

Nyhetsbrev nr 2 og 3 2012

## Foreningen for høysensitive mennesker i Norge



## Media

---

Det har vært en del **omtale i media** i det siste, Dagens Næringsliv hadde en omfattende artikkel om innadvendte, hvor også høysensitivitet ble omtalt 14.04, magasinet Tara hadde en fin artikkel i nr 12 utgaven i august, lokalavisen Amtstidene, som blir utgitt på Nesodden og i Fron, har også hatt en artikkel, det sto en kronikk i Bergens Tidende 21. september – og det er sikkert mer som vi ikke vet om 😊

**VG** vil ha en sak om **høysensitive barn** fredag 5. oktober, Norsk Ukeblad har laget en sak som kommer, og det samme har magasinet Medium.

## Nyheter

---

Cappelen Damm har satt i gang **oversettelsen til norsk** av Elaine Arons bok The Highly Sensitive Person, og selv kommer **Elaine Aron til Norge i mai neste år!!** Mer informasjon om hva som skjer under besøket kommer senere. Det er to aktive og dyktige medlemmer, Lian Kirksæther og Nina Skar Aastad, som har fått til dette 😊

Trond Haukedal, psykolog, skriver på en **bok om høysensitivitet** som kommer i 2013, det er ikke kjent hva fokuset for boken er, men det blir spennende å lese boken og se hvordan den blir mottatt.

Vi nærmer oss mål når det gjelder å få en **logo for foreningen**, og satser på å presentere den i neste nyhetsbrev.

## Aktuelt

---

### **Å være sensitiv er en ressurs v/ Rigmor Strømmen 3. okt kl 18- 20 i Trondheim**

*Hva betyr det å være sensitiv, og hva viser nyere forskning om dette karaktertrekket? Oppdag de muligheter, gaver og ressurser sensitiviteten inneholder som alle, også de ikke-sensitive, nyter godt av. For de som arbeider i NAV, helsevesen, skoler og barnehager etc. vil kunnskap om sensitivitet være til stor nytte for å forstå og hjelpe mennesker individuelt på en god måte.*

Foredraget holdes på Manumu bokhandel i Huset på Persaunet, Utsiravn. 7 i Trondheim.  
Kr 150,-

Påmelding til 93 09 30 54 (Manumu) og ved å forhåndsbetale til konto 8601 33 24524  
Hos Manumu får du kjøpt bøker om sensitivitet.

Det er **åpent hus i Oslo** den siste onsdagen i hver måned for sensitive og andre interesserte. Adressen er HR-huset, Parkveien 62. Det koster kr 150 per gang, man kan også få et halvårs klippekort for kr 690,- For påmelding om mer informasjon kontakt [nina.aastad@podium.no](mailto:nina.aastad@podium.no)

Vi jobber enda med å få på plass et **lukket medlemsforum**, til så lenge kan dere ta en kikk på denne siden, og det forumet som fins der: [www.hsparena.com](http://www.hsparena.com)

### **Særlig sensitive menn søkes til en dokumentarfilm om særlig sensitivitet.**

Den norske filmskaperen og psykoterapeuten, Anne-Mari Gundhus, ønsker å komme i kontakt med særlig sensitive menn i Norge, Sverige og Danmark, som kan være interesserte i å dele sine personlige erfaringer og refleksjoner i en dokumentarfilm.

Dokumentarfilmen om særlig sensitive personer (HSP), vil bestå av to "episoder".

Anne-Mari Gundhus er selv særlig sensitiv og vil i den første episoden, være filmens "røde tråd" ved å fortelle og reflektere over sin personlige historie. Samtidig vil hun i filmen være i samtaler og samhandling med andre særlig sensitive personer, og i samtaler med aktuelle fagpersoner innenfor de områder som hennes personlige historie berører.

Den første episoden om Anne-Mari's personlige historie, vil ha fokus på temaer omkring barn, psykiatri og arbeidsliv.

