



Velkommen til nyhetsbrev nummer 3/2014

Nytt fra styret

Styret hadde et arbeidsmøte i Bergen 16. og 17. august med 4 tilstede hvor mye ble planlagt rundt årsmøtet og ulike retningslinjer for veien videre. Det har vært, og kommer til å bli, endringer i styret. Mer om dette i neste nyhetsbrev. Det er laget retningslinjer for lokallag og treff, for å gjøre det lettere å lage aktiviteter rundt om i landet.

Foreningen har støttet filmen som er planlagt om høysensitivitet med 200 dollar. Arbeidstittelen er «The senter of studies of HSP's Sensitive – the untold Story», og den blir en dokumentar. For å få til prosjektet ble det startet en innsamling via Kickstarter, og målet ble nådd!

Det er laget en form for video-brosjyre om filmen som du kan se her. Den er ganske så amerikansk, og ingen full gjenspeiling av hva filmen vil bli, se den under:

<https://www.kickstarter.com/projects/1795131939/sensitive-the-untold-story>

Alanis Morissette er en av dem som vil være i filmen, og hun har bidratt med to av sine sanger. For å følge med på prosjektet gå til sensitivethemovie.com

Vi har også tatt initiativet til en tettere kontakt med styret i den danske foreningen for å samarbeide om ting det er naturlig å samarbeide om, og lære av hverandre og utveksle erfaringer.

På mange kurs og arrangementer er det rabatt for medlemmer. Medlemsbevis kan du hente på medlemssidene når du har logget inn.

Vi trenger fremdeles flere kontaktpersoner, det er fint å kunne være flere i et fylke, og så er det noen som nå ønsker avsløsning. Det fins retningslinjer og beskrivelse av oppgaven for å gjøre det litt lettere. Vil du finne ut mer om hva dette går ut på så send en epost til kontakt@hsperson.no

Det kommer stadig nye medlemmer, og mye skyldes nok at det har vært mange medier som har tatt opp høysensitivitet i det siste. Trond Haukedal har vært på i media med sin nye bok, og det er stadig artikler i ulike aviser, blader og magasiner. Takket være mange aktive så skjer det mye – og mange får kjennskap til karaktertrekket.

For nye medlemmer så ligger tidligere nyhetsbrev og flere artikler inne på medlemssidene våre.

Vi minner om at vi har brosjyrer som vi sender gratis om du vil dele ut, det er en generell og en om barn. Disse ligger også på hjemmesiden. Om du vil bestille brosjyrer, send en epost med adressen din, antall og hvilke du vil ha til kurs@hsperson.no

For å holde deg oppdatert på hva som skjer rundt omkring i landet, følg med på hjemmesiden. Nye og spennende aktiviteter legges hele tiden ut. **Kurs**

Foreningen har kommet i gang med å holde kurs utviklet av foreningen. Kurset **Sensitiv styrke** er en grundig innføring i karaktertrekket, med ressurser og utfordringer, og hvordan man takler overstimulering. Det har vært et kurs i Stavanger, det blir to i Bergen og ett i Trondheim. I november skal vi sertifisere andre i å holde kurset, sånn at det kan spres til flere deler av landet.

Er du interessert i å vite mer om kursene og sertifiseringen så skriv til kurs@hsperson.no

Nytt tilbud til medlemmer

Lån en film av oss, for å se den sammen på et treff, se alene, se sammen med familie og venner. Vi sender, dere betaler porto tilbake til oss.

Foreløpig er det filmen «Særligt sensitive menneskers trivsel» med Elaine Aron og Lise August vi deler med dere, men når Elaine Arons nye film kommer neste år, vil vi også tilby den. Og andre når de dukker opp.

Vi har også startet opp en ny aktivitet: Walk & Talk:

Kort fortalt er tanken at mange av oss tenker og snakker bedre når vi går. Så en person som ønsker aktiviteten tar initiativ, velger et tema (mange forslag listet opp), en dag, tid og sted, og deler det med andre. Enten via kalenderen vår, eller man kan ta det på forumet under Treff.

Ved å gjøre det på denne måten, slipper man å tenke på lokale og servering, og alle kan delta i den grad de vil når det kommer til pratingen. Det er en lavterskelaktivitet for å kunne møte andre høysensitive.

Det er gjort i Bergen, Lillestrøm og Førde – og det er fritt fram for alle som vil ☺



Du finner opplegget beskrevet på hjemmesiden vår her:

[https://www.minorg.no/:hsp:/Medlemstreff Og Seminarer Arrangert Av Foreningen.html](https://www.minorg.no/:hsp:/Medlemstreff%20Og%20Seminarer%20Arrangert%20Av%20Foreningen.html)

Årsmøtet:

Det blir i Bergen 25. -26. april 2015 på Litteraturhuset. Så sett av helgen allerede nå (i 2016 blir det helt sikkert et annet sted – vi lover!! ☺)

På lørdagen etter selve årsmøtet blir det et foredrag med danske Ilse Sand med tema fra hennes nye bok «Værktøj til hjælpsomme sjæle – især for særligt sensitive, som hjælper professionelt eller privat».

