

HÖGKÄNSLIGHET I FAMILJEN

Sensitivitet som resurs

Ett funktionellt arbete som består av en
teoretisk litteraturstudie och en
broschyr som slutprodukt

Lena Blomstedt

Medskribenter Marlene Grönholm, Heidi Pekkarinen



SYFTET

med arbetet var...

...att ta reda på vad högekänslighet betyder i en familj, vilka utmaningar och resurser som finns samt hur man kan främja goda relationer i förhållande till dessa

Det är av största vikt att **kunskapen** om högekänslighet sprids och **förståelsen** ökar. HSP handlar om personlighetsdrag som man kan lära sig att leva med om man själv och omgivningen, inkluderat den egna familjen, vet tillräckligt.
(Acevedo, 2020)

FAMILJEN

- Förståelse viktigt för att vardagen i familjen och hos den enskilda familjemedlemmen ska fungera så bra som möjligt
- Den högekänsliga behöver fasta tider för måltider, vila och motion.
- Ofta prioriteras behoven inte av den högekänsliga själv, så det blir viktigt för hela familjen att känna till dem. På så sätt kan familjen bättre ordna sina rutiner så att de även gynnar den eller de högekänsliga i familjen. (Satri, 2019)
- Den högekänsliga personens individuella behov av lugn och ro bör respekteras av alla i familjen. Om den högekänsliga personen t.ex. känner att hen vill stanna hemma så bör de andra respektera det. Man kan komma överens om ett visst antal sociala tillställningar som man deltar i tillsammans, men behöver inte ha dåligt samvete för att man väljer bort en del aktiviteter som resten av familjen gör. (Cain, 2013)
- Uppmuntra den ungas reflekterande drag, stanna upp och resonera.
- En stödjande uppväxtmiljö är betydande för att förebygga uppkomsten av

FÖRÄLDRAROLLEN

- Den **djupa analyseringsförmågan** kan trötta ut föräldern samtidigt som det gör föräldern bättre på att tolka sitt barns signaler och behov.
- Föräldern kan **behöva avbrott** från en ständig kroppskontakt eftersom det nära förhållandet till spädbarnet annars kan kännas för intensivt.

-> viktigt med nätverk av andra trygga personer som barnet kan anknyta till, så att den

högekänsliga ensamstående föräldern kan få stöd och avlastning. (Aron, 2020)

Forskning från Australien (Branjerdporn, Meredith och Green, 2019):

Sambandet mellan **anknytning och högkänslighet**

- teoretiskt troligt att vuxnas anknytningsmönster i förhållande till sina barn är starkt relaterade till sensorisk känslighet.
- En högkänslig förälder med ett undvikande mönster är extra känslig för barnets känsloutbrott, vilket kan leda till att föräldern i dessa situationer tar distans till barnet.
- Man kan således tänka att föräldrarnas bemötande av barnet i ett sådant läge kan vara relaterat till både ett typiskt anknytningsmönster och till deras allmänna känslighetstimuli

FÖRÄLDRAROLLEN

- Amerikans studie av Liss, Timmel, Baxley och Killingsworth (2005) /Malaysisk studie KOL (2016)

Visar en koppling mellan föräldrarnas högkänslighet och en överbeskyddande fostringsstil

- Föräldern trodde inte på barnets förmåga att klara sig själv och började behandla barnet som yngre än de egentligen var (Liss, Timmel, Baxley och Killingsworth 2005)
- En överbeskyddande fostringsstil skulle kunna ha negativa effekter på barns sociala förmågor, så som känslohantering, självkontroll samt förmågan att anpassa sig till förändring och uttrycka sig verbalt (KOL 2016)

MILJÖN

- Överstimulerande intryck kommer via
 - stora folksamlingar
 - kaotiska miljöer
 - hög volym
 - stark ljus och belysning
 - starka dofter
 - olika känslöstämningar som personen känner av och analyserar

I praktiken betyder detta att en person med högkänslighet lättare blir trött och irriterad av stimuli från omgivningen och behöver tid för att i lugn och ro bearbeta intrycken.

Högkänsliga personer lär sig ofta att organisera sina miljöer och rutiner för att undvika eller minimera dessa stimuli. (Branjerdporn, Meredith & Green, 2019)

Små justeringar i familjens hemmiljö och omgivning kan göra stor skillnad!

NÅGRA FLER RESULTAT...

