

Nyheter

Velkommen til nyhetsbrevåret 2014.

Foreningen har hatt sitt første historiske årsmøte i Bergen

Siden dette var det aller første fysiske årsmøtet så var det spennende å se hvordan responsen ville være. (Det var ett enkelt årsmøte via nett i 2011). Vi tenkte at for å få folk til å reise til et



Susanne Møberg

nasjonalt årsmøte i Bergen så måtte vi ha noen trekkplaster, og vi gjorde tidlig avtalen med Susanne Møberg (til venstre) om at hun skulle holde både foredrag og kurs. Hun er en dansk forfatter, foredragsholder og kursholder som har spesialisert seg i høysensitivitet – og som snart kommer med sin tiende bok.



Trond Haukedal sammen med Vigdis A. Angell

I tillegg var vi så heldig å få Trond Haukedal (til høyre), som er psykolog i Bergen, forfatter og foredragsholder, til å stille opp.

Vi syns vi hadde mye å by på, og vi ga kraftig subsidierte priser til medlemmer, for

- det skal lønne seg å være medlem!

Til slutt var 75 påmeldt til årsmøtet, noen trakk seg i siste øyeblikk pga. sykdom, dårlig vær og andre forhindringer. Men det ble en god gjeng som kom fra Aust-Agder, Østfold, Oslo, Akershus, Sør-Trøndelag, Nord-Trøndelag, Hordaland, Hedmark, Rogaland, Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane, så det ble et nasjonalt årsmøte. ☺

Tidspunktet passet selvsagt ikke for alle, det var vinterferie for noen den helgen, og vi vil se om vi kan finne et bedre tidspunkt for neste årsmøte. Men avtalen med Susanne Møberg måtte gjøres omtrent ett år i forkant, og da ble det vanskelig å gjøre om på tidspunktet i år.

Selve gjennomføringen av årsmøtet gikk raskt, med godkjenning av nye vedtekter, valg av nytt styre og litt diskusjoner om viktige saker for foreningen i året som kommer. Nå i ettertid jobber vi med å evaluere årsmøtet, slik at vi kan ta med oss det som var bra videre til neste årsmøte, og forbedre det som kunne vært bedre.

Valg

I forkant av årsmøtet hadde fem personer meldt seg som kandidater til styret, og disse fem ble valgt av årsmøtet. I de nye vedtektene er det fastslått at styret skal bestå av fem personer, og det er en økning på to personer fra de gamle vedtektene som sa tre personer.

Hilde Alai gikk ut av styret etter å ha vært med helt fra starten av foreningen – stor takk til henne for innsatsen igjennom fem år!

Det nye styret som ble valgt:

Trude Sletteland, Hordaland	- valgt for to år
Rigmor Strømmen, Sør-Trøndelag	- valgt for to år
Laila Thorsen, Hordaland	- valgt for to år
Ann Katrin Bergan, Østfold	- valgt for ett år
Vigdis Alice Angell, Hordaland	- valgt for ett år

Styret hadde et kort møte der de fire som var til stedet på årsmøtet, møttes i lunsjpausen på lørdag, for å begynne arbeidet med å fordele oppgaver og se på arbeidsform.



Engasjert oppmøte ved årsmøtet.

Så langt er oppgavene fordelt på følgende måte:

Ann Katrin Bergan	- Hovedansvar for nyhetsbrevet, samt foreningens hjemmeside
Rigmor Strømmen	- Ansvarlig for lagring og utsending av brosjyrer
Trude Sletteland	- Ansvar for forumet og kontaktpersonene i fylkene
Vigdis Alice Angell	- Daglig drift og ansvarlig for medlemsregisteret

Laila Thorsen, som er regnskapskyndig, tok på seg oppgaven med å føre regnskapet, men fant kort tid etter årsmøtet ut at hun ikke ønsket å sitte i styret likevel, og har blitt løst fra vervet. Styret jobber med å finne et nytt styremedlem i tråd med vedtektene.

Styret har fått et godt tilbud på regnskapsførsel, og vi har valgt å kjøpe denne tjenesten utenfor styret dette første året, siden det er usikkert om et nytt medlem kan ta på seg oppgaven.

Alle i styret er ansvarlig for oppfølging av facebook siden vår, og alle bidrar med tekst til nyhetsbrev og utvikling av stoff, som skal ligge på hjemmesiden vår. Vi skal jobbe kontinuerlig med å gjøre foreningen enda bedre.

Det vil komme nye e-post adresser til hvert styremedlem etter hvert, men de har vi ikke fått på plass ennå. Så fortsett å bruk kontakt@hsperson.no, så blir mailene videresendt til rette vedkommende.

Noen tilbakemeldinger fra deltakere på årsmøtet:



Etter årsmøtet ba vi om tilbakemeldinger fra deltagere som var tilstede. Dette er et utdrag fra de tilbakemeldingene vi fikk:

«Er veldig glad for at eg reiste til Bergen for å være med på Årsmøtet. Det var veldig givende å høre på de to foredragene. Satt igjen og kjente kor selvtiliten og selvfølelsen vokste seg sterkere. Vet mye mer om hva eg trenger nå. Aleine tid og tid til

å bearbeide inntrykk er kjempeviktig, og det må eg sette av nok tid til. Og ikke minst tenke at det er en ressurs og positivt å være høysensitiv.»

«Først og fremst; tusen takk for en givende og lærerik dag på årsmøtet! Jeg er ny i foreningen, og dette var mitt første møte jeg har deltatt på. Det ga mersmak!»

«Programmet var strålende. Foredraget til Trond Haukedal var ren vitamininnsprøyting, og Susannes likeså.»

