som er pioner i HSP forskning, har derfor laget **begrepet «småbarnskropp»** for HSP kroppen.

Det kan hjelpe å si til seg selv:» Jeg har en del av et lite barn i meg, og **dette er et aspekt av min fysiske følsomhet.**

Det betyr ikke at jeg er syk eller nevrotisk, men det betyr at jeg må lære å omgås denne delen av meg. Det lar seg gjøre å ha et liv der hverken jeg eller spedbarnskroppen blir undertrykket eller tyrannisert. Denne kroppen gir uklare signaler. Vi burde imøtekomme kroppens behov uten at det går på bekostning av de andre delene.

Hvordan?

Først og fremst er det viktig å vise kjærlighet, respekt - forståelse for denne småbarnskroppen. Selv om det kan være vanskelig og uvant å tenke på sin egen kropp som noe utenfor som vi har fått ansvaret for, vil jeg likevel oppfordre å se på dette som en arbeidsmodell. Denne lille forskjellen å betrakte sin kropp på kan være avgjørende når det oppstår en akutt situasjon og småbarnskroppen er utsatt for mye ubehagelig stress. Det gjør en stor forskjell om du sier» Jeg er forvirret, alt blir for mye for meg og jeg har det ikke bra. Jeg må gjøre noe!» Eller om du fastslår: « Min følsomme småbarnskropp er forvirret, det ble for mye for den og han (hun) har det ikke bra. Jeg må gjøre noe for å beskytte den!»

Når du har en del av din oppmerksomhet på din kropp med sitt nervesystem for å kunne oppdage overstimulering tids nok, styrker du båndet mellom kropp og ånd.

Når du vet hvor du kan forvente kritiske momenter, er det mulig for deg å unngå flere og flere overskridelser med mindre og mindre oppmerksomhet. Du lærer å leve bedre.

Guide til følelseslive: Find nye veje i følelsernes labyrint – Ilse sand

Omtalt av Annelise Lindum. Psykoterapeut MP (På dansk – som boken☺)

Ilse Sand er tidligere sognepræst og gestaltuddannet psykoterapeut MPF. Hendes hensigt med bogen er at formidle psykologiske sammenhænge i et let-forståeligt og erfaringsnært sprog.

Det er forfatterens erfaring, at mange problemer skyldes manglende viden om følelser. Mange konflikter kan undgås og meget kan rettes, hvis man har den nødvendige viden og forståelse om følelsernes sprog.

Bogen er skrevet i en enkel, ligefrem rådgivningsstil, hvor et kompliceret stof gøres letforståeligt. Sproget er venligt og rummer forståelse for vores forskellighed til at håndtere konflikter.

Ilse Sands bog henvender sig til dem, der gerne vil blive klogere på sig selv og sine følelser. Den henvender sig også til psykoterapeuter, psykologer og andre behandlere, som hjælper mennesker med følelsesmæssige problemer.

Bogens enkle råd lever i høj grad op til hensigten og udfylder det, som har manglet for mange mennesker. Den er oplysende og vejledende om de mest almindelige følelser med udgangspunkt i vores grundfølelser: Glæde, ked af det, frygt/angst og vrede.

Ved at læse bogen får du bedre forudsætninger for at forstå dine egne og andres følelser, og du vil kunne spejle dig i mange konkrete eksempler. Det gælder både for fagfolk og lægfolk.

I bogen beskrives de forskellige niveauer af glæden, som kan variere fra let fornemmelse af noget rart til lyst til at omfavne og kysse og danse. Og hvem tænker over, at følelsen ked af det, kan svinge fra let træthed til lyst til at dø? Det samme gælder for vreden, som kendetegnes ved en svag følelse af "ikke li" til hvidglødende.

Godt at vi ikke *er* vores følelser, men noget vi har og bruger til at manøvrere med i livet.

Jeg finder kapitlet om angst yderst relevant, idet mange hævder, at de ikke mærker deres angst. Når man læser hvad angst er, og ser niveauerne fra let uro, svært ved at slappe af, bekymret med mere til hjertegalop, vil mange nikke genkendende til deres angstsymptomer, hvilket er en del af det at være menneske.