- Högekänslighet kan ses som en resurs men för även med sig utmaningar
- Något kan kännas obehagligt och krävande men ändå viktigt för en person att utträta. Efter sådana ansträngningar är det viktigt att skapa egna **återställningszoner** (Cain, 2013)
- En dag fylld med stimuli kräver tid för **återhämtning** -> en lugn och tyst stund hemma behövs innan vardagens sysslor tar över
- Prestationsförmågan sämre under tidspress -> prov, tenter, arbetslivet
- När de högekänsliga får **stöd, vägledning och uppmuntran** kan de blomstra och prestera ovanligt bra. Deras starka egenskaper som kreativitet, empati, sinne för detaljer och förhöjd uppfattningsförmåga kommer då till sin rätt. Denna naturliga mottaglighet för omgivningens påverkan är i rätt miljö en positiv egenskap. (Satri, 2019)

EXAMENSARBETET I SIN HELHET

theseus.fi

Högekänslighet i familjen – sensitivitet som resurs

<https://www.theseus.fi/handle/10024/498210>

*"Konsten att må bra i en
överväldigande värld"*

Aron E.N.

För det högkänsliga barnet innebär daghems- eller skolmiljö oftast mycket stimulans. Stimuli kan vara människor, ljud såväl inne som ute, ljus, temperaturen i rummet, teckningar på väggarna, att kläderna känns obekväma eller hur stolen man sitter på känns.

Stimuli har stor inverkan på hur högkänsliga trivs, hanterar vardagen, kan koncentrera sig och klarar av att prestera. Detta gäller såväl i skol- och daghemsmiljö som i arbets- och hemmiljö.

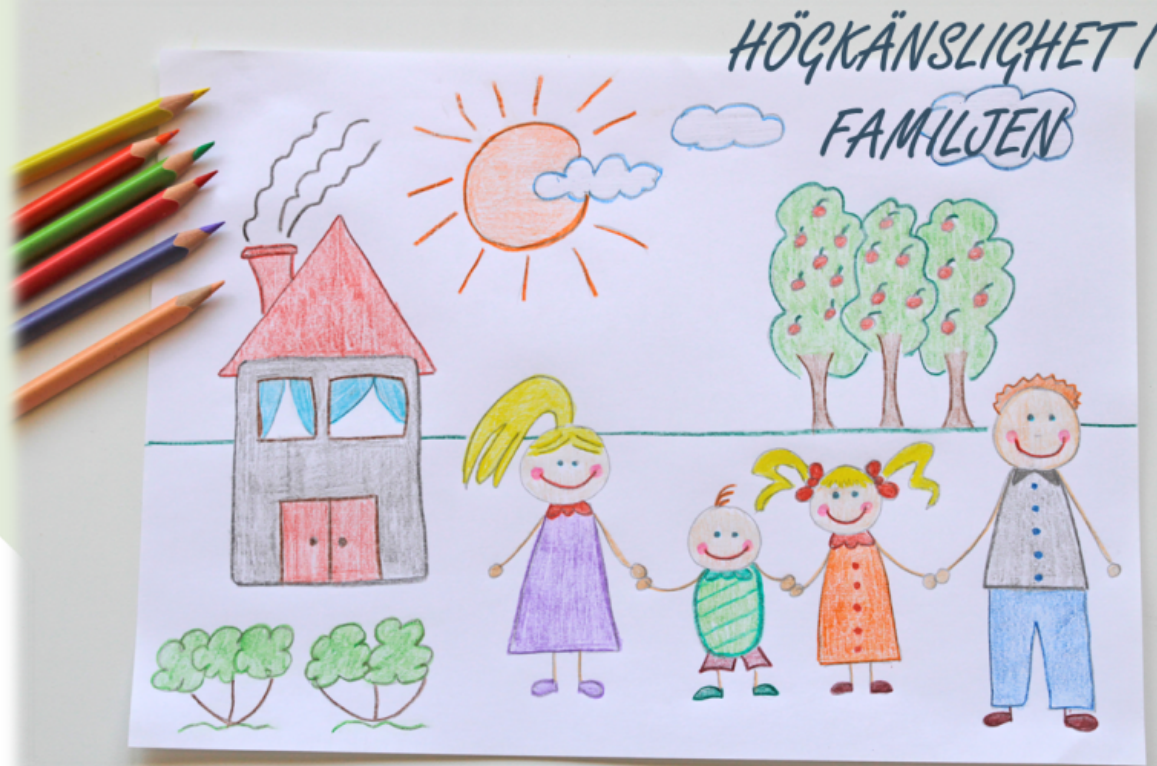
Justeringar i miljön kan göra det lättare att varva ner. Det kan t.ex. handla om att dämpa ljud och ljus och begränsa intryck.

