

Högekänslighet inom familjen

Sensitivitet som resurs

Lena Blomstedt

Marlene Grönholm

Heidi Pekkarinen

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Åbo 2021

EXAMENSARBETE

Författare: Lena Blomstedt, Marlene Grönholm, Heidi Pekkarinen

Utbildning och ort: Socionom (YH) Åbo

Handledare: Pia Liljeroth

Titel: Högekänslighet inom familjen – Sensitivitet som resurs

Datum 26.04.2021

Sidantal 53

Bilagor 2

Abstrakt

Examensarbetet är en del av projektet "Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?" och görs i samarbete med HSP Suomi ry. Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag. Typiskt för högekänsliga individer är bearbetning av information på djupet, överkänslighet för stimuli, stark empatisk förmåga och en känslighet för omgivningen.

Examensarbetets syfte 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. I litteraturstudien användes forskning och populärvetenskaplig litteratur och även diskussioner med högekänsliga och andra sakkunniga fördes. Studien gjordes som ett funktionellt arbete med en broschyr som slutprodukt. Processen har bestått av att sammanställa forskningsresultat och övrig information, kategorisera resultat och via det skapa en tydlig och informativ broschyr.

Resultatet visar att högekänslighet påverkar familjelivet på olika sätt. Högekänslighet i familjen kan ses som en resurs men det kan även föra med sig utmaningar. Till exempel kan den djupa analyseringsförmågan trötta ut föräldern samtidigt som det gör föräldern bättre på att tolka sitt barns signaler och behov. Ofta handlar det om små justeringar i omgivningen vilket kan göra stor skillnad i den högekänsliga personens och hela familjens vardag. Forskning visar också betydelsen av en stödjande uppväxtmiljö för att förebygga psykisk ohälsa senare i livet. Småbarnspedagogiken och skolan spelar här en stor roll.

Broschyren "Högekänslighet i familjen" lyfter fram högekänslighet ur ett resursförstärkande perspektiv och sammanfattar det väsentligaste genom att poängtera den högekänsligas egenskaper, stöd för självkänslan, resurserna, bemötande, förståelse och miljöns betydelse.

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslig familj, högekänslighet, HSP, SPS

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Lena Blomstedt, Marlene Grönholm, Heidi Pekkarinen

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK) Turku

Ohjaaja: Pia Liljeroth

Nimike: Erityisherkkyyks perheessä - sensitiivisyys voimavarana

Päivämäärä 26.04.2021

Sivumäärä 53

Liitteet 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa hanketta "Erityisherkkyyks - haaste sosiaali- ja terveydenhuollossa?" joka tehdään yhteistyössä HSP Suomi ry:n kanssa. Erityisherkkyyks on synnynnäinen luonteenpiirre. Erityisherkkän ihmisen tyypillisiä piirteitä ovat tiedon syvä käsittely, ärsykkeiden yliherkkyyks, vahva empatiakyky sekä ympäristöllinen herkkyyks.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten erityisherkkyyks voi näkyä perheessä, mitä haasteita ja resursseja erityisherkkyyks tuo sekä millä tavalla voitaisiin edistää toimivia ihmissuhteita suhteessa näihin. Kirjallisuustutkimuksessa on käytetty tutkimusten ja populaarikirjallisuuden ohella myös keskusteluja erityisherkkien ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Tämä tutkimus on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lopputuloksena on esite. Selkeän esitteen kehittämisen työprosessi on koostunut tutkimustulosten ja muun tiedon keräämisestä sekä tuloksien luokittelusta.

Opinnäytetyön tulos osoittaa, että erityisherkkyyks vaikuttaa perhe-elämään eri tavoin. Erityisherkkällä on paljon hienoja ominaisuuksia, mutta myös haasteensa. Esimerkiksi voi erityisherkkän syvä analysointi johtaa erityisherkkän vanhemman uupumiseen, vaikka tämä ominaisuus samalla tekee hänestä erityisen hyvän havaitsemaan lapsensa tarpeita ja signaaleja. Lapsen ja perheen ympäristössä voi tehdä pieniäkin muutoksia, joilla on arjessa iso vaikutus. Tutkimukset osoittavat myös, että kannustavalla kasvatusympäristöllä on merkitystä mielenterveyssairauksien ehkäisemisessä elämän myöhemmässä vaiheessa. Varhaiskasvatuksen ja koulun rooli on merkittävä.