«Det var to veldig gode foredrag, og mye nyttig å lese i bøkene som ble kjøpt. Synes møtet ble ypperlig gjennomført. Dersom det lar seg gjøre, skulle jeg ønske det kunne være en felles lunsj for de som ønsker det. Hadde vært hyggelig å kunne snakke mer med andre deltakere»

«Eg synest det var eit flott årsmøte med eit flott program. Er absolutt fornøgd med slik det var og synest også at det gjerne kan vere i Bergen også neste gang.»

«Skulle gjerne hatt litt mer info om hva som skjer de ulike steder i Norge. Så hvis man kunne hatt en runde med de ulike lokallag og hørt hva de driver med:) Men ellers var alt tipp, topp og tommel opp.



Tema arbeidsliv

Vi tar opp tema arbeidslivet i dette nyhetsbrevet, da det stadig kommer inn spørsmål relatert til tips og triks for å gjøre arbeidsdagen lettere. Under finner dere flere bidrag til temaet, og håper dere finner noen tips som kan hjelpe. For medlemmer av foreningen er det også et eget forum om temaet arbeidsliv under medlemssidene.

Les mer om forum nederst i nyhetsbrevet, "på tampen"

Høysensitivitet som utfordring i arbeidslivet

av Trude Sletteland

Mange høysensitive har det utmerket på jobben, trives og blomstrer og utvikler seg. Det skal jeg ikke ta meg av i dag. Det jeg skal ta for meg i dag baserer seg på boken *Making Work Work for the Highly Sensitive Person* av Barrie Jaeger, og min egen erfaring ned høysensitive, som karriere- og livsveileder, og som lærer.

Jeg har veiledet mennesker utenfor arbeidslivet, mennesker som er sykmeldt fra arbeidslivet og mennesker som er i arbeid men som lurar på om de bør finne noe annet. Min konklusjon er som følger: Vi er alle forskjellige, og godt er det. Så la oss ta utgangspunkt i at vi er ulike og at vi har forskjellige behov og forskjellige evner. Det er greit å ha i bakhodet når du trenger å velge bort det du ikke liker! For er det noe mange høysensitive er dårlige på, er det å velge bort det som drenerer dem. Og det henger sammen med neste tema:

I Norge er det for tiden mye fokus på de mange sykmeldte og uføre, eller på utenforskap, om du vil. Jeg tror at blant de som er mye sykmeldt, uføre, dropper ut av skolen og så videre, finner vi mange høysensitive. Det henger sammen med det forrige fordi: Mange av oss er ikke gode nok på å velge bort det som sliter oss ut eller som tapper oss for energi. Derfor blir vi nettopp utslitt og tappet for energi.

That's the bad news. De gode kommer her:

*Det er ikke gitt at høysensitive har mindre energi enn andre. Det er ikke gitt at høysensitive sliter med å jobbe. Langt ifra! Når man sliter, så er det fordi det er et misforhold mellom det man gjør og det man er ment til å gjøre. For det er det vi må: **Lete etter kallet vårt – det vi er ment til å gjøre.***

Nesten samtlige av de som får veiledning av meg har valgt feil. Eller de har valgt rett, men ikke hatt de riktige rammene for det de skal gjøre. Det er ALDRI den jeg snakker med som er feil, men rammene.

Nå skal jeg introdusere Barrie Jaegers modell, som jeg så ofte viser til når jeg veileder høysensitive. Det dreier seg om jobbkategorier, og hvordan du trives med dem.



Drudgery er altså det som sliter deg ut, som gjør at du blir utbrent, syk eller mister livsglede. Hva dette er, er altså individuelt. Det kan være en jobb du ikke mestrer, en jobb som ikke gir deg mening, en jobb med konflikt. Det er en plass du skal absolutt unngå å være.

Craft er det stedet hvor du behersker jobben, men hvor du ikke får tilbake det du gir i form av energi og glede. Du fikser det, enn så lenge. Her befinner de fleste seg, egentlig. Vi er ikke opplært til å være storforlangende, så her er vi til vi ikke orker mer, havner i slit-/ork-boksen og enten slutter eller blir syk. Her ligger årsaken til at mange høysensitive har en CV lang som et vondt år..

Calling er stedet som vi knapt har lov å tenke på, med mindre vi faktisk forfølger den. Når jeg forteller mine deltakere at de skal finne kallet sitt, tror de at de er kommet til bakvendtland. Men det er helt sant. Hvis du skal klare deg godt i arbeidslivet, MÅ du følge kallet ditt. Ellers blir du utilfreds og aldri den beste utgaven av deg selv – som jo er en typisk ambisjon for en høysensitiv.

Det er egentlig helt logisk at du bør følge drømmen. Det er ikke sikkert du oppnår den, men følger du veien mot drømmen din, vil du ikke bomme så mye. Du vil være på rett spor!

Hva er så drudgery, craft og calling for deg?

Da er vi tilbake til innledningen min. Vi er alle forskjellige. Også vi høysensitive. Det finnes ikke ett yrke som passer for høysensitive.

Jeg hadde en gang en undervisningsjobb som jeg elsket. Jeg hadde en høysensitiv venninne som var sekretær. Hun elsket å holde orden i hyller og permer og datasystem, hun var inkarnasjonen av strukturert, og ble stresset av rot i systemet. Hun sa til meg at hun var så imponert over meg som våget å snakke foran en forsamling. For meg var klasserommet selve

himmelen. Jeg hadde total kontroll, følte at jeg behersket det meste og jo, jeg kunne forstå hva hun mente. Mange liker ikke å stå foran en forsamling med tretti øyne rettet mot seg. Jeg, derimot, hater «orden og struktur». Jeg blir kjempestresset av skjemaer og permer og datasystemer som liksom skal holde orden for meg. De tar fra meg oversikten og kontrollen, og jeg blir en utrolig dårlig utgave av meg selv. Hun var min rake motsetning, og det gjorde meg uendelig lettet. Tenk at det finnes folk som LIKER det som jeg hater! Hennes kall lå i fakturaer og papirer som ikke motsa henne, mitt lå i det å være ute blant folk og øse av min kunnskap. To høysensitive med diametralt forskjellige kall.

