



Fra styret

Nå er brosjyren om barn sendt til trykking, og vi har laget en revidert utgave av den generelle. Litt mindre tekst, bilder og mer «luft» for å gjøre den mer leservennlig og appellerende. Begge brosjyrene blir lagt ut på vår splitter nye hjemmeside som er rett rundt hjørnet. Og vi har lagt dem ved nyhetsbrevet. Der kan man skrive dem ut selv om man ønsker. Det er også mulig å få tilsendt fra foreningen så lenge vi har, for å ha til arrangement og legge ut på aktuelle steder. Vi legger dem også med dette nyhetsbrevet.

På hjemmesiden vil det også ligge en oversikt over aktiviteter rundt om i landet, og det vil være knyttet et forum til siden. Og tidligere nyhetsbrev, artikler og annet vil bli lagt ut der. Så det er en side å holde øye med. Alle vil få en epost når den er klar.

Årsmøtet vårt blir 22. februar i Bergen. Da skal det velges nytt styre på fem personer, og vi håper det er flere av dere som kan tenke dere et styreverv. Da sender dere en epost til oss med bilde, litt om bakgrunn og erfaring, hvor dere bor (sted og fylke) og et par setninger om hvorfor akkurat du vil sitte i styret, hva du brenner for (hjertesaker) og hva du har lyst til å bidra med. Styreverv er ikke lønnet, og det vil være opp til det nye styret å avgjøre møteform og hvordan det vil arbeide.

Det er kun medlemmer som har betalt kontingenten for 2014 som kan stemme, derfor vil vi sende ut en giro på mail i desember, med betalingsfrist ca 10. februar. Dette for at vi kan få laget en oversikt over stemmeberettigede medlemmer til årsmøtet. Vi har ingen valgkomite, siden dette er først årsmøte, og det blir også opp til årsmøtet å vedta oppdaterte vedtekter for hvordan foreningen skal drives fremover.

Vi mangler også kontaktpersoner i disse fylkene:

VESTFOLD

MØRE OG ROMSDAL

SOGN OG FJORDANE

FINMARK

TELEMARK

ØSTFOLD

NORD-TRØNDELAG

Dersom du tenker at du kan ha lyst til å ta på deg denne oppgaven så ta kontakt med oss for å høre nærmere.

Media

Det er stadig ting i media om høysensitivitet nå, og vi får kun med oss det vi blir gjort oppmerksomme på. Blant annet denne artikkelen i Bergens Tidende:

<http://www.bt.no/nyheter/magasinet/Overveldet-av-sanseintrykk--2937254.html>

Og en kronikk i Bygdanytt her:

<http://www.bygdanytt.no/meining/Lite-verdsatt-folsomhet-79158.html>

Vi setter pris på om dere informerer oss om saker som kommer i media om høysensitivitet, sånn at vi også kan få spredt informasjonen til andre.

Nyheter

Nå begynner det å komme aktiviteter mange steder rundt om i Norge, i Tromsø, Trondheim, Lillesand, Oslo, Bergen, Tønsberg og Stavanger. Og det er takket være lokale ildsjeler som setter i gang ulike ting. Om det skjer noe der du bor som vi ikke vet om så send oss en epost slik at vi kan fortelle de andre medlemmene i området om det. Det skal også være planer om noe i grenseregionen Nordland/Troms og i Hedmark. Se helt til slutt i nyhetsbrevet for å lese mer om det som skjer i oktober og november.

Flere skriver også oppgaver om høysensitivitet, bla en bachelor i sosialt arbeid: Orkidebarn i skolen, og en oppgave i pedagogikk om høysensitive barn i skolen. Vi setter pris på å få vite om hva som gjøres, og å kunne formidle aktuell informasjon om det til andre.



Susanne Møberg var i Oslo og holdt et foredrag som har fått svært gode tilbakemeldinger i september. I oktober er det mulig å møte henne i Trondheim på to ulike arrangementer der. Se under siste punkt i nyhetsbrevet: Møter, treff og kurs for mer informasjon.

