

Högekänslighet bland vuxna

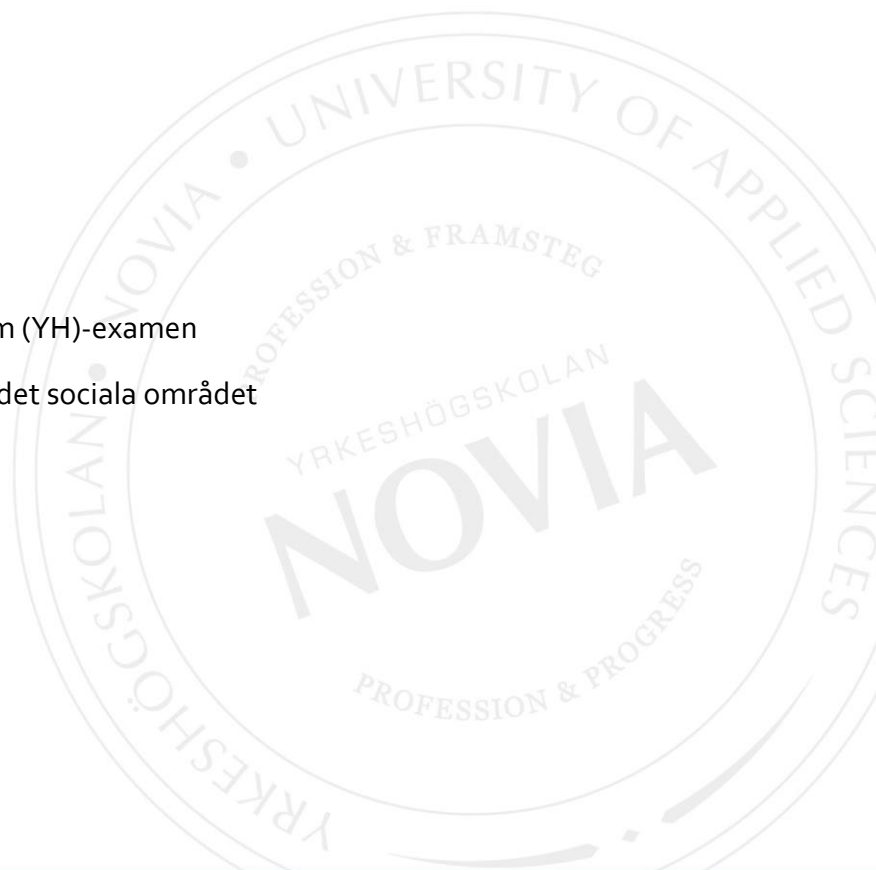
En kvalitativ studie kring hur vuxna upplever att högekänsligheten har påverkat deras uppväxt.

Stephanie Peltola

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Stephanie Peltola

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete

Handledare: Ralf Lillbacka, Pia Höglund-Ingo

Titel: Högekänslighet bland vuxna – En kvalitativ studie kring hur vuxna upplever att högekänsligheten har påverkat deras uppväxt.

Datum 16.5.2019

Sidantal 32

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta arbete är att beskriva högekänsliga individers uppfattning kring sin uppväxt och hur högekänsligheten har påverkat den. Frågorna som ställs i detta arbete är: Vad är högekänslighet? Hur upplever högekänsliga personer sin barndom? Hur påverkar högekänsligheten relationer? och hur kan man lära sig att kompensera sin högekänslighet? För att besvara forskningsfrågorna använder jag mig av intervjuer som datasamlingsmetod, där jag intervjuar sex högekänsliga personer om deras uppväxt.

Cirka 20% av alla människor är högekänsliga och har ett nervsystem som är extra mottagligt för inre och yttre stimulans. Högekänsliga personer observerar och reflekterar över allt innan de agerar samt upplever alla känslor väldigt starkt. Resultatet i min undersökning överensstämmer med tidigare forskning inom området, det vill säga att de flesta högekänsliga personer har upplevt sin barndom som svår eftersom de inte känt sig förstådda och accepterade. Det har i sin tur lett psykisk ohälsa hos dessa personer i tidig vuxenålder. I min undersökning kom det även fram att dessa personer ofta använt olika sorter av substanser för att dämpa de starka känslorna.

Språk: Svenska

Nyckelord: Högekänslighet, sensory processing sensitivity, barndom

BACHELOR'S THESIS

Author: Stephanie Peltola

Degree Programme: Social services

Specialization: Family work and methodology

Supervisor(s): Ralf Lillbacka, Pia Höglund - Ingo

Title: High sensitivity among adults – A study about how adults feel that high sensitivity has influenced their upbringing.

Date 16.5.2019

Number of pages 32

Appendices 1

Abstract

The purpose of this work is to describe the perception of highly sensitive individuals with regard to their upbringing and how high sensitivity has influenced it. The questions asked in this work are: What is high sensitivity? How do highly sensitive people experience their childhood? How does high sensitivity affect relationships? and How can one learn to compensate for their high sensitivity? To answer these research questions, I use interviews as a data collection method, where I interview six highly sensitive people about their upbringing.

About 20% of all people are highly sensitive and have a nervous system that is particularly susceptible to internal and external stimulation. Highly sensitive people observe and reflect on everything before they act and experience all feelings very strongly. The result of my study is in line with previous research in the field. Most highly sensitive people have experienced their childhood as difficult because they did not feel understood and accepted. This, in turn, has led to mental illness among these people in early adulthood. In my investigation it was also revealed that these people often used different kinds of substances to suppress the strong feelings.

Language: Swedish

Key words: Highly sensitive person, sensory processing sensitivity, childhood

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Tidigare forskning.....	2
1.2	Syfte.....	3
2	Högekänslighet.....	4
2.1	DOES.....	6
3	Högekänslighet under uppväxtåren.....	8
3.1	Högekänslighet i vuxen ålder.....	10
3.2	Högekänslighet i relationer.....	12
4	Undersökningens genomförande.....	14
4.1	Kvalitativ studie.....	14
4.2	Genomförandet.....	14
4.3	Datasekretess och etiska frågor.....	15
5	Resultatredovisning och analys.....	17
5.1	Barndomen.....	17
5.1.1	Relationer.....	19
5.2	Erfarenheter av högekänslighet.....	21
5.2.1	Vad är högekänslighet?.....	22
5.3	Kompensering av högekänslighet.....	24
5.3.1	Utmaningar och styrkor.....	26
6	Slutdiskussion och kritisk granskning.....	28
	Källförteckning.....	31

1 Inledning

Ända sedan liten har jag känt mig annorlunda och varit frustrerad över min känslighet. Jag har ofta fått höra att jag inte ska tänka efter så mycket men har aldrig riktigt förstått vad det innebär. Då jag sedan i tonåren började inse att jag själv kanske var högkänslig upplevde jag en känsla av lättnad, det kändes som att någon precis beskrivit det jag inte förstod om mig själv. Under senare år har jag så småningom insett vilken stor fördel det är att vara högkänslig. Idag upplever jag framförallt högkänsligheten som en styrka, inte längre något som är förvirrande och frustrerande. Det är en styrka och en gåva att få känna allt så starkt. Därför var valet att skriva om detta personlighetsdrag i mitt examensarbete ganska självklart.

Eftersom 20% av alla människor är högkänsliga är ämnet något som berör en stor del av befolkningen. Högkänslighet är ett relativt nytt begrepp, särskilt i Finland. Dock har detta personlighetsdrag under de senaste åren varit ett omtalat ämne i såväl nyheter som på sociala medier. Högkänsligheten verkar vara något som många är intresserade av och vill veta mer om och därför anser jag att detta ämne i mitt examensarbete är väldigt relevant. Det finns säkert många personer i dagsläget som är högkänsliga utan att veta om det. Kanske skulle fler högkänsliga ha möjlighet till att utveckla sina starka sidor om de själva och omgivningen var medvetna om dem. Jag hoppas att med detta arbete kunna hjälpa någon annan att finna sin styrka i känsligheten.

Barndomen är något som präglar varje persons liv och är en viktig del av hur vi uppfattar oss själva och omgivningen. Ett högkänsligt barn har ett reaktivare nervsystem vilket innebär att barnet är väldigt medveten om sin omgivning. Därför upplever ofta högkänsliga barn att uppväxten varit svår eftersom de känt allt så starkt. Av denna anledning har jag valt att göra en kvalitativ studie för att få en bättre förståelse för hur högkänsliga vuxna faktiskt upplevt sin barndom och hur omgivningen har påverkat dem. (Aron 2013, 32). Tidigare forskning som gjorts av Elaine Aron tyder på att högkänsliga barn från svåra uppväxtmiljöer har större benägenhet att ta skada än icke- högkänsliga barn. Studien visar även på att ett högkänsligt barn kan bli mer tillbakadragen och även deprimerad av svåra uppväxtförhållanden. Eftersom ingen liknande studie har gjorts i Finland tidigare, valde jag att undersöka detta personlighetsdrag hos personer i Österbotten. (Aron m.fl. 2005).

1.1 Tidigare forskning

Som jag i inledningen nämnde har det gjorts liknande forskning om högekänsliga barn i svåra uppväxtförhållanden. Att högekänsliga barn tar mer skada av en svår uppväxtmiljö beror på att barnet tar in allt i sin omgivning och bearbetar det mer grundligt. Forskning visar på att det finnas ett starkt samband mellan depression och brist på omvårdnad från föräldrarna hos högekänsliga barn. Även barn med överbeskyddande föräldrar visade tecken på depression och ängslighet. Kortfattat har högekänsliga personer större tendens att insjukna i depression, bli nedstämda eller inåtvända av svåra uppväxtförhållanden. (Liss m.fl. 2005).