I den andre episoden vil det bli å se særlig sensitivitet i et større samfunnsperspektiv, med et særlig fokus på sensitive menn, deres erfaringer og refleksjoner.

Anne-Mari Gundhus ønsker å gå inn på, og reflektere omkring mannsroller og identitet, sett i forhold til et samfunns stereotype oppfatninger omkring dette. Hvor er den sensitive

mannens plass og identitet i dette "samfunnsbildet"? Hvilke konsekvenser kan slike stereotype oppfatninger i samfunnet ha, for den enkelte sensitive mann? Og for et samfunn som helhet?

Hva er eventuelle hindringer og utfordringer, og hvordan møte og overvinne de utfordringer som er, slik at de kvaliteter som sensitive menn innehar, skal bli sett, verdsatt og tatt i bruk.

Dette er noen av temaene som hun ønsker å gå inn på i filmen. Hun vil ha et klart fokus på særlig sensitivitet som en stor ressurs.

Anne-Mari Gundhus ønsker derfor nå, å komme i kontakt med særlig sensitive menn, både fra Danmark, Sverige og Norge, som kan være interesserte i å delta i hennes dokumentarfilm.

Hun kan kontaktes på e-mail: [anne.mari.gundhus@gmail.com](mailto:anne.mari.gundhus@gmail.com)

### **Sensitive Leadership Retreat Intensive 24 – 28 oktober i Sverige**

Ane Axford har utviklet sin egne Sensitiv ledelsesmodell basert på Maslows behovspyramide. Hun har praktisert og brukt denne metoden på seg selv og sine høysensitive klienter de siste 3 årene. For å lese mer om modellen og Ane Axford se linkene: [www.beyondthriving.com](http://www.beyondthriving.com) og [www.sensitiveandthriving.com](http://www.sensitiveandthriving.com)

Retreatet holdes på [Härjarö Resort](#)

**Pris:** 6 900,- uten overnatting

## **Bokomtale**

---

*Lars Lolk*

***HSP – når krop og sind er sensitiv***

*Forlaget Lindahl*

Det er nok mange som har fått aha-opplevelse når de har hørt om høysensitivitet. Da faller som regel mange brikker på plass, man ser en sammenheng i sine «besværligheter». Det er godt å få et navn på det.

Neste punkt er å søke informasjon. Sånne som jeg kan sluke litteratur for å forstå bedre hva det dreier seg om, og for å prøve å skille ut hva som er HSP, og hva som er personlige særegenheter. Noen som kjenner seg igjen.

Den klassiske boken er den til Elaine Aron, som på dansk heter «Særligt sensitive mennesker». Elaine Aron er psykoterapeut og Jung-analytiker, og hun har kartlagt høysensitive og funnet ut av ca. 20 % av befolkningen har dette personlighetstrekket. Hun er blitt gurun når det gjelder høysensitivitet, den som blir mest sitert. Etter hvert er det kommet mange bøker, og boken til Lars Lolk er en av de ferskeste.

Lolk er pedagog og utdannet coach. Det betyr at han har en litt annen innfallsvinkel enn psykologene, og derfor gir han supplerende kunnskap og informasjon. Han er uenig med Elaine Aron på noen punkter, og det er i grunnen bare stimulerende.

Det er nemlig ikke til å komme forbi at det er vanskelig å si presist hva høysensitivitet er. Selve fenomenet har vært kjent lenge, men er blitt klassifisert under forskjellige diagnoser eller betegnelser: det har vært lett å beskrive oss som følsomme, hysteriske eller nærtagende.

