



Velkommen til nyhetsbrev nummer 2 / 2014.

Året går fort og vi skriver allerede juni 2014. For mange av oss er sommeren godt i gang.



Vi vil i dette nyhetsbrevet ha fokus på det høysensitive barnet (HSB). Oppveksten kan være tøff for alle barn og unge. Det høysensitive barnet har ofte noen ekstra utfordringer under oppveksten på grunn av sin sensitivitet. Som foreldre kan også veilederrollen for et høysensitivt barn by på utfordringer i en verden som ikke er spesielt tilpasset for sensitive mennesker.

Nyheter fra styret

Nytt styremedlem

Vi har fått et nytt styremedlem, Anne Wilhelmsen fra Akershus. Dermed er styret nå fulltallig med 5 styremedlemmer.

Medlemmer

Dessverre er det en del medlemmer som ikke har betalt medlemskontingenten for i år, selv etter to purringer, og som derfor er blitt slettet fra medlemsregisteret. Husk at medlemskapet er elektronisk, og at faktura og purringer blir sendt på mail. Foreningen har pr i dag i underkant av 1000 medlemmer. Siden vi er halvveis i året, tilbyr vi nå halv medlemspris for **NYE** medlemmer for i år. Vi oppfordrer deg til å verve medlemmer. Jo flere vi er, jo større tyngde får foreningen, og jo mer kan vi få gjort. Hvis hvert medlem verver et nytt, er vi plutselig dobbelt så mange 😊



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke

Fylkeskontakter

Det er utarbeidet en oversikt over fylkeskontaktene i landet og vi har nå nesten dekket hele landet med en eller flere fylkeskontakter. Dette er vi veldig stolte over å ha fått på plass. Vi mangler endog noen representanter for noen fylker og ønsker å komme i kontakt med noen som kunne tenke seg å være fylkeskontakt for det fylket de bor i.

Å være fylkeskontakt betyr i hovedtrekk å være en lokalperson som formidler kontakt mellom foreningen og medlemmer som ønsker å vite mer om karaktertrekket. Fylkeskontaktene er også med på å arrangere lokale treff for medlemmer og for andre som er interessert i å møtes for en prat om karaktertrekket. Det kan godt være flere fylkeskontakter i samme fylke, som kan samarbeide om aktiviteter etc. Arbeidet er frivillig.

Fylkene vi mangler kontaktpersoner for er Vestfold, Finnmark og Telemark. Dersom noen er interessert i nærmere informasjon om oppgavene for en fylkeskontakt kan Trude i styret kontaktes på [mail](#).

Årsmøte 2015

Vi er i gang med å planlegge neste årsmøte. Det vil bli i Bergen i løpet av april måned 2015. Mer info kommer etter hvert.

Forum

Forumene har vært sterkt etterspurt av medlemmene, og vi ønsker at de skal bli aktiv brukt til å dele erfaringer, tanker, spørsmål etc. Hvis du ikke har vært inne på forumene på foreningens hjemmeside enda, anbefaler vi at du gjør deg kjent med de og gjerne bidrar til mer aktivitet. Vi gjør oppmerksom på at ting som legges ut på facebook ikke er sikkert, og at det er derfor vi har valgt å ha forumene. Vi arbeider også for at forumene skal bli mer brukervennlige.



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke

Du får passord til forumene ved å [Trykke her](#). Har du erfaringer vedr høysensitive barn du ønsker å dele, spørsmål eller tanker etter å ha lest dette nyhetsbrevet, kan dette deles på forum om høysensitive barn: [Forum](#)

Kurs og foredrag i foreningens regi

Mange har kontaktet foreningen og spurt om vi holder kurs og foredrag, både medlemmer og ulike instanser. På bakgrunn av dette holder vi nå på å utarbeide kurs og foredrag som kan holdes i regi av foreningen, både et generelt kurs og flere spesifikke kurs/temakurs. Planen er i hvert fall at det generelle skal være ferdig til høsten, og kanskje kan vi ha et om barn og et om arbeidsliv klart innen da også. Vi planlegger å sertifisere medlemmer til å holde kurs og foredrag. Hvis vi klarer å holde tidsplanen vi har satt, kan det første sertifiseringskurset holdes allerede i november. Vi kommer med mer info på hjemmesiden under medlemskap etter hvert som arbeidet skrider fram. Er du interessert i å bli sertifisert til å holde kurs og foredrag, eller har spørsmål vedr kurs, skriv til kurs@hsperson.no