Det er også behov for litt hjelp i Trondheim under arrangementet:

Er det noen som kan tenke seg å stå på Foreningens stand og dele ut brosjyrer på Verdensdagen for psykisk helse 10.10.2013? Arrangement på Trondheim Folkebibliotek kl 10-17, med hovedvekt på lunsjforedrag med Susanne Møberg om det høysensitive barn kl 12-13.30. Ta kontakt med Eva Steinkjer , tlf 48029612

Ted Zeff holder nå på å skrive en ny bok hvor han ønsker at høysensitive fra hele verden sender inn sine bidrag (på engelsk) om hvordan de lever med/ kontrollerer sin sensitivitet på best måte. Disse erfaringene kommer til å presenteres i hans nye bok. Om du har lyst til å bidra med din historie kan du ta kontakt med ham her:

<http://drtedzeff.com/contact/>

Bøker

Trond Haukedal, psykolog, utgir boken "Boken om høysensitivitet. Fra sårbarhet til ressurs" i oktober. For mer info se hjemmesiden <http://www.trondhaukedal.no>

Lian Kirksæter og Ihrén Abrahamsson utgir boken «Sensitiv og sterk! La det bli din styrke» Den kan forhåndsbestilles her:

<http://www.norli.no/webapp/wcs/stores/servlet/ProductDisplay?storeId=10651&urlLangId=-101&productId=1212439&urlRequestType=Base&langId=-101&catalogId=10051>



Aktuelt lesestoff

Her er en dansk blogg om en mor med to døtre, hvor en av dem er høysensitiv <http://www.sensitiv-familie.dk/>

Ilse Sand, forfatter, foredragsholder og coach: Ønsker er det ikke noe galt med

Våre følelser avspeiler typisk i hvilken grad våre ønsker i livet er oppfylt i øyeblikket. Hvis man vil vite hvem man selv er, skal man kjenne sine ønsker. Å være trist eller sint er signaler om et ønske eller en lengsel som gjerne vil frem i dagens lys og møtes.

I dette Tv-klippet fra TV – Midt/Vest Danmark forteller jeg om hvorfor det er viktig å skjelne mellom ønsker og håp. Og hvorfor det er viktig å uttrykke sine ønsker.

<http://youtu.be/mhJXgXvjay4>

Medlemmene har ordet

Kronikk av Trude Sletteland om barn og skole

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 nå dokumentert at noen hjerner fungerer annerledes enn andre. Da må man vel 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.

15-20% av alle barn er høysensitive. I skolen legges grunnlaget for hvordan de skal kunne finne sin vei i jungelen av muligheter og begrensninger. Jeg tror at dersom man tar hensyn til deres 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 og bearbeider dem dypt. De har derfor spesielt gode forutsetninger til å ta til seg lærdom. Men mange av dem får ikke tid til det på skolen, 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. Når du føler at du har egenskaper som ikke blir sett, år ut og år inn, gir mange opp. Mange høysensitive barn tilhører også de spesielt flinke, de som lærer fort, skjønner ting etter en gjennomgang og som ønsker å rase gjennom pensum og som kjeder seg fordi alt blir for lett, men det er ikke disse høysensitive barna jeg snakker om her. 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 r bearbeider denne informasjonen dypere. Hva som oppleves, er individuelt. Det kan være alt fra lys- og temperaturforhold til lærerens stemme eller medelevers bevegelser i klasserommet, til at en elev er lei seg. Beskjedene fra læreren kan tolkes på mange måter. Hva mener hun nå? Er hun sint, eller prøver hun bare å virke tydelig? Hva mener hun med den «grå» blyanten? Den myke eller den harde, den lyse eller den mørke? All denne informasjonen skal sorteres og handles utfra. For noen barn tar det lang tid. Læreren har god støtte i å tenke at i en stor klasse går det ikke an å gi noen barn så god 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, som er pioner innen forskning på området, trenger de høysensitive mye positiv tilbakemelding og lite kritikk. Dette fordi de er mer enn nok oppmerksomme (nok) på feilene de gjør, men får generelt liten oppbakking på det de er best på, og som andre knapt får øye 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. Dette for å få lov til å prosessere stoffet, slik at det sitter bedre. 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 USA er de mye flinkere enn i Norge til 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 en 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 premiært, og positive tilbakemeldinger er noe høysensitive er veldig 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 et stort problem for høysensitive. I utgangspunktet har mange problemer med selve det å bli målt. Mange presterer mye dårligere i en pressituasjon. Måling forutsetter at alle barn måles på likt, til samme tid, og samme pensum. Høysensitive barn følger ikke vanlig tempo. 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. Noen høysensitive barn kan instinktivt skjønne hva læreren ønsker av besvarelse på en prøve, og derfor prestere ekstra godt også.