Lolk diskuterer den språklige biten av betegnelsen «høysensitiv», som i Danmark heter «særligt sensitiv». Selve den språklige delen av dette er heldigvis ikke aktuell for oss – «høysensitiv» er en grei betegnelse --, men likevel er diskusjonen interessant, for den setter pekefingeren på at høysensitive lett kan oppfattes/oppfatte seg som noe «særligt», altså enten at man har en grusom skjebne, eller at høysensitive skal være så begavet og kreative. Det Lolk mener, er at høysensitivitet er et personlighetstrekk som slår forskjellig ut hos forskjellige personer. Det er en måte å hverdagsliggjøre det på. Det er fint, for vi kan av og til bli slått til jorda av sensitivitet, og det kan være stritt nok.

Noe han også er opptatt av, er at HSP ikke kan sees uten å ta forholdet i samfunnet med i bildet. For det handler mye om kommunikasjon: i vårt samfunn der effektivitet og utadvendthet ses på som det rette, er det ikke populært at noen må skjerme seg og trekke seg tilbake. I asiatiske land, derimot, er slike egenskaper mer verdsatt, så der er det lettere å være HSP.

### **Født sånn eller blitt sånn?**

Lars Lolk er uenig med Elaine Aron i forholdet til genetikken – han tar avstand fra at HSP kun skulle være noe medfødt. Men akkurat hva uenigheten til syvende og sist går ut på, er litt diffust, for han anerkjenner også at vi i alle fall får dette personlighetstrekket ganske tidlig. Noen kan også utvikle HSP. Det interessante er etter min mening ikke hva han lander på, men at vi blir tvunget til å reflektere over hva HSP er for hver av oss. Hans siktepunkt er praktisk, han vil bruke det til en hjelp for HSP'ere til å få en god måte å leve på.

For eksempel diskuterer han Elaine Arons teori om genetikken. I oldtiden/urtiden var det slik at noen måtte ut på jakt eller føre krig, og noen måtte stå for omsorg og empati – kort sagt: det fantes krigere og prester. Slik ble noen utadvendte og handlekraftige, mens andre ble mer innadvendte og omsorgsrettet. De siste hadde mer bruk for intuisjonen: de kunne lettere se hva som andre mennesker slet med.

Om dette er en evolusjonsteori eller bare en metafor, er ikke så godt å si. Men det er en god konstruksjon som setter oss i stand til å få et perspektiv på HSP, og kanskje en positiv tilnærming til den. Lolk hevder nemlig med kraft at HSP er ikke skjebne, vi kan gjøre noe for å leve med den og takle hverdagslivet.

Han har også laget sin egen versjon av Elaine Arons HSP-test og gjengir den i boken. Etter mitt syn er det bare positivt med flere tester, for det er ikke alltid lett å finne ut akkurat hvilke ting som karakteriserer HSP. Noen ting er opplagte, mens andre ting opptrer hos ganske mange. Jeg oppdaget jo fort for min del at mye av det jeg trodde var mine private særheter, også lød kjent for andre med HSP. Han har noen opplysende diagrammer om sensitivitet – her skal jeg gjengi 5 former for sensitivitet, men dette er best å se på selve diagrammet: Personlig sensitivitet, sosial sensitivitet, ideologisk sensitivitet, spirituell sensitivitet og fysisk sensitivitet.

Likeens har han et diagram som rubriserer forskjellige former for overstimulering.

Interessant er det også å lese om atferd og sosial kommunikasjon.

En del av boken har litt detaljerte faglige diskusjoner som kan være interessant, men som man lett kan hoppe over.

Alt i alt en opplysende og kommunikativ bok.

Blir man klokere på HSP av å lese denne? Ja og nei.

Nei fordi emnet i seg selv ikke er lett å bli klok på. Ja fordi han tar opp mange temaer til diskusjon og diskuterer sammen med leseren. Derfor viser han oss hvorfor vi ikke alltid kan bli klokere i hodet, men må leve våre liv med dette trekket, som er både grusomt og irriterende *og* godt og kreativt.