Tilfeldigvis jobbet vi på et sted med mye konflikt. Det endte med at vi begge måtte slutte, fordi at vi faktisk har drudgery-boksen til felles. Veldig mange høysensitive har det, konflikt er et slit og et ork mange av oss ikke kan leve med. Men jeg tror vi begge vet hvilke arbeidsoppgaver vi trives best med.

Slit er det som gjør deg sint, aggressiv, utslitt, tom, deprimert. Du må selv kjenne etter; opplever du dette ofte? Daglig? Ukentlig? Mer enn du orker? I så fall bør du se deg om etter en annen måte å leve livet ditt på.

Kall er det som får det til å krible i magen, energien til å flomme, gløden til å bre seg i øynene, pupillene til å utvide seg og smilehullene til å strammes. Det er IKKE hva mange ynder å tro, hjernekirurg eller rakettforsker eller noe som helst som kun har med status å gjøre (med mindre det faktisk ER kallet ditt, da!) De fleste jeg spør nevner faktisk blomsterbutikk, uavhengig av utdannelsesnivå. Det er det som gir deg glede, mestringsfølelse og mening. Mestringsfølelse får man forresten når man får strekke seg, ikke bare ved at man får det til.

Konsekvenser av å jobbe med kallet ditt

Hvis du får lov til å jobbe med det du liker best, klarer du mange flere nedturer. Du klarer faktisk bedre noen turer ned i drudgery. Men den boksen inneholder faresignalet, og sier kanskje at det er på tide med en time-out. Da kan sykmelding være en løsning, og slett ikke noe samfunnet skal være så redd for. En slik sykmelding er en investering som kan gjøre at du kommer sterkere tilbake og får være den beste av den du er så snart som råd er. Du er ikke syk, men til lading. Og da må du huske å gjøre så mye du orker av det du liker best.

Å fylle fritiden med det som gjør deg godt, er utrolig viktig. Og husk, fritid bør være tid hvor du er fri til å gjøre akkurat det du ønsker. (Det er lett å si når den er fylt med husarbeid, barn og syke foreldre, sier du kanskje?) Hva du ønsker er opp til deg. Mitt råd er uansett å lete etter det som gir deg glede, energi og mening. Det samme som du skal tenke på i arbeidslivet – men kanskje du her kan gjøre noe som gir deg det du IKKE får av arbeidet. Lese for barna, synge for foreldrene, gå på tur i skogen, fotografere, bake med barna, låne barna bort til ensomme besteforeldre og ta med deg en god bok til stranden, eller hva det er som gir akkurat deg en pust i bakken. Det er ikke luksus, det er å lade.

Du skal ta deg selv på alvor. Du skal lytte til deg selv. Målet er ikke at du skal være egoistisk, men at du skal få plass til å bli den beste utgaven av deg selv. Det er best for alle parter.

De fleste som kommer til meg har ikke vært flinke til å tenke på hva som er best for dem. Derfor er min erfaring at det jeg har skrevet så langt, er underkommunisert i samfunnet. Vi lærer ikke på skolen at vi skal lete etter det som gir oss glede, men heller at vi skal følge evnene våre. Det er ikke sikkert at det henger helt sammen. Og det er i alle fall ikke gitt at evnene våre i matematikk sier noe om hvilket arbeid vi vil trives med. Så det er mye mer vi må ta hensyn til.



Mange høysensitive bør starte for seg selv.

Drudgery, slit, ork er ikke én type arbeid. Men noen gjengangere er tidspress, målinger, støy, avbrytelser, ikke få lov å gjøre jobben skikkelig, konflikt, dårlig inneklima, dårlig miljø grunner til at jobben bryter en ned. Mange som har valgt kallet sitt, ender opp med jobber de egentlig elsker men de ikke får utføre etter egen samvittighet. Det er like ille. Derfor er det mange høysensitive som starter for seg selv. Det bør de gjerne, men da bør samfunnet legge til rette for at det blir lettere å drive bedrift. Det ligger mye drudgery i å drive for seg selv, men det er også mye som veier opp. Jeg håper at etter hvert som mange får øynene opp for hva de vil, vil de slå seg sammen med andre som har liknende interesser, slik at de kan fordele slitet og fokusere på kallet. Det viktigste er å tro på seg selv og sitt mål!

Et siste punkt jeg vil ta opp er dette med 100% arbeid. Og verdien vi legger i arbeid. Gitt at høysensitive prosesserer mange ganger mer informasjon enn den alminnelige arbeidstaker, jobber vi tilsvarende mer OM GANGEN. Det som er 100% for oss er egentlig ferdig lenge før de andre har kommet til målet. Dessverre er det slik at samfunnet følger klokken, og at arbeidsdagen for en 100% stilling er over lenge etter at den høysensitive har nådd det normale 100%-nivået. Er det rart du er sliten og tom når du kommer hjem? Er det rart du har flere sykmeldinger enn de ikke-sensitive på arbeidsplassen? Jeg hører utallige høysensitive som sier «jeg vet ikke om jeg orker å jobbe 100%». Jeg tror ikke det er sant. Jeg tror de mener at de ikke orker å bruke all sin energi på jobb slik at det ikke er noe igjen. Og det er noe annet. Vi skal ikke være produksjonsmaskiner som kun lever for andre. Men da må vi redusere på noen andre krav. Slik samfunnet er, må vi akseptere at vi kanskje ikke tjener like mye penger, urettferdig som det kan synes. Men penger er ikke så viktig at vi bør slite oss helt ut. Vi må måle verdier ut fra det vi selv synes er viktig. Og det synes absolutt å være et misforhold mellom høysensitive verdier og markedsverdier.