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. Men mange har et 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 veldig 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.

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! Mens andre kan ligge langt foran de andre barna fordi de har funnet sin egen måte å lære på, høysensitive barn er like forskjellige som andre barn.

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 både var rom for både teori og praksis. Praktisk arbeid er ofte av en slik art at det 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. Men 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.

Jeg tror alle barn kan ha nytte av å stoppe opp noen ganger for dagen og diskutere litt, gjøre noe praktisk, fysisk - ikke bare fylles med nytt. Det beste for samfunnet hadde vært at man i stedet for å ta høysensitive barn ut av den offentlige skolen, hvor de ikke passer inn og ikke får blomstre, tenker skole på en slik måte at også disse passer inn. 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.

Alle som går på skole skal lære. Tatt i betraktning hvor lang tid barna bruker på skolen, bør de lære veldig mye. Gjør alle det? Skolen skal ikke få barn til å føle seg mindre verdt enn de er. Gjør den det?

Skolen skal oppmuntre til læring, til å utvikle seg. Gjør den det? For alle? Hvis vi får karakterer inn i barneskolen vil mange av 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. Vi trenger flere høysensitive lærere som kan plukke opp disse barna og sørge for at deres evner og utfordringer blir avdekket. Vi trenger lærere som kjenner til karaktertrekket og kan bruke kunnskapen til å skape en god skolehverdag for alle elevene. Mange lærere er nok selv høysensitive, uten at de vet om det selv. Disse ville også fått en bedre arbeidshverdag med større kunnskap på dette feltet.

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 vet at de fins og har så mye kunnskap og dokumentasjon om karaktertrekket så mye dokumentasjon på at de finnes.

Møter, treff og kurstilbud

Agder

Høysensitive i Agder har følgende møter i høst: Tirsdag 8. oktober kl 1800: Tema: "Utfordringer ved å være høysensitiv.", Tirsdag 5. november kl 1800 og Tirsdag 3. desember kl 1800. Møtene holdes i Middelskolen i Lillesand, v/ rundkjøringen i sentrum. Kontakt: Trond R. Tunheim, 404 77 159 / 37 27 28 49, e-post: post@tunheimdialog.no. Velkommen.

Trøndelag

Velkommen til VERDENSDAGEN I PSYKISK HELSE på TRONDHEIM FOLKEBIBLIOTEK 10.10.2013 kl 10-17.

Susanne Møberg holder lunsjforedrag med åpning av kommunalråd Geirmund Lykke og kunstnerisk innslag.

Det blir kunstutstilling laget for barn i alle aldre, med kunstneriske aktiviteter som pantomime, enkelt verksted og fortellerstund på Barneavdelingen.

Samarbeidsorganisasjonene Voksne for Barn og Foreningen for høysensitive stiller med stand.