Jeg vil også fremhæve kapitlet om forklaringer. Her tilskynder forfatteren til hellere at udvide dit eget selv billede, frem for at forsøge at bestemme over den anden med forklaringer. Det tror jeg mange genkender både i privatlivet og som psykoterapeut.

Jeg finder bogen relevant, og jeg anbefaler den fx. som opslagsbog, når konflikter truer eller en bestemt følelse giver problemer. Bogen fortjener bestemt en plads på bibliotekets hylder på grund af måden et alment problem gøres lettilgængeligt.

Jeg anbefaler varmt bogen til klienter og andre interesserede.

Om å bestille bøker:

Tanum har ikke avtale med danske forlag enda etter omleggingen, men bøker kan bestilles her: <http://www.adlibris.com/no/>

Utfordringer i arbeidslivet for høysensitive

-Inspiration fra Lise og Martin August <http://www.sensitiv.dk/>

En typisk utfordring, som mange høysensitive møter, er at det kan ta lengre tid å velge retning og "finne sin rette hylle". Mange høysensitive skifter studie eller har vanskeligheter med å finne sig godt til rette i en jobb før de har prøvd ut mange ulike karrieremuligheter. Årsaken kan være en manglende erkjennelse avfølsomheten.

Hvis man har valgt yrke uten å ta høyde for at man er høysensitiv kan man typisk:

1. Savne dybde i en overfladisk jobb
2. Savne mer mening eller moralsk kall, hvis man ikke befinner seg et sted som har et godtgørende formål
3. Være påvirket av foreldre, venner eller partner til å velge et yrke som de synes passer godt i stedet for å lytte til seg selv
4. Velge et arbeidsområde, man er engasjert i, men hvor arbeidsvilkårene er for overstimulerende
5. Hav større behov enn andre for å "skruened" for arbeidslivet når man stifter familie

Behov for nyorientering?

Av disse og andre grunner opplever en del mennesker med sensitive trekk behov for å nyorientere sig i arbeidslivet. I en sen alder starter de på nye studier eller skifter til en helt ny bransje. Eller de velger en ny arbeidsform, f.eks. som selvstendig. Det er krevende skifte retning. Men fordi de nye valg bunner i en dypere selvforståelse, vil de hen ad veien ofte vise seg å være menneskelig givende.

Flere forsøk for å lykkes

Alle mennesker - også de som ikke er høysensitive - kan oppleve behov for å nyorientere seg. Men det kjennetegner de høysensitive, at det ofte må flere forsøk til før det oppstår tilfredshet. Denne viten er viktig, fordi den får mange høysensitive til å føle seg mindre "merkelige og annerledes".

Å finne sin nisje

De får mer mot til å skape forandring når de innser at det er normalt for følsomme mennesker, at det tar ekstra tid å finne en god nisje

Hva kan hjelpe i prosesse, hvor man nyorienterer seg i arbeidslivet?

1. Som sensitiv vil man bearbeide skift og forandringer med større dybde. Giv tid og plass til forandringen. Press ikke deg selv på andre områder samtidig.
2. Oppsøgk mennesker som kan giv støtte og inspirere til å bevare fokuset på den nye retningen. Snakk evt. med andre som har prøved et tilsvarende skift.
3. Vær realistisk omkring dine grenser. Høysensitive trives f.eks. ofte som selvstendige, fordi de kan tilrettelegge sitt eget arbeid. Men hvis økonomien er for usikker, vil man som sensitiv også være ekstra motakelig for uroen ved en usikker økonomisk situasjon.
4. Nye miljøer er mer overstimulerende for et høysensitivt menneske enn for andre. Vær opmærksom på at din følelsesmessige reaksjon på et nytt studie eller arbeidssted kan være farget av overstimulering. Gi de nye inntrykk tid til å sette seg innen du vurderer hva du kan og ikke kan.
5. Styr uten om selvkritikk, hvis den nye løsning som du trodde skulle giv tilfredshet, ikke virker holdbar. Det er normalt åskulle igennem flere forsøk.
6. Har du en mistanke om at "nissen flytter med" hver gang du skifter retning? I givet fall kan du med fordel se nærmere på dine adfærdsmønstre og sætte fokus på å forandre dem snarere enn å skifte jobb eller studie.

