



# Foreningen for høysensitive

## Fra styret

---

Hurra! Vi har endelig fått vår første brosjyre, og den er lagt ved dette nyhetsbrevet slik at du kan skrive den ut selv. Del den gjerne med folk rundt deg, både elektronisk og på papir. I det neste opplaget vil det være selvtesten som blir brukt i stedet for litteraturoversikten, som veldig fort blir utdatert.

Fordeling av ansvarsområder og oppgaver: I siste nyhetsbrev etterlyste vi flere hender til foreningen, og flere har svart, og vi er veldig glade for alle som har tatt på seg oppgaver, store som små. I vedtektene våre står det at vi skal ha tre styremedlemmer, vi har valgt å supplere inn en fram til årsmøte; Trude Sletteland, som vil bidra til nyhetsbrevet, være med på å forberede og gjennomføre årsmøtet, og ha kontakt med kontaktpersonene våre rundt om i landet.

Vårt første fysiske årsmøte vil bli i Bergen lørdag 22. februar 2014. Sett av dagen allerede nå, det vil komme mer informasjon i neste nyhetsbrev. Vi har også reservert Susanne Møberg til å holde et kurs dagen etter, søndag 23. februar, slik at de som reiser langt kan få med seg flere ting samtidig. Vi jobber også med et spennende program i etterkant av selve årsmøtet, der det skal velges nytt styre, oppdatering av vedtektene våre og innspill på hva som er viktigst for foreningen i året som kommer.

Nye hjemmesider med et medlemsforum knyttet til seg, er også under utvikling, og forhåpentligvis på plass i løpet av sommeren.

Vi har også så smått begynt på arbeidet med å utvikle en brosjyre om høysensitive barn, rettet mot foreldre, skole, barnehage osv. Hvis du vil være med i referansegruppen for utviklingen av denne brosjyren så send en e-post til [kontakt@hsperson.no](mailto:kontakt@hsperson.no)

Og så en liten oppfordring til de rundt 100 av våre medlemmer fra før 2013 som enda ikke har betalt kontingent for i år, gjør det så fort du kan. Det er mye penger for foreningen som vi trenger til å trykke opp brosjyrer, få vår nye hjemmeside og alt det annet av arbeid foreningen gjør. Medlemskontingent er på 200,- kroner for 2013. Betales inn på foreningens konto: 12540556529.

## Media

---

Foreldre og barn hadde en sak om høysensitive barn som ble lagt ut på både [klikk.no](http://www.klikk.no) og [dagbladet.no](http://www.dagbladet.no). Dette skapte stor interesse og mye debatt. Tusen takk til foreldre og barn som modig stilte opp. For de som ikke fikk med seg artikkelen kan de lese den her:

<http://www.klikk.no/foreldre/helse/article830418.ece>

På radio har det også vært innslag:

Intervju med Rune Heggen, leder av Podium, og Morten Krogvold, fotograf her:

<http://radio.nrk.no/serie/ekko-hovedsending/mdsp25010513/28-05-2013#t=31m35s>

Trond Haukedal, psykolog, forfatter og foredragsholder snakket litt om høysensitivitet og sin nye bok som kommer om noen måneder på Øde øy:

<http://radio.nrk.no/serie/oede-oey/muhr18002113/25-05-2013>

Elaine Arons besøk i Norge ble dekket av flere media, vi fanget opp disse:

Artikkel i

Morgenbladet: [http://morgenbladet.no/samfunn/2013/folsomhetens\\_fanebaerer#.UcH8z8I4WM9](http://morgenbladet.no/samfunn/2013/folsomhetens_fanebaerer#.UcH8z8I4WM9)

Aftenposten [http://www.aftenposten.no/viten/Sarlig-sensitiv-7198643.html?fb\\_action\\_ids=10151591489675380&fb\\_action\\_types=og.recommends&fb\\_r](http://www.aftenposten.no/viten/Sarlig-sensitiv-7198643.html?fb_action_ids=10151591489675380&fb_action_types=og.recommends&fb_r)

[ef=.UY\\_ep-yMLbp.send&fb\\_source=other\\_multiline&action\\_object\\_map=%7B%2210151591489675380%22%3A158147334360113%7D&action\\_type\\_map=%7B%2210151591489675380%22%3A%22og.recommends%22%7D&action\\_ref\\_map=%7B%2210151591489675380%22%3A%22.UY\\_ep-yMLbp.send%22%7D#.UcH9K8I4WM](#)

VG Helg hadde en sak om høysensitivitet lørdag 8. juni, og det var et intervju med Trude Sletteland og Ragna Vikøren i Allers i uke 22.

Susanne Møberg ble intervjuet av Vårt Land, vet ikke hvilken utgave det kommer i.

I tillegg har det vært ulike saker i lokale media, og vi vet om flere som jobber med saker som kommer til å komme på trykk.

## Nyheter

---

### **Trude Sletteland deler fra bloggen sin:**

Jeg var på konferansen Det gode arbeidsliv her i forrige uke. Og deretter var jeg på nok en konferanse, og så var jeg på ferietur, og nå er jeg så overveldet av inntrykk at jeg har behov for å skrive meg ut av alt sammen, for å sortere hva som var hva og hva som var bra. Og hva passer vel bedre enn å bruke hsp-bloggen min til å sortere hsp-konferansen?