Dock är det viktigt att skilja på att ängslighet och inåtvändhet inte är samma sak som högekänslighet, även om högekänsliga personer löper större risk att bli det. Att vara blyg och ängslig är inte ett medfött personlighetsdrag utan något man blivit på grund av sina omständigheter. Ofta upplever högekänsliga personer att de haft en svår uppväxt eftersom de känt sig konstiga och oförstådda. (Aron 2014, 7). Personer som däremot växt upp i en någorlunda bra och trygg barndom med förstående föräldrar kände sig mer lyckliga och tillfreds med livet, än de personer som inte har detta personlighetsdrag. Orsaken till detta var att dessa personer upplevde alla känslor väldigt starkt vilket även gällde positiva känslor som glädje och tacksamhet. Högekänsliga personer som växt upp i goda uppväxtförhållanden har alltså ingen större risk att insjukna i depression än icke- högekänsliga individer. (Aron m.fl. 2005).

I en undersökning på apor visade sig att slumpvis utvalda reaktiva, dvs högekänsliga apor som från födseln uppfostrades av lugna mammor blev mycket mer tåliga i vuxen ålder jämfört med de som uppfostrades av nervösa mammor. Bortsett från människan är rhesursapan den enda arten som uppvisar samma genetiska variation, dvs lägre serotoninivåer hos de högekänsliga individerna. Liksom människan är rhesursapan en social varelse som är förmögen att anpassa sig till alla möjliga situationer. I undersökningen uppvisade de reaktiva aporna goda ledarskapsegenskaper samt att de var mer anpassningsbara och stresståliga. Dessa goda egenskaper framkom bara hos de apor som uppfostrades av skickliga mammor som förstod sig på högekänslighet. Reaktiva apor som separerades från sina mammor påverkades å andra sidan mycket mer i vuxen ålder av detta trauma än mindre reaktiva apor. (Sullivan m.fl. 2011).

Med hjälp av hjärnskanning har forskare bevisat att högekänsliga individer upplever alla känslor väldigt starkt. Undersökningen visade på att det hos dessa personer finns högre hjärnaktivitet på ett område som kallas insula. Insulan tar emot signaler om kroppens olika

tillstånd, emotionella signaler och yttre händelser. I insulan görs mer omsorgsfull bearbetning vilket är kärnan av vad högekänslighet innebär. I undersökningen skannades olika personers hjärnor för att se vad som hände när personerna tittade på olika fotografier. I undersökningen deltog 18 personer, varav hälften var högekänsliga medan den andra hälften inte var det. Orsaken till varför undersökningen inte utfördes i större utsträckning är på grund av att hjärnskanning är väldigt dyrt att utföra. Dock räckte antalet personer till för att se ett samband mellan högekänslighet och större hjärnaktivitet i insulan. (Acevedo m.fl. 2014).

Fotografierna som visades föreställde personer med olika sinnesstämningar, vissa med glada ansiktsuttryck och andra med ledsna eller mer fundersamma ansiktsuttryck. De personer som var högekänsliga hade mycket högre hjärnaktivitet (rödare områden på hjärnan) i insulan än vad de icke- högekänsliga hade då de tittade på fotografierna. Detta bekräftar det man tidigare anat, att högekänsliga personer bearbetar information mer grundligt och även är mer påverkade av andra människors sinnesstämningar och på så sätt har större förmåga att känna empati för andra. Ett år senare gjordes undersökningen på nytt med tio personer från den tidigare undersökningen och resultaten var de samma. (Acevedo m.fl. 2014).

1.2 Syfte

Syftet med detta arbete är att beskriva högekänsliga individers uppfattning kring sin uppväxt och hur högekänsligheten har påverkat den. Centrala frågeställningar i arbetet är:

- Vad är högekänslighet?
- Hur upplever högekänsliga personer sin barndom?
- Hur påverkar högekänsligheten relationer?
- Hur kan man lära sig att kompensera sin högekänslighet?

För att hitta relevant litteratur till mitt arbete gjorde jag en sökning i Ebsco och Google Scholar med sökorden sensory processing sensitivity, highly sensitive person och childhood.

2 Högekänslighet

Begreppet högekänslighet syftar på ett medfött personlighetsdrag som finns hos 15–20 procent av den globala befolkningen. Högekänsliga personer har ett mer finkänsligt nervsystem än vad människor har i genomsnitt. Att ha ett finkänsligare nervsystem innebär att personen registrerar allt i sin omgivning och tar in fler intryck samtidigt. Dessa personer är ofta empatiska, smarta, kreativa, försiktiga och samvetsgranna. Det som är utmärkande för högekänsliga personer är att de observerar och reflekterar över allt innan de agerar samt upplever alla känslor väldigt starkt. (Aron 2014, 36–38). Personlighetsdraget hör till en minoritet eftersom det endast berör en liten del av befolkningen, men ändå tillräckligt många för att begreppet ska beaktas som normalt. Fast många personer är högekänsliga är de ändå inte alltid tillräckligt många för att omgivningen ska förstå. (Bruhner 2017, 17).

Begreppet högekänslighet är myntat av den amerikanska psykologen, forskaren och författaren Elaine Aron. Tidigare har forskare beskrivit känsliga personer som inåtvända och ängsliga men detta visade sig inte vara fallet. Elaine Aron, som själv var högekänslig, ville komma underfund med vad personlighetsdraget egentligen var eftersom hon var övertygad om att känslighet och inåtvändhet inte innebar samma sak. Tillsammans med sin man, Arthur började Elaine forska i detta under 1990-talet och upptäckte ett nytt personlighetsdrag, det vill säga högekänslighet. Resultatet i deras forskning tydde på det Elaine redan hade förningar om, nämligen att dessa personlighetsdrag är två helt skilda och därför kallade hon det för *The highly sensitive person*, HSP. (Aron 2013, 16).

Det finns många orsaker till, varför en person blir högekänslig eller även så kallat extra känslobegåvad. Elaine Arons forskning tyder på att personlighetsdraget till 50% är genetiskt betingat medan 50% är beroende på erfarenheter barnet haft i uppväxten. Ofta finns det någon annan i en persons familj eller släkt som är högekänslig. (Aron 2014, 43). Ett barn kan även bli högekänsligt i ung ålder om de växt upp i en otrygg och kaotisk miljö. En överlevnadsstrategi för barnet kan ha varit att utveckla ett hyperkänsligt avlyssningssystem för att uppfatta andra personers signaler. Barnet har tagit hand om föräldrarna och burit deras bördor istället för tvärtom. Sorger och olika tragedier som personen upplevt kan även brutalt ha slipat fram ett högekänsligt personlighetsdrag. (Hägglund m.fl. 2012, 31–33).

Högekänsliga personer tenderar lätt bli överstimulerade av alla intryck från omgivningen och behöver därför mer tid för att i lugn och ro få bearbeta intrycken. Överstimulerande kan vara hög volym, starka ljus och dofter, stora folksamlingar samt olika känslöstämningar som personen känner av och analyserar. (Sand 2016, 50–51). Eftersom det är utmattande att ta in

så många impulser från omgivningen kan dessa personer ibland uppfattas som blyga, tillbakadragna eller helt enkel som glädjedödare för att de behöver dra sig tillbaka. Dock har högkänsliga nödvändigtvis inte bättre syn, hörsel, luktsinne eller smaklökar utan deras nervsystem bearbetar bara information mer noggrant. Denna bearbetning sker inte bara i hjärnan på dessa personer utan de är ofta känsligare rent fysiskt. Detta innebär att de har snabbare reflexer och påverkas mer av smärta, temperaturskillnader och har även ett mer reaktivt immunsystem. Högkänsliga personer är också mer känsliga för olika mediciner och har fler allergier. Man kan säga att personen är känslig ända in i fingertopparna. (Aron 2014, 38).

Bland högkänsliga personer finns det två olika typer av individer, det vill säga extroverta och introverta personer. Det flesta är mer introverta, det vill säga cirka 70% medan 30% är extroverta. Det finns många olika anledningar till varför man är introvert, extrovert eller något där emellan. Både personlighet och uppväxtmiljö spelar in samtidigt som det även kan variera under olika perioder i livet. Det är vanligt att många högkänsliga introverta lever ett stillsamt liv eftersom de inte orkar med så mycket stimulans utifrån. (Bruhner 2017, 27–28). Dessa introverta personer är inte det för att de är blyga eller ogillar att vara med andra människor utan de behöver helt enkelt mer tid att bearbeta alla intryck från omgivningen. Att vara introvert kan även vara en strategi för dem att minska på stimulering. De extroverta personerna har ofta en stor vänskapskrets och umgås gärna i stora grupper. Högkänsliga extroverta trivs i folksamlingar men behöver ändå lugn och ro efteråt för att ladda batterierna. Dessa högkänsliga extroverta har vanligtvis växt upp i goda uppväxtförhållanden eller varit vana vid att umgås i stora folkgrupper, där de känt sig trygga. Dock är det viktigt att minnas att detta inte gäller alla, detta kan variera från person till person. (Aron 2014, 36).

Personlighetsdraget är inte något som bara människor har utan det gäller även djuren. Forskare har funnit samma personlighetsdrag hos över hundra olika djurarter, allt från fiskar till hundar. Forskare anser att vissa djur i en flock är utrustade med en överlevnadsstrategi och observationsförmåga som gör att djuret är mer observant än de andra i flocken. På grund av denna starka observationsförmåga kan högkänsliga djur ana faror tidigare och varna de andra för fiender. Djuret är också oftast den som upptäcker särskilda behov hos ett yngre eller äldre djur i flocken. (Aron m.fl. 2012).

Sammanfattningsvis är högkänslighet ett personlighetsdrag som väldigt många människor och även djur har, utan att kanske vara medvetna om det. Högkänslighet innebär att dessa personer har ett känsligare nervsystem som gör att de tar in alla intryck från omgivningen

och bearbetar det omsorgsfullt. Högekänsligheten kan antingen vara genetisk eller något som ett barn kan bli på grund av svåra omständigheter. Personlighetsdraget innebär även att dessa personer ofta har svårt med stora folksamlingar och höga volymer och kan därför uppfattas som blyga och tillbakadragna. Detta kommer jag att närmare ta upp i följande kapitel.

2.1 DOES

Elaine Aron har skapat förkortningen DOES för att enkelt beskriver vad högekänslighet innebär. Detta kan vara ett bra verktyg för föräldrar, vuxna, psykologer och terapeuter som vill få en bättre förståelse för barnet och lära sig mer om vad högekänslighet innebär.