Dersom dere alle nå velger å følge disse rådene, kommer jeg til å tape veldig mye penger... Men så får jeg vel bare finne meg et annet kall ☺

Om å søke jobber:

Susan S. Christensen, intervju

Hva kan man som sensitiv stille opp med på arbeidsmarkedet når ord som utadvendt, robust, effektiv og utholdenhet

Vi deler her et intervju med mastercoach og karriererådgiver Susan S. Christensen med hennes beste tips til sensitive som søker jobb. Rådene henvender seg spesielt til deg som er innadvendt sensitiv, og som kan ha utfordringer med å gjennomføre nettverksarrangementer, jobbsamtaler og prestasjon. Heldigvis kan du, langt på vei, søke jobb på en måte som passer deg best. Les hele intervjuet her :

<http://sensitivarbejdsliv.dk/sensitiv-og-jobsogende-fa-karriereradgiverens-rad-til-procesen/>

Om Susan S. Christensen

Susan er mastercoach og karriererådgiver. Hennes spesialitet er kvinner midt i karrieren, som gjerne vil arbeide aktivt med deres karriere, og som har behov for å se deres work-life balance i et annet perspektiv. Har du lyst til at lese mere om Susan, så klikk deg på hennes hjemmeside: www.skottegaard.dk

Om mobbing på jobben

Av Ann Katrin Bergan

Elaine Aron har på sin hjemmeside, skrevet om mobbing på arbeidsplassen. Med utgangspunkt i det hun skriver gjør jeg meg noen tanker om den høysensitive på arbeidsplassen på denne måten:

Elaine Aron skriver om den høysensitive plass på arbeidsplassen og tar opp tema mobbing, med en teorier om hvorfor de høysensitive kan være spesielt utsatt for ubevisste og utilsiktede handlinger som får negative følger for dem på arbeidsplassen.

Aron skriver, - og jeg tillater meg å oversette etter beste evne:

"Hvis du er særlig sensitiv, kan mobbing være så enkelt som uhøflighet, som er definert som "lav intensitet, avvikende atferd med tvetydig hensikt om å skade og som bryter med normer for respekt" (Andersson and Pearson, *Academy of Management Review*, vol. 24,

452-472).

Det finnes flere studier om mobbing som sier at det alltid må være en bevisst hensikt om å ville skade andre, for at handlingen skal kunne defineres som mobbing. For eksempel hvis en selvsikker person er rett frem og meget kritisk av natur og følgelig ikke innser at oppførselen sårer eller skader andre, - er det ikke definert som mobbing fordi det ikke er bevisst og planlagt.

Det enkleste i enhver ubalansert situasjon er å stoppe det der og da, ved å ta det opp. Dette kan være svært vanskelig for både en høysensitiv, også for en som ikke er høysensitiv, derfor kan man ende opp med å ikke si noe i det heletatt. På denne måten kan man bli gående med følelsen av usikkerheten som en slik atferden etterlater seg, og i verste fall, bli gående med følelsen av å bli mobbet. Dette til tross for at det teknisk sett, ikke er mobbing som foregår.

Selv om uhøfligheten er utilsiktet, kan den få betydelige følger dersom den ikke blir bevisstgjort eller stoppet. En høysensitiv person trenger ikke å føle at han/hun blir direkte mobbet, for det er mange som istedenfor å gi slipp på følelsen, klandre seg selv for å være "for følsom" eller en "sutraler" fordi de føler ubehag ved en slik oppførsel. På denne måten er det fortsatt en skade som blir gjort, selv om den er aldri så utilsiktet eller blir forklart med at det ikke er personlig ment, men en del av jobben. Elaine Aron forteller om: "en studie av 5000 mennesker i England gjort av *the British Occupational Health Research Foundation* kunne vise til at selv om menneskene selv ikke følte seg mobbet, var deres mentale helse påvirket av situasjonene."

Hun skriver at en ideell løsning for de fleste er å til slutt kunne klare å formidle til de som har en slik direkte væremåte, at denne er belastende og at det ikke gir de mest optimale arbeidsforholdene for den det som må håndtere og ta i mot oppførselen. En bevisstgjøring for alle parter gjør at når man snakker sammen eller med hverandre så er det viktig å beholde bevisstheten fokusert på de effektene som ord kan ha på andre mennesker.



Les mer om temaet på Elaine Arons hjemmeside (Engelsk tekst)

www.hsperson.com/pages/2Novo6.htm

I media om høysensitivitet

- Se for deg at du har radioen på to kanaler, og får med deg begge, istedenfor bare den ene. Jeg får med meg alt som skjer rundt her samtidig som jeg snakker med deg. Folk som kommer gående bak oss, folk som snakker langt unna. Det er veldig slitsomt.

Saken var opprinnelig et radioprogram, men det er ikke lengre tilgjengelig. NRK laget også denne saken på nett. Dessverre har de valgt å vinkle det hele som et problem, men saken har blitt endret etter at flere har klaget på den, noe som viser at det nytter å si i fra.

Les mer om hva Norgesglasset på NRK P1 hadde som et innslag om høysensitivitet den 3. Februar www.nrk.no/livsstil/taler.ikke.hoye-lyder-og-sterkt-lys-1.11516543

Bøker



Elaine Arons bok om høysensitive barn, er oversatt til Norsk fra Cappelen Damm den ble lansert i Norge 13. Mars 2014, - den har vært etterspurt av mange!

