



**NYE TAKTER:** – Jeg tar hensyn til min sensitivitet ved å sette grenser og gi meg selv tid til å være alene, sier Tove Grytvik, som nå praktiserer som lærer i Alexanderteknikk.



Tove (52) fant ut at hun er høysensitiv



# – Endelig kan jeg være meg selv

Tove Grytvik har alltid følt seg litt annerledes. Da hun ble utbrent, klarte hun likevel ikke å sette grenser for seg selv. Nå forstår hun at hun må ta hensyn til sin sensitivitet.

TEKST: SIW CH. TEIGLAND [redaksjonen@allers.no] • FOTO: ANDERS BERGERSEN

Som barn var Tove Grytvik (52) nysgjerrig og aktiv. I tenårene ble hun mer forsiktig. Tove husker hun kunne føle andres ubehag og smerter, og var særlig var for lukter og smaker. Hun trodde alltid det beste om folk til det motsatte var bevisst, og små ting kunne fortone seg som voldsomme for henne.

«Du er altfor åpen og ærlig, du må beskytte deg,» sa moren til henne. Tove forsto ikke hva hun mente. Hun har fremdeles ikke sansen for intriger, hun må ha ærlighet og klare budskap. Tove har hatt mange helseproblemer, og ser i ettertid at de henger sammen med følelseslivet hennes.

– Fra jeg var 20 år var jeg plaget av ryggprolaps og betennelser i skuldre og armer. Jeg brukte mat til å styre følelsene mine i mange situasjoner, forteller Tove.

Vekten endte på 130 kilo. Etter siste svangerskap deltok trebarnsmoren i en samtalegruppe for mennesker med spiseforstyrrelser og gikk ned 55 kilo. I 1995 ble hun vegetarianer, i 2000 veganer. Kostholdet ga bedringer fysisk og psykisk.

– Jeg har lenge vært opptatt av god helse, og både tradisjonell og alternativ medisin har hjulpet meg, sier Tove.

## BLE UTBRENT

I 2005 flyttet hun fra Bodø til Oslo. En forandring var nødvendig for å ta vare på helsen. Tove

gikk inn i et forhold med en kvinne og sto fram som bifil.

– Det var mye på en gang. Samtidig tok jeg utdanning som lærer i Alexanderteknikk, en metode for å forbedre kroppsb Bruken og løse opp spenninger. Den har lært meg at kropp, tanker og følelser ikke kan skilles fra hverandre.

Men Tove fortsatte å presse seg like hardt som før. For to år siden ble hun utbrent, og legen hennes beordret henne til å roe kraftig ned.

– Jeg hadde strittet imot mine egne signaler. I de siste årene har jeg vært bevisst at jeg er spesielt følsom, men ikke skjønt konse-

kvensene av det. Etter et foredrag om sensitivitet med Lian Kirksæther i fjor høst falt en viktig brikke på plass i livet mitt. Jeg har undertrykket at jeg er mer sensitiv enn andre. Boken «Sensitiv og sterk» ble til stor hjelp for meg, forteller Tove.

## TRENGER TID ALENE

Hun hadde allerede begynt å sette grenser for seg selv – det viktigste verktøyet for henne. Om noen ønsker å snakke med henne om sine problemer, klarer hun å stoppe samtalen før hun er utslitt.

– Jeg trenger tid for meg selv, for å fordøye inntrykk og koble ut. Den store aha-opplevelsen kom da jeg valgte å feire jul alene i fjor for ikke å tappe meg for krefter – et valg jeg tok etter å ha lest «Sensitiv og sterk». Min nærmeste familie var forståelsesfull og støttet meg.

Nå jobber Tove som lærer i Alexanderteknikk. Hun er fremdeles delvis sykmeldt, men er på bedringens vei.

– Å akseptere at jeg er sensitiv, fikk brikkene til å falle på plass. Når jeg tør å føle livet med hele meg på godt og vondt, blir det så mye rikere. Spenningene slipper

stadig mer, jeg blir enda mer sensitiv, og det er helt greit. Jeg rydder plass til mer glede ved å være meg selv, sier Tove.

## BRUK FØLSOMHETEN!

– Høysensitivitet handler ikke om noe spirituelt eller el-allergi, som noen tror. Å være sensitiv er et helt normalt karaktertrekk, sier veileder Lian Kirksæther.

Sammen med Ihrén Abrahamsen har hun utgitt boken «Sensitiv og sterk!», som et verktøy for mennesker som trenger hjelp til å takle følsomheten sin eller ønsker

## 2 AV 10 ER EKSTRA FØLSOMME

- Å være høysensitiv vil si at man er særlig sensitiv og mottakelig for inntrykk. Man er mer sårbar, men også mer bevisst og forsiktig i nye eller farlige situasjoner.
- Rundt 20 prosent av befolkningen høysensitive.
- 70 prosent er introverte, 30 prosent er ekstroverte.
- Fordelingen på menn og kvinner er lik. Det kan være medfødt og slå sterkere ut i etterkant av sykdom eller perioder med langvarig stress.

Kilde: «Særlig sensitiv» av Elaine N. Aron og Foreningen for høysensitive personer i Norge

å finne styrken i sin sensitivitet.

– Det er store variasjoner innenfor sensitivitet, men et fellestrekk er for eksempel at sensitive kan lese mennesker på en annen måte enn andre. Vi kan lettere ta inn andres stemningsleier og kan bli satt ut av et spesielt blikk, sier Kirksæther.

For sensitive kan gå og gruble over små ting. De kan også være spesielt pliktoppfyllende, men blir lettere stresset og slitne, fordi nervesystemet er mer følsomt enn hos andre.