D (depth of processing) står för djup och omsorgsfull bearbetning. Detta är grunden till vad personlighetsdraget innebär. Hjärnan bearbetar den informationen som vi tar in genom våra fem olika sinnen. Som högekänslig upplever och ser man subtila saker och förändringar i omgivningen som andra inte lägger märke till. Att reagera starkt på andras känslostämningar och vilja vara andra till lags hör till djup bearbetning. Högekänsliga personer är dock inte mer mottagliga för intryck från omgivningen utan hjärnan bearbetar bara informationen på ett djupare sätt, oavsett om man vill det eller inte. (Bruhner 2017, 39–41).

O (overstimulation) står för överstimulering. En högekänslig person lägger märke till alla små detaljer i omgivningen och blir därför lätt överstimulerade. I en intensiv situation med mycket oväsen, många intryck och mycket att reflektera över är det ganska självklart att personen slits ut och blir trött. Många högekänsliga personer har därför lärt sig att dra sig undan och undvika intensiva situationer för att bespara sig själva. (Aron 2013, 24).

E (emotional reactivity and empathy) står för emotionell mottaglighet. Högekänsliga personer reagerar starkare på både positiva och negativa upplevelser. Att uppleva alla känslor väldigt starkt har både positiva och negativa sidor. Högekänsliga personer upplever till exempel glädje och lycka väldigt starkt men även känslor som besvikelse och ilska påverkar personen kraftigt. Förändringar kan även vara utmanande för dessa personer eftersom de flesta gärna håller sig till det som är bekant och tryggt. Att få planera och ha struktur i livet upplever många högekänsliga som viktigt för att orka och må bra. E står även för empati. Högekänsliga har lätt för att känna empati för andra. Man inte bara vet hur andra känner sig, utan man kan också känna samma känslor till en viss grad. (Bruhner 2017, 50–52).

S (sensing the subtle) står för att uppfatta det subtila. Det är ofta det subtila som den högekänsliga lägger mest märke till, små saker de uppfattar som andra kanske missat. Det

handlar inte om att högkänsliga personer har extraordinära sinnen utan de behandlar helt enkelt informationen mer noggrant. Medvetenhet om det subtila kommer till nytta på många olika sätt och man hittar helt enkelt olika strategier för hur reagera på andras personers icke verbala signaler. Genom att uppfatta det mer subtila kan man lära sig njuta av livet på ett helt annat sätt. (Aron 2013, 28).

Eftersom högkänslighet inte är en diagnos, utan ett personlighetsdrag har Elaine utvecklat ett högkänslighetstest som riktlinjer för vad personlighetsdraget innebär. Testet baserar sig på DOES modellen där författaren utifrån 23 olika påståenden beskriver hur högkänslighet kan framkomma hos dessa personer.

Teman som tas upp i testet är djup bearbetning, överstimulering, emotionell mottaglighet och medvetenhet om det subtila. I testet kryssar man antingen i om man upplever att påståendet stämmer eller inte. Om man uppger att tolv eller flera påståenden stämmer in är man antagligen högkänslig. Dock är det viktigt att minnas att ett psykologiskt test inte kan ge ett sådant tillförlitligt resultat att man bör basera sitt liv på det. Om man upplever att endast några av frågorna stämmer oerhört bra in kan man även vara högkänslig.

Högkänslighetstestet är upphovsrättskyddat och kan därför inte tas med i detta arbetet men kan hittas på internet eller i Elaine Arons böcker.

3 Högekänslighet under uppväxtåren

För ett barn som är högekänsligt spelar barndomen och omgivningen en stor roll i hur mycket känslighet de uttrycker. Även föräldrarnas beteende har stor inverkan på barnet. Ett barn som växer upp i en förstående miljö känner sig ofta trygg att visa sina känslor och därför kan raseriutbrott vid överstimulering var vanliga. Barnet kan även uttrycka sin överstimulering genom att bete sig som att de har en utvecklingsstörning eller få fysiska symptom som huvudvärk eller magont. Högekänslighet är ingen störning eller diagnos och ska därför inte blandas ihop med olika störningar som till exempel ADHD. Ett högekänsligt barn som upplever sig accepterad och förstådd har även lätt för att gråta vilket även minskar på risken att insjukna i depression i vuxen ålder. (Aron 2014, 41–42).

Högekänsliga barn som inte alls visar sina känslor är oroväckande. Barnet kan i en svår situation ha lagt upp en typ av försvarsstrategi och ser detta som den enda lösningen. Ofta tar man även omedvetet med dessa strategier till vuxenlivet om man inte får bearbeta dem. Situationer som påminner personen om tidigare obearbetade kriser kan då få personen helt ur balans och det kan leda till ångest och depression. Ilska kan även vara ett symptom på obearbetade känslor eftersom man inte vet hur man ska handskas med dem. Därför är det viktigt att barnet i ett senare skede i livet får bearbeta alla dessa känslor för att inte bli känslomässigt stressade eller känna minskad livsglädje i vuxen ålder. (Sand 2013, 81, 101, 110–111).

Även barn som växt upp i goda uppväxtförhållanden kan ha upplevt sin barndom som svår. Barnet har troligtvis många goda minnen från uppväxten men kan ändå haft det tufft då barnet känt sig annorlunda och varit förvirrad över sin egen känslighet. Föräldrarna var trygga och kärleksfulla men hade kanske svårt att förstå barnet och dess sätt att reagera i olika situationer. (Aron 2013, 120). Som förälder är det viktigt att inte tro att det är något fel på barnet bara för att det är känsligare än andra. Som icke-högekänslig förälder kan det vara svårt att förstå sig på barnet men det viktigaste är att man försöker förstå och anpassa vardagen efter barnets behov. Då barnet känner att föräldern har goda intentioner, fast de kanske inte alltid vetat hur de ska göra, känner sig barnet älskad och förstådd. Högekänsliga barn utvecklar ofta nära relationer med föräldrarna eftersom de båda behövt utvecklas tillsammans för att förstå varandra. Högekänslighet är även ärftligt och därför är det vanligt att någon av föräldern förstår barnet bättre och på så sätt skapas ett starkare band mellan dem. (Aron 2014, 127).

Högekänsliga personer känner starkt av andras människors känslöstämningar och påverkas på så sätt lätt av andras humör. Detta gäller särskilt barn eftersom de reflekterar över allt vad föräldrarna uppvisar, både positiva och negativa beteenden. Om föräldrarna är frustrerade och trötta blir barnet oftast det, medan om föräldrarna är lugna och trygga ser barnet också det och känner sig trygga. (Slagt m.fl. 2018). En förälder som är uppmärksam på barnets känslor och är närvarande har en lugnande effekt, medan en ouppmärksam förälder istället stressar upp barnet och gör det ängsligt. Dessa skillnader är inte lika tydliga hos icke-högekänsliga barn eftersom de inte är lika uppmärksamma på föräldrarnas sinnesstämningar. (Nachmias m.fl. 1996).

Ett barn som växer upp i en miljö där barnet känner sig nöjd och trygg i familjen, i vänskapskretsen och i större sociala sammanhang har goda förutsättningar att känna socialt och känslomässigt välbefinnande och utvecklas som person. Dock kan också ett barn som växt upp i svåra uppväxtförhållanden med en trygg förälder ha goda förutsättningar eftersom barnet åtminstone haft en vuxen att anknyta sig till. (Aron 2013, 127) En trygg och omsorgsfull vuxen kan verka som lugnande filter för barnet och reglera sinnesintryck från utifrån kommande upplevelser. (Bidö 2018, 47). Att skapa en god miljö för barnet är något som lyckligtvis alla kan göra, man behöver inte vara en exemplarisk förälder för det. Det enda som krävs är tid, tålamod och kärlek. (Goswami 2018, 7).

Barn från goda uppväxtförhållanden upplever högekänsligheten framförallt som en styrka. Även fast man inte haft en stöttande och omsorgsfull omgivning kan en högekänslig i vuxen lära sig att utveckla de positiva sidorna och vända dem till en resurs. (Aron 2013, 127). I en forskning studerades flera barn från olika typer av uppväxtförhållanden för att se hur det påverkade dem. Resultatet av deras forskning visade på att mer uppmärksamma och reaktiva människor, dvs högekänsliga personer, är mer sårbara för negativa effekter av en svår barndom. De mindre känsliga personerna visade sig vara mindre påverkade av en svår barndom och på så sätt inte är lika påverkade av dess negativa effekter. Dock visar studien även på att högekänsliga personer är mer benägna att må bra och vara lyckligare i goda uppväxtmiljöer än icke högekänsliga. (Lionetti m.fl. 2018).

Tidigare trodde forskare att det endast fanns två olika grupper, antingen var man väldigt känslig eller så var man inte det. I nyare forskning har forskare uppmärksammat att det finns tre olika grupper, så kallade maskros-, tulpan-, och orkidébarn. Maskrosbarnen (29%) är de personer som har låg sensitivitet och inte är lika mottagliga för negativa effekter av en traumatisk barndom. Orkidébarnen (31%) är högekänsliga individer som påverkas starkt av

effekterna från barndomen medan tulpanbarnen (40%) är de personer som varken är lågt eller högt sensitiva utan är något där mitt emellan. Fortsatt forskning visade att orkidébarnen var mer emotionellt instabila och emotionellt reaktiva medan maskrosorna och tulpanerna var mer utåtvända och stabila. Resultatet på denna forskning visar att alla personer påverkas av uppväxten men alla reagerar olika beroende på hurdant personlighetsdrag man har. (Lionetti m.fl. 2018).

Utifrån dessa forskningar kan man konstatera att alla personer, inklusive högkänsliga personer bearbeta de negativa upplevelser de haft i barndomen och dess effekter. Den högkänsliga personen kan befrias från osäkerhet, ångest och depression men det behöver få ta tid. (Aron 2013, 120).