Kl 18 er det temakveld /workshop med Susanne Møberg. Meld dere på 48029612
Se ellers www.evasteinkjer.com

Tønsberg

En gruppe i Tønsberg møtes hver 14. dag med møte førstkomende onsdag 2. oktober kl. 17 -19 på "Smartrommet" i barneavdelingen, Tønsberg bibliotek. Vi har ingen spesielle temaer, men utveksler opplevelser som HSP'er, linker og litteratur, refererer fra seminarer osv. For mer informasjon kontakt Tine Omre tine.omre@gmail.com

Tromsø

Den siste onsdagen i måneden er det planlagt treff i Tromsø. Neste gang blir da onsdag 30. oktober. For mer informasjon kontakt Eva Eidesen på eva@eidesen.com

Bergen

En gang i måneden har vi et åpent samlingspunkt for høysensitive mennesker. Tidspunktet er foreløpig litt fra gang til gang, så dersom du ønsker å være med, ta kontakt med Trude på trude@impulssenteret.no eller 99530718

14. oktober
11. november
9. desember

Pris er kr 100,- per gang.

Hva foregår på treffene?

Vi prøver å finne flere svar på hva HSP er for noe, hvilke ressurser vi har felles og hvilke utfordringer vi møter på.

Etter å ha prøvd oss frem et par ganger i plenumsmøter, har vi falt på at det er veldig nyttig å sitte i små grupper og diskutere et tema, for så å diskutere dette i etterkant. For tiden diskuterer vi hvordan vi bruker våre ressurser.

Vi har også hatt noen kulturelle innslag fra våre egne. Dette er veldig positivt, for oss alle. At høysensitive mennesker bruker sine mange språk til å formidle det vi alle forstår så godt, er med på å gi oss en større trygghet og forståelse av hva vi har latent i oss. Vi oppfordrer alle som vil om å våge seg utpå her!

Det er uttalt ønsker om foredrag og andre faglige innslag. Dette vil vi finne tid til etter hvert. Hvem kan være med?

Hvis du regner deg som svært sensitiv og ønsker å komme i kontakt med andre som har de samme ressursene og utfordringene, er dette stedet. Det er åpent for alle, og innholdet vil endre seg utfra deltakeres ønsker.

Oslo

Åpent hus den siste onsdagen i hver måned

Onsdag 30. oktober

Om du er interessert i å høre mer om hvordan det fysiske miljøet påvirker oss, er du velkommen til Åpent hus på Smart Karriere i Oslo onsdag 30. oktober. Da holder Feng shui-coach Elisabeth Stensø foredrag om temaet. Se omtale av henne og firmaet helt til slutt i denne presentasjonen

<http://smartkarriere.no/skjema/hoysensitivitet-اپent-hus-oslo>

Kurs: Sensitivitet – svakhet eller styrke? 11. oktober og 7. november

<http://smartkarriere.no/kurskalender/copy-of-060913-kurs-sensitivitet—svakhet-eller-styrke-1>

Kurs: Det gode arbeidsliv for sensitive 25. oktober og 15. november

<http://smartkarriere.no/kurskalender/copy-of-kurs-det-gode-arbeidsliv-for-sensitive-1>

Kurs med Lian Kirksæther og Lars Lolk. Mandag 4. november - Kl. 18:00 -20:30

Sensitiv og sterk – finn din styrke Lian Kirksæther forteller om det å bli glad i deg selv som sensitiv, og å finne dine svake og sterke sensitive sider. Du vil lære å sette grenser og møte hverdagen som sensitiv og sterk.

Lian Kirksæther har spesialisert seg på temaet høysensitiv. Hun har vært aktiv som coach og kontaktperson i Foreningen for høysensitive. Hun holder kurs og veileder rundt tema sensitiv, tankens kraft og bedre helse. Hun holder også helsekurs i Spania. Lian er DNCF sertifisert Coach og Helsecoach, har skrevet mange artikler, gitt ut Coaching CD og nå kommer boken, Sensitiv og sterk! www.harmoni.no