Elaine Arons bok Særlig sensitive barn

Nyttig lesning

Eva Steinkjers, Puslespill

Eva Steinkjer, psykodramaregissør, kunst og uttrykkspedagog og Cand. Polit. (hovedfag, lærer/førskolelærerpedagogikk) www.evasteinkjer.com

OPPGAVE/RAPPORT: "Æ e itj rar lell" - Gjenkjennelse i mangfoldet. Basert på workshop for særlig sensitive høsten 2013. Skrevet av Eva Steinkjer som del av toårig deltidsstudium i kunst og uttrykkspedagogikk ved NIKUT.

Kan fås digitalt ved henvendelse på eva_steinkjer@hotmail.com

Medlemmene har ordet

Erfaringer fra en arbeidsplass

Av Inger V.

Jeg er en kvinne i femtiårene med fagbakgrunn og tilleggstudannelse innen lærerutdanningen for formgivingsfag. Som aleneforsørger for to barn, tok jeg master i spesialpedagogikk, mens jeg jobbet nattevakter. Siden jobbet jeg som avdelingsleder i et vikariat innen tilrettelagt undervisning ved en videregående skole. Etterpå begynte jeg ved en stor grunnskole. Der ble jeg bedt om å være avdelingsleder for en gruppe elever med særskilte behov. Disse elevene var avhengig av å ha et stabilt team rundt seg som fungerte bra. Dersom det ikke var felles strategier overfor elevene, ville man oppleve mange utageringer og skademeldinger. Jeg var den ansatte med flest timer sammen med de elevene med størst utfordring.

Ved skolen var det 8 miljøarbeidere og to spesialpedagoger som skulle ha ansvar for sine kontaktelever. Det var to miljøarbeidere som jobbet der fra året før, resten var nyansatt. Jeg jobbet ekstra hver uke for å være møteleder. Vi var alle enige om - trodde jeg, at et velfungerende team med felles kjøreregler i jobben, var en forutsetning for å gjøre en profesjonell jobb og sikre at elevene fikk et best mulig tilbud. Jeg fikk mange tilbakemeldinger om at jeg gjorde en god jobb og ble likt ved avdelingen. Men det ble jeg som gjorde mest, innkalte til møter, laget sakliste, og skrev referat, (fordi ingen andre ville). Inspektør og ansvarlig for avdelingen var i perm, så jeg måtte gjøre mange av de oppgavene også.



Jeg laget timeplaner for elevene, skrev IOP (Individuell opplæringsplan) og laget undervisningsopplegget rundt elevene. Timeplanen hadde et utvalg av fag og en undervisning som jeg hadde planlagt og som skulle gjennomføres i løpet av en gitt periode. På møtene var alle enige om dette. Vi snakket om betydningen av tilbakemeldinger og status for hver enkelt elev. Vi jobbet særskilt med lese og skrive opplæringen. Noe som var svært ønskelig fra de foresatte.

Spesialpedagog C begynte å avlyste møter med meg etter hvert, uten å gi meg beskjed. IOP tilbakemeldinger uteble, slik at fristene til PPT (Pedagogisk-psykologisk tjeneste) ikke ble

overholdt. Saker som angikk meg ble tatt avgjørelser på, uten at jeg var tilstede. Ting begynte å bli vanskelig. Jeg fikk innkallelse til møte etter at inspektøren kom tilbake i sin stilling. Der fikk jeg beskjed om at det hadde kommet inn klager og jeg begynte å lure på hvem og hvor mange som hadde klaget på meg.

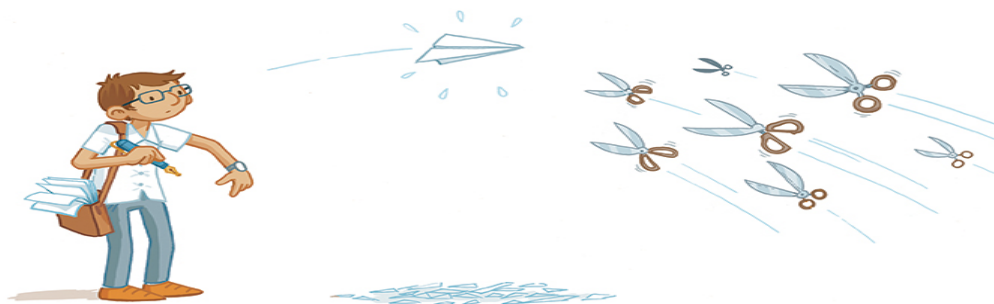
Det ble en stor belastning for meg å gå på jobb. Jeg sto lenge i denne situasjonen og til slutt fikk jeg smerter i brystet og pustebesvær. Jeg ble hjemme og til slutt ble jeg sykemeldt. Jeg kom gradvis tilbake i en mindre stillingsstørrelse. Hovedtillitsvalgt var en god støtte, men alt papirarbeidet gjorde at saken kom ut av proporsjonene. Jeg tenkte og grublet mye. Jeg opplevde å bli hindret i å gjøre jobben min.

Et paradoks er at når man har både fagutdanning og erfaring fra arbeidslivet som burde gagne både skolen og elevene, opplever man at man ikke må gjøre jobben for bra. Da er det ikke lengre et bidrag men til hinder for skolen og man blir bedt om å gjøre jobben "slik de alltid har gjort det der".

Hvem/hvordan er de personene som ansetter rektorer i skolene, ledere i kommune administrasjon, personalavdelinger og etater? Hvilke karaktertrekk har de selv og hvilke karaktertrekk ser de etter hos personene de intervjuer?