Jeg må nesten begynne med begynnelsen, for det er alltid så hyggelig å sette positive ting inn i en positiv sammenheng. Jeg kom med nattoget fra Bergen, sov jo sånn passe godt på en stol, men var i alle fall i Oslo altfor tidlig, og hadde et veldig behov for å stille meg ørlite. Men hvor gjør man det? Vel, jeg fant ut at det var best å finne Oslo konserthus først, så jeg slapp å gå og lete etter konferansen rett før jeg skulle være der. Og dermed forvillet jeg meg bort til sceneinngangen til konserthuset. Nei, det var ikke vanlig at publikum kom den veien. Men damen var overstrømmende, lot meg få bruke personaletoalettet til å stille meg, viste meg veien til nærmeste rimelige og rolige frokoststed og forklarte meg hvordan jeg skulle finne rett inngang etterpå. Man blir jo i godt humør av mindre. Og på Baker Brun, hvor jeg inntok min frokost, hadde de rotet fælt med kaffen. Det var den store gjøre-feil-med-kaffedagen. Alt var feil. Først var det ikke kaffe i den, og så var den tynn. Heldigvis tok de ansatte det med godt humør og stor selvironi overfor hver eneste kunde som kom inn så lenge jeg satt der, og det var en stund. Og slik viste de i praksis noe som konferansen sa med ord: Det er lov å gjøre feil. Det er ikke bare lov, men det kan faktisk myke opp stemninger og gjøre det trygt og greit for andre – for her er feil helt normalt!

Så startet konferansen. Og det var en vidunderlig konferanse.

Først var det hele litt faktaorientert, med litt pusteteknikk innimellom og så noen fabelaktige talere. Eller, nære, varme, engasjerte talere. Som snakker om tillit og kjærlighet og glede uten at det høres kleint ut. Som får det til å høres effektivt og smart ut, med bunnlinje og alt. Og noen var kjempeglade for at hsp endelig er tema.

De fleste var nok kommet for å se og høre Elaine Aron i levende live. Hun fikk rungende applaus flere ganger. Hun fortalte om sin forskning og sine funn, og det meste er å finne i bøkene hennes.



Men det er likevel fint å høre henne snakke om ulike mennesketyper som er like viktige til sine bruk i verden. Vi trenger de modige, som vi trenger de varsomme. Det bare virker som at de varsomme ikke helt har samfunnskravene på sin side.

Men høysensitivitet betyr sensitivitet på mange plan. Hvis en høysensitiv blir overstimulert og syk av det, er også legetiden kortere – man er mer mottakelig for hjelp. Og man er ikke mer følsom for negative atmosfærer enn for positive atmosfærer. Om en hsp vokser opp under vanskelige kår, vil sjansen være større for å få problemer senere. Men omvendt viser det seg at hspere som vokser opp i gode hjem, kan bli lykkeligere og mer tilfreds enn ikke-hspere som får samme gode kår. Jeg synes dette er nyttig å ha med fordi det sier noe om hvor viktig det er at vi tar vare på oss selv og våre hsp-barn. We must have meaningful work – or wither, sa hun. Og det er viktig, fordi at vi kan utgjøre «outstanding leaders» eller gjøre det godt i egne bedrifter hvis vi bare våger. Men vi trenger positive tilbakemeldinger – og ikke så mye negative, for gjør vi en feil, ja, så vet vi det selv.

Kort fortalt sier Elaine Aron at med de rette forutsetningene kan hspere blomstre og ha det gjerne bedre enn andre, mens med dårlige forutsetninger, vil det motsatte kunne skje, at vi blir syke og virke dårligere.

Noe som lett leder til neste taler, en engasjert og til stede Morten Krogvold. Jeg hadde gledet meg til ham, jeg synes han tar fantastiske portretter – han kan se og kommunisere.

Men her skulle han snakke, altså. Han snakket som en hsp-er som ikke hadde peiling på at han var det, fordi det ikke var nødvendig å ha et begrep om det i miljøer hvor det er helt normalt. (Ikke si det til ham..) Han ramset opp listen over hsp-egenskaper og sa at.. hehe... 90% av hans venner, som jo er kunstnere, hadde alle disse trekkene, med unntak av søvnbehovet, da. (Pøh, det er lett å fjerne et behov hvis det ikke er nyttig. Det der kan jeg også). Han snakket om å verdsette annerledeshet – jeg mener, hvis du som kunstner ikke er annerledes, hva er du da? Ikke kunstner, i alle fall... Hvorfor Norge skårer langt nede på lykkelisten, selv om vi er et av verdens rikeste land? Det har med forventninger å gjøre. Jo mer perfekt du tror alt må være, jo mer vil du mislykkes. Perfekt finnes ikke. Perfekt er ikke gøy engang. Ta nederlagene som læring. Du blir sterkere og klokere av det. (Eller var det jeg som sa det? Vel, han er i alle fall enig )

Lykke og katastrofe går hånd i hånd. Du må alltid være åpen for forbedring, da vil du alltid strekke deg og alltid se fremover. Han har mye energi, den mannen. Det ser ut som han får leve livet mye som han selv vil!