Her er en liten presentasjon av temaet <http://youtu.be/EnM2FWiJMG4> Ilse Sand er utdannet psykoterapeut. Hun har skrevet en rekke bøker og holder foredrag om ulike tema.

Ilse Sand har utgitt bøkene sine som e-bøker også, i tillegg til at flere av dem er innlest som lydbøker. Om du vil finne ut mer om hvem hun er så ligger flere videoer med henne på youtube.

På søndag vil hovedtema være høysensitive og arbeidslivet. Langt fra alt er på plass, men Runar Heggen, grunnlegger av Podium, selv høysensitiv, vil holde et foredrag. Mer info kommer fortløpende.

Kunst på årsmøtet

I tillegg til at det blir mye ord, vil vi også vise frem høysensitivitet i form av bilder. Vi er så heldige at foreningen har fått to bilder i gave av Iseliin Granerød – <https://www.facebook.com/Iseliinmalerier>



Hun sier selv om bildene: «Tenkte jeg ville skrive litt om hva jeg tenkte på da jeg lagde bildene.

Skikkelsene på bildet illustrerer hvordan det kan oppleves å være høysensitiv. At man trår forsiktig frem, og får med seg mye informasjon.

Fordi man er så var på stemninger og energier, kan man ofte sette andre sitt behov før sitt eget. Man kan føle seg annerledes og at man ikke passer inn.

Dermed kan man etter hvert bli "fargeløs" fordi man speiler seg så ofte i andre, at man kan glemme hva som er ens egne farger/behov.

Budskapet handler dermed om å stole på selv og sin egen følsomhet. Å tørre å la sine egne farger få skinne frem. Det er da du er unik og det er da du vil få det godt med deg selv.»

To flotte bilder, og de satte oss på ideen – kunstutstilling på årsmøtet! Høysensitivitet i billedform (eller skulptur, foto.....eller noe annet kreative høysensitive kan komme opp med)

Så har du noe du vil stille ut, så ta kontakt med oss og fortell om det. Og la gjerne barn tegne og delta også!

Nye bøker

Trond Haukedal – «Boken om høysensitivitet»

Trond Haukedal er psykolog, forfatter og foredragsholder. Han er ikke selv høysensitiv, men har en kone som er det, og har jobbet med mange høysensitive i sin praksis, og brenner for emnet. Målsettingen hans med boken er å øke kunnskap om karaktertrekket, gjøre høysensitive stolte over å være høysensitive, og å gjøre de som ikke har dette karaktertrekket til medspillere.

Boken har foruten en grundig beskrivelse av karaktertrekket, også mange nyttige hjelpeverktøy og enkle metoder man kan bruke for å bli den beste utgaven av seg selv, leve godt som høysensitiv og bidra med sine ressurser og talenter i verden.

Ilse Sand - «Værktøj til hjælpsomme sjæle – især for særligt sensitive, som hjælper professionelt eller privat». (dansk)

Som høysensitive har mange av oss lett for å komme i en hjelperrolle. Vi er ofte gode til å lytte, vi ønsker å hjelpe og bistå når folk rundt oss sliter, og vi ser ofte bak fasaden og kan stille spørsmål som åpner opp. Utfordringen er hvordan hjelper vi best mulig – uten å slite oss ut? Dette tar boken for seg på en lettforståelig og matnyttig måte. Mye og hente her for både de som har hjelperollen som yrke og de som gjerne vil bli bedre på å hjelpe folk rundt seg privat.

Boken er en praktisk guide i hvordan vi alle kan bruke enkle psykoterapeutiske metoder i samtaler der vi forsøker å hjelpe andre, og hvordan vi setter grenser og ivaretar oss selv som hjelpere. Vi kan bli bedre til å hjelpe andre, uten at det går på bekostning av oss selv og sliter oss ut. Det er også klare råd for når man skal henvise til profesjonell hjelp. Boken er egnet både for private og profesjonelle. Boken er lettlest, men har samtidig et solid fundament fra mange års erfaring og baserer seg på anerkjente psykologiske teorier. Se mer om Ilse Sand lengre opp i nyhetsbrevet.