3.1 Högkänslighet i vuxen ålder

Övergången från barndom till vuxen ålder är en utmanande process för vem som helst, högkänslig eller inte, dock kan den vara extra svår för en högkänslig tonåring. Om man upplevt sig själv vara annorlunda än andra och inte förstått varför man tänker och agerar som man gör kan detta vara en smärtsam process. Många förändringar sker under en kort period i livet, samtidigt som den högkänsliga personen försöker utvecklas och lära sig att förstå sig själv. Rutiner skapar ofta trygghet hos den högkänsliga och ifall de förändras mycket under en kortare period kan den unga bli orolig och osäker. (Aron 2014, 327–328).

Att vara högkänslig är något man är livet ut men känsligheten tenderar att tillfälligt minska i tonåren. Hjärnan är i detta livsskede väldigt duktig på att hantera stimulans och därför är det vanligt att tonåringar får lägre poäng i högkänslighetstestet. I tonåren försöker personen göra allt för att passa in, kanske även försöka förtränga sin känslighet för att man vill vara som ”alla andra”. Detta är särskilt vanligt hos pojkar som upplever att det inte är manligt att visa känslor och de upplevs därför ofta som väldigt tuffa. Många högkänsliga kan även känna att de inte passar in med sina jämnåriga eftersom de i regel mognar snabbare än andra och vill därför umgås mer med äldre personer. Uppväxtförhållanden har en stor inverkan på den högkänsliga. Om barnet haft en trygg uppväxt minskar risken att barnet blir rebellisk i tonåren. (Bruhner 2017, 97)

Många högkänsliga personer har dålig självkänsla eftersom de lever i en värld där andra beteenden värderas högre. De kämpar för att vara drivna, utåtriktade, alerta och ha många bollar i luften för att sedan bli besvikna och kanske arga på sig själva för att de inte når de förväntningar de hade på sig själv. Det kan vara svårt att älska sig själv när man ofta blir

uppmanad att vara på ett annat sätt. Det är inte bara dåliga intryck som man har svårt att ta in, även positiva intryck gör en trött och det kan vara jobbigt att behöva dra sig undan fast man har det roligt. Det är viktigt för personer med detta personlighetsdrag att de lär sig att kompensera sin känslighet genom att lära sig säga nej och sätta gränser för att inte gå bli överstimulerade. (Sand 2016, 11–12). Det är vanligt att högekänsliga personer lägger sina behov efter andras eftersom de gärna vill vara andra till lags. För att man själv ska må bra måste man lära sig att få ta plats och inte känna skuld över saker man tackat nej till. Det är viktigt att man lär sig att se till sina egna behov först för att sedan kunna hjälpa andra. (Bruhner 2017, 133–134).

Högekänsliga personer har enligt forskningen en genetisk avvikelse som medför lägre nivåer av serotonin i hjärnan än hos genomsnittet. Serotonin är en signalsubstans i hjärnan som ser till att våra nervceller i hjärnan kan kommunicera med varandra och låga serotoninnivåer är ofta förknippade med depression och ångslighet. Personer som växt upp i otrygga förhållanden löper större risk för att negativt påverkas av låga serotoninnivåer än de som haft en trygg uppväxt. (Bruhner 2017, 71–73).

Många högekänsliga personer har stor nytta av att gå i psykoterapi. De behöver inte gå i terapi bara för att de haft en svår barndom, det kan vara till stor nytta att bara få prata med någon om temperamentsdraget. Någon som kan hjälpa personen förstå och handskas med sin känslighet. Personen kanske inte kände sig förstörd hemma och därför är det viktigt att man får prata med någon som förstår och vet vad det handlar om. Det uppges att ungefär hälften av alla psykologers och psykoterapeuters klienter är högekänsliga. (Bruhner 2017, 107–109).

Eftersom högekänsliga personer är empatiska och omsorgsfulla är det vanligt att högekänsliga söker sig till vård- och omsorgsbranschen samt till läraryrken eftersom man känner sig manad att hjälpa andra. (Sand 2016, 20). Den högekänsliga personen har ofta många goda egenskaper som är uppskattade hos arbetsgivaren men kan behöva lära sig att anpassa arbetsmängden efter hur mycket man orkar och inte kräva perfektion av allt man gör. Av just denna anledning är det vanligt att högekänsliga personer bränner ut sig och därför behöver de vara extra försiktiga med hur de strukturerar upp sin vardag. (Aron 2013, 106, 189–192). Högekänsliga personer har ofta ett större sömnbehov och behöver därför mer sömn än andra gör. De flesta är till viss del perfektionister och kan inte vila förrän de gjort allt och lite till. Därför behöver de bara få vara eller göra saker som är avkopplande och roliga. Att helt enkelt inte behöva prestera i allt de gör är viktigt för dem att lära sig för att orka med vardagen. (Sand 2016, 40, 52–53).

Många högkänsliga upplever djur och naturen som väldigt lugnande. En högkänslig person kan vila upp sig genom att ta en lugn promenad i skogen medan en icke- högkänslig person kan ta en kaffe med en kompis på stan och känna sig utvilad. Detta är sällan fallet för en högkänslig person, de behöver helt enkelt få vara för sig själva i lugn och ro för att ladda upp batterierna. Detta kan vara en utmaning i dagens samhälle då man ständigt är uppkopplad och har något på gång. (Aron 2013, 46).

Att umgås med djur, lyssna på musik eller läsa en bra bok kan var exempel på hur man kan kompensera sin högkänslighet. (Aron 2013, 46, 106–107). Även mat och motion är väldigt viktigt för att må bra och vara utvilad. En högkänslig person känner snabbare av hunger och behöver därför äta oftare men kanske i mindre portioner. Humörsvängningarna vid hunger kan vara väldigt jobbiga, både för dem själva och omgivningen och därför kan det vara bra att ha med sig något mellanmål. (Bruhner 2017, 106). Koffein kan vara ett kraftfullt stimuleringsmedel för dessa personer, man kanske tror att koffeinet kan höja prestationen men man behöver vara försiktig eftersom det kan ha motsatt effekt. Personen kan bli överstimulerad och prestera sämre än den annars hade gjort. (Aron 2013, 107).

3.2 Högkänslighet i relationer

Högkänsliga personer stävar ofta efter nära, djupa och seriösa relationer med andra människor. Personer med detta personlighetsdrag föredrar ofta att ha några nära och emotionella relationer med vänner, framom att umgås och träffa nya människor i en grupp. (Bruhner 2017, 125). Relationen till andra människor är i hög grad påverkad av hur den känslomässiga anknytningen till föräldrarna var i barndomen. De som har otrygga anknytningsmönster försöker ofta undvika kärlek för att inte ta skada medan de som växt upp i trygga anknytningsmönster ofta känner sig väldigt tillfredsställd i nära relationer med andra. (Aron 2014, 145–148)

Att inleda ett förhållande som högkänslig kan kännas väldigt svårt eftersom man är rädd att bli sårad. En relation kan leda till konflikter och situationer som kan vara obehagliga, vilka en högkänslig oftast vill undvika. Att till varje pris undvika konfrontationer kan vara knepigt i en relation. (Bruhner 2017, 125). I boken *Drunkna inte i dina känslor* tar författaren upp hur viktigt det är att man har en så kallad ”empatisk mur” runt omkring sig. Den empatiska muren har psykiatern Donald Nathanson beskrivit som ett sätt för personer att skydda sig själv från att invaderas av andras känslor och utmattas av upplevelsen att behöva bära allas bördor. Om man dock bygger upp en för hög empatisk mur i desperat försök att överleva är

det viktigt att sänka på muren för att den inte ska hindra kommunikationen till andra som negativt kan påverka personens känsloliv. (Hägglund m.fl. 2012, 44).

Att vara i en relation med en högekänslig person är till fördel för båda två. Båda personerna behöver ständigt utvecklas eftersom man hela tiden behöver hantera personlighetsskillnaderna. Då det kommer till förhållanden brukar man säga att motsatsen attraherar och då har man aldrig tråkigt. När ett par fungerar som en enhet kan den ena lägga märke till detaljerna medan den andra agerar utifrån det som den högekänsliga observerat från omgivningen. Att gå utanför sin bekvämlighetszon kan vara lättare ifall man har sin partner vid sin sida. Partnern kan då fungera som en trygghet och stöd ifall man blir överstimulerad eller utmattad. (Aron 2016, 187). Det är viktigt att inte använda högekänslighet som en ursäkt för att få saker gjorda som man vill och på sitt sätt. Man kan tolerera höga nivåer av stimulans om man är med någon man känner sig trygg med. (Aron 2013, 223).

Att vara högekänslig som förälder kan vara både utmanande och givande. Med barn blir vardagen väldigt intensiv vilket gör att högekänsliga personer ofta väljer att inte skaffa barn. De som väljer att skaffa barn är ofta väldigt uppmärksamma och ser barnets behov och gör allt i sin makt för att vara bra föräldrar till sitt barn. Om man är två föräldrar är det bra om man kan avlasta varandra så båda kan få en paus från det hektiska vardagslivet. För en högekänslig förälder är detta oersättligt för att orka med familjelivet. Om man är ensamstående förälder är det viktigt att man får stöd och hjälp från omgivningen för att orka. Det är viktigt att man lär sig att inte klandra sig själv över alltid man inte orkar och vill med utan är tacksam för det som man har möjlighet till. (Sand 2016, 97–98).

Sammanfattningsvis spelar barndomen och omgivningen en väldigt stor roll i hur mycket känslighet de uttrycker. Många högekänsliga barn har växt upp i goda uppväxtförhållanden med trygga föräldrar men har ändå känt sig förvirrade och oförstådda. Högekänsliga personer reagerar även starkt på andras sinnesstämningar, barnet fungerar ofta som en spegel för föräldrarnas känslor, är föräldern stressad blir barnet de också.

I dagens hektiska samhälle behöver dessa personer lära sig att stanna upp och koppla av för att inte konstant gå runt och vara överstimulerade. Den högekänsliga människan kan liknas vid en orkidé, om man får goda levnadsvillkor, med rätt näring och temperatur samt undviker direkt solljus, kommer man garanterat bli en magnifik blomma. I följande kapitel kommer jag att undersöka detta, hur dessa så kallade orkidébarn fått växa upp och hur de har påverkats av omgivningen.