Du kan selv tilføye dine egne gode råd. Det er i reglen veldig forskjellig , hva man har nytte av å fokusere på i forskjellige faser av livet.

Tips og råd fra medlemmene

Sender dere en link ang. **hodetelefoner med støyreduksjonsteknologi**. (Finnes billigere og andre alternativer med samme teknologi, men disse er de beste som finnes).

<http://www.bose.no/NO/no/home-and-personal-audio/headphones-and-headsets/acoustic-noise-cancelling-headphones/quietcomfort-15-headphones/?mc=NO/12WPS1040>

(Hvis dere ikke vil åpne linken, heter disse BOSE QuietComfort 15)

Disse hjelper meg kjempemasse i min hverdag, da jeg er ekstremt lydsensitiv.

Jeg har lurt på hvorfor det finnes så mye informasjon om HSP, men veldig lite om hvilke "hjelpemidler" som faktisk eksisterer.

Jeg har forstått at disse kanskje ikke hjelper alle, siden noen få opplever "ringing i ørene" av denne teknologien.

Disse hodetelefonene tar faktisk vekk nesten all støy fra fly, båt, tog, kjøleanlegg og summing fra for mange mennesker. (I grunn all støy som er konstant blir filtrert vekk).

Jeg klarer til og med å sitte på kafé igjen. Jeg bruker dem også mye hjemme, siden jeg bor i en sterkt trafikkert gate. Helt geniale!

Håper dette kan være til nytte.

Med hilsen Birgitte

Min kilde til avkobling er å bruke naturen. Ingen ting gir meg så mye overskudd som en tur alene i skogen eller fjellet. En trenger ikke gå så langt, men en må være et sted der det bare er naturlige lyder og synsinntrykk. Motorveien må ikke lyde i det fjerne, og helst ingen strømmaster i synsranden. Det fungerer godt.

Her er noen linker til temaet stressdempende effekter av natur. Ganske lett tilgjengelige.

<http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

http://www.psychology.org.au/assets/files/environment_pp.pdf

http://www.umb.no/statisk/ilp/avisutklipp/2630_panorama_siste_nypdf.pdf

<http://ut.no/artikkel/1.7727923>

Mvh Ingvild Hustad Myrvang

Medlemmene har ordet:

Dating...for høysensitive

Det er mange måter å føle seg spesielt sensitiv på.

Overfølsomhet på mange slags plan. Mange kan lettere enn andre ane hva som foregår i andres sinn, nærmest se hva som foregår mellom mennesker, hva som aldri blir sagt, knapt tenkt. Bare følt, uten ord.

En slags sensitivitet kan være godt å ha med seg når en skal gå ut og møte noen.

Jeg ønsker tilhørighet, viten av å være to, jeg savner en livsledsager. Jeg ønsker ikke å leve alene hele livet, føler det er nok nå.

Det er lett å føle seg ensom og mindreverdige, tankene kommer når det er mørkt, og jeg egentlig skal sove: hvorfor treffer jeg aldri noen? "Den eller den personen er rarere, styggere og merkeligere enn meg, hvorfor er vedkommende gift og ikke jeg"? Eller "Hvor er alle hen, de som er har redelige hensikter, er ordentlige, intelligente og velfungerende"?

Ukorrekte tanker, som skjærer i et sårbart sinn.

"Ikke vær desperat, vær mindre kresen", sier noen, de som selv er etablert, de forstår ingenting.

"Men så flytt i kollektiv", foreslår de uvitende. Men alt annet enn det, å bo slik høres ut som det reneste kaos. Og det å etter flere år i egen leilighet bare disponere et rom for seg selv,

samt tåle andres støy og ut- og innflyttinger. Stadig nye inntrykk fra mennesker en ikke er i familie med.

Men hvor treffer mennesker hverandre?

Nettdating er for lengst blitt akseptert.

Etter enkelte mislykkede treff, der jeg også har blitt invitert hjem til deres stue, må jeg betakke meg, med verkende hode.

Jeg holder knapt ut zappende flatskjermer hele dagen, det første disse potensielle kjærestene gjør er å slå på tv'n, ikke for å se på, men som et vern mot noe. Eller radioen doserer ut nyheter og irriterende reklameavbrudd.