Athina Delskov «Sensitive børn» (dansk)

«Sensitive børn» er skrevet av Athina Delskov (Psykolog, psykoterapeut og leder for HSP foreningen) og Lene Sonne (pedagog og leder av en barneinstitusjon med særlig fokus på de sensitive barn)

Det er en vitenskapelig, pedagogisk og velresearchet fagbok om sensitive barn. Hver femte barn er sensitivt. Forfatterne tar utgangspunkt i en større gruppe danske sensitive barn og skriver om:

Hvem er de sensitive? Hvordan er de sensitive? Hva er karakteristika for de sensitive barn? Hvordan hjelper vi dem best?

Boken henvender seg til: foreldre, leger, helsesøstre, jordmødre, pedagoger, de sensitive selv, lærere og alle oss som daglig er sammen med sensitive barn og gjerne vil vite mer om dem.

De skriver varmt om en gruppe barn som har noen helt særlige evner til å sanse hva som skjer omkring dem. Og hvorfor de er så viktige for samfunnet vårt.

Athina Delskov kommer også ut med en bok om høysensitive ungdommer om ikke så lenge.

Tema for dette nyhetsbrevet:

Ny start

Når sommeren blir avløst av høst, ferietiden er over og hverdagslivet med skole, studier og jobb starter opp igjen, er det litt på samme måte som ved nyttår – det er en ny start for mange av oss.

Noen begynner på noe for første gang, i barnehage, skole, studier og kanskje ny jobb. Mens for oss andre er det kanskje ting og nye innsikter fra ferien vi vil ta med oss, og gjøre det vi gjør på en litt annen måte.

Som høysensitiv tar man inn flere inntrykk og bearbeider dem dypere. Derfor er det ekstra belastende for nervesystemet med nye ting, og det er viktig å prøve å begrense antall inntrykk og gi seg selv tid nok til å bearbeide dem når det blir mye nytt.

Om man for eksempel både flytter og begynner i ny jobb/skole /barnehage er det ekstra viktig å ha fokus på rutiner og nok tid til å bearbeide og lade opp

Det hjelper å akseptere at forandringer innebærer utfordringer, og at forandringer er en del av livet som vi må lære oss å håndtere best mulig. Jo bedre vi er forberedt, uthvilt og klar før forandringer skjer, jo bedre takler vi dem. Det fins en del å lese om dette i Elaine Arons bok, *Særlig sensitive barn*.

Og så må vi gi oss selv tid til å venne oss til det nye. Kanskje bruker vi ekstra krefter på å prøve å passe inn og skjule usikkerheten vi føler som «den nye», og legger inn et ekstra gir for å prestere over gjennomsnittet fordi vi så gjerne vil gjøre det bra og skape et godt inntrykk av oss selv. Om vi klarer å akseptere at nye situasjoner krever tilvenning og at ny læring tar tid, og heller senker kravene til oss selv får vi det lettere i overgangen. Og om vi klarer å bruke den godviljen og forståelsen som mange har når man er ny, i stedet for å prøve å gjøre alt perfekt, og be om hjelp når vi trenger det, så blir det kanskje lettere å passe inn i det nye miljøet. Folk liker ofte å hjelpe andre, og være den som kan mest.

I en fase med mye nytt er det viktig at vi ikke krever like mye av oss selv i forandringsfasen, og tror at vi må og kan prestere like mye som vi ellers klarer når livet er rolig og mye går på ren rutine. Vi kan tenke på at forandringen er en fulltidsjobb i seg selv for oss, og at hjernen jobber på høygir for å takle og bearbeide alt sammen og dette belaster både kropp og sinn. Derfor er det viktig å sette av tid og prioritere å slappe av, og sove så mye man kan på fritiden.

Elaine Aron anbefaler at vi hver dag setter av minst en time til å bearbeide inntrykk, det kan bety alt fra å gå en tur alene, til å stå alene på kjøkkenet og vaske opp, brette klær eller annet som er rutinearbeid og som ikke krever tankevirksomhet. Hun anbefaler også at vi har en «hviledag» i uken hvor vi sover så lenge vi trenger og ikke har noe vi «må» på programmet. Likedan anbefaler hun en uke i kvartalet hvor vi tar fri og henter oss inn igjen. Ikke like lett å få til i alle faser av livet, men om

man klarer å prioritere det og evt. få litt hjelp til å klare det, så har man igjen for det resten av uken. Vi voksne må passe på at barn og ungdom får samme muligheter hvile og bearbeidelse, da de trenger det minst like mye.

Kanskje kan høstferien brukes til dette om det har vært mye nytt? At man er hjemme i ro, eller reiser til et kjent sted, i stedet for noe nytt hvis man har flyttet eller hatt mange endringer i livet ellers.

Det er viktig å ha ekstra fokus på hvordan man henter seg inn, og ha minst mulig avtaler utenom på fritiden når det er mye nytt. Og at man også tenker på det samme for barna/ungdommene.