– I arbeidslivet kan en sensitiv person trenge noen tilpasninger for å trives og gjøre en god jobb. Sensitive er gode på å skape tillit i en gruppe, er kreative og ser tidlig den røde tråden, sier Kirksæther. **A**

**Test deg selv på neste side!**





# Er du høysensitiv? Ta testen her!

Tell hvor mange av utsagnene som du føler er riktige for deg. Besvar hvert spørsmål etter hvordan du personlig føler det. Hak av i ruten til venstre for utsagnet hvis det stemmer helt eller delvis for deg. Ikke hak av for utsagn som ikke stemmer overens med hvordan du føler.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jeg blir lett overveldet av sterke sanseinntrykk.   | <input type="checkbox"/> Når mennesker ikke føler seg vel i sine omgivelser, vet jeg som regel hva som skal til for å gjøre det mer behagelig for dem (som for eksempel å endre belysning eller plassering). |
| <input type="checkbox"/> Jeg synes å være oppmerksom på det subtile/uhåndgripelige i mine omgivelser.  | <input type="checkbox"/> Jeg er lettskremt.  |
| <input type="checkbox"/> Andre menneskers stemninger påvirker meg.   | <input type="checkbox"/> Jeg prøver å unngå voldspregede filmer og tv-programmer.  |
| <input type="checkbox"/> Jeg kan være veldig følsom overfor smerte.  | <input type="checkbox"/> Jeg blir oppkavet når det skjer mye rundt meg.  |
| <input type="checkbox"/> På travle dager har jeg behov for trekke meg tilbake, legge meg ned på eller å sitte i et rom med dempet belysning eller bare være for meg selv uten ytre påvirkning. | <input type="checkbox"/> Å være veldig sulten skaper en sterk reaksjon i meg, forstyrrer konsentrasjonen min eller humøret mitt.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg er spesielt følsom overfor virkningene av koffein.  | <input type="checkbox"/> Forandringer i livet mitt ryster meg.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir lett overveldet av ting som kraftige lys, sterke lukter, grove tekstiler eller sirener.  | <input type="checkbox"/> Jeg legger merke til og gleder meg over behagelige eller fine dufter, smaker, lyder og kunstverk.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg har et rikt og sammensatt indre liv.  | <input type="checkbox"/> Jeg synes det er ubehagelig når det er mye som foregår på engang.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir ille til mote av høye lyder. Jeg blir dypt beveget av kunst eller musikk.  | <input type="checkbox"/> Jeg prioriterer å innrette livet mitt slik at jeg unngår rystende eller overveldende situasjoner.   |
| <input type="checkbox"/> Nervesystemet mitt føles noen ganger så forstyrret at jeg får behov for å være alene.   | <input type="checkbox"/> Jeg blir plaget av intense sanseinntrykk, som for eksempel høye lyder og kaotiske omgivelser.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg er samvittighetsfull.   | <input type="checkbox"/> Når jeg må konkurrere eller når jeg blir iaktatt mens jeg utfører en oppgave, blir jeg så nervøs og/eller usikker at jeg gjør det mye dårligere enn hva jeg ellers ville ha gjort.  |
| <input type="checkbox"/> Jeg gjør meg stor umake med å unngå å gjørefeiltakelser eller å glemmeting.   | <input type="checkbox"/> Da jeg var liten, så foreldrene og lærerne mine på meg som et følsomt eller sjenert barn.   |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir opprømt når jeg har mye å gjøre på kort tid.   |  |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir irritert når man prøver å få meg til gjøre mange ting på engang.   |  |

Hvis du svarte at 14 eller flere av utsagnene var sanne for deg, er det sannsynlig at du er et høysensitivt menneske. Det er derimot ingen psykologiske tester som er så nøyaktige at du skal basere livet ditt på dem. Psykologer prøver å utarbeide gode spørsmål, og bestemmer så hvilke spørsmål som skal fjernes ut fra gjennomsnittssvarene.

Hvis færre enn 14 utsagn er sanne for deg, men at det ene eller flere av utsagnene stemmer ekstremt godt på deg, kan det også være at du er et høysensitivt menneske.



**SKREV BOK:** Lian Kirksæther er DDCF-sertifisert coach og helsecoach, og har gitt ut boken «Sensitiv og sterk». Hun er selv sensitiv – og aktiv i Foreningen for høysensitive. I boken sin forklarer hun det hva det innebærer å være sensitiv, og den er blitt en bestselger i Norge (kr 349, Pantagruel/Abrahamsson og Kirksæther).

## Kurstilbud

I oktober arrangerer Lian Kirksæther kurset «Høysensitiv – la det bli din styrke». Kurset går over fire dager i Spania. Les mer: [www.harmoni.no](http://www.harmoni.no)

## FÅ EN BEDRE HVERDAG!

- Aksepter deg selv for den du er. Se på sensitiviteten som en gave og ikke en svakhet.
- Bli bevisst på hva som er godt for deg – og ikke.
- Sett grenser på områder du kjenner er viktige for deg.
- Ikke tilpass deg så mye at det går utover deg selv.
- Bli kjent med kroppen din og ta pauser. Bruk pusteøvelser for å koble ut.
- Sensitive trenger mer søvn, sørg for å få nok.
- Spis regelmessig for å holde blodsukkeret jevnt.
- Snakk med lederen din – kanskje trenger du andre lyd- og lysforhold?
- Er du en god til lytter, begrens «klagemuren».

Les mer: Foreningen for høysensitive: [www.hsperson.no](http://www.hsperson.no)  
[www.sensitivogsterk.weebly.com](http://www.sensitivogsterk.weebly.com)  
[www.harmoni.no](http://www.harmoni.no)