4 Undersökningens genomförande

I detta kapitel kommer jag att redogöra för vilken forskningsmetod jag valt att använda i undersökningen. Jag kommer även behandla datasekretess och etiska frågor samt hur jag praktiskt gått till väga för att få en uppfattning kring hur respondenterna uppfattat sin barndom.

4.1 Kvalitativ studie

Redan i ett tidigt skede bestämde jag mig för att metoden i mitt slutarbete skulle vara kvalitativ. I den kvalitativa undersökningen är det inte mängden av information som är viktigast utan det är innehållet i den som räknas. I en persons erfarenheter finns det ingen absolut sanning och inget som är felaktigt. I den kvalitativa forskningsintervjun vill man förstå världen ur den intervjuades synvinkel och även förstå innebörden av personens egna erfarenheter. Forskaren lyssnar i intervjusamtalen till vad personen själv berättar och vilka åsikter och synpunkter de uttrycker med egna ord. (Kvale 1997, 9).

I min studie valde jag att använda mig av intervjuer för att undersöka hur högkänsliga personer upplevt sin barndom. Detta ansåg jag som det mest ändamålsenliga eftersom jag ville skapa en grund för djupare och mer fullständig uppfattning och förståelse för fenomenet jag studerade. Intervju som metod används även för att det inte ska finnas så stor styrning från forskarens sida. Det är viktigt att ha en grundram för intervjun men man behöver ändå låta samtalet löpa ganska fritt och ta en roll som den intresserade lyssnaren. På så sätt få man fram ett resultat utifrån undersökningens personernas egna uppfattningar. (Holme m.fl. 1997, 92–93, 99).

Det som jag upplevde som en utmaning i intervjuandet var att inte dela med mig av mina egna personliga erfarenheter om högkänslighet som liknade respondenternas. Jag behövde helt enkelt gå in i rollen som lyssnare för att få helhetssyn och ett resultat från respondenternas erfarenheter som inte var präglade av mina. (Holme m.fl. 1997, 110–101).

4.2 Genomförandet

För att samla in data till min undersökning valde jag att intervjua respondenterna. En annan datainsamlingsmetod jag kunde använt var frågeformulär som skulle ha sänts ut till respondenterna. Dock upplevde jag att denna metod inte var den mest ändamålsenliga eftersom frågeformulär tenderar att bli mer styrande. I mitt arbete var jag intresserad av

personernas egna erfarenheter och genom intervjuer fick respondenterna mer fritt berätta om sina erfarenheter och eventuella följdfrågor kunde ställas vid behov.

Att hitta respondenter till min undersökning visade sig vara lättare än jag trodde. Under tiden jag skrev teoridelen till mitt arbete berättade jag för både familj, vänner, klasskompisar och kollegor om mitt arbete. Förvånansvärt många berättade då att de antingen själv var högkänsliga eller att det kände någon i deras omgivning som var det. Dock fanns det flera som inte hade någon aning om vad personlighetsdraget innebar. Många högkänsliga personer anmälde sig som frivilliga för att ställa upp på intervjun då jag berättade om min undersökning. Det kan finnas risker med att undersöka personer från ett relativt litet område eftersom respondenternas har växt upp i liknande förhållanden. Jag anser ändå att fördelen med detta är att jag själv växt upp i samma omgivning och kan därför bättre förstå dem, vilket kan leda till att respondenterna har lättare att öppna sig om sina erfarenheter.

De sex personerna jag valde att undersöka kom från väldigt olika uppväxtmiljöer även fast de växt upp i liknande områden. För mig var detta ett medvetet val eftersom jag i större utsträckning ville förstå hur dessa olika erfarenheter påverkat personerna. Även fast respondenterna hade väldigt olika upplevelser av sin barndom hade de alla samma sak gemensamt, de hade känt sig annorlunda och oförstådda i uppväxten. Till största del var respondenterna kvinnor, det vill säga fem kvinnor och en man. Respondenterna var i åldrarna 20–51. Intervjuerna bokade vi in på respondenternas fritid hemma hos mig och jag bandade in intervjuerna på min telefon med tillåtelse av respondenterna. Sedan transkriberades intervjun till textform och citat.

Eftersom högkänslighet inte är någon diagnos utan något som är självupplevt bad jag respondenterna göra högkänslighetstestet innan intervjun. (Aron 2013, 42–44) Detta gjorde jag för att få en ungefärlig uppfattning om hur högkänsliga mina respondenter upplevde sig vara. Efter att ha gjort testet uppgav alla respondenterna att mer än tjugo av påståendena stämde in på dem. Detta pekar på att respondenterna högst troligt har detta personlighetsdrag och därför kan undersökningen anses vara tillförlitlig.

4.3 Datasekretess och etiska frågor

Genom att i min undersökning varken nämna respondenternas namn, ålder eller kön garanteras deras anonymitet. Redan i samband med att jag tillfrågade respondenterna om undersökningen informerade jag dem om att intervjun kommer att hållas konfidentiell och att de i arbetet förblir anonyma. Privat data som identifierar undersökningspersonerna

kommer därför inte att redovisas. För att respondenternas egna erfarenheter inte ska igenkännas har jag slumpvis citerat deras erfarenheter utifrån de olika frågeställningarna i resultatredovisningen. Respondenterna har även godkänt resultatet innan undersökningen publicerats.

5 Resultatredovisning och analys

I detta kapitel kommer jag redovisa för de resultat jag fått fram genom mina kvalitativa intervjuer med respondenterna. Jag har valt att redovisa intervjuresultatet i form av citat från respondenterna eftersom jag gjort en kvalitativ studie med intervjuer. Jag kommer även att i några stycken skriva kommentarer om vad respondenterna sagt för att läsaren ska få en bättre helhet av intervjuerna. Jag vill påpeka att resultatet i min studie inte är generellt utan endast är några högekänsliga personers egna erfarenheter om personlighetsdraget.

Jag kommer att beskriva respondenternas egna erfarenheter kring hur högkänsligheten har påverkat deras barndom utgående från tre dimensioner. I den första dimensionen kommer jag att beskriva hur respondenterna upplevt sin barndom och vilka olika erfarenheter har påverkat den. Jag kommer även att ta upp en del om relationer, hur högkänsligheten har påverkat relationen till familj och vänner. Eftersom många av respondenterna uppger att de upplevt psykisk ohälsa i tonåren kommer jag även ta upp detta. I den andra dimensionen kommer jag att beskriva respondenternas erfarenheter av att vara högkänslig. Jag kommer att citera hur respondenterna själva uppfattar och definierar sig själv som högkänsliga personer. Respondenterna har även fått berätta om hur de själv insåg att de var högkänsliga. Till sist kommer jag att ta upp vilka styrkor och eventuella svagheter som respondenterna upplever att högkänsligheten medför. Den tredje, och sista dimensionen kommer att bestå av respondenternas tankar kring hur det lärt sig att kompensera sin högkänslighet. Jag kommer att citera vad respondenterna upplever är viktigt för dem att orka och må bra i vardagen.

5.1 Barndomen

Under barndomen kände sig de flesta av respondenterna sig annorlunda och visste inte riktigt vad det berodde på. Det kände sig ensamma och upplevde att de inte riktigt passade in. Det var svårt att handskas med alla starka känslor och impulser från omgivningen. En del uppfattades som tillbakadragna och tysta medan andra nästan som hyperaktiva. Även fast de flesta respondenter mått dåligt under sin uppväxt upplever de ändå att de haft en bra barndom och kärleksfulla föräldrar. De upplever att om bara någon skulle ha förstått dem och vetat att de var högkänsliga skulle uppväxten sett annorlunda ut.

Respondenterna beskriver med egna ord hur de uppfattat sin barndom och vilka följder det fick det för deras uppväxt.

”Ända sedan liten har jag känt mig annorlunda. Jag kände mig som den enda i världen som kände såhär. Har hela min uppväxt fått höra hur känslig jag var och det har kanske inte setts som en positiv sak. Jag var väldigt osäker på mig själv och kände mig udda.”

”Högekänsligheten har påverkat min barndom väldigt starkt, ända sedan liten har jag känt mig annorlunda, även där hemma, som det svarta fåret. Jag reagerade starkare än mina syskon på olika saker och mina föräldrar förstod sig inte på det.”

”Som barn var jag väldigt känslig och det var inte riktigt accepterat. Mina syskon klarade av att hantera saker på ett mycket bättre sätt vilket ledde till att jag jämförde mig med dem. Jag fick ofta höra att jag ska skärpa mig och inte vara så känslig. Jag drog mig då undan och dolde mina känslor eftersom jag kände att de var konstiga och oacceptabla. Jag grät ofta och reagerade starkt på små saker.”

”Högekänsligheten har påverkat min barndom enormt. Skulle det ha funnits den information som det finns idag skulle jag antagligen inte ha så mycket problem med ångest som jag har idag. Jag skulle troligtvis inte känt mig så ensam och utanför. Under min barndom var jag mycket för mig själv eftersom jag inte kände mig förstådd.”

”Själv har jag faktiskt inte reflekterat så mycket över min barndom som högekänslig men då jag tänker tillbaka förstår jag nog att jag var väldigt känslig som barn. Jag var väldigt blyg och försiktig, jag var rädd att ta för mig. Det var väldigt jobbigt för mig att vara det. Jag har alltid trott att det har berott på dålig självkänsla, vilket det kanske gör till en viss del, men nu i efterhand vet jag att det även berodde på min högekänslighet.”

En av respondenterna som växte upp i en väldigt kaotisk miljö minns inte så mycket av sin barndom och tror att det var hjärnans sätt att skydda sig från alla svåra händelser under uppväxten.

”I en väldigt kaotisk uppväxtmiljö fick jag även träna upp min sensoriska känslighet för att förutse händelser och på så sätt skydda mig själv. Som ung fick jag aldrig prata om mina känslor och jag har fått höra i efterhand att jag var väldigt ängslig som barn. Annars minns jag knappt något från min barndom.”