Alt i alt fikk jeg en sterk følelse av at hsp er grådig kult og nyttig, og at kunst er det viktigste i verden. Okei, det er mine ord, men jeg ble enda litt mer overbevist. Det får meg til å puste, og det gjør at jeg forstår at jeg må være sensitiv. Ellers er jeg ingen kunstner. Sier jeg, som ikke er kunstner. Men etter en sånn taler omdefinerer jeg lett kunsten til å være mye mer enn bare konkret. Bare å være og å utytte det som er, er kunst. Omgjøre sansene til noe mer. Heiane, ble du ikke inspirert nå? Hei, alle kunstnere der ute!

På en sånn konferanse med mye sitting og lytting og sånn, kjenner jeg ofte på den rastløsheten som gjør at jeg forstår barna som ikke klarer å sitte i ro. Jeg har så lyst å snakke med sidemannen, bearbeide litt, puste litt. Det må jeg bare si, for skal man kjenne etter og legge til rette for optimale kår, er det en av tingene man kanskje kan forsøke å rette på.

Men så kom Audun Myskja. Han hadde jeg også gledet meg til. Jeg ble faktisk så rørt at jeg glemte å fotografere. Det skjer nesten aldri. Han ble selv faktisk diagnostisert som høysensitiv i en alder av 20 år og foreslått uføretrygd. Han, som siden har gått foran og gjort eldreomsorgen meningsfylt med musikk, og som har skrevet mange bøker og hatt over 5000 pasienter og i det hele tatt. Han sa så greit at høysensitive mennesker blir ikke arbeidsføre av å bli presset tilbake til jobb. Og det er jo klart. Press er ikke konstruktivt. Men med en indre drivkraft kan man klare mye.

Jeg var som sagt ganske rørt på dette tidspunktet. Og det blir ikke bedre av at man ser lommetørkler vaie i nærområdet, tårer som blir tørket. Men Audun Myskja banet altså vei til neste, og siste, taler som var Kathrine Aspaas. Hun skulle snakke om Raushetens tid, men innledet det hele med å spille piano for oss, og snakke-synge til. Og synge. Hun deklamerte: «Her sitter jeg, i Oslo konserthus, foran en gruppe veldig sensitive mennesker, og spiller Beethovens (et eller annet) sånn passe bra, det vesle jeg kan, og vet, at dere hører at jeg ikke er verdensmester, og vet, at dere, fordi dere er de dere er, godtar meg som jeg er, med mine feil, fordi dere vet, at neste gang gjør jeg det enda litt bedre..» fritt gjendiktet, men dog. Så raus som hun lot oss få være da! Hun omsatte alt i praksis. Musikk som treffer rett i nervesystemet, ord og bilder som gjør det samme. Jeg tok frem kameraet igjen, – det er så greit å gjemme seg bak når tårene renner. Jeg har jo aldri lommetørkle.

Jeg finner ikke igjen papirene mine over hva hun ellers sa. Men jeg synes at det kanskje var et fint sted å avslutte? Håper dere fikk et lite innblikk i konferansen, dere som ikke hadde anledning in real life!

## Bøker

---

Ferietid er lesetid for mange, da har vi noen dager hvor vi kan koble vekk jobb og hverdagsliv og fordype oss over lengre tid enn hverdagen ellerst tillater for de flese av oss. Elaine Arons bok er jo oversatt og den anbefales alle å lese. Dersom du enda ikke har lest Susanne Møbergs bøker så er to av dem nå oversatt til norsk: "Er du også høysensitiv?" «Mindfulness for høysensitive». Bøkene er utgitt på Sartacus forlag, og allerede trykket i opplag nr to og figurerer på 5. plass på Adlibris topp 100 liste over mest solgte bøker.

Det kommer en ny bok på norsk i september også, skrevet av Ihrén Abrahamsson og Lian Kirksæther, *Sensitiv og sterk! La det bli din styrke.*



På svensk og dansk fins det mange bøker å velge imellom, og enda flere på engelsk. Her kommer en liten oversikt:

**Susanne Møberg**

*Er du også særligt sensitiv? Forstå din sensitivitet og slip dit potentiale løs*

*Mindfulness for særligt sensitive mennesker Tag vare på din følsomhed med bevidst nærvær*

*Mod til Selvværd især for særligt sensitive mennesker*

*Redskaber til særligt sensitive mennesker*

**Ilse Sand** (dansk)

*Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*

**Ihrén Abrahamsson** (svensk)

*Upptack kansligheten: Din gömda kraft*

*Högkäsliq? 27 anledningar til att älska det!*

**Maggan Hägglund og Doris Dahlin**(svensk)

*Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok for sensitivt begåvade*

## **Bøker og filmer for høysensitive barn**

Det har kommet spørsmål om noen har anbefalinger på gode bøker/filmer å lese/se sammen med sitt høysensitive barn, som handler om barn som stiller mange spørsmål, er sensitive - som kan gi rom for gode samtaler og være en god rollemodell. Vi vil gjerne ha flere tips fra dere, men dette er det vi har fått inn så langt:

### **Bøker**

"Den lille prinsen" av Antoine Saint-Exupery

Tove Janssons bøker fra mummidalen

Robert Munsch: "Jeg elsker deg for alltid"

### **Filmer:**

Gutten fra Mars" med John Cusack. <http://www.imdb.com/title/tt0415965/>

## Aktuelt lesestoff

---

Ferietiden nærmer seg, og ferien skal helst gi oss overskudd og noe å trekke veksler på foran en ny høst og vinter. For mange er ferietid en tid for samvær, nye opplevelser og mulighet til å slappe av uten tidspress og krav, og noe man lenge har gledet seg til. Men for noen er ferien nesten mer stressende og utfordrende enn hverdagen med sine faste rammer og kjente krav og forventninger. Hvordan får vi som høysensitive en god ferie? Spesielt utfordrende kan det være om man skal feriere sammen med ikke så sensitive familiemedlemmer og venner. Da blir behovene og forventningene fort ganske så forskjellige, og som høysensitiv som lett merker hvordan andre har det, kan det være lett å strekke seg litt for langt i forhold til hva resten av familien ønsker. Det er viktig å avklare med seg selv, og så snakke med dem man skal feriere med, hva man har bruk for for å få en god ferie som lader batteriene, og som blir en god blanding mellom opplevelser og avslapning.

Vi høysensitive er også forskjellige, noen er innadvendte og trenger lite spenning, mens andre er utadvendte og spenningssøkende. Det fins mange ulike løsninger, og mange muligheter for hva en ferie er og kan være, under kommer noen innspill fra noen forskjellige høysensitive.

### **Betraktninger fra Ilse Sand om ferie: Ikke alle elsker å reise langt og mye omkring.**

I vår tid og kultur skal man helst ha ubegrenset med energi og opplevelseslyst. Hvis man har reist verden rundt, bliver man møtt med beundring og respekt. Jo mere aktiv man er, desto mere anses man for at ha overskudd, og jo bedre passer man inn i tidens ideal.

Jeg snakket nylig med en dansk innadvendt og høysensitiv kvinne, som skammer seg over at hun aldri har vært på en flyplass. Den lengste reise, hun noensinne har våget seg ut på gikk til Nord-Tyskland.

Der kan være mange måter å ha – og bruke energi på. Den utadvendtes er ikke den eneste. Høysensitive og innadvendte mennesker bruker typisk mye energi på indre refleksjoner. Man kan nemlig også være på en reise i det indre landskap.

Reisen kan gå henover høye fjell og ned gjennom dype daler og inn i sjelens fjerneste avkroker. Den kan kreve like så meget energi som en reise i den ytre verden. Det er dog ikke opplevelsene fra sådan en reise som man typisk bringer frem ved lunsjbordet i kantinen. Og den innadvendte kan selv helt glemme at verdsette seg selv, for det arbeid, som her er gjort.

Tenk hvis den innadvendte eller høysensitive kvitterte med følgende spørsmål, etter at den utadvendte har ramset opp alle landene han eller hun har vært i:

Har du også vært på den andre siden av håpets fjell, der hvor det ikke fins ét eneste lysglimt, hvor alt er tungt og grått, og du lengter etter den evige hvile? Eller har du vært inne i den indre lund, hvor alt gir mening i hvert øyeblikk?



Ikke det? Det er synd, for det er steder som man blir vis av å ha vært!

Vennlig hilsen Ilse Sand, psykoterapeut MPF, cand. theol. og forfatter til bogen: *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*.

### **Ferieminner, refleksjoner og et ønske om å reise alene fra et medlem**

Jeg har alltid likt å reise, også som barn. Det å se nye steder, nye mennesker, høre andre språk og være i en annen kultur, om det så bare var en tur til Sverige. Når jeg tenker gjennom min barndoms ferier var noe av det som gjorde feriene til gode opplevelser for meg som høysensitiv, med vansker med å sove på ukjente plasser, campingvognen vår. Det at basen var trygg og kjent, det luktet «hjemme», jeg hadde min egen seng og min egen dyne og pute, visst hvor alt var i vognen og hadde en dør å lukke, et sted å trekke meg tilbake og slappe av. Hytten vår har jeg også mange gode minner fra, der var det naturen og friheten jeg likte, og fraværet av TV og ikke minst fotballkamper, som er en av de lydene jeg synes var mest slitsom som barn, og som jeg fremdeles fryser på ryggen av.