En dag fylld med stimuli kräver tid för återhämtning. Det är då speciellt viktigt med en lugn och tyst stund hemma för att orka fortsätta med vardagens sysslor.

Det är utmanande att under tidspress eller känsla av belastning fungera optimalt, vilket lätt leder till att den högkänsliga presterar sämre. Detta kan t.ex. gälla prov- och tenttillfällen eller situationer i arbetslivet.

Förutsägbarhet och rutiner i vardagen är viktiga för den högkänsliga, även om de inte alltid prioriteras av den högkänsliga själv.

Det är viktigt för var och en att hitta sina egna återhämtningszoner där man kan varva ner och samla energi.



Information

Vill du fördjupa dig mer i ämnet högkänslighet kan böcker av bland annat Elaine Aron, Janna Satri eller Ilse Sand vara till hjälp.

Du kan även besöka organisationerna på

www.erityisherkat.fi

www.hspforeningen.se

www.highlysensitive.eu

Broschyren är en slutprodukt av examensarbetet "Högkänslighet i familjen". Produkten är utvecklad vid yrkeshögskolan Novia Åbo och arbetet som har gjorts i samråd med föreningen HSP Suomi ry hittas på thesus.fi

Högkänslig? Du är inte ensam!

*15-20 % av världens befolkning är
högkänsliga*

*Högkänslighet är ingen diagnos utan
ett medfött personlighetsdrag.*

Högekänsliges egenskaper

- Tankar, känslor och händelser bearbetas och analyseras djupt
- Är speciellt känslig för sinnesstämningar
- Läger märke till detaljer i omgivningen
- Särskilt känslig för stimuli
- Känner stress när information blir överväldigande
- Behöver mer tid för återhämtning
- Känner mycket och starkt
- Berörs lätt
- Stark medkänsla och förmåga till empati

Stöd för självkänslan

Den högekänsliga behöver få **förståelse** från omgivningen för sitt personlighetsdrag.

Att ge **positiv respons och goda erfarenheter** redan i barndomen stöder både självkänsla och välmående. Det kan vara betydande för senare skeden i livet.

Föräldern behöver vara **medveten** om och **lägga ord på känslorna** så barnet förstår det som känns i atmosfären. Den högekänsliga behöver från tidig ålder lära **känna igen och hantera** sina känslor.

Respektera den högekänsligas behov genom att **uppmuntra** de reflekterande dragen och **bekräfta** begåvningar.

Resurser

- Den starka empatiska förmågan är en fördel och styrka vid kommunikation
- Högekänsliga barn är oftast mer medvetna om vad de vuxna känner än de vuxna själva
- Högekänsliga är kreativa, begåvade, vårdande och intuitiva
- Närvaron och förmågan att lyssna och reflektera har en positiv effekt på relationer och arbetsliv
- Har förmåga att jämföra nuvarande situationer med tidigare erfarenheter
- Är eftertänksamma och fattar ofta bra beslut
- Har ett rikt inre liv, funderar på andliga frågor och engagerar sig i meningsfullt arbete



Bemötande & förståelse

Högekänsliga kan vara speciellt sårbara för kritik och påverkas starkare av misslyckanden vilket är viktigt att beakta vid bemötandet. Mjuka metoder är betydelsefulla.

Högekänsliga kan uppleva förändringar som svåra. De kan underlättas genom förberedelse, tid för anpassning och genom att respektera varandras gränser.

Familjelivet kan kännas utmanande och föräldern kan behöva stöd och avlastning eftersom t.ex. ständig kroppskontakt till spädbarnet kan kännas mycket intensivt. .

Uppmuntran av de ungas reflekterande drag kan hjälpa den unga att stanna upp och resonera över olika situationer.

Ett förutseende tänkande kan vara till stor nytta för att minska på trötthet eller stress för alla i familjen.

Balans mellan människokontakter och sinnesintryck, samt tid för ensamhet och återhämtning är särskilt viktigt

TACK!
KIITOS!