Esite "Erityisherkkyyks perheessä" kertoo erityisherkkyydestä voimavarana, tiivistäen kaikkein olennaisimman kuten ominaisuudet, itsetunnon tukemisen, kohtaamisen ja ymmärryksen sekä ympäristön merkityksen.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: erityisherkkä perhe, erityisherkkyyks, HSP, SPS

BACHELOR'S THESIS

Author: Lena Blomstedt, Marlene Grönholm, Heidi Pekkarinen

Degree Programme: Bachelor of Social studies

Supervisors: Pia Liljeroth

Title: Sensory Processing Sensitivity and Families – Sensitivity as a Benefit

Date 26.04.2021

Number of pages 53

Appendices 2

Abstract

This Bachelor's thesis is a part of the project "High sensitivity - A Challenge in Health and Social Care?" and was written in collaboration with HSP Suomi ry. SPS (sensory processing sensitivity) is an inborn personality trait. Typical characteristics of highly sensitive individuals are processing information deeply, sensitivity to stimuli, strong empathic ability and environmental sensitivity.

The purpose of this Bachelor's thesis is to study how SPS affects family life, what challenges and benefits this personality trait have and how to promote good relationships between family members in families with SPS. This study was based on scientific literature and popular science literature, but also discussions with people with SPS and other experts. This is a functional study that results in a brochure. The work process has consisted of compiling research and information, categorizing results and creating a distinct and informative brochure.

The result of this Bachelor's thesis shows that high sensitivity does affect family life in different ways. This personality trait has many benefits but some challenges as well. For example, the depth of processing can exhaust a parent but also make them good at detecting their child's needs and signals. Small adjustments in the environment can make a big difference in the everyday life of the family. Research also shows the importance of a supportive upbringing environment to prevent mental illness later in life. Early childhood education and school play an important role.

The brochure "High Sensitivity in Families" highlights SPS from a benefit-emphasized point of view summarizing the most important information about SPS in families such as qualities, supporting self-esteem, treatment, understanding and environmental impacts.

Language: Swedish

Key words: highly sensitive family, high sensitivity, HSP, SPS

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Syfte och frågeställningar	2
1.2	Avgränsning.....	2
2	Metod	3
2.1	Litteraturstudier.....	3
2.2	Funktionellt arbete och slutprodukt	4
3	Forskningsetik och god vetenskaplig praxis	4
4	Bakgrund.....	6
4.1	Högekänslighet	7
4.2	Den högekänsliga hjärnan	8
4.3	DOES – kategorisering av högekänsliga drag	9
5	Familjen	10
5.1	Den högekänsliga föräldern	10
5.1.1	Fostrarrollen.....	12
5.1.2	Bemötande av högekänsliga föräldrar	14
5.2	Den högekänsliga unga.....	16
5.2.1	Bemötande av högekänsliga unga.....	18
5.2.2	Den ungas miljö.....	19
5.3	Det högekänsliga barnet.....	20
5.3.1	Spädbarn och anknytning.....	23
5.3.2	Bemötande av högekänsliga barn	24
5.3.3	Barnets miljö	26
6	Relationer	28
6.1	Parrelationer	29
6.2	Relationen mellan förälder och barn	32
6.3	Syskonrelationer	33
7	Den högekänsliges resurser	34
8	Högekänslighet och ett andligt perspektiv	35
9	Produkttillverkning.....	37
9.1	Val av metod	37
9.2	Processbeskrivning.....	38
9.2.1	Broschyrens uppbyggnad	39
9.2.2	Feedback på broschyren.....	42
10	Diskussion.....	44
	Källförteckning.....	49

Bilageförteckning

Bilaga 1 Tabell över sökhistorik

Bilaga 2 Högekänslighet i familjen - broschyr

1 Inledning

Känslighet hör till livet. Det finns dagar då den starkaste av oss kan känna sig överväldigad av stress, yttre intryck, våra barn, vår familj, våra förmän, arbetskamrater eller våra hjärtesorger. Å andra sidan kan man också likväl överraskas av en stark positiv känsla då man t.ex. hör en vacker sång, ser ett speciellt kärt ansikte eller ett vackert naturlandskap. Men ifall vi blir starkt känslomässigt berörda på olika sätt varje dag, som t.ex. av andras humör, av varje ton i en sång, av andra små händelser i vardagen, eller annat i vår omgivning kan det handla om högkänslighet. (Acevedo, 2020)

Högkänslighet är relativt vanligt och förekommer enligt de flesta informationskällor hos 15–20 % av världens befolkning. Högkänsligheten är inte en sjukdom utan ett normalt medfött personlighetsdrag (HSP - Högkänsliga i Finland). Man hittar högkänsliga personlighetsdrag hos såväl män som kvinnor och även hos de flesta djurarter (SFH Sveriges förening för högkänsliga, u.å.). De allra flesta människor har på något vis varit i kontakt med högkänsliga personer eller kommer någon gång att vara det. Vi hoppas därför att vårt examensarbete kommer att bidra till ökad kunskap om högkänslighet, särskilt hos familjer med en eller flera högkänsliga personer.