Det sensitive barn - oppvekst Lars Lolk forteller om det sensitive barnet og om forståelse og individuelle hensyn. Du vil få ny kunnskap om skjulte og synlige uttrykk ved sensitivitet og barnets utvikling. Sensitive barn har en medfødt mottakelighet ovenfor sanseintrykk og dette kan oppleves overveldende for dem. **Boken kommer i oktober.** Lars Lolk er dansk og tidligere formann i den danske HSP-forening (høysensitiv). Han holder kurs og foredrag og fungerer som rådgiver for foreldre til sensitive barn. Han har gitt ut bøker og hefter om høysensitivitet. www.larslokk.dk

Pris kr 350,- betales til kontonr. 9713.36.05898. Husk å skrive navn og kurs 04.11.13

Info: lian@harmoni.no

Stavanger

Kurs og coaching: Kroppen som ressurs for deg som er høysensitiv

Som høysensitive har vi ofte opplevelsen av å legge merke til «alt» som skjer. Da er det også lett å bli overstimulert, og å oppleve at det blir for mye å forholde seg til. Hvordan kan du som høysensitiv person bruke kroppen som verktøy til økt tilstedeværelse, energimestring, avgrensning mot andre og sentrering i deg selv? Med bakgrunn i kroppsterapi (www.bodydynamic.dk), har jeg arbeidet frem et kurs rettet mot høysensitive personer. Du lærer deg å bruke kroppen som en ressurs til å møte noen av de utfordringene som kan oppstå for høysensitive. Å bruke kroppen til å dosere inntrykkene, eller hvordan hindre overstimulering, er en viktig nøkkel til å oppnå dette på en god måte. Dette gjør vi gjennom å jobbe med enkle, rolige bevegelser.

Det blir rolige bevegelser og øvelser i små grupper. Timene er i Stavanger Sanitetsforenings Helsehus I, Schiøtzgt. 5-7, gul mursteinsbygning i 2. etg

Det blir to kursserier på kveldstid. Ved nok påmeldte kan også formiddagskurs holdes. Du er velkommen til å delta på enkelttimer, eller du kan følge en hel serie.

Kurs på dagtid

Tirsdag klokken 18.00-19.00 på følgende datoer: 1. oktober, 15. oktober og 29. oktober.

Kurs på kveldstid

Onsdag klokken 18.00-19.00 på følgende datoer: 2. oktober, 16. oktober og 30. oktober.

Pris: kr. 200 per gang.

For mer informasjon og påmelding, kontakt Sunniva Vik - epost: post@sunnivavik.no, telefon: 942 54 345, www.sunnivavik.no

Jeg gir også individuelle coaching og terapitimer, der jeg jobber sammen med deg for å bygge opp de kroppsressursene du trenger for å møte de utfordringene du har. Det kan være knyttet til å lære nye måter å håndtere kjente situasjoner for eksempel i parforhold, i jobbsammenheng eller i andre sosiale situasjoner. Hovedmålet er å integrere innsikter og ny læring med kroppsøvelser – slik at de nye ferdighetene sitter i kroppen.

Er du høysensitiv for de fysiske omgivelsene dine?

Feng shui-coach Elisabeth Stensø

De fysiske omgivelsene våre er av større betydning for oss høysensitive enn for andre mennesker. Mange av oss har en lavere toleranse for skitt, støv, rot og støy, og har i tillegg (p.g.a. lavere serotonin-nivå) vanskeligere for å slappe av og nyte tilværelsen når lodottene danser i krokene.

Feng shui er en kinesisk filosofi utviklet av høysensitive menn for flere tusen år siden, og forteller oss hvordan de fysiske omgivelsene våre påvirker oss. Det gjelder farger, former, ulike materialer og kvaliteter og møblering. I tillegg til de synlige omgivelsene har vi ulike former for stråling som elektrisitet, mobilstråling, vannårer og curry-linjer. De sistnevnte er en form for jordstråling som kan gjøre det vanskelig å sove eller i verste fall føre til at vi blir alvorlig syke. (Om du sover godt alle andre steder enn i din egen seng, er det grunn til å ta en sjekk!)