I boka: "Håndtering av konflikter og trakassering i arbeidslivet" av Ståle Einarsen og Harald Pedersen er trakassering definert som:

"Det er trakassering når et eller flere individer gjentatte ganger over tid blir utsatt for negative handlinger (f.eks. uønsket seksuell oppmerksomhet, plaging, utfrysing, fritak av arbeidsoppgaver, eller sårende fleiping og erting) fra et eller flere individer. Videre bør det være en balanse i styrkeforholdet; den som blir trakassert må ha vanskelig for å forsvare seg. Vi snakker ikke om trakassering dersom to omtrent like "sterke" personer kommer i konflikt eller når det dreier seg om en enkeltstående konfliktepisode".



I mitt tilfelle var det et intrikat mønster av flere personer som hindret meg i å utføre arbeidet ved skolen, og det var uavklarte ansvarsforhold og arbeidsfordeling.

Det var vanskelig å stole på folk etter disse erfaringene. Jeg var skeptisk til folk som gjerne ville forstå og hjelpe. Jeg var nok overdrevent på vakt mot avvisninger og at jeg ikke ble forstått.

I boka til Einarsen og Pedersen kommer de med råd til personer som opplever psykiske belastninger på grunn av eskalerende konflikt/trakassering. Noe av det de nevner er at folk som også var kritiske til din væremåte og dine opplevelser, ikke behøvde å være imot deg, kanskje tvert imot. Man trenger mange former for støtte, bl.a.: følelsesmessig støtte, der du blir trodd og akseptert, -vurderingsstøtte, der du får hjelp til å analysere situasjonen og vurdere dine valg og dine muligheter realistisk, -informasjonsstøtte, der du får gyldig

informasjon om dine muligheter og dine rettigheter eller om din egen virksomhet og dine konfliktmotparter,-praktisk støtte, der du får hjelp til å formulere skriv, hjelp til å lykkes med arbeidsoppgaver eller hjelp til å ta opp saker med leder eller kolleger.

Noen ganger kan situasjonen være så belastende at man trenger psykologisk hjelp til å takle en vanskelig arbeids- eller livssituasjon. Noen ganger er det bra å være borte fra jobb for å samle krefter. En bør ikke være for lenge borte fra jobb, fordi man som arbeidstaker også har et ansvar for å være med å bidra med å løse opp konflikter. Men det kan i mange tilfeller være vanskelig å klare, spesielt om man står alene.

I ettertid har det vært vanskelig å legge disse erfaringene helt bort. Selv i dag er jeg litt "på hugget" for å ikke havne i en slik situasjon igjen. Jeg analyserer nye situasjoner nøye og tenker mye på andres intensjoner med det de gjør og sier til meg. Det betyr svært mye å ha kontakt med personer som har hatt lignende erfaringer. At jeg fikk bekreftelse på at det ikke bare var meg, men gjaldt andre også har hjulpet meg et steg videre. At jeg hadde karaktertrekket høysensitiv ga meg en sterkere identitet og var også til hjelp for å komme videre. Jeg har en støttende samboer som gir meg glede. Som resultat av alt, bruker jeg mer tid på tegning og maling enn jeg gjorde før. Det er bra for meg.

ET LIVSLØPS RØDE TRÅD

Av Anne Tove Kimestad

"At de ikke forstår!!"

- Irritasjonen dirrer i meg og gjør meg matt og fortvilet.

Jeg sier det jo - inni meg, men må skrive for å forklare. Hver minste detalj. Jeg henger i stå-heisen og trusa er inne i rompesprekken. Fy, så vondt, jeg blir gal!

Jeg prøver å peke bakover, men armen lystrer ikke og jeg har ikke stemme til å si ifra. Peker og peker, der jeg henger som en slakta gris, og til slutt får jeg endelig peketavla. Fingeren dirrer og treffer knapt bokstavene. Jeg klarere å formulere "rompa", hun sier "hæ!?" Jeg må få forklare nøyaktig. Jeg henger ennå i stå-heisen og bokstavbrettet holdes mot meg. Jeg skriver " truse inni ræva". Nå er jeg irritert og har vondt for jeg må henge så lenge. "Sånn"? sier hun. Og retter, uten å spørre meg om det er ok. Hadde hun bare hatt vett til å høre om det var i orden?



- Jeg blir irritert, og svært lei av å holde på slik hver dag, fire ganger daglig.

- Jeg blir sint og redd.

Jeg var/er rammet av Locked-in-syndrom, såkalt LIS, etter et hjernestammeinfarkt i 2008.

Det er 32 personer i Norge nå som lever, og 8 personer har fått talen tilbake. Jeg sitter i rullestol.

Jeg kan stå og jeg kan reise meg opp fra stolen. Jeg kan tale hvis kroppen er avstresset og i balanse med sjelen. Jeg er rammet spesielt på venstre side av kroppen, høyre hånd kan heldigvis brukes og den venstre holder jeg på å trene opp. Jeg har trent opp alle funksjoner så godt det lar seg gjøre. Jeg hadde sonde i magen, for svelget fungerte ikke. Jeg hadde respirator for jeg kunne ikke puste.

Jeg så med ett øye for resten av kroppen var totalt lammet. Talen var helt borte. Det kognitive og følelser og refleksjoner rundt meg, var intakt som før. Jeg levde som i et fengsel inni min egen kropp.

Hvem var jeg?

Jeg var ei humørfylt dame som var forholdsvis sprek (alt er relativt).

Jeg ble skilt i 2004 og vi har to jenter. Vi hadde delt foreldreansvar, en uke hos mor og en uke hos far. Jeg jobbet hundre prosent som konsulent ved Universitetet i Agder. Jeg hadde hund. En Engelsk springer spaniel, som trengte mye trening, tur og pelsstell. Det gikk i ett når ungene var hos meg. Når jeg var alene, var det arbeid og hund og litt tid til meg selv. Det besto i grubling, peiskos, turer i naturen, fest. Jeg bodde i et stort hus som trengte renhold og oppussing, og jeg elsket å ommøblere å gjøre det fint. Jeg plukket eller kjøpte blomster, for å pynte opp. Jeg tenkte mye dype tanker, men hva det var, forsto jeg ikke. Jeg hadde tatt ett års utdanning i personlig coaching (utvikling) og lært mye om å bruke følelser og at man alltid har svaret inni seg, selv om man trenger noe "dra-hjelp" innimellom.