Brosjyrer

I slutten av mars fikk foreningen trykket opp flere brosjyrer, både av den generelle og brosjyren om høysensitive barn. Det ble lagt ut info på foreningens side på facebook, om at det nå kunne bestilles brosjyrer. Dette ga stor respons både fra enkeltpersoner, ansatte i ppt og andre hjelpeinstanser, skoler, barnehager, kommuner osv. I løpet av et par dager ble det sendt ut over 5000 brosjyrer! Så det er tydelig at mange nå er blitt oppmerksomme på høysensitivitet. Det kommer fortsatt jevnlig med bestillinger, men nå i mer moderat tempo :-)

Foreningen har trykket opp enda et "opplag", som nå ligger klar for utsendelse til alle som vil ha. Brosjyrene bidrar til å gjøre karaktertrekket kjent, og til å skape forståelse for hva det vil si å være høysensitiv.



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke



De kan deles ut til familie og venner, til kollegaer og arbeidsgivere, til lærere og leger, legges ut på venterom osv. Brosjyrene er gratis, og foreningen dekker også porto. Brosjyrene kan være til god hjelp for å verve flere medlemmer. Skriv til kontakt@hsperson.no hvor mange du vil ha tilsendt av hver slag, og hvor de skal sendes.

Kalender

Kurs, treff og andre aktiviteter for høysensitive finner du på kalenderen vår på hjemmesiden. [Les mer](#)

Artikler

Skolen og høysensitive barn

Av: Trude Sletteland



Mennesker er forskjellige. Når skolen diskuteres, ser det ut for at dette faktum lett glemmes. Derfor er jeg glad for at karaktertrekket høysensitivitet har fått mye oppmerksomhet i det siste. Det er godt dokumentert at noen hjerner fungerer annerledes enn andre. Da må man legge forholdene til rette for at også disse hjernene skal få mulighet til å utvikle seg optimalt. Noe annet ville være urettferdig. Tar man hensyn til høysensitivitet i skolen, tar man egentlig hensyn til alle.



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke



I skolen legges grunnlaget for hvordan barn skal kunne finne sin vei i jungelen av muligheter og begrensninger. Jeg tror at dersom man tar hensyn til høysensitives behov, vil skolen bli et bedre læringssted for alle barn. For det betyr at det legges til rette for ulike former for utvikling.

Høysensitive barn er ofte svært kloke, fordi de tar inn så mange inntrykk. De har derfor spesielt gode forutsetninger til å ta til seg lærdom. Men mange av dem gjør det ikke fordi skolen ikke får det med seg. Noen lærer altfor raskt, og får for lite utfordringer. Andre får ikke tid til bearbeiding av alle inntrykkene, og bruker derfor mange verdifulle år på å sakke akterut og føle seg mislykket. De ender av samme grunn ofte i gale yrker, eller lar være å ta videre utdanning. Det er lett å gi opp når du føler at du har egenskaper som aldri blir sett. Mange tar høyere utdanning, men velger feil vei fordi de ikke har fått utvikle de sidene av seg som burde fått best vekstvilkår. Mange klarer seg selvsagt utmerket, men for meg er det viktig at skolen tar inn over seg at en del elever slett ikke får godt utbytte av den undervisningsformen og innholdet som skolen har i dag.