Jeg prøver å ikke si noe, jeg er av den snille typen, med gode hensikter. Ikke underkastende, men hensynsfull. Prøver å være alt annet enn urimelig.

Mye av utmattelsen som klistrer en film over meg skyldes det å forsøke å virke utilforlatelig. Smile. Være passelig glad. Late som. Holde ut.

Ikke klage eller kritisere. Leve blant andre uten å forlange for mye. Uten å være urimelig.

Mennesker liker lydene sine. Luktene også. Blinkende lys.

Ongi oss med all omskifteligheten som en kappe mot et eller truende, stillheten kanskje.

For all del, jeg liker selv å høre på musikk, jeg elsker toner, symfoniske, i blant gjerne mindre enn det, en sjelden gang følge med på et radioprogram. Deretter slå av.

Jeg ønsker meg en livsledsager uten behov for altfor mye kos, det gjør vondt å bli tatt for mye på. Uten mas om at "elsker du meg virkelig", det gjør jeg jo. På min egen måte. Holde hender. Klappe kinn, omfavne i blant. Slippe alt det klamme, hele tiden. Av og til, men like gjerne det mentale, viten om at vi har hverandre.

Hvor treffer jeg deg? Du som er litt intelligent, som bryr seg mer om det indre enn det ytre, som vet litt, som ikke er altfor kosete av deg. Når jeg treffer på interessante, velfungerende personer, er de allerede opptatt.

Det ligger noe tabubelagt i erkjennelsen å erkjenne at en er bry seg mindre om mengder av fysisk nærhet.

Kjælen som en uller hundevalp bør en helst være, det er idealet, særlig i begynnelsen. For en stor, kraftig hund er like ufarlig som kjærligheten er det, men begge biter når de føler seg truet.

Jeg ønsker mest av alt å hoppe over denne intense første-perioden.

Særbo ønsker jeg heller ikke, bare den første tiden.

Jeg er lei av å bo alene.

Savner tryggheten av å være to. Tre, der barnet vårt kan logre, har fire bein og aldri flytter hjemmefra.

Det er lett å vokse i forhold som er bestående av kommunikasjon, med åpenhet og ærlighet. De samme kriteriene gjelder egentlig alle typer forhold, også vennskapsforhold og ikke minst på arbeidsplasser. Mennesker en må forholde seg til, gang på gang.

Relasjoner en gjerne kan være for seg selv, sammen, er mest beroligende. De får meg til å trives, når den andre parten også trives. Uten klager om at jeg er vanskelig, kald eller lei, for det er ikke der det ligger.

Inntrykkene treffer bare med dobbel styrke.

Jacob Joneberg

Hsp, utbrent og – mann

Begrepet høysensitiv oppdaget jeg i fjor, og da falt mange brikker på plass. På en måte har jeg jo alltid visst at jeg er følsom, men ikke før i fjor fikk jeg et navn på det. Det er så mange trekk som kan skyldes det ene eller det andre, og derfor var det spennende å se at mye som jeg trodde var mine egne «særheter», faktisk er noe jeg deler med andre høysensitive. Mye vil passe med egen livshistorie, ikke minst for meg, som har hatt en kaotisk barndom, men likevel er det typiske trekk.

Foreningen har etterlyst bidrag fra menn. Av en eller annen grunn oppfattes høysensitivitet (følsomhet, sårbarhet er beslektede begrep) som noe kvinnelig, og den tradisjonelle mannsrollen gjør nok at mange menn er redde for å vise at de er følsomme. Jeg, som vokste opp i femtiårene, lærte at gutter skal ikke gråte, at vi ikke skulle være «jentete». Jeg skjønnte aldri det, følte meg vel som en underlig plante i gutteverdenen og trodde det skulle være slik og at jeg dermed var «feil». Jeg ble mobbet i hele barneskolen og har aldri skjønt hvorfor, men i det siste har jeg kommet til at det kanskje hadde noe med høysensitivitet å gjøre. Jeg reagerte nok utypisk som gutt på motgang.