Jeg er snill og ærlig men urolig og har liten tålmodighet. Jeg ser opp til rolige mennesker som er nysgjerrige og tålmodige. Jeg er en kreativ person som bruker farger, ord og musikk til å "helbrede" mitt sinn i dette samfunnet, som er blitt noe følelsesløst og stressende.

Da jeg var liten, en ni-ti år, gikk jeg mye i skogen å lekte med kongler og fyrstikker.

Jeg lagde bondegård rundt trærne og drømte meg bort. Noen ganger alene og noen ganger med venner. Jeg laget dyr og mennesker som hadde det fint sammen. Jeg var full av barnlig glede og spillopper og gjorde som barn flest, fulgte følelsene, samtidig som det lå en tristhet over meg som jeg ikke skjønnte da.

Jeg er vel blitt høyintensiv på følelser fra en barndom preget av bråk og uro.

Lærte tidlig å klare meg selv, og hadde mye skam og liten selvtillit. Jeg har humor, er noe perfektjonistisk, er flau og sta. Jeg, - er svært sårbar.

En mørk og vond sky.

Det var uro hjemme, lite omsorg og lite følelser. Jeg var full av følelser som jeg lukket inne.

Da jeg var tolv sa jeg til ei venninne: "Jeg tror jeg kommer til å sitte i rullestol engang".

Kommentaren jeg fikk da var "- det sier du bare for at folk skal synes synd på deg".

Jeg anser meg selv nå, som en kvinne som er kommet UT av Locked-in- situasjonen. Jeg har litt tale, formulerer meg mye på IPaden min. Jeg tenker og føler som før og har igjen blitt et fullkomment menneske.

Hvordan klarte jeg dette

Det var smertefullt og uendelige dager med depresjoner og frustrasjoner. Jeg hadde likevel et håp som var ukuelig. Jeg ble betraktet som sta, grinete, masete, ikke samarbeidsvillig, vanskelig og voldelig. Jeg var nok ikke lett å ha med å gjøre overfor mange personer. Jeg tviholde på håpet, og regnet med at kjærligheten ville seire til slutt, og sannheten komme frem.

Uten særlig hjelp fra pårørende og familie som jeg ikke har, uten foreldre eller ektemann til å hjelpe til, måtte kommunen gjøre det meste. Dette ble et salig kaos og konflikter oppsto og jeg trodde det var min feil hele tiden. Jeg ble sky og redd og spenninger satt seg dypt i kroppen. Følelsesmessig mistet jeg all selvtillit og selvverd og var lite lysten på livet.



Jeg skrev en bok som ble gitt ut i et lite opplag hvor mye av min frustrasjon kom ut, mot samfunn og kommune. Jeg var hjelpeløs og tatt ut av "systemet" og glemte i en krok. Men jeg hadde håp på bedre tider. I et samfunn hvor en ressurssterk 43. åring blir rammet av en forferdelig innestengt sykdom, som få vet lite om, er til å få klaustrofobi av. Det fikk jeg også, og angst for å ikke strekke til mer og å måtte ha hjelp til det aller meste.

Jeg tenkte på hvordan fangene måtte hatt det i konsentrasjonsleirer og ble torturert. Slik føltes det mange ganger. Men så var det øyeblikk hvor jeg så hvor mye verre dette kunne gått og at jeg kunne vært død. Jeg har evnen heldigvis til å le og se humor. Det har vel hjulpet meg, og en støtte fra bror og mine barn og nå et helt samfunn, nesten, som heier på meg. Det varmer. Noen må stå til ansvar for alt jeg har måttet tåle og vi (verge) og venninne og bror, har jobbet for, i snart 6 år. Når det er sagt, så har det vært noen få ok personer rundt meg, som jeg er evig takknemlig for. Både fra helsevesen og andre.

Jeg snudde totalt

Jeg var på bunnen og kom ikke lengre ned. Jeg var helt flat og tråknet på. Ingen optimisme om at forhold ble bedre eller at livet mitt ble bedre. Da bestemte jeg meg om å SNU. Bli positiv og få frem de gode sidene igjen og være humørspreder og være meg!! Jeg begynte å skrive ned tanker. Så begynte jeg å skrive dagbok. Så leste jeg litt. Så begynte jeg å meditere hver dag. Så hørte jeg på klassisk musikk og avspennings musikk. Så begynte jeg å tolke symboler som kom frem i meditasjonen og i drømmer. Så hørte jeg på radio, på gudstjenester og på "mellom himmel og jord", alt dette mens jeg var i kontakt med to "hjelpere". Jeg opplevde å få en engel på min venstre side som tar vare på meg. Jeg ble avslappet i kroppen og ryggen ble varm.

Jeg opplevde at den indre styrken kom tilbake, og jeg innså at det var noe over meg som styrte hele "pakka" (Vår Herre) og der å da fikk jeg visshet om at det ER en rød tråd gjennom livet, og vi må finne den, samt godhet i oss selv, og elske og akseptere oss akkurat som vi er, før man kan gi noe tilbake. Og slutte å tro man kan endre andre, det kan bare en selv.