Gode rutiner med nok tid om morgenen, å legge seg tidlig nok om kvelden, og at man har roet ned før man går til sengs, det vil si hatt litt stille tid uten TV og pc. Det er viktig for høysensitive å få nok søvn, spise sunt og ha stille tid. Da fungerer vi så mye bedre og kan takle mer av nye ting.

Mindfulness er et redskap mange av oss har ekstra utbytte av som høysensitive. Det fins både kurs, bøker og cd'er man kan benytte.

Å be andre om råd er også en god strategi

Det har vært noen som har spurt om råd om ulike ting på facebooksidene våre, her er et utdrag av noen av svarene, og de viser hvor forskjellig vi kan takle og nærme oss ting i livet:

Militæret

Noen som har gode råd å komme med til en ung høysensitiv gutt som skal i militæret? Som er særdeles sensitiv for høye lyder, store folkemengder med mye inntrykk, og 'kjefting' (krass tilsnakk)

Det går helt fint å være i militæret om man er høysensitiv. Snakker av egen erfaring. Anbefaler han å høre om det er mulig å bo på rom med en person istedenfor fem personer. Bruk hørselsvern og bruk litt tid alene innimellom. Tenk så mange fine naturopplevelser som står i kø..

Dette er et vanskelig spørsmål. Jeg selv var i militæret og det var kanskje den verste tiden i hele mitt liv. Sansetrykkene ble alt for store osv. Men den gangen var jeg ikke klar over min høysensitivitet. Jeg hadde pga av det også svært dårlig selvtillit. Men er han en person som kjenner seg selv godt. Trur jeg det vil være lettere for han. Åpenhet om sin egen personlighetstrekk trur jeg er et stikkord her...

Min sønn er veldig hørsels og ble medic og stortrivdes i militæret. Der fikk han nyttegjørt seg sin omsorgsevne . Han fant også ut at roping etc bare er en del av gamet og tok det ikke personlig. Uansett ; lykke til !

Det finnes sikkert poster der militæret kan ha god nytte av høysensitive personer. Men det er et system der man skjærer alle over en kam og det virker ikke som det er mye rom for skjønn. Han finner sikkert fort ut om det passer for ham allerede på rekrutt-skolen. Det er viktig at han erkjenner sensitiviteten sin og finner løsninger som for eksempel øreplugg med yndlingsmusikken sin osv. Sikkert lurt å informere om høysensiviteten når han skal begynne på rekruttskolen.

Studiestart

Er det noen som har forslag til gode studieteknikker studieteknikker eller tips og triks høysensitive elever/studenter? En høysensitiv som skal begynne på studier som spør.

Lesesal og kollokvier fungerte aldri for meg. Forelesninger var greit for å få tips, ellers måtte alt leses og innstudies hjemme på egenhånd. Det gjelder å finne sin egen vei

For meg hjalp det at jeg "ryddet" hodet litt ved å notere ned ting jeg tenkte på før lesing. Feks ting jeg skulle/måtte gjøre feks senere på dagen. Dette lå som et slags "støy" i bakgrunnen slik at konsentrasjonen ble preget. Ved å notere dette ned opplevde jeg at "støyen" slapp litt taket

Sørg for at lesesalen som blir benyttet er stille, og hvis ikke- se etter andre muligheter for rolige stedet. Et alternativ er øreplugg. Kjøp en leselampe med behagelig lys. Les bøker i størst mulig grad, forsøk å skriv ut fra nettet det som trengs så man kan sitte minst mulig foran en skjerm. Dim lyset på pc-skjermen. Bruk behagelig kontorstol og spis ofte. Ikke drikk kaffe, det kan man fort bli stresset av som HSP. Bare litt basic

For meg funket ikke stille lesesal, ble stresset av d. Spørs hvilken type høgsensitiv en er. Er d lyder eller synsinntrykk som "forstyrrer"? Eller er d sosialt?

Er enig med flere her. Trur det er kjempeviktig å få rutiner i forhold til det arbeidet du har å gjøre som feks student. Planlegging og dette med å rydde unna en del arbeid før du begynner med å lese. Dette for å unngå det som kan bli " støy" i hodet, ligger å lurer og forstyrrer. For meg har det også vært viktig å feks bruke ett stort ark som jeg kan slippe ut mine tanker på for så å legge det til siden. Dette arket har jeg så tatt frem senere. Bruk av farger, eller rett og slett tegning kan også være en måte.

Neste nyhetsbrev kommer i desember – og temaet er Mørketid og julestrid. Vi tar gjerne imot bidrag, send til kontakt@hsperson.no innen 1. desember ☺ Og vi vil veldig gjerne ha nyheter om hva som skjer lokalt rundt omkring i landet. Og om det er ønsker til tema i nyhetsbrevet så kom gjerne med dem også.