*Per H. Andersen*

Boken kan kjøpes ved å kontakte forfatteren <http://larslokk.dk/bog/>

# Aktuelt lesestoff

---

## En artikkel om sensitivitet og åndelighet

En avbalansert åndelighet er med til å styrke sensitive mennesker. Høysensitive forteller generelt om en større interesse for moralske og spirituelle dimensjoner i tilværelsen når de blir intervjuet. Men der er stor forskjell på de tilnæringsmåter de velger.

For noen er åndelighet å gjøre noe godt for andre, for andre er åndeligheten det samme som kontakt med naturen, for atter andre er det indre fordypelse, noen beskriver seg selv som ateister, men med en tro på det gode i mennesket, andre at de ikke anser seg selv for åndelige, men at de til gjengjeld er så dypt fasinert av naturvitenskap, at det nærmest antar en spirituell dimensjon osv. osv. Der er utallige veier til å oppleve og definere spiritualitet.

Vi linker her til en artikkel som beskriver noen av de utfordringer og løsninger som kan oppstå når sensitive søker åndelig fordypning i hverdagen.

<http://www.sensitiv.dk/6storage/656/3/prana.pdf>

## 10 fordeler med å være høysensitiv

Ofte så kommer det fram mye om det som kan være negativt og utfordrende ved å være høysensitiv, mens man heller burde legge mye mer vekt på alt det positive ☺ Derfor en liste med alt det kan være fint å minne seg selv om:

### 1. Åpenhet

Man har en naturlig åpenhet over for livets opplevelser. Sensitive kan ha svært dype opplevelser med kunst, musikk, natur, kjærlighet og samvær med andre.

### 2. Selvinnsikt

Sensitive mennesker har ofte en god 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 – det kan være på arbeidet eller hjemme.

### 4. Evne til fordypelse

Sensitive kan holde oppmerksomheten på et område i lang tid uten å kjede seg. Evnen til fordypelse gjør, at de ofte kommer med et originalt bidrag innen for det felt, de er opptatt av.

### 5. Fleksibel tankegang

Sensitive mennesker er de 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 adskiller seg 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 deres holdning og gå en annen vei gjennom livet enn de fleste.

## 7. Omhu og fokus på detaljer

På grunn av den dype bearbeidelse av stimuli er sensitive ofte omhyggelige og har en god evne til å være oppmerksomme på detaljer - innen for de områder, de er opptatt av.

## 8. Innlevelsessevne

Sensitive mennesker har som regel en dyp innlevelsessevne og en stor forståelse for andre, som de kan bruke i alle sosiale forhold.

## 9. Ansvarlighet

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

## 10. Arbeidsomhet

Sensitive mennesker er vant til å anstrenge seg i en overstimulerende verden. De evner ofte å oppnå sine mål, fordi de er arbeidsomme.

## Et ansvar å utnytte fordelene

Alle fordelene er ressurser som høysensitive mennesker kan trekke på. Men det er viktig å huske at fordelene ikke bare er der, hvis man selv overser dem. De finnes som potensialer. Det er med andre ord ens eget ansvar å uttrykke og virkeliggjøre de positive potensialer som er forbundet med å være høysensitiv 😊

## Behandling av høysensitivitet

Noen som ikke helt forstår hva høysensitivitet er tror at det kan behandles bort, noe forskning klart tilbakeviser. Forskning viser også at høysensitive barn som vokser opp i et miljø hvor de blir sett og forstått får det **bedre** enn gjennomsnittsbefolkningen som voksne, mens det motsatte ofte er tilfelle for barn som ikke vokser opp under disse forholdene. Det er veldig fint at det fins mange tilbud til hvordan høysensitive, og andre, kan få det bedre, men det er viktig å forstå at det ikke er høysensiviteten som behandles. Her er et lite forenklet tankeinnlegg om saken:

For å gjøre et **svært** forenklet tankeeksperiment for å forklare forskjellen på høysensitivitet og uhensiktsmessig reaksjon på inntrykk som man kan behøve hjelp for å takle best mulig **definerer vi høysensitivitet som evnen til å høre en klokke som tikker bedre enn gjennomsnittlig sensitive kan høre den samme lyden.**