De flesta av respondenterna har fått kämpa med psykisk ohälsa sedan tonåren. Trots att de flesta växt upp i trygga uppväxtförhållanden led de ändå av olika psykiska besvär såsom ångest och depression. Flera trodde nu i efterhand att detta berodde på att de inte känt sig förstådda i barndomen och haft en känsla av att det inte var okej att visa starka känslor.

Respondenterna berättade att de därför höll sina känslor för sig själva i många år tills det slutligen inte gick att ignorera dem längre.

”Jag fick väldigt många sår både från min barndom och uppväxt eftersom mina föräldrar tog till vissa dåliga åtgärder istället för att hjälpa mig och försöka förstå mig. Jag önskar att de skulle ha förstått mig och sett att jag mådde dåligt. Jag önskar även att jag skulle ha fått hjälp för min psykiska ohälsa tidigare.”

”Då jag växte upp var ingen medveten om vad högekänslighet var. I dagens läge tycker jag att de borde höra till skolundervisningen att undervisa om högekänslighet eftersom det ändå är så många som har detta personlighetsdrag. I tonåren är det flesta ganska vilsna i sig själva och att även vara högekänslig kan kännas som att man är i ett enda kaos. Därför är det viktigt att kompisar och familjen har kännedom om högekänslighet och kan stötta en för annars orkar man inte.”

”Som högekänslig har man ett väldigt känsligt nervsystem och om man som barn inte känner sig trygg i sig själv och sina känslor triggas nervsystemet ännu mer och man blir orolig och ängslig. Jag tror att detta har lett till att jag i vuxen ålder fått ångestproblematik.”

”Jag skulle ha önskat att jag haft kännedom om högekänsligheten då jag var yngre och inte behövt vara ångestfylld av alla känslor. Om mina föräldrar även skulle ha känt till begreppet tror jag att de inte skulle ha varit så hårda mot mig. Då skulle vi tillsammans kunnat hitta en lösning istället för att gå egna vägar.

5.1.1 Relationer

Relationen till familjemedlemmar upplevde de flesta av respondenterna var knepig, särskilt till föräldrarna. Den främsta orsaken som respondenterna tog upp var oförståelse. Föräldrarna förstod inte varför barnet reagerade som det gjorde och det kunde leda till jobbiga situationer och konflikter. Många uppger även att de jämförde sig med syskonen som inte var lika känsliga och klarade av mer än de själva upplevde att de gjorde.

”Mina föräldrar förstod sig kanske inte riktigt på mig, jag kände mig otrygg och skulle kanske ha behövt få mer ömhet och trygghet i min barndom.”

”Relationen till mina föräldrar var ganska ytlig. Vi pratade inte riktigt hemma, särskilt inte om känslor. Mina föräldrar jobbade och var borta mycket så jag fick för det mesta klara mig själv.”

”Under min uppväxt hade jag egentligen ingen relation till mina föräldrar. De vara bara arga på mig och jag hade inget förtroende för dem. Än idag har jag en svår relation till mina föräldrar och jag jobbar på att förlåta dem. Någon dag vill jag förklara för dem hur jag upplevt min barndom och även berätta om min högekänslighet. Jag tror definitivt att jag skulle ha haft en bättre relation till mina föräldrar om jag inte skulle ha varit högekänslig. Jag kanske skulle ha känt mig mer accepterad om jag inte hade reagerat som jag gjorde, vilket jag inte kunde rå för.”

”Som barn kände jag inte att mina föräldrar förstod mig och hur jag mådde. Att vara väldigt känslig var inte riktigt accepterat. Jag jämförde mig mycket med min tvillingsyster eftersom hon klarade av att hantera sina känslor på ett mycket bättre sätt än vad jag upplevde att jag kunde. Jag kände ibland att mina föräldrar favoriserade henne framför mig.”

Dock upplevde inte alla att de kände sig oförstådda i barndomen. En av respondenterna uppger att relation till föräldrarna har varit bättre just på grund av högekänsligheten.

”Jag har alltid haft en bra relation med mina föräldrar. Jag tror att eftersom jag varit så känslig har jag kommit närmare mina föräldrar. Jag har vågat berätta saker för dem och vågat vara ärlig om mina känslor och därför tror jag att vi idag har en djupare relation.”

Högekänslighet är ärftligt vilket jag nämnde tidigare i teoridelen. Detta kom tydligt fram även bland mina respondenter. De flesta hade antingen en förälder eller något syskon som var högekänslig men det kom oftast fram först i vuxen ålder.

”Relationen till mina föräldrar var ganska ytlig i barndomen. Jag minns att det blev en del gräl särskilt mellan mig och min mamma. Idag då vi båda fått information om högekänslighet och insett att vi båda är högekänsliga har vi kommit varandra mycket närmare och bättre kunnat förstå varandra. I barndomen trodde mamma kanske att det var något fel på mig medan jag tyckte att det var något fel på mamma. Vi blev lätt irriterade på varandra eftersom vi var så lika. Idag kan vi hjälpa och stötta varandra i vår känslighet.”

”Mina två syskon och min mamma är högekänsliga. Även min mormor är det. Att leva i ett hushåll tillsammans med en eller flera högekänsliga personer kan vara väldigt jobbigt om man inte förstår varandra. Om man istället är medveten om personlighetsdraget och kan prata om det så blir det så mycket lättare.”

Då de kommer till kompisrelationer fanns det väldigt olika erfarenheter hos respondenterna. Vissa upplevde att de haft bra kompisrelationer i barndomen medan andra har haft det

svårare och även blivit mobbade. Det som de flesta ändå hade gemensamt var att de föredrog att umgås med några väldigt nära vänner istället för att umgås i grupper.

”Kompisar har alltid varit viktiga för mig. Jag har alltid föredragit att umgås med en eller två nära vänner istället för att ha ytligare relationer med många vänner. Tonårstiden tyckte jag var tung på de sättet att det var mycket gräl och tjafs bland kompisar i skolan. Jag som själv är konflikträdd tyckte inte alls om det medan andra i min ålder tyckte att det hörde till.”

”Jag har aldrig riktigt haft svårt att hitta nära vänner. Om någon var ensam lade jag alltid märke till dem och tog dem med i leken. Om det inte vore för min syster, som var en ledartyp, tror jag att jag skulle kunna vara ett lätt mobboffer eftersom jag var så blyg och försiktig.”

”Jag blev mycket mobbad i barndomen. Jag hade nog vänner men jag kände mig alltid utanför. Jag gav alltid så mycket men fick aldrig riktigt något tillbaka. Det har påverkat mig även i vuxen ålder att jag blivit utnyttjad för att jag är så empatisk. Idag har jag lärt mig att inte alltid ge mitt allt och att vara mer mån om mig själv.”

5.2 Erfarenheter av högekänslighet

Högekänslighet är ett relativt nytt begrepp och därför hade de flesta av mina respondenter först fått höra om begreppet i vuxen ålder. Flera av respondenterna uppsökte en psykolog för psykiska besvär och fick i terapin höra om begreppet högekänslighet.

”Jag fick höra om personlighetsdraget då jag började gå hos en psykolog som tonåring. Då psykologen berättade för mig om personlighetsdraget var det ett helt nytt begrepp för mig, jag hade aldrig hört talas om det tidigare. Jag fick sedan göra högekänslighetstestet hos psykologen och kände starkt igen mig på alla påståendena. Det var skönt att få bekräftat svart på vitt varför jag var som jag var och kände som jag gjorde och att någon förstod mig.”

”Under gymnasiet fick jag höra någon berätta om högekänslighet och jag tyckte det lät intressant och som att det stämde in på mig. Då jag sedan började gå i psykoterapi på grund av ångest och depression började jag allt mer förstå att min psykiska ohälsa faktiskt kunde bero på att jag var högekänslig.”

”Då jag växte upp pratade man inte om känslor och jag höll det för mig själv. Man skulle inte visa känslor. Tror det har stor betydelse till varför jag mådde dåligt och att jag aldrig

fick ventilera och få utlopp för mina känslor vilket är väldigt viktigt för en högkänslig person.”

Andra fick höra om begreppet via vänner eller genom att ha sett en artikel om högkänslighet på internet och sedan börjat läsa mer om ämnet.

”Jag såg en artikel om högkänslighet på facebook först i vuxen ålder och började läsa mer om begreppet. Jag insåg att allt stämde in på mig och hur jag upplevt saker och ting. Efter att ha gjort högkänslighetstestet på internet och fått bekräftat att jag faktiskt var högkänslig kände jag en känsla av lättnad. Jag fick fulla poäng i högkänslighetstestet.”

5.2.1 Vad är högkänslighet?

I intervjuerna bad jag respondenterna berätta om sig själva och hur de upplever sin högkänslighet. Respondenternas svar var väldigt lika och många baserade sig väldigt långt på högkänslighetstestet.

”Jag grubblar över det mesta och är väldigt känslig och sårbar. Jag blir lätt väldigt lycklig men jag blir även lätt nedstämd och arg om något inte går som planerat. Saker som kan verka små i andras ögon kan vara väldigt stora för mig. Jag grubblar ofta över många saker samtidigt. Jag blir lätt trött och stressad av att vara med folk och behöver mycket tid för mig själv.”

De flesta av respondenterna berättar att de är väldigt känsliga för andras sinnesstämningar och anser att det både är en styrka men även något som kan vara till belastning. Att vara väldigt observant över hur andra mår gör att man lätt utvecklar djupa relationer med andra människor.

”Jag blir lätt överstimulerad och då har jag väldigt svårt att koncentrera mig och behöver därför tid för mig själv. Jag är väldigt känslig för olika sinnesstämningar och märker snabbt då jag kommer in i ett rum om något känns annorlunda eller olustigt. Jag är också väldigt observant, om jag ser att någon är ledsen eller behöver hjälp erbjuder jag mig alltid att hjälpa. Att vilja lära känna människor på djupet kommer naturligt för mig.”

”Jag påverkas väldigt starkt av andras humör, om någon är på dåligt humör och kanske säger en onödig kommentar kan det förstöra hela min dag medan en liten komplimang kan göra mig extremt glad. Mina känslor växlar väldigt mycket av och an.”