Å være høysensitiv innebærer at hjernen prosesserer mye mer informasjon enn det som gjelder for flertallet. Det betyr at barnet tar inn veldig mye mer gjennom sansene enn det som andre barn gjør, og tolker denne informasjonen. Hva som oppleves, er individuelt. Det kan være alt fra lys- og temperaturforhold til lærerens stemme eller medelevers bevegelser i klasserommet samt egne følelser. Beskjedene fra læreren kan tolkes på mange måter. All informasjonen skal sorteres og handles utfra. For noen barn tar det lang tid. Men disse *egenskapene* har en verdi. Det å være grundig, å kunne få øye på detaljer som andre ikke ser, er verdier samfunnet har bruk for. Når skolen ikke har tid til dette, hemmer det barnets utvikling og hindrer det å lære det det skal. Ikke bare hemmer det utviklingen av hjernen slik den faktisk fungerer, men det tar bort konsentrasjonen fra det som klasserommet er ment for. Et barn som ikke får jobbet med inntrykkene det får, vil kunne bli urolig, miste konsentrasjonen, glemme eller gå inn i seg selv.



Dersom skolen skal kunne fange opp alle disse elevene, må den endre seg ganske mye. Når en skoledag går ut på å ta imot alle disse inntrykkene i samme tempo som barn som bare tar inn en brøkdel, skal det mye til at utbyttet blir det samme. Her er ikke rom for å tenke og sortere, og dersom alt skal sorteres skikkelig, må det gjøres på andre tidspunkt. Noen barn blir fryktelig slitne, andre gir opp, fordi det ikke er mulig å få det til å gå rundt.



Et annet dilemma er at de barna som reagerer med å bli urolige eller å glemme, ender ofte med å få tilsnakk. De fleste høysensitive har svært lav toleranse for personkonflikt. Ifølge Elaine Aron trenger de høysensitive mye positiv tilbakemelding og lite kritikk. De er mer enn oppmerksomme på feilene de gjør, men får generelt liten oppbakking på det de er best på. Kjeft og korrigerer virker derfor ofte mot sin hensikt. Barnet blir lukket, lei seg, kanskje til og med så mye at de dekker over det med å tøffe seg

- og konsentrasjonen svekkes enda mer. For nå har de enda mer å gruble på.

Høysensitive barn må forstå. For å forstå må de gjerne lære seg andre teknikker for å få inn kunnskapen enn det som lærerne tilbyr. Når et barn finner ut at de forstår matematikken mye bedre når de finner sin egen måte å gjøre det på, er dette et tegn på selvstendighet og evne til problemløsning som bør verdsettes. Det skjer ikke når alle barn blir målt på likt, på samme måte til samme tid. Da fremstår den som gjør det annerledes som "feil". Det hemmer både læring og selvtillit.

Når man forstår stoffet, er det mye lettere å lære nytt. Mange høysensitive lærer derfor uvanlig raskt. Det blir meningsløst å repetere og terpe på noe som er selvsagt. I Norge er vi dårlige på å fange opp disse uvanlig begavede. Det er like viktig, for de har behov for å bli stimulert.



Når man ikke fanger dem opp, kan det ende med at skolen ikke forstår at de er begavede overhodet, fordi de blir sittende uvirksomme, eller blir urolige, faller inn i egne tanker og ender med å få dårlige arbeidsvaner. Her har skolen en lang vei å gå: Hva gjør vi for de som forstår for lett?



Pliktoppfyllende er et ord som går igjen blant høysensitive. Det fører til at en del jobber med leksene til de stuper, og kan bli enere, eller bare utslitt. Dette blir premiert, og positive tilbakemeldinger er noe høysensitive er avhengige av. Mange voksne som møter veggen kjenner seg selv igjen i dette bildet. De skal alltid

prestere, gjøre så godt de kan, men listen for "så godt de kan" ligger veldig høyt. En merker ikke at en har overdrevet før det er for sent. Det er synd at dette premieres i skolen, fordi det lett fører til sykefravær senere.

Måling er i seg selv et stort problem for høysensitive. Mange presterer mye dårligere i en pressituasjon. Måling forutsetter at alle barn måles på likt, til samme tid, og samme pensum. Siden mye foregår i deres egen hjerne, er det ikke så lett for en lærer å bestemme tempoet. Dermed blir de ofte målt feil. Er de ikke klare, vil utfallet bli dårlig. Dette forplanter seg. Fordelen med en høysensitiv hjerne som får jobbet godt og får all informasjonen til å falle på plass, er at kunnskapen da sitter i ryggmargen. Det blir en del av en helhetsforståelse, og man glemmer det ikke. Det er derfor synd at barna blir målt før informasjonen er ferdig prosessert. Et høysensitivt barn kan henge etter i alle år, men det betyr ikke at de ikke har lært stoffet. Det betyr at de ikke kunne det til normert tid. Det er ganske urettferdig, når vi vet at det er hjernen som trenger mer tid, fordi den har mer å jobbe med!