To høysensitive og to gjennomsnittlig sensitive deltar, for enkelhet skyld kaller vi de høysensitive HS1 og HS2 og de gjennomsnittlig sensitive for GS1 og GS2. HS1 og GS1 er vokst opp med et positivt forhold til tikking, de hadde en bestefar som var urmaker, og elsket å sitte og skru på klokkene, høre på tikkingen og være sammen med bestefaren. HS2

og GS2 hadde vokst opp i et krigsområde og d forbandt tikkingen med bomber, og lyden utløste en voldsom frykt i begge.

Så stenges alle fire inn i hvert sitt rom, og tikkelyden starter, først veldig lavt. Begge de to HS reagerer på lyden før de to GS, men reaksjonen er forskjellig ut i fra erfaringene. HS1 er rolig, smiler, og er tydelig avslappet. HS2 blir veldig urolig, begynner å gå rundt og blir til slutt desperat i sitt forsøk på komme ut. Begge er høysensitive, men reaksjonen er forskjellig. De to GS reagerer også etter hvert på tikkelyden, og man ser samme mønster. GS1 er rolig, og GS2 tydelig svært engstelig. Man fortsetter å skru lyden opp, og til slutt er den så høy at begge HS holder for ørene, HS1 er fremdeles rolig, men det er tydelig at lydstyrken er plagsom, mens HS2 er i en tilstand av vill panikk, og lyden skrus av. Man fortsetter å skru opp lyden i rommene til de to GS, og til slutt ser man samme reaksjon her, begge holder seg for ørene, og GS2 er i panikk.

Så får HS2 og GS2 tilbud om behandling som hjelper dem til å bearbeide traumet med lyden av tikkende klokker, som de forbinder med bomber, behandlingen er vellykket, og forsøket gjentas.

Man ser at begge HS reagerer på lyden før de to GS, HS1 og GS1 viser den samme tendensen til positive assosiasjoner til lyden, mens HS2 og GS2 viser en nøytral reaksjon. Når lydstyrken blir høy nok holder begge HS seg for ørene før begge GS gjør det, men det er ingen dramatik rundt lydnivået.

Som man ser er det å være høysensitiv, dvs høre tikkelyden bedre enn de gjennomsnittlige sensitive, ikke det som er problemet, men derimot **reaksjonen** på dette. Og uhensiktsmessige reaksjoner, hvordan man takler og reagerer på sin høysensitivitet, er noe som kan behandles på ulike måter, men selve høysensiviteten forblir den samme. Akkurat som gjennomsnittlig sensitive kan får hjelp og behandling for sine utfordringer.

For å dra eksemplet lenger kan man forestille seg at en høysensitiv og en gjennomsnittlig sensitiv bor sammen. Fordelen med å være høysensitiv da er at man for eksempel vil finne klokken som er gjenglemt under alle avisene på bordet ved å kunne høre lyden, mens den gjennomsnittlig sensitive må lete fordi lyden ikke høres. Ulempen kan være at den høysensitive har problemer med å sove i et rom hvor tikkingen av en klokke høres, og dette kan da løses ved "sov i ro" i ørene, eller ved at man bruker digital klokke på soverommet. Altså ikke noe stort problem som ikke enkelt kan løses, uten at noen må gjøre store offer.

**Nå er dette en svært forenklet forklaringsmodell rundt det å være høysensitiv, og det er klart at det er veldig mye mer enn det å kunne høre/ legge mer merke til lyd enn andre.**



Det har vært mye oppmerksomhet rundt **Susan Cain's bok** "*Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking*" både i Norge og andre land. Den er oversatt til dansk, men ikke norsk så langt i hvert fall. Siden 70 % prosent av alle høysensitive er innadvendte så er det svært mye å kjenne seg igjen i det hun skriver om.