Som tenåring reiste jeg på Interrail med venner, sov på vandrerhjem og overnattet ulike steder hos kjente og bekjente, og ble utrolig sliten! Derfor prioriterte jeg inn i mellom å sove på hotell, bare for å kunne stenge av litt, og det var vanskelig å forstå for de jeg reiste sammen med. Prøvde charterreise en gang, likte det ikke, og har ikke gjentatt det siden. Lurte ofte på hvorfor jeg reagerte annerledes på reiser enn mine venner, og fant fort ut av at jeg hadde best av å reise alene, det var det som ga det største utbytte. Da ble jeg ikke sliten av å skulle forholde meg til mitt reisefølges ønsker og behov, som var annerledes enn mine, jeg kunne bestemme tempo og stoppesteder selv, og jeg kom lettere i kontakt med nye mennesker alene. Så siden tenårene har jeg hatt de beste reiseopplevelsene og reist mest alene, noe mange synes er sært, og kanskje litt skummelt. Men det passer meg 😊

### **Topp 10 overlevelsestips for den høysensitive personlighetstypen (HSP)**

Tips å ta med seg både i hverdagen og på ferie. Vi er alle forskjellige som høysensitive, ikke alt passer alle, men det kan være lurt å finne sine overlevelsestips, og bevist bruke dem og prioritere dem – det er vi alle sammen verdt!

Vi har fått oversatt følgende ti mestringsstrategier fra engelsk fra denne siden:

<http://www.psychologytoday.com/blog/prescriptions-life/201105/top-10-survival-tips-the-highly-sensitive-person-hsp>

Av Susan Biali. M.D.

## 1) **Få nok søvn**

Søvnmangel (mindre enn 7 timer for de fleste) er kjent for å føre til irritabilitet, humørsvingninger, nedsatt konsentrasjonsevne og produktivitet hos gjennomsnittspersonen. Gitt en HSPs allerede forhøyede sansesystem er jeg overbevist om at søvnmangel kan gjøre en HSPs liv nesten uutholdelig. Å få nok søvn vil berolige sansene og hjelpe til å mestre en allerede overveldende virkelighet.

## 2) **Spis sunt og regelmessig**

Aron påpeker at ekstrem sult kan virke forstyrrende på humøret og konsentrasjonen til en HSP person. Sørg for å holde det overstimulerte nervesystemet ditt rolig ved å opprettholde et stabilt blodsukknivå gjennom hele dagen. Spis sunn balansert kost og regelmessige mellommåltider. Selv tar jeg også daglig omega-3 tilskudd for hjernen, siden flere studier bekrefter at omega-3 fettsyrer virker positivt på kognitive og emosjonelle evner.

## 3) **Bruk støyreducerende øreklokker eller øreplugg**

En tidligere kjærest introduserte meg for øreklokker (mer vanlig brukt av anleggsarbeidere enn legestudenter) når jeg var 19 og leste til eksamen. Hvor jeg enn er i veden har jeg alltid hatt med meg et par siden. HSPere er ofte svært sensitive mot støy, spesielt støy av typen vi ikke kan kontrollere. Støyreducerende øreklokker eller øreplugg gjør at man kan få mer kontroll over sitt personlige rom i det som ofte føles som en bråkete påtrengende verden.

## 4) **Legg inn tid til å hente deg inn igjen**

HSPere takler ikke en overfylt kalender særlig bra, heller ikke bråkete og overfylte steder med høyt trykk. Hvis du vet at du skal tilbringe noen timer i et utfordrende miljø, som f.eks. en fest, konsert eller på julehandel, så vær klar over og aksepter at du kommer til å bli overstimulert. Legg inn noen timer med dekompresjonstid i etterkant på et stille og avslappende sted, helst alene om mulig.

## 5) **Ha et rom eller sted tilgjengelig der du kan trekke deg tilbake**

Hvis du bor sammen med andre mennesker, lag deg et sted du kan trekke deg tilbake når du trenger å komme deg vekk fra mennesker og støy. Dette kan være et soverom, et kontor eller bare et varmt bad med levende lys (evt en dusj hvis det er det du har). Det kan ofte hjelpe å lytte til beroligende musikk, og dette kan også hjelpe til å stenge ute andre lyder utenfra.

## 6) **Gi deg selv tid og rom til å få ting gjort**

Som nevnt tidligere takler ikke HSPere en overfylt hverdag. Jeg har klart å strukturere jobben min slik at jeg jobber ettermiddag/kveld de dagene jeg jobber på klinikken. Da kan jeg stå opp uten vekkerklokke, og spise frokost i ro og fred, og bare pusle rundt i huset. Den roen jeg tilegener meg på morgenen tar jeg med meg hele resten av dagen. For de som må jobbe

fra morgenen av innebærer dette gjerne å stå opp ekstra tidlig om morgenen, før resten av familien (men husk å legge deg tilstrekkelig tidlig på kvelden for å sikre dine 7-8 timers søvn).

### 7) Reduser koffeininntaket

HSPere er stort sett ganske følsomme for koffein. Hvis du liker kaffe, og er en HSP, kan det å kutte ned eller kutte ut kaffe helt være et stort steg mot å føle seg roligere og mer samlet i hverdagen.

### 8) Demp lyset

Jeg har aldri likt skarpt lys, og det å lære om HSP gjorde at jeg forstod hvorfor. Man kommer langt med å minimere stimuleringen lys gir: for eksempel dimme ned lysene om kvelden, og velge litt mindre butikker med mykere lys og dermed unngå de store matvarebutikker med skarpt lys.