Mange høysensitive er kreative. Det betyr at de ser ting på andre måter enn andre. Mange er språklig kreative og leker med grammatikk og ord og vendinger, andre stiller vanskelige spørsmål til læreren. Mange har behov for å uttrykke seg med annet enn bare ord. Derfor er de kreative fagene viktige. Og derfor må ikke kreativitet være ferdig definert på forhånd når dette skal evalueres. Å være kreativ betyr å være selvstendig. Karakterer i kreative fag er derfor vanskelig. Ikke minst kan dårlige karakterer i kreative fag frata elevene troen på seg selv og egen definisjonsmakt. Jeg har truffet altfor mange voksne som "ikke kan synge" fordi læreren sa det. Det er å frata mennesker redskaper for livsutfoldelse. Høysensitive mennesker har gjerne et større kreativt behov enn andre. Det burde være skolens oppgave å vise dem hvordan kreative evner brukes, og ingen burde bli fortalt at de ikke kan.



Dersom man skulle tatt hensyn til at den høysensitive hjernen trenger mer tid til å bearbeide stoff, burde man lagt opp skoledagen slik at det var rom for både teori og praksis. Praktisk arbeid gir rom til å tenke. Gjerne på andre ting, som historietimen før. Derfor bør praktisk arbeid få være nettopp det, og ikke teoretiseres slik at det blir enda mer teori å fylle hodet med.

Tenking er liksom tatt ut av samfunnet som en nyttig syssel. Høysensitive har en tendens til å tenke veldig mye. Når skal de få tid og rom til det, hvis hele døgnet skal fylles med mer informasjon? Informasjon må bearbeides hvis det skal ha noen verdi.



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke



Alle som går på skole skal lære. Tatt i betraktning hvor lang tid barna bruker på skolen, bør de lære veldig mye. Skolen skal ikke få barn til å føle seg mindre verd enn de er. Skolen skal oppmuntre til læring, til utvikling. Er dette beskrivende for skolen i dag, for alle barn? Hvis vi får karakterer inn i barneskolen vil de høysensitive barna på et enda tidligere tidspunkt møte stressituasjonen som hindrer dem i å prestere.



Jeg tror at vi heller trenger flere evalueringsmetoder og lærere som forstår at barn lærer ulikt, som kan se det enkelte barn og sørge for at dets evner og utfordringer blir avdekket.



Hvis det er sånn at de høysensitive er samfunnets kanarifugl, kan de være en glimrende målestokk for en god skolemodell. Det som er bra for en høysensitiv, er også bra for alle andre. Men det som går bra for de fleste, trenger ikke nødvendigvis være levelig for en høysensitiv.

Skolen er for alle barn. Diskusjonen om hva den bør inneholde bør derfor ikke foregå uten også å ha de høysensitive barna i bakhodet, nå som vi har så mye dokumentasjon på at de finnes.

Særlig sensitive barn.

Av Eva Steinkjer



I mars utkom boka om særlig sensitive barn av Elaine N Aron på norsk. Cappelen Damm spurte oss om de kunne skrive oss som inn som norske ressurspersoner innen feltet. Vi var da i godt i gang med et samarbeid om å utvikle foredrag og workshops for barnehager og skoler. Forlaget ønsket å løfte fram boka med et lanseringsforedrag i april, og vi gjorde oss klare til å innta scenen. Et forlag har nok helt andre forventninger til publikumstilstrømning enn vi som

kursholdere innen et felt der allmennkunnskapen ikke er utbredt ennå. Lanseringsforedraget ble dessverre utsatt på grunn av for få påmeldte. Det var imidlertid mange interesserte, og vi har nå lagt inn kunnskap om høysensitive barn på alle våre kurs. Dessuten. Barnehager har begynt å åpne øynene for fenomenet, og vi har allerede gjort nye avtaler med konkrete barnehager. Hva er det så vi legger vekt på i denne formidlingen?