Da feministene kjempet for likestilling i 70-årene, kjempet de for «kvinnelige verdier». Etter tradisjonen var jo disse verdiene tillagt kvinner: slik som følelser, omsorg, ivaretagelse. Men jeg opplevde at dette ikke bare var kvinnekamp. De kjempet jo for meg også: jeg er følelsesmenneske, opptatt av gode relasjoner, at vi ikke skal klatre på hverandre eller konkurrere og danke ut hverandre. Og jeg har etter hvert skjønt at det er veldig lite som er spesifikt kvinnelig eller mannlig, og at det meste har med stereotyper og tradisjoner å gjøre. I min verden er det ganske underlig at det fremdeles dukker opp «første kvinnelige ...» i forskjellige yrker.

La meg få bringe min versjon av HSP: Jeg er til tider ganske sårbar. Jeg har lett for å lage scenarioer i hodet om hva som skal komme til å skje – både av gode og vonde ting. Jeg kan føre tenkte mulige dialoger inni hodet mitt. Jeg kan tolke det utroligste ut av tonefall, formuleringer eller hvorfor noen formulerer seg annerledes enn sist i en sms eller e-mail. Jeg har lett for å ta det på min kappe hvis noen er (eller antas å være) sint/irritert eller noe annet i forhold til meg. Jeg kan føle anger og ruelse fordi jeg tror jeg har sagt noe feil eller skjævt eller sårende. Jeg er dessuten var for støy, og jeg tar fort opp i meg stemninger og spenninger fra andre. Enkelte ganger kan jeg kjenne på meg at noen har det vondt, men jeg vet sjelden hvem det er. Av og til kan jeg kjenne konflikter/spenninger nesten på kroppen, men oppdager kanskje i ettertid at det var konkrete spenninger i miljøet.

For tiden er jeg utbrent og sykmeldt, ikke minst fordi sårbarheten tok overhånd i et yrke som krever mye empati og omsorg: jeg er landsbyprest i tre fine bygder i Nord-Trøndelag. Jeg følger mennesker i glede og sorg, og blir dermed berørt av andre menneskers følelser, særlig når de er i sorg, og ikke minst hvis sorgen har en ekstra drastisk bakgrunn – brå dødsfall, ulykker eller alvorlig sykdom. Å være høysensitiv kan være tungt, men det kan også være berikende.

Jeg ble invitert til å skrive dette fordi så få menn trer frem offentlig som høysensitive. Det er kanskje ikke så rart, for menn oppdras fremdeles til å være tøffe, kjøre fort, være opptatt av fotball og sport og være løsningsorientert i den forstand at de ikke vil kaste bort tiden på snakking. Jeg har aldri oppfylt den mannsrollen. Jeg var dårlig i gym, kom aldri over den minste bukken. Jeg er ikke interessert i sport, føler meg fremmed i verden når det er VM eller OL. Jeg har brukt mange år på å lure på om jeg er en ordentlig mann, men har funnet ut at jeg er det, selv om jeg overhodet ikke

identifiserer meg med machomennene. Jeg er opptatt av gode relasjoner, og snakker lettere med kvinner enn med menn. Faktisk er det lettere for meg å ha nære vennskapelige relasjoner til kvinner enn til menn, selv om jeg har venner av begge kjønn.

Jeg har ennå ikke møtt andre høysensitive menn i foreningsammenheng, så det kan jo bli spennende. Jeg tror nok at høysensitive menn må bryte med en del rolleforventninger til menn. Heldigvis begynner det å bli akseptert at menn kan vise følelser, men det er ennå langt frem.

Min høysensitivitet kan jeg beskrive som et tidevann: når det er flo, er jeg trygg og kan få til mange ting. Men så trekker vannet seg tilbake, og stranden ligger tom og sårbar. Sårbarheten kan trigges av mange ting: en scene i en tv-serie f.eks. som handler om svik eller lureri, en bemerkning som jeg misforstår, noe jeg har sagt som jeg tror kan ha vært feil eller sårende. Slik ting kan kverne rundt i hodet i dagevis. Jeg har inntrykk av at mange høysensitive i likhet med meg har «stemmer i hodet» (ikke i psykotisk forstand) i form av tanker og scenarier om hva som kan skje, eller hvordan andre tolker det jeg sier, om hvordan en situasjon vil forløpe – eller tanker om hvordan situasjonen faktisk forløp og hva jeg burde ha sagt eller gjort. Med årene har jeg lært meg til å ha en «motstemme» i bevisstheten – men det kan være en slitsom indre kamp.