### 9) Få ting gjort utenom normaltid

For å unngå menneskemylder, støy og overstimulering, kan du leve litt ditt litt på utsiden av gjennomsnittspersonens timeplan. Handle mat sent på kvelden, utfør ærender midt i uken så mye som mulig for å unngå lørdagsrushet, går på kino midt i uken, og går tur før resten av verden er ute på joggetur. Og en ekstra bonus: når jeg unngår mengdene, får jeg gjort ting fortere enn vanlig, og jeg finner alltid en parkeringsplass.

### 10) Omgi deg med skjønnhet og natur

Siden HSPere er så lett påvirkelig av omgivelsene, omgi deg med skjønnhet og ro ved enhver anledning. Jeg har innredet hjemmet mitt på en måte som er godt for meg, med minimalt med rot og "ting". Jeg bruker også så mye tid som mulig i naturen, og suger til meg dens naturlige helbredende egenskaper og rolige skjønnhet.

*Dr Susan Biali er lege, velværeekspert, internasjonal foredragsholder, lifecoach og profesjonell flamencodanser. Hun har gitt ut boken "live a life you love: 7 steps to a healthier, happier more passionate you."*

## Medlemmene har ordet

---

Hvordan roe seg for kvelden etter kveldsjobb/aktiviteter:

Mange kan oppleve det som vanskelig å roe seg for kvelden etter å komme sent hjem fra jobb, eller fra å ha vært ute og opplevd noe (over)stimulerende. Det er sikkert ulikt hva som hjelper den enkelte, men noe man kan prøve er å ha lite lys på hjemme, ikke se på TV eller slå på pc, tenne et duftlys med lavendel eller en annen duft man liker som er beroligende.

Om man liker det kan et bad med beroligende olje, evt bare et fotbad, etterfulgt av en kroppsolje med de samme beroligende oljene, fotmassasje være en måte å roe sansene og kroppen på. Eller man kan prøve noen enkle yogaøvelser, tai chi eller annet. Å lytte til stille musikk, evt en cd med mindfulness øvelser, kan roe sinnet. For å få sove kan en duftpose med lavendel i sengen være til hjelp. Om det er tankekjør/bekymringer som bare ikke vil slippe så skriv det ned og riv i stykker papiret, det er en måte å fortelle hjernen at dette ikke er viktig på. Å lese noe avslappende og hyggelig - feks velkjente barnebøker, kanskje på et annet språk, feks Pippi på svensk, kan også stoppe tankekjør. Om det er noe fra jobben du må huske på og som stresser, så send en epost til deg selv på jobben, så er problemet ute av huset, og du vet det er der når du kommer på jobb igjen og kan gjøre noe med det.

## Kurstilbud og annet fra medlemmene

---

«Mitt navn er Eline Vedal og jeg har en jente på snart 10 år som er sensitiv. Hun går i 4.klasse og jeg har kjempet og kjemper mye for hennes rettigheter og for at samfunnet skal ha større forståelse rundt dette temaet.

Jeg er utdannet jurist med barnevernsrett og barnerett som spesialfelt. I tillegg har jeg Bachelorgrad i psykologi med utviklingspsykologi som studieforløp.

Høysensitive barn har vært et område som har opptatt meg en stund, og jeg ser muligheter for at barns rettigheter på dette området kan og må forbedres.

Hvis noen har behov for juridisk råd eller veiledning så kan man henvende seg til meg på Mail : zharav@hotmail.com

Tjenesten er gratis.»

### **Åpent hus i Oslo**

Den siste onsdagen i hver måned, unntatt juni, juli og desember. Mer info finner du her

<http://smartkarriere.no/kurs-og-aktiviteter-hoysensitivitet>

Podium/Smart karriere holder på å planlegge et tre timers seminar om barneperspektivet med Susanne Møberg den 17. september - i Oslo.

Tid og sted er ikke fastsatt, men det blir på dagtid, og er rettet mot foreldre, ansatte i skoler og barnehager - og ellers alle som jobber med barn.

## Treff i Bergen

Neste treff blir torsdag 1. juli kl 17 – 19 på Impulssenteret, Vaskerelven 1. Pris kr 100,- betales ved oppmøte. Send en mail til Trude [trude@impulssenteret.no](mailto:trude@impulssenteret.no) om du kommer, siden det er ferietid er det kjekt å vite om folk kommer eller ikke. Det blir servert kaffe, te og litt frukt. Dette er det siste møtet før ferien.

## Aktiviteter i Trondheim

### *Mindfulness for høysensitive v/ Susanne Møberg*

#### **Temakveld/minikurs Trondheim Psykodrama Institutt**

**Torsdag 10.10.2013 kl 18-20.30**

Kveldens tema passer for alle interesserte, men begrensede plasser, så her gjelder prinsippet «først til mølla».

Kr 500,-

Påmelding og spørsmål rettes til

eva\_steinkjer@hotmail.com Mobil: 48029612

Arrangementet er en del av markeringen av Verdensdagen for psykisk helse.