Alle barn er unike og ulike. Også høysensitive barn. Det er allikevel grunner til å se på dette karaktertrekket som noe som kan forstås som likt, ens, særpregt. Det finnes også grunner til å se på sensitivitet, følsomhet, varhet, forsiktighet som fenomen i samfunnet. Fenomen som det er lett å overse, regulere bort eller til og med trampe på og forsøke å slette ut. Disse kvalitetene blir muligens sett på som svakhet, og dermed som noe uønsket.



Dersom vi støtter oss til Arons forskning og formidling kan vi snu dette på hodet og se på sensitiviteten som gaver, talent og noe som det er verd å bli oppmerksomme på. I en verden som byr på hurtig tempo, krav til prestasjoner og resultat, utadvendthet som ideal og mange sanseintrykk overalt, kan det lett føre til overstimulering. Da blir ikke sensitiviteten en gave, men tvert om en byrde. Både for den enkelte og miljøet rundt.

Arons forskning mener at et høysensitivt nervesystem er medfødt, er likelig fordelt mellom gutter og jenter, finnes i alle kulturer også i dyreriket. I stor målestokk vil 15-20% ha denne tendensen, noe som

Sensitive skolebarn

Av Lian Kirksæther

Tenk deg at på hver eneste skole i vårt langstrakte land er det 25 elever i hver eneste klasse. Av de 25 elevene er det ca. 5 sensitive barn i hver klasse, og til sammen blir det ganske så mange sensitive barn. Men i hver klasse er det også 20 ikke sensitive barn, og skolen hovedsakelig tilrettelagt for dem.



Kunstner: Merita T. Reinaas



Mange av de sensitive barna vil oppleve skoledagen som overstimulerende, og at det stadig skjer mye rundt dem. Hvis disse sensitive barna ikke blir møtt med forståelse blir det vanskeligere for dem å fungere i hverdagen. Dette kan blant annet føre til at man får et barn med lavere selvtillit, som sliter for å fungere i hverdagen.

Sensitive barn har behov for å kunne slappe av og lade batteriene sine. Sensitive barn er helt vanlige barn, men dersom de blir stresset blir det vanskeligere for dem å lytte og å uttrykke seg. Når de er stresset kan man nesten si at de er litt ute av drift. Akkurat da er det vanskeligere for dem å fungere i det daglig. Det bedres gjerne når man forstår at årsaken til en mengde problemer er sensitiviteten. Når barna selv får vite om det og forstår det bedre, så takler sosiale anledninger, stress og vanlige påkjenninger mye

bedre. Allerede som barn lærer de sensitive seg å tune inn på hva andre ønsker og forventer, og så prøver de å tilpasse seg best mulig. Dette kan påvirke til at det blir slitsom for dem å fungere i det daglige.

Sensitive barn er på alle steder i skalaen mellom innadvendt og utadvendt. De innadvendte har lett for å søke til roligere steder og kan bli mer usynlige. De utadvendte sensitive barna ønsker å være med på det som skjer så det kan være vanskelig for dem å finne roen. De trenger rett og slett å lade batteriene sine regelmessig selv om de ikke forstår det selv. Det trengs forståelsesfulle voksne for å hjelpe dem å finne den gode balansen mellom stimuli og ro, aktivitet og hvile. Det er viktig at vi som foreldre, lærere eller andre støtter dem til å finne balansen mellom stimuli og ro.



Sensitivitet er ingen diagnose. Det er en grunnleggende dimensjon ved personligheten. Det er ingen svakhet eller mangel. Det har vist seg at sensitive barn klarer seg bedre enn ikke-sensitive barn når de har fått den støtten de trenger og en hverdag som passer for dem.



Dersom sensitive barn får støtte og ikke blir overstimulert, blir de også mindre deprimerte, har mindre angst og tilpasser seg bedre det sosiale livet enn ikke-sensitive barn.