Elaine Aron har skrevet et innlegg på bloggen sin om boken, på engelsk, som du kan lese her <http://www.psychologytoday.com/blog/attending-the-undervalued-self/201202/time-magazine-the-power-shyness-and-high-sensitivity>

Og her noen linker til bra artikler:

Om barn:

[http://www.bupl.dk/fagbladet\\_boern\\_og\\_unge/slip\\_fortaellingen\\_loes/historier\\_fra\\_og\\_for\\_paedagoger/de\\_foelsomme\\_boern?opendocument](http://www.bupl.dk/fagbladet_boern_og_unge/slip_fortaellingen_loes/historier_fra_og_for_paedagoger/de_foelsomme_boern?opendocument)

**Og en serie fra den svenske avisen SvD**

[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-i-luften\\_7074009.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-i-luften_7074009.svd)

[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/vi-hogkansliga-maste-satta-granser\\_7079613.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/vi-hogkansliga-maste-satta-granser_7079613.svd)

[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/orkidebarnen-behover-ratt-naring\\_7083613.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/orkidebarnen-behover-ratt-naring_7083613.svd)

[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/kansliga-barn-behover-ro\\_7108657.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/kansliga-barn-behover-ro_7108657.svd)

## Medlemmene har ordet

---

**Slik kan du unngå å bli påvirket av andres problemer**

Jeg er klar over at dette kan være litt kontroversielt. Mange av oss er blitt oppdratt til at vi skal stille opp for andre, og som sensitive er vi ofte gode til nettopp det. Men sjeldent uten at vi må betale en pris i form av at vi blir dypt påvirket av andres smerte og kanskje også ofte helt utmattet. Så skal vi til enhver tid stille opp for andre?

Det hender ofte at selv mennesker som jeg ikke kjenner særlig godt åpner seg og deler sin dype smerte og frustrasjoner med meg. Det setter meg alltid i et dilemma, og jeg føler meg splittet. Delviss trekker deres historier i mine hjertestrenger og jeg kan lett flomme over av

empati. Delvis blir jeg irritert fordi jeg blir så påvirket (og ofte veldig sliten) og kanskje ikke akkurat da har lyst og overskudd til å lytte.

Helt siden jeg var barn har jeg lyttet til andres problemer, smerte og frustrasjoner. Det har lettet veldig for det andre mennesket, men jeg har ofte følt det som om flere kilo tung energi ble lagt over på mine skuldre. Og energimessig er det akkurat det som skjer. **Som sensitiv kan det være veldig vanskelig å ikke bli påvirket følelses- og energimessig av de dype ting som andre deler.**

Når jeg coacher, er det en helt annen situasjon. Når jeg er coach, har jeg den riktige hatten på og har redskap og teknikker som styrker klienten, og jeg kan stille de rette spørsmål og skape nye perspektiv. Men når jeg treffer andre og "bare" er Lise, verken vil eller kan jeg tillate meg at coache dem – det foregår kun i min praksis.

**Jeg har ikke noe ultimativt svar på hvor og når man skal være der for andre og lytte til deres problemer, og når man ikke skal.** Men jeg synes at det ville vært et fint trekk at spørre, om det er ok, før man deler sin dype smerte eller frustrasjon. Eller man kan spørre om den anden kan hjelpe med et nytt perspektiv. Så blir det også en mere konstruktiv samtale.