Jeg prøver å mestre tidevannet med ro, med musikk og ikke minst kreativitet. Jeg er glad i å fotografere. Men høysensitiviteten slår også ut positivt i at jeg legger merke til detaljer og mønstre overalt, særlig i naturen, og det kan faktisk gi meg en liten lykkefølelse å gå ute med kameraet og finne motiver. Tidevannet kan likevel noen ganger være så kraftig at jeg bare må vente til vannet kommer tilbake over stranden.

Høysensitivitet er ikke noen kjønnsgeire, men det virker sånn for mange. En viktig oppgave for foreningen må være å gi informasjon om at høysensitivitet «rammer» hvem som helst uavhengig av kjønn. At det ikke er noen skam for en mann å reagere følsomt (jfr. konversasjonen Prøysen gjengir i en vise: ...og sønn' hass er så følsom, så at heinn vil helst bli prest), at han ikke er noe mindre mann om han blir overveldet av følelser eller må felle en tåre.

Gjennom livet har jeg oppdaget at det beste er å være åpen om seg selv. Da jeg ble sykmeldt, var jeg fra første stund åpen om at jeg var utbrent, og det har gjort at jeg har fått mye omsorg fra andre, både i forbifarten og i samtaler. Det er også litt skummelt at ganske mange svarer med at «det kjenner jeg til». Skummelt i den forstand at det tyder på at noe er galt i samfunnet: mange lider under arbeidspress, tidspress, krav til å være effektiv på jobben, og ikke minst krav til å være vellykket (hva nå det måtte bety).

Høysensitivitet er både en velsignelse og en forbannelse. Den tar mye energi, men den gir også kreativitet, følelsen av å være et levende menneske. En del svarte hull dukker opp underveis. Likevel ville jeg ikke vært høysensitivitet/sårbarheten foruten.

Dette var min utgave av høysensitivitet. Hvis noen kjenner seg igjen, eller vil kommentere noe, kan de gjerne kontakte meg på phander@online.no.

Per H. Andersen

Kurstilbud fra medlemmene

Kurs i Vestfold:

Kurs i Holmestrand og på forespørsel andre steder.
Kursene er delt inn i personlig utvikling og kreative kurs.

Selvutviklingskurs:

Her får du lære øvelser til hverdagsbruk med fokus på bevisstgjøring av kropp og sinn samt øvelser for å håndtere indre ubalanser bedre. Øvelsene blir skreddersydd til gruppens behov. Undervisningen er enkel og jordnær – «learning by doing».

Kreative kurs:

har fokus på intuitiv tegning/maling som uttrykk. Noen mennesker er veldig kreative, men redd for å uttrykke seg. Jeg har erfart at det kreative uttrykk er god egenerapi. På mine kreative kurs viser jeg hvordan du kan inkludere det fine sanseapparatet og bruke det på en kreativ og konstruktiv måte.

Min egen høy følsomhet førte til at jeg måtte finne gode verktøy for å få et bedre liv. Jeg forsto ganske fort at jeg ikke kunne veilede eller hjelpe andre så lenge jeg ikke kan hjelpe meg selv. Høy sensitivitet blir vanligvis oppfattet som plagsom, men kan også brukes til noe som er morsom og lærerik.

Beate W.Keita

Klarsynt veileder, kunstner og kursholder.

Bosatt i Holmestrand med hjemmekontor og kontor i Drammen.

I mine personlige konsultasjoner får jeg som regel god sjelskontakt med klienten.

Jeg formidler symbolske bilder som har betydning for nåtiden og veivalg. Dette blir ofte et sterkt møte for den som aldri har blitt sett og kommunisert med på denne måten.

De fleste av mine klienter er høysensitive og alltid på leting etter nye impulser og informasjon.

De ønsker å forstå seg selv bedre, få et bedre liv, og ikke minst lære seg å bruke seg selv på en god og balansert måte.

For mer info:

Beate W. Keita

90 79 53 59

beatekeita@gmail.com

www.klarsyn.no

www.gallerikjelleren.no