Etter å ha skrevet ned dette som en slags julehilsen til venner, ble jeg klar over at høysensitivitet fantes. Jeg tok tester, og jeg skåret høyt. Endelig, etter 48 år hvor jeg hadde trodd at det var noe galt med meg, oppdaget jeg at det var en karakter i meg som ikke alle har (og slett ikke alle forstår!). Alt falt på plass og at jeg nå MÅTTE forholde meg til ulike mennesker i helsevesenet fire ganger daglig, har vært et mareritt. Det har ført til store konflikter. Nå er brikkene falt på plass og jeg kan begynne å forstå sammenhenger. Kanskje er det nedarvet, kanskje er det barndommen som har gjort det. Uansett, så er JEG høysensitiv!!

For eksempel når jeg sitter på do, må det være stille, for jeg hører hver minste detalj utenfor, og det irriterer så mye at blære ikke fungerer, og må vente i fire timer til neste vakt kommer. Og står noen å snakker rett utenfor døra, holder jeg på å sprekke.



Sinnsstemninger merker jeg og humør hører jeg på fot-trinn (høye hæler) og jeg blir redd. Noen dager er jeg svært sensitiv på hvordan klær sitter på meg, f.eks. vridd bukse, sokker på tåa er for tett, så jeg blir lei, og da blir jeg irritert. Jeg kan ikke telle til ti for det er det ikke tid til, og jeg eksploderer heller. Da blir jeg kalt "kjerring, du er jo farlig, du!", og sier de det, blir jeg ennå mer sint og sur og kroppen lystrer ikke og jeg kan finne på å hive noe på gulvet, da føler jeg meg sinnssyk. Hodet er da fullt av negative tanker og jeg er paralyisert og blir ikke møtt med forståelse.

Vi er jammen meg forskjellige!

Det begynner å hjelpe nå, når jeg har begynt å jobbe med det. Skriver ned tanker jeg har, skriver dagbok, banner på papiret, mediter blant annet. Slik får jeg ut irritasjonsmomentet av tenkeboksen. Jeg skriver nå, og lager dikt, jeg har laget egen hjemmeside og deler på Facebook. Det er blitt mitt arbeide. Jeg kommer nok aldri ut i arbeidslivet uten språk og i rullestol og som høysensitiv vil jeg helst sitte i ro og sitte med beina på bordet.

Jeg må le av meg selv -

...da jeg skulle meditere i ti minutter en dag, og være tilstedeværende. puste... holdt jeg på med fem ting samtidig. Sporten var på tv, jeg drakk vann, hørte på musikk og tenkte på hva jeg skulle skrive, og pustet... Jeg fikk opplagt ikke noe ut av den meditasjonen. Men jeg skriver her og deler med dere litt av meg og mitt liv.

Ta gjerne kontakt med meg:
Anne Tove Kimestad, Kristiansand
Send meg gjerne en e-post til atovkim@online.no

Kurstilbud på kalenderen vår

Vi har egen kalender på hjemmesiden vår som oppdateres så fort arrangementer blir meldt inn til oss.

Faktisk skjer det så mye at vi ikke alltid vil ha kapasitet til å sende ut eposter om alt sammen til medlemmene, så for å være sikker på å få med deg alt gå inn og se på kalenderen vår

☺ *Besøk oss derfor på www.hsperson.no jevnlig.* ☺

Neste nyhetsbrev kommer i løpet av juni 2014.

Frist for innsending av tekstbidrag til denne utgaven settes til **15 mai**.

Kalenderbidrag meldes gjerne inn fortløpende slik at oppdateringen blir så sømløs som mulig.

Tema for neste nyhetsbrev er: Barn og ferie

Brosjyrer

Foreningen har to ulike brosjyrer, en med generell informasjon om høysensitivitet og en om høysensitive barn. Du kan se brosjyrene på hjemmesiden vår.

Link til brosjyrer https://www.minorg.no/:/hsp/:/Brosjyrer_Om_Hoysensivitet.html

Om du ønsker å få brosjyrer tilsendt, ta kontakt med Rigmor og si hvor mange du vil ha og til hvilken adresse de skal leveres til. Mail til Rigmor rigmor.strommen@helhetsterapi.com

På tampen...

Hjemmesiden vår har egne lukkede medlemssider, med forum gruppert etter temaene arbeid, barn, helse, møteplass og generelt. Betalende medlemmer har her tilgang til andre medlemmers kunnskap og erfaringer. Det er moderatorer for hvert forum, som sikrer at innlegg er saklige og tonen hyggelig og at vi slipper reklame på forumet. Vi åpner blant annet opp for muligheten til at medlemmer kan avtale mer uformelle treff og møter med andre medlemmer via siden for treff.

For å få tilgang til medlemssidene og det lukkede forumet må du ha et brukernavn og passord. Har du enda ikke opprettet brukernavn og passord gjør du det her:

<https://www.minorg.no/minorg/hsp/web.nsf/passord?openform>

Du kan enkelt bytte passord under Min profil etter at du har logget inn. Alle innlegg på medlemsforumet blir publisert under fullt navn. Dette er et bevisst valg fra foreningens side. Om du skulle ønske å dele eller spørre om noe svært personlig som du ønsker å dele anonymt, så kan du sende teksten på en epost til foreningen og så blir det lagt ut av oss.

Vi vet at det fins forum med bedre tekniske løsninger, men vi har valgt en pakke hvor medlemsregister, faktureringsystem, hjemmeside og medlemsforum er knyttet til samme side og skal kunne kommunisere. Medlemsforumet vil bli oppgradert og forbedret etter hvert.

Vi hadde også **boksalg** på årsmøtet, med bøker til spesialpriser.



Sensitiv og sterk

For de av dere som ikke fikk kjøpt boken Sensitiv og sterk under årsmøtet er denne boken tilgjengelig på nettsidene til Bokkilden.

Besøk Bokkilden her

<http://www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt.do?produktId=9324297&rom=MP>