”Emellanåt kan det vara väldigt jobbigt att allting man gör eller inte gör påverkar en så starkt. Jag funderar väldigt djupt över det mesta och alla samtal jag har med olika personer blir oftast väldigt djupa. Jag har svårt för att bara ytligt diskutera om saker och ting.”

Tyvårr upplever flera av respondenterna att de blivit utnyttjade just för att de är så empatiska och vill hjälpa andra.

”Ibland kan jag känna mig som en magnet för människor som mår dåligt, både privat och på arbetsplatsen. Det blir lätt att man blir en hobbypsykolog och det tar väldigt mycket energi fast man så gärna vill hjälpa.”

”Många kommer till mig med sina problem men ofta blir jag själv bortglömd. Jag har även mina problem som jag behöver få prata om.”

En av respondenterna uppger att de upplever att känsligheten kan gå i vågor. Perioder i livet då man har mycket på gång och man kanske är stressad kan högekänsligheten komma tydligare fram och bli en börda. I lugnare perioder i livet kan det vara att högekänsligheten inte är lika påtaglig och man känner sig kanske inte så känslig och skör.

” I perioder där jag är särskilt trött eller har det stressigare i livet behöver jag få vara för mig själv mer. Då är även mina känslor mer på ytan än vanligt. Känsligheten kan variera från period till period. Då jag mår bättre ser jag högekänsligheten mer som en styrka.”

Eftersom de flesta högekänsliga är samvetsgranna och gärna vill vara andra till lags kan konfliktsituationer i till exempel parrelationen vara utmanande för en högekänslig person. Att lära sig konfrontera andra och säga nej är något som även kan vara utmanande men otroligt viktigt för att orka i ett hektiskt samhälle.

”Konfliktsituationer kan vara väldigt utmanande. Jag försöker undvika konfliktsituationer eftersom jag upplever att de ger mig ångest.”

Stora sociala sammanhang och folksamlingar upplevde de flesta respondenter som väldigt energikrävande. Den höga ljudnivån och impulserna från omgivningen kan vara påfrestande för en högekänslig person.

”Jag undviker gärna stora folksamlingar och är hellre hemma eftersom det tar så mycket energi att vara social och bland andra människor. Jag är väldigt blyg då jag träffar nya människor och därför jag föredrar att iaktta andra. Jag har även svårt att öppna upp mig men när jag väl gör det är jag väldigt pratsam.”

5.3 Kompensering av högekänslighet

Att lära sig kompensera sin högekänslighet är en av nycklarna till att orka och må bra i vardagen som högekänslig person. Vardagen för de flesta är hektisk och då behöver man ha strategier för att orka och må bra. Framförallt som högekänslig behöver man lära sig att koppla av för att inte gå runt överstimulerad hela tiden.

”I många år hatade jag att vara högekänslig, det kändes som en börda, men på senare tid har jag insett att det är en gåva och jag behöver ta hand om mig själv istället för att försöka ändra på den jag är. Att lära sig leva med sin högekänslighet är något man nog får jobba med hela livet.”

Alla respondenter hade i stora drag samma strategier för att orka med vardagen, nämligen tid för sig själv. Tid för att koppla av och i lugn och ro få fundera över dagen och dess händelser var nyckeln till att personerna kände sig tillfreds med livet.

”Jag behöver mycket ensamtid. På mina lediga dagar vill jag ta det lugnt och bara vara. På jobbet träffar jag så mycket människor och behöver därför få ta det lugnt då jag är ledig.”

Många upplevde att få vara ute i naturen eller umgås med djur som en annan strategi för att kompensera sin högekänslighet. Med djuren får man bara vara sig själv, man behöver varken vara pratsam eller trevlig, de tycker om en ändå.

”Jag ser till att jag får ha egen tid och bara ta det lugnt. Att läsa böcker är väldigt terapeutiskt för mig, att få försvinna in i en annan värld och bara koncentrera sig på det jag läser är avkopplande. Jag skriver även dagbok för att få bearbeta mina tankar. Om jag inte får ta det lugnt blir jag lätt väldigt stressad och trött.”

”Att få ladda upp batterierna i tystnad hemma är viktigt för mig. Också naturen och djuren hjälper mig att koppla av. Djuren har inga krav på mig, jag får bara vara som jag är. Jag föredrar även att läsa och simma. Simning hjälper mig att slappna av och vara i nuet. Jag behöver vara noga med att inte göra för mycket för då blir jag så trött och besviken på mig själv om jag inte orkar.”

”Jag lyssnar mycket på musik och spelar piano eftersom det ger mig mycket energi och hjälper mig koppla av.”

Några av respondenterna framhöll även vikten av rutiner i vardagen. Ofta är det något som är så självklart att man lätt glömmer bort det. Som högkänslig är tillräckligt med sömn och vila, regelbundna måltider och motion viktiga hörnstenar i välmående.

”Ju bättre rutiner jag har desto bättre mår jag. Jag behöver mycket sömn, regelbundna måltider och motion för att orka med vardagen. Jag upplever att genom att jag tar hand om mig själv mår jag bättre och ser inte heller högkänsligheten som ett hinder utan en möjlighet.”

”Mat och sömn är båda viktiga för att jag ska må bra och hållas i balans. Får jag för lite sömn blir jag helt upp och ner. Koffein är även en annan sak som får mig ur balans och som lätt gör mig överstimulerad.”

Flera av respondenterna berättade även om dåliga kompenseringsmetoder de tagit till för att dämpa känslor innan de fick professionell hjälp. Flera använde alkohol och läkemedel för att dämpa sin ångest medan andra även använde droger i desperat behov att försöka dämpa sina känslor.

”Under perioder då jag mådde väldigt dåligt försökte jag dämpa min ångest med olika medel och började till sist använda droger. Jag kände bara att jag behövde få komma bort från alla tankar och känslor.”

Som jag tidigare tog upp har flera gått hos en psykolog eller i någon slags terapi för psykiska problem. I terapin upplevde flera att de fick hjälp att lära sig förstå sig själva och personlighetsdraget men fick även verktyg för att lära sig kompensera sin högkänslighet.

”Att gå hos en psykolog var till stor hjälp då det gällde att lära mig hantera min känslighet. I början ville jag inte börja i terapi eftersom jag hade fördomar mot terapi som jag fått hemifrån. Jag blev övertalad av min svägerska om att gå några gånger hos psykologen och så småningom upplevde jag själv att det faktiskt hjälpte. Jag är väldigt tacksam över möjligheten och att jag hade en så bra terapeut.”

”Hos psykologen fick jag lära mig hur jag ska hantera min ångest, att inte brusa upp mig då det kommer motgångar utan istället andas och ta det lugnt. I terapin fick jag även hjälp med att sätta ord på mina känslor.”

”I flera år gick jag i kognitiv beteendeterapi där jag fick lära mig väldigt mycket. Jag vet hur jag borde göra rent praktiskt men det är en helt annan sak att veta något och tillämpa

det i praktiken. Eftersom jag har så känsligt nervsystem dras jag väldigt lätt iväg av känslorna och jag måste lära mig att stanna upp och tänka rationellt. Jag behövde lära mig att konstatera att nu har jag den känslan eller tanken och det är okej, jag behöver inte handla enligt den.”

5.3.1 Utmaningar och styrkor

Att vara känslig eller högekänslig har ofta en negativ klang i sig. Dock uppfattade jag det som att de flesta respondenter ändå upplevde mest positiva saker med att vara högekänslig, särskilt efter att de fått lära känna och förstå sig själva.

”Tidigare har jag upplevt att det inte fanns något positivt med att vara högekänslig men idag upplever jag det som en styrka. Högekänsligheten hjälper mig mycket i mitt jobb eftersom jag jobbar med ungdomar som mår dåligt och 80% av dem skulle jag gissa är högekänsliga. Ungdomarna får lätt förtroende för mig då jag säger att jag gått igenom liknande saker och kan ge dem tips om saker som hjälpt mig. Idag upplever jag inte att det är något problem, jag upplever att det är bra att jag reagerar på saker som är viktiga för mig.”

”Det finns många positiva saker med att vara högekänslig, man har ett rikt inre liv. Man tänker på ett djupare plan än andra gör, saker som kanske andra går miste om. Jag är väldigt empatisk. Min pojkvän har sagt att min finaste sida är att jag är så känslig vilket ingen tidigare har sagt åt mig. Jag är tacksam att någon ser det som en fin sak, inte bara något negativt.”

”Jag känner allting så starkt och man hittar det fina i det mesta. Jag bli så glad av fint väder. Jag tror att man som högekänslig uppskattar saker och ting mer och kanske kan njuta djupare av livet än andra. Det är fint att få vara högekänslig. Att kunna känna empati och förstå hur andra personers har det och vad de behöver är en styrka. Det behövs inte så mycket för att jag ska känna mig lycklig.”

Utmanande och svåra saker är något som drabbar alla. Som högekänslig är man inget undantag. De saker som för dessa personer är en styrka är även det som kan vara påfrestande och bli till en utmaning.

”Jag tar allting väldigt personligt, jag börjar lätt gråta vilket kan vara pinsamt. I jobbet lider jag väldigt med folk som mår dåligt eller är sjuka. Ibland har jag blivit utnyttjad för att jag är så omtänksam. Jag har ibland svårt att säga nej och sätta gränser vilket gör att jag kan hamna i svåra situationer.”

”Ifall jag sovit eller ätit dåligt påverkar det mig väldigt mycket. Jag jämför mig med vad andra hinner och orkar med och blir ibland frustrerad då jag inte orkar som alla andra. Att misslyckas tar jag väldigt hårt. Ibland känns det som att jag har mindre fritid eftersom jag behöver så mycket tid för att vila.”

”Ibland kan jag känna sig överempatisk. Jag blir lätt överstimulerad, trött och har i perioder lidit av utbrändhet. Min stresshantering är inte den bästa och därför blir jag lätt irriterad eller distraherad.”

”Jag överanalyserar ofta saker som någon annan eller jag själv sagt eller gjort. Mina känslor växlar ofta. Jag kan vara väldigt glad men plötsligt bli väldigt ledsen av något som händer eller något som någon sagt. Det kan vara jobbigt att vara bland människor eftersom jag känner att jag skulle behöva vara mer social och pratsam och känner mig dålig om jag inte är det. Jag känner att jag inte riktigt har behov av att vara social och ta mycket plats.”