#### **Se hverandre gjør en forskjell**

*Ønsker du å møte bestsellerforfatteren, underviseren og coachen Susanne Møberg?*

ÅPENT LUNSJFOREDRAG

#### **Det høysensitive barn**

I magistratsalen Trondheim Folkebibliotek

Torsdag 10.oktober kl 12-13.30

**Hos hvert femte barn er nervesystemet mere fintfølede. Barnet registrerer og tar inn flere inntrykk og stemninger, og det bearbeider inntrykkene mere nyansert og mere detaljert. Barnet har mere å forholde seg til enn flertallet. Særlig sensitive barn er i større grad disponert for å føle sig overstimulerte og utmattet, fordi det ganske enkelt skal mindre til, før det skjer.**

Det særlig sensitive karaktertrekk, høysensitivitet, er et gammelt fenomen, men er gitt ny språkdrakt og verdi av den amerikanske pioneren, forskeren, psykologen og forfatteren Elaine N. Aron. Hennes bok *Det særlig sensitive* kom ut på norsk våren 2013. Susanne Møberg, en dansk pioner, bygger sin virksomhet på samme grunnlag. Hun har lang erfaring som pedagog, formidler, forfatter, billedkunstner og coach. Hun har skrevet 9 bøker, hvorav fire er om temaet høysensitivitet, to av dem er nettopp oversatt til norsk; *Er du også høysensitiv? Mindfulness for høysensitive*. De er høyt plassert på bestsellerlisten (nr 5 av 100 hos Adlibris)!

Arrangement er en del av markering av Verdensdagen for psykisk helse. *Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal FN-dag som markeres i over 150 land verden over den 10. oktober, med et felles mål om økende åpenhet rundt psykisk helse. I Norge markeres dagen med godt over 500 arrangementer på landsbasis, og sprer seg over en periode fra midten av september til midten av oktober.*

Årets tema, *Se hverandre – gjør en forskjell*, er en måte å arbeide aktivt for å motvirke mobbing og ensomhet. **Arrangementet er et samarbeid mellom Voksne for Barn, Trondheim Folkebibliotek og Foreningen for høysensitive.**

## [Kurs i Trondheim](#)

**Kursholder** Eva Steinkjer er utdannet kunstpedagog, med hovedfag i førskolepedagogikk, videreutdanning i pedagogisk veiledning og mentorutdanning med vekt på rollebytte. Registrert psykodramaterapeut og er nå under veiledning til estetisk veileder/coach.

Høstens minikurs/workshop er et pilot-arbeid, som har til hensikt å tilby en møteplass for mennesker med en selvforståelse som høysensitive. Rommet er skapt for, og inviterer til å undersøke tema og selvforståelse gjennom bruk av ulike kunstuttrykk (modaliteter).

Dette minikurset/workshopen er veiledet praksis som del av estetisk veiledning/coach-utdanning ved NIKUT. Se [www.nikut.no](http://www.nikut.no)

### **Dag 1: «Gleden ved å være sensitiv»**

Å være høysensitiv innebærer å ha noen kvaliteter som ikke alle mennesker har. Arons forskning mener at 15-20 % av befolkningen befinner seg i denne kategorien. Kanskje har du opplevd denne annerledesheten som om det «har vært noe galt» med deg? Gjennom kreativt arbeid og erfaringsdelinger i en trygg og støttende atmosfære skal vi jobbe aktivt for å endre dette bildet: Opplev gleden ved din egen begavelse, og kom nærmere den du er født til å være!

### **Dag 2: «Gjør det du egentlig ikke tør»**

Å leve som en minoritet, med et nervesystem som reagerer annerledes på indre og ytre stimuli enn majoriteten, og med behov for mer refleksjon og kanskje tilbaketrekking, kan by på utfordringer i et moderne samfunn, der det å være robust, tøff, opptre stoisk og utadvent er idealet. Å fortelle om egen behov, sette grenser og uttrykke seg med respekt for seg selv, kan derfor oppleves utfordrende. Men. Det finns måter å øver seg på. Det skal vi gjøre! Affirmasjoner, scenarie-arbeid og rollebytte for fremtiden er noe av de verktøyene vi kan bruke.

Kursholdere: **Eva Steinkjer** er utdannet kunstpedagog, med hovedfag i førskolepedagogikk, videreutdanning i pedagogisk veiledning og mentorutdanning med vekt på rollebytte. Registrert psykodramaterapeut og er nå under veiledning til estetisk veileder/coach.

**Cecilie Keim** har utdanning innen drama, sosialantropologi og folkehelse. Jobbet som dramalærer, rådgiver og formidler innen miljø, helse og for flyktninger. Er nå under veiledning til estetisk veileder/coach.

Dette minikurset/workshopen er veiledet praksis som del av estetisk veiledning/coach-utdanning ved NIKUT. Se [www.nikut.no](http://www.nikut.no)

### **Høysensitiv?**

La sårbarheten bli din styrke!