### **Så hva kan du gjøre, hvis du er i samme situasjon?**

1. Bestem deg for om du vil lytte. Der er ikke noe krav om at du alltid skal stå til rådighet for andres problemer, frustrasjoner og smerte. Det er ok å si nei. Du kan evt. si "Jeg synes det er trist å høre at du har det vanskelig og har så mye å slite med" og så la det bli med det.
2. Velger du å lytte, så vær tilstede. Nærvær kan flytte mennesker og gjøre andres smerte mindre – om ikke annet så for en stund.
3. Slipp motstanden i kroppen og slapp av. Forestil deg at den tunge energien (den annens sorg, smerte, frustrasjon, sinne og bekymringer) preller av på deg ca. en halv meter ut fra kroppen og synker ned i jorden.
4. Trekk pusten dypt ned i magen, så energien ikke stagnerer. Du hjelper både deg selv og den andre ved å sørge for at der er flow i energien.
5. Hvis personen bare fortsetter med å fortelle, og du ikke lenger klarer å være nærværende, så kan et enkelt spørsmål ofte hjelpe: 'Hva vil du gjøre med det?'. Så hjelper du personen til at bli låt mer handlingsorientert i stedet for at fortsette i offerrollen, som ofte er det som skjer.

## Energiregnskap

For å bli mer bevisst på hva som tar min energi og kunne planlegge dagen og uken min bruker jeg et energiregnskap for å få oversikt og kunne ta de beste valgene jeg kan ta. Jeg kan gjøre det for en dag, en bestemt situasjon eller en uke. Jeg skriver opp aktivitet, hva som gir, og hva som tar energi. 100 % er all energien jeg har til rådighet uten å bli utslitt, og så tar jeg et intuitivt skjønn på hvor mye som går ut og inn. Det kan se sånn ut:

Aktivitet en dag	Gir energi	Tar energi	Totalt
Jobb	15	50	35
Pendle til jobb	0	10	-10
Gå tur med hunden	20	0	20
Lage mat og rydde	10	5	5
Ringte mor	15	10	5
Besøk av venninne	25	5	20
Sum totalt	85	80	75

Her har jeg en dag i bra balanse, har mer aktiviteter som gir energi enn de som tar, og jeg har ikke brukt opp all energien min, slik at jeg har litt å gå på om noe uforutsett skulle skje.

Aktivitet: Jobben	Gir energi	Tar energi	Totalt
Morgenmøte	5	15	-10
Teamarbeid rundt nytt prosjektbudsjett	0	45	-45
Lunsj – gå en tur alene i parken	20	0	20
Medarbeidersamtale med sjefen	10	40	-30
Stikke innom hyggelige kollega Lise for prat	20	0	20
Rutinearbeid rundt rapportering	15	5	10
Totalt	70	105	-35

En slitsom dag på jobben som krever full oppladning hjemme, ville vært bra om jeg kunne ha fått flyttet en av de tunge tingene som tar mest energi til en annen dag. Men det er ikke alltid det går, og da prøver jeg å ha en rolig dag før og etter.

## Kurstilbud og annet fra medlemmene

---

### **Elefantrommet – veiledning til høgsensitive barn (med foreldre), ungdomar og voksne.**

Gjennom elefantrommet tilbyr eg kurs og foredrag knytt til relasjonsarbeid, i tillegg til individuell veiledning av enkeltpersonar (livskraft-veiledning), og veiledning av høgsensitive barn, unge og voksne. Eg har også meditasjons/utviklingsgrupper der ulike tema er utgangspunkt for samtale og meditasjon.

«Hjartebarnet» mitt er nok orkidèbarna – dei høgsensitive barn og unge som kan oppleve seg misforstått. Det er mitt ønske å kunne støtte dei til å få leva som den dei eigentleg er, og få nytta seg av alt det positive som sensitivitet inneber. Eg tenkjer at det handlar om å balansera energien, og forstå korleis ein «virkar».

Eg er utdanna førskulelærer og master i pedagogikk, i tillegg har eg vidareutdanning i systemisk veiledning. Eg har mange års erfaring som pedagog i barnehage og som veileidar for personale og studentar. Kunnskapen om høgsensitive opplever eg kjem ein annan stad frå – som ein viten eg har i meg og som gjer meg i stand til å kjenna igjen og forstå dei menneska eg møter. Ein kan seie at eg nyttar meg fullt ut av min sensitivitet i arbeid med menneske.