Det er viktig vi gir dem trygghet og forståelse, og er flinkere til å lytte og se hva barnet sier og gjør. Når vi respekterer barnet og dens sensitivitet lærer de å respektere seg selv og sine sensitive sider. Dette gjør at barnet blir mer harmonisk og lettere finner styrken i sin sensitivitet, og de får en bedre hverdag både på skolen og hjemme.

Noen refleksjoner og artikler

Sommer er ferietid og det innebærer oppbrudd med rutiner og vanlig hverdag. De fleste gleder seg til ferier og nye opplevelser. Men det gjelder ikke alle. Ferietid er for mange ensbetydende med stressede situasjoner, mange nye ting å forholde seg til og en ustopkelig strøm med mas om aktiviteter. Sommerferie blir da ikke avslappende og oppbyggende men tømmende og tappende for energi. En god ferie er ikke nødvendigvis en høy aktiv ferie med uendelige utflukter og opplevelser for alle. Tidsklemma er ofte et begrep som benyttes i en forklarende anstrengelse for hvorfor man unnlater å ta vare på seg selv eller ikke kan følge opp sine nærmeste. Feil prioritert rangering vil jeg kalle det. Det er flere situasjoner som innebærer slikt stress og endringer for mennesker som er høysensitive. Under følger noen artikler om dette.





Her er metoden som virker mot tidsklemma

Har du kontakt med føttene dine 15 ganger om dagen, vet du at livet ditt er forandret.

[Les mer](#)

Får Aleksander (12) en flis i fingeren, er dagen ødelagt

”– Jeg oppdaget at han var annerledes da han var bitteliten. Som baby ble han fra seg da jeg støvsuget, han hylskrek da vi kjørte bil og nektet å ligge i vognen. Jeg tror han opplevde alle lydene som veldig sterke. Vi kunne for eksempel aldri høre på høy musikk hjemme.”

[Les mer](#)

Orkidébarn.

De kalles orkidébarna fordi de er delikate og sensitive. – Men de har så mye og er fantastiske mennesker. Kreative, empatiske, omsorgsfulle og givende. Det er viktig å gi barna informasjon om sitt personlighetstrekk slik at de selv kan lære å sette grenser for seg selv.

[Les mer](#)

Gjemte seg i barnehagen

Øygun Stjärne Nodeland (32) har klare minner fra livet som høysensitivt i barnehagen. – Jeg brukte mye av tiden på å gjemme meg, minnes Nodeland som nå har viet sin karriere til barn lik henne selv. Her deler hun råd for tiltak i barnehagen.

[Les mer](#)



foreningen for
høysensitive

sensitivitet
er din styrke



Barnet ditt

Har du et barn som alltid har vært litt mer følsomt og mottakelig for ytre stimuli enn andre barn? Som reagerer sterkere på stemmen din, kroppsspråket og humøret ditt. Som falt lettere til ro når du var rolig, trygg og harmonisk- men som ble urolig når du var stresset og ikke helt på plass i deg selv. Et barn som kunne veksle mellom å leke med andre barn og å være tilskuer. Og som når det vokste til og ble eldre kunne falle utenfor leken. Et barn som hadde så mange spørsmål, og som undret seg over så mange ting.

[Les mer](#)

Høysensitive og inkludering

Opplysning og forståelse for HSP er et av de største problemer særlige sensitive slås med i dag og hvis ekspertisen på dette område kan fokuseres ut i kurs og seminarier til de folk som omgås dem, vil det gjøres mulig å endre samfunnets syn på særlig sensitive og hjelpe dem til at utvikle seg ennå mere.

[Les mer](#)

Barna som ikke bare kan ta seg sammen

Alle barn klager og «vil ikke». Men klagene til enkelte, spesielle barn må tas mer på alvor.

Intervju med Elaine Aron om høysensitive barn i Aftenposten

[Les mer](#)

Dette avrunder nyhetsbrev nummer 2 for denne gang.
Vi i styret ønsker alle medlemmer en riktig god sommer.
Neste nyhetsbrev kommer i september.