### **KURS WORKSHOP i TRONDHEIM**

**Tid:** 7. og 8. september 2013 kl 10-16

**Sted:** Trondheim Psykodrama Institutt, Urds vei

**Pris:** Kr 750,-

### **Påmelding og spørsmål:**

48029612

[eva\\_steinkjer@hotmail.com](mailto:eva_steinkjer@hotmail.com)

Det er også mulig å komme tilreisende, vi kan sikkert ordne ikke alt for kostbar enkel innlosjering

### [Kurs i Spania](#)

### **Høysensitiv? La det bli din styrke. En uke i Spania med påfyll av energi og glede 14. til 21. september**

#### **Kurset passer for deg som vil lære:**

- Å forstå og akseptere din sensitivitet
- Om dine svake og sterke sider, som høysensitiv
- Å sette grenser før du blir overstimulert
- Å bli glad i deg selv og din sensitivitet
- Om sensitivitet og kommunikasjon
- Enkle øvelser for å finne roen i hverdagen
- Teknikker på hva som kan gi deg energi og glede
- Å lære å balansere kropp og sinn
- Å møte hverdagen, som sensitiv

I tillegg blir det:

- Foredrag om Mat og helse med de anerkjente legene Sofie og Erik Hexeberg
- Matkurs med dyktig kokk - Sunn mat – God helse
- Spaserturer og meditasjon i det fri

Her vil du kunne være deg selv, møte andre høysensitive og dele hverandres erfaringer om du ønsker det. Du vil også få tid til å oppleve stedet og området rundt på egenhånd eller sammen med andre.

Kurset holdes i Villajoyosa, som har beholdt sitt spanske særpreg, og ligger ca. 4 mil nord for Alicante i Spania. Det tar 30 minutter med buss fra flyplassen, og vi holder til i et enkelt og

trivelig hotell rett ved matmarkedet i Villajoyosa.



I tillegg til og matmarkedet rett utenfor døren har vi alle byens funksjoner «rett rundt hjørnet» - kaffebarer, restauranter, frisører, klesbutikker og mye annet. Det er 250 meter til en nydelig 2 km lang sandstrand med strandpromenade hvor det er restauranter og barer. Avslappende atmosfære, lite turister og ekte spansk miljø. Gamlebyen i Villajoyosa er fredet av Unesco, og det er en opplevelse å gå i de små, smale smugene uten trafikk og se på alle husene i de utroligste farger.

**Kursleder er Lian Kirksæther** som har spesialisert seg på temaet høysensitiv. Hun holder kurs rundt tema høysensitiv, tankens kraft og bedre helse. Lian er DNCF sertifisert Coach og Helsecoach, har skrevet mange artikler, og gitt ut Coaching CD med mer. For mer info, se [www.harmoni.no](http://www.harmoni.no)

**Dato: 14. til 21. september**

**Pris:** Kr 7.450 pr person i dobbeltrom ved bestilling før 14/07

Kr 8.950 pr person i dobbeltrom ved bestilling etter 14/07

**Prisen inkluderer:**

Innkvartering lørdag til lørdag, alle måltider + drikke, kurs, foredrag og matkurs.

Transport Alicante flyplass - Hostal El Mercat (dagtid)

**Påmelding og info: Send en mail til [lian@harmoni.no](mailto:lian@harmoni.no) med navn og adresse.**

For mere info: [www.elmercat.no](http://www.elmercat.no) og [www.facebook.com/elmercat.no](https://www.facebook.com/elmercat.no)

## [Kurs i Oslo](#)

Ønsker du å utnytte og utvikle din spesielle høysensitive evne til lyttende oppmerksomhet - og samtidig styrke kropp og sinn?

Kurs: Stressmestring med taiji - nybegynnerkurs for sensitive



Kursleder: Heidi Naper. Har lang erfaring med ulike former for taiji og qigong og har fullført Teacher Training fra Norsk Taiji Senter. Taiji er en tradisjonell kinesisk treningsform med myke, langsomme bevegelser som styrker kropp og sinn. Man kan trene alene eller sammen med andre og få en rekke gode effekter, som bedring av oksygenopptaket (kondisjonen), bedre immunforsvar, samt tilstedeværelse og indre ro som ved andre former for bevissthetstrening og meditasjon. Samtidig er taiji en form for kampkunst hvor høysensitive kan utnytte og utvikle sine spesielle trekk til fulle i mykt selvforsvar. Gjennom treningen lærer man å slappe av og holde balansen, grensene sine og dermed handlekraften i stressende situasjoner. Og etter hvert vil man i par kunne trene på å avverge eller absorbere og sende tilbake motstanderens kraft med minimal bruk av egen kraft. På nybegynnerkurset blir det undervist i Yang stil kortform utviklet av professor Cheng Man Ching. I løpet av 10 uker med 1,5 time trening hver gang, vil man gå igjennom den første fjerdedelen av formen og lære grunnprinsippene i taiji slik at man har grunnlag til å kunne begynne å praktisere på egenhånd.

Taiji hjelper deg å:

Utvikle og bevare din indre ro i samspill med andre mennesker

Slappe av og få større handlekraft stressende situasjoner

Øke kroppsbevisstheten

Styrke livskraften

Hvile i ditt eget senter

Dato: 2. september 2013 (oppstart). Kurset går over 10 uker.

Tid: 17:30-19:00

Sted: Sandakerveien 114 B, Oslo (Nydalen)

Pris: 2.250,-Minimum 8 kursdeltakere.

Påmeldingsfrist: 28. august 2013

Påmelding: Meld din interesse ved å sende en e-post til [post@smartkarriere.no](mailto:post@smartkarriere.no)