Du kan lesa om elefanten og meg på [www.elefantrommet.no](http://www.elefantrommet.no), og ta gjerne turen innom elefantrommet på facebook. Om eg er rett person til å støtta nettopp deg, er det du som kjenner. Veiledning og samarbeid kan også foregå via e post, chat eller telefon.

Elefanthelsing, frå Maria

## Coaching

### Er du høyt sensitiv har lyst til å finne metoder for å ivareta og utvikle styrkene dine?

Da kan HSP-coaching være noe for deg. I dette opplegget anvendes Jungiansk Type Indikator for å finne fram til dine styrker kombinert med Elaine Arons selvtest. Du får skreddersydde oppgaver mellom hver veiledningsøkt som er tilpasset din personlighetstypologi og tar i bruk kognitive teknikker som løfter integriteten din. Høyt sensitive personer trenger gjerne hjelp til å stole på seg selv og sine valg. "Begavet og sjenert", "sky og talentfull", er ofte betegnelser som følger den høyt sensitive.

Min erfaring er at høysensitive personer besitter en ressurs i det de har en velutviklet sans for det som er organiske og sunne prosesser på arbeidsplassen. Motsatt reagerer deres indre "kanarifugl" raskt på beslutningspraksis som er "uorganisk" og fremmedgjørende. Høysensitive personer i ledergruppen, vil merke om noe ikke stemmer og "stoppe for å sjekke en gang til" før man iverksetter beslutningen. Dette vil mange ledergrupper tjene på. Dess større omfang og konsekvenser en beslutning har og dess flere mennesker den involverer, dess viktigere er det å føre dialog med den sensitive faktor.

Jeg heter Linda Pedersen vil gjerne informere om min coachingpraksis. Flere av mine klienter er ledere i utdanningssektoren som scorerer relativt høyt på testene til Ilse Sand og Elaine Aron. Jeg anvender disse testene sammen med Jungiansk Type Index for å finne styrker å bygge på. På den måten gir jeg skreddersydde utviklingsoppgaver tilpasset den enkeltes personlighetstypologi. Jeg har fulgt flere høyt sensitive personer inn i lederstillinger og ser hvor dyktige de blir når de utvikler grep for å ivareta sin sensitivitet i et arbeidsliv som stadig blir tøffere. Mer informasjon: [www.lpedersen.no](http://www.lpedersen.no)

*"Jeg har brukt Linda Pedersen som coach de siste årene i forbindelse med at jeg ønsket å gjøre noen endringer i jobbsammenheng og privat. Gjennom samarbeidet med Linda har jeg blitt mer klar over en del trekk ved meg selv som person, f.eks. hvilke verdier som driver meg og hva som er mine tydeligste personlighetstrekk. Det har gjort at jeg har blitt tryggere på en del valg jeg har gjort. Det var også svært nyttig da jeg startet opp i min første lederjobb. Jeg lærte konkrete teknikker jeg kunne bruke i situasjoner jeg ikke hadde erfaring med fra tidligere. Jeg opplevde samarbeidet med Linda som å ha en "personlig trener i jobbsammenheng", som ledertrening på en-til-en-nivå. Coachingen fra Linda har gjort at jeg ser tydeligere hva som er viktig for meg og hvordan jeg kan lykkes med det."  
Tone 39 år, høyt sensitiv*

Jeg heter Heidi Bergqist og er rådgiver/coach på BA Klinikken i Oslo, mentor i Ledernes Hovedorganisation og forfatter for Hegnar Media. Hovedparten av mine klienter er svært stessete og mange utbrente. En stor del av mine klienter er HSP. Jeg er selv sensitiv og har en høysensitiv datter på 12 år - jeg har derfor litt erfaring med emnet. Dessverre får man ikke offentlig støtte til å gå til coach, men i tilfelle noen ønsker å kontakte meg for bestilling av time, finner de meg på [www.baklinikken.no](http://www.baklinikken.no) og på [www.heidibjurquist.blogspot.com](http://www.heidibjurquist.blogspot.com).