Farger vibrerer på forskjellige bølgelengder og har stor innflytelse på vår helse og vårt velbefinnende. Forskning viser for eksempel at rødt får blodtrykk og puls til å stige, og øker forbrenningen og produksjonen av adrenalin. Feng shui lærer oss at fargene på veggene i hjemmet vårt har en enorm påvirkningskraft. De kan f.eks. gjøre det vanskelig for oss å falle til ro, eller føre til at vi får stadige diskusjoner med partneren,- med fastlåste tema og standpunkt hos begge parter. Fargen på soverommet er av stor betydning for søvnkvaliteten. Skap, skuffer og boder som er fylt til bristepunktet kan føre til energiblokkeringer og påvirke viktige områder av livet som økonomi og helse. Jeg er overbevist om at vi som er høysensitive opplever dette mer intenst enn andre mennesker.

Feng Shui Fjern-Coaching

Som høysensitiv oppdaget jeg at når jeg gjorde konsultasjoner, ble jeg overstimulert av å komme inn i andres hjem. Denne reaksjonen var uavhengig av om de hadde det stilig eller rotete. Jeg har derfor utviklet en metode for å veilede og hjelpe andre som har behov for det, som jeg har kalt feng shui fjerncoaching.

Feng Shui Fjern-Coaching foregår på den måten at jeg først snakker med kunden på telefon. Deretter sender kunden meg en e-post med bilder fra hvert av rommene i hjemmet sitt, samt en planskisse av huset eller leiligheten. Ut fra det materialet jeg mottar, gir jeg tilbakemelding pr. e-post med forslag til forandringer og forbedringer. Når kunden har fått tid på seg til å gå gjennom og tenke over forslagene, tar vi en avsluttende samtale. Dette er en grunnpakke som koster kr. 4500,-. Opplever kunden at han/hun ønsker mer hjelp, avtaler vi det i denne samtalen. I så fall blir det til en timepris på kr. 600,-. (Prisene er inkl. MVA).

Tjenestene kan bestilles på:

[Tlf.:99 33 66 11](tel:99336611) eller

elisabeth.stenso@gmail.com

Foredrag

Om du er interessert i å høre mer om hvordan det fysiske miljøet påvirker oss, er du velkommen til Åpent hus på Smart Karriere i Oslo onsdag 30. oktober. Da holder jeg foredrag om temaet.

Balansekunst

I fjor høst ga jeg ut boka 'Balansekunst' på eget forlag. Det er ei bok med korte, inspirerende tekster om hvordan vi kan velge omgivelser, farger og aktiviteter som roer oss ned og nærer oss, i stedet for stadig å utsette oss for situasjoner som overstimulerer oss. Boka er gjennomillustrert av kunstneren Stefanie Reinhart. Den koster kr. 200,- + porto, og kan bestilles på:

Tlf.:99 33 66 11 eller

elisabeth.stenso@gmail.com

Litt om meg og firmaet mitt

Jeg er utdannet pedagog og har mange års erfaring som styrer i barnehage. Jeg har også arbeidet innen psykiatrien, samt hatt et vikariat som lærer på Barnevernsakademiet. For en del år siden, mens jeg arbeidet i en administrativ stilling på Universitetet i Oslo, møtte jeg den berømmelige 'veggen'. Etter å ha oppdaget at jeg er høysensitiv, er det lett å skjønne årsaken til at jeg ble syk; hjemme ble jeg utsatt for støy om natta (nabobråk og trafikk) over lengre tid, og på jobben måtte jeg flytte fra et enmanns- til et firemanns-kontor.

De senere årene har jeg tatt en ettårig coaching-utdannelse ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole og utdannet meg til feng shui-konsulent ved Nordic School of Feng Shui i Göteborg. For to år siden startet jeg mitt eget firma, glEdens hage. Se www.gledenshage.com

Jeg gir ordinære konsultasjoner for hjem og hage, utfører Feng Shui Fjern-Coaching og holder foredrag og kurs.