Att lära sig hantera sina positiva och negativa sidor är en del av livet, även för en högekänslig. Därför är det viktigt att lägga upp mål och olika rutiner för att orka och må bra i vardagen. Till slut vill jag avsluta med detta fina citat från en av respondenterna:

”Du är normal, det är inget fel på dig, allt du känner är helt okej. Det du har fått är en gåva inte en förbannelse, värna om den. Det är fint att vara känslig man måste bara lära sig att hantera det. Ge dig själv kärlek.”

6 Slutdiskussion och kritisk granskning

Syftet med detta arbete har varit att undersöka högekänsliga individers uppfattning kring sin uppväxt och hur högekänsligheten har påverkat den. I detta kapitel kommer jag att sammanfatta resultatet av min forskning.

Den större medvetenheten kring omgivningen gör att högekänsliga ofta känner starkare än andra känslomässigt. Det innebär att dessa personer kan uppfatta information och känslor som andra inte lägger märke till. I min studie har det varit intressant att få ta del av individernas egna erfarenheter kring hur högekänsligheten har påverkat dem.

Jag kan konstatera att den teoretiska bakgrunden stöder min forskning. Enligt en undersökning gjord av Lionetti et al. (2018), har många högekänsliga personer upplevt sin barndom som svår eftersom de inte känt sig förstådda och accepterade vilket tydligt framkom i undersökningen. Respondenterna uppgav att de ofta fått höra att de ska skärpa sig och sluta vara så känslig. Relationen till föräldrar och syskon hade även varit svår eftersom föräldrarna inte förstod varför barnet reagerade så annorlunda. Aron (2014) uppger att högekänslighet till 50% procent genetiskt betingat vilket min undersökning även understöder. Alla respondenter hade antingen en förälder, ett syskon eller en släkting som även var högekänslig. Respondenterna uppgav att relationen till en förälder eller ett syskon blev bättre då båda fick kännedom om personlighetsdraget och på så sätt skapades en djupare förståelse för varandra.

Enligt Sand (2013) är det vanligt att högekänsliga personer lider av psykisk ohälsa. Respondenterna i undersökningen uppgav att de troligtvis inte skulle ha mått dåligt till den grad de gjort i vuxen ålder om det fått information om personlighetsdraget tidigare vilket skulle ha besparat dem från mycket smärta och ovisshet. De som växt upp i traumatiska uppväxtmiljöer led av svårare psykiska problem än de som växt upp i trygga förhållanden. De hade även svårare att lära sig uppskatta och förstå personlighetsdraget vilket även Aron (2014) uppger. Dock var skillnaden mindre än jag trodde. De flesta hade ändå upplevt sin barndom som svår och hade mått dåligt i vuxen ålder fast de växt upp i trygga familjer. Att lära sig acceptera högekänsligheten var något som alla respondenterna fått jobba på. Jag hoppas att genom att sprida information och prata mer öppet om känslighet kan man minska på högekänsliga personers psykiska ohälsa. Att föräldrar och vänner även är medvetna om personlighetsdraget hjälper högekänsliga personer att kunna känna sig mer accepterade och unika som de är.

Olika sorter av substansmissbruk uppger fler av respondenterna att de haft för att försöka dämpa sin ångest och intrycken från omgivningen. Detta anser jag är unikt i min forskning eftersom jag inte hittat någon tidigare forskning som uppmärksammat missbruksproblematik hos högkänsliga. Detta fenomen skulle vara intressant att fortsätta forska i, för att se hur stor del av högkänsliga faktiskt är missbrukare. Min gissning är att många missbrukare till viss del är det på grund av personlighetsdraget de besitter, upplevelsen av att inte passa in och att känslor inte får uttryckas. Många har säkert tagit till olika substanser för att försöka dämpa de starka känslorna.

Utmanande med personlighetsdraget uppgav de flesta var överanalysering samt känslan av att inte orka hålla samma tempo som omgivningen. Att vara empatisk är en god egenskap men kan även bli till en börda om man konstant känner att man behöver hjälpa alla andra och då glömmer att ta hand om sig själv. Det är viktigt att lära sig sätta gränser och acceptera att man inte alltid kan hjälpa alla för att inte köra slut på sig själv. Det som var förvånande men även glädjande var att respondenterna upplevde personlighetsdraget framförallt som något positivt och en gåva de behöver värna om.

Länge har känslighet uppfattats som något negativt men det verkar bli mer acceptabelt och även önskvärt att visa känslor. I dagsläget tror jag eventuellt att högkänsliga barn kan ha det lättare eftersom det är mer acceptabelt än tidigare att prata om känslor och uttrycka sig. Respondenterna ansåg att om man bara accepterar sin känslighet och tar hand om sig själv är personlighetsdraget inget hinder utan tvärtom, det är en styrka. Som högkänslig behöver man även lära sig att kompensera sin känslighet för att orka med vardagen. De flesta uppgav att de behöver mycket tid för sig själva för att i lugn och ro få bearbeta intrycken från omgivningen. Att vara i naturen, motionera och spendera tid med djur var något som det flesta upplevde som lugnande och det hjälpte dem att orka och må bra.

Alla respondenterna som ställde upp i min undersökning gjorde det självmant. Alla verkade ha funderat mycket över vad personlighetsdraget innebär men även fått hjälp av psykologer eller terapeuter att förstå sig själva. Resultatet i min undersökning kanske skulle ha sett annorlunda ut om respondenterna jag intervjuat inte haft lika mycket kännedom om begreppet. Framförallt tänker jag på den positiva inställningen till högkänslighet. Kanske skulle respondenterna inte haft en lika positiv inställning till personlighetsdraget om de haft svårt att förstå och acceptera sig själva.

Att göra detta arbete har varit väldigt lärorikt och givande för mig. Under arbetets gång har jag lärt mig väldigt mycket om mig själv som högkänslig, men även hur jag kan hjälpa andra

att förstå och acceptera sig själv. Som blivande socionom tror jag att arbetet kommer vara till stor nytta för mig eftersom jag säkert kommer att träffa många högekänsliga som mår dåligt. Genom detta arbete har jag fått mer kunskap samt verktyg för hur jag kan hjälpa och stöda dem som mår dåligt. Jag hoppas att arbetet varit intressant att ta del av och jag önskar att med detta arbete kunna sprida lite mer kännedom och kunskap om personlighetsdraget. Förhoppningsvis kan det även hjälpa den som är högekänslig att få mer kunskap om sitt unika personlighetsdrag och inse att hen inte är ensam.

Källförteckning

Acevedo, P.E., Aron, N. E., Aron, A., Sangster, M-D., Collins, N. & Brown, L. L. (2014). *The highly sensitive brain: an FMRI study of sensory processing sensitivity and response to others emotions*. Brain and behavior.

Aron, N. E. (2014). *Det högkänsliga barnet*. Egia förlag

Aron, N. E. (2013). *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Kensington Publishing Corp, svensk utgåva: Egia.

Aron, N.E. (1996). <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> (13.02.2019)

Aron, N. E., Aron, A. & Davies, M. K. (2005). *Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment*

Aron, N. E., Aron, A. & Jagiellowicz, j. (2012). *Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity*

Aron, N. E., Aron, A. & Davies, K. M. (2005). *Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment*

Aron, N. E., Aron, A. & Jagiellowicz. (2012). *Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity*

Bidö, S., Mannerheim, M. & Samuelberg, P. (2018). *Traumatisering hos barn – en handbok*. Förlag Natur Kultur Akademisk.

Bruhner, E-M. (2017). *Högkänslig...en sen då?* Stockholm: BoD förlag.

Goswami, U. (2018). *Barnets psykologi*. Fri Tanke förlag.

Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur: Lund.

Hägglund, M. & Dahlin, D. (2012). *Drunkna inte i dina känslor - En överlevnadsbok för sensitivt begåvade*. Libris förlag.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur: Lund.

- Lionetti, F., Aron, N. E., Aron, A., Burns, L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018) *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). *Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression.*
- Nachmias, M., Gunnar, M., Mangelsdorf, S., Parritz, R. H. & Buss, K. (1996). *Behavioral Inhibition and stress reactivity: The moderating role of attachment security.*
- Sand, I. (2016). *Älska dig själv - en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar.* Förlaget Ammentorp.
- Sand, I. (2013) *Kom närmare.* Förlaget Ammentorp.
- Slagt, M., Dubas, J. S., van Aken, M. A. G., Ellis, B. J., & Deković, M. (2018). *Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting.*
- Sullivan, E.C., Mendoza, S.P. & Capitanio, J.P. (2011) *Similarity in temperament between mother and offspring rhesus monkeys: Sex differences and the role of monoamine oxidase-A and serotonin transporter promoter polymorphism genotypes.*

Bilaga 1, Intervjufrågor

Dessa intervjufrågor använde jag som grund för intervjuerna med respondenterna.

Hur skulle du allmänt definiera begreppet högekänslighet?

Hur fick du höra om personlighetsdraget och när insåg du, att du själv var högekänslig?

Hur upplever du själv det är att vara högekänslig?

- hur skulle beskriva din egen högekänslighet?

Hur skulle du säga att högekänsligheten påverkat dig i din barndom?

- Vilka följder fick det för dig i din uppväxt?
- Hur påverkade det din relation till dina föräldrar?
- Hur påverkade det din relation till dina vänner?
- Hur påverkade din högekänslighet dig i skolan?

Vad upplever du är positivt med att vara högekänslig?

- Vad kan vara negativt eller utmanande?

Finns det någon annan i din familj eller släkt som är högekänslig?

- Hur har i så fall det påverkat er relation?

Anser du att du lärt dig kompensera din högekänslighet och i så fall hur?

- Har du fått hjälp med det via en psykolog eller någon annan?

Vad har du lärt dig om din högekänslighet som du önskar att du varit medveten om då du var yngre?

Finns det ytterligare något du skulle vilja tillägga eller något du tycker är viktigt?