Ur teoretisk synvinkel är det viktigt att studera högkänslighet för att fördjupa förståelsen av individuella skillnader i känslighet för miljön. Högkänslighet har konsekvenser för hälsa, utbildning, arbete och framför allt för relationerna till de närmaste, den egna familjen. Högkänslighet påverkar med andra ord välbefinnandet och livskvaliteten på ett brett plan. Forskare och docent S. Ollila som 2018 samlat in forskningsmaterial av 155 högkänsliga personer i Finland, menar att vi behöver mycket mer kunskap om högkänslighet och att forskningen borde vara tvärvetenskaplig och omfatta flera olika forskningsmetoder. (Satri, 2019, s.42)

Vårt examensarbete består av en teoretisk del och en del för produkttillverkning. I den teoretiska delen sammanfattar vi kunskap och forskning om högkänslighet överlag, men särskilt om högkänslighet i familjen. Som slutprodukt har vi valt att tillverka en resursförstärkande broschyr om högkänslighet vilken kunde bidra till ökad kunskap om högkänslighet hos familjer men som även kunde användas av professionella och andra intresserade.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt examensarbete är att ta reda på vad högekänslighet betyder i en familj, vilka utmaningar och resurser som finns i familjer med en eller flera högekänsliga individer samt hur man kan främja goda relationer i förhållande till dessa. Fokus i vårt arbete ligger på att sammanställa relevant kunskap och forskning i ämnet och som slutprodukt framställa en broschyr. För att uppnå vårt syfte behöver vi granska hur högekänslighet tar sig i uttryck både hos föräldern och barnet och hur det påverkar familjerelationerna.

Frågeställningar:

Vad innebär det att någon i familjen är högekänslig?

Vilka utmaningar och resurser kan högekänslighet inom familjen föra med sig?

Vad är viktigt vid bemötandet av en familj där högekänslighet förekommer?

1.2 Avgränsning

Vi anser att familjen som helhet är mycket viktig när det kommer till högekänslighet, vare sig dessa personlighetsdrag finns hos barnet eller någon annan familjemedlem. Därför ligger vårt fokus på hur högekänslighet påverkar familjen i sin helhet samtidigt som det även är relevant att beskriva hur högekänslighet kan se ut både ur ett föräldraperspektiv och ett barnperspektiv för att inom familjen bättre kunna bemöta och förstå varandra. Begreppet familj kan beskrivas som ett socialt nätverk med känslomässigt laddade relationer (Suomen mielenterveys ry, u.å.).

Examensarbetet är en del av projektet "Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?" och görs i samarbete med HSP Suomi ry. Inom detta projekt som inletts 2020 pågår även andra examensarbeten under våren 2021. Tidigare examensarbeten inom projektet har bland annat handlat om det högekänsliga barnet och hur man stöder professionella som kommer i kontakt med högekänsliga barn. Vi valde därför att studera den högekänsliga familjen eftersom den infallsvinkeln inte framkommit så tydligt i tidigare examensarbeten.

Inom socialt arbete är klienten och familjen i fokus. Man möter familjer i olika kontexter som av olika orsak är utsatta och har det svårt. Ansvar för att bemöta människan som professionell finns såväl inom småbarnspedagogiken, familjearbete, på socialbyråerna och inom församlingarnas diakoniarbete. En större kunskap om personlighetsdraget högekänslighet gynnar samarbetet inom hela den sociala sektorn, både för klienten, familjen och den professionella.

2 Metod

Examensarbetet utgår från högekänslighet inom familjen, utmaningar och resurser inom familjer med högekänslighet, samt hur kan man främja goda relationer. Examensarbetet är ett funktionellt arbete som baserar sig på litteraturstudier och där slutprodukten är en informationsbroschyr. Vi har valt litteraturstudier som metod eftersom vi anser att vi genom att samla ihop tidigare kunskap och forskning om högekänslighet kan få den information som är nödvändig för att nå vårt syfte.

2.1 Litteraturstudier

I litteraturstudien använde vi oss av böcker, vetenskapliga artiklar, forskning, intervjuer med sakkunniga, videoklipp och relevant information från föreningar för högekänsliga. Arbetet är tänkt att ge tillräckligt omfattande och relevant information från såväl vetenskapliga som populärvetenskapliga källor för att framställa en användbar och intressant slutprodukt. I sökprocessen har vi använt oss av manuell sökning och av databaserna Google scholar, ProQuest, EBSCO, NCBI, Pubmed och APA search. De sökord vi använt oss av är i huvudsak engelska, svenska och finska sökord relaterade till högekänslighet. En skild tabell för sökprocessen bifogas. Informationssökningen har skett mellan 15.1.2021 - 6.3.2021.

Under våra litteraturstudier insåg vi att den forskning som finns på området är rätt färsk och att det antagligen under de närmaste åren kommer att finnas en hel del nya rön att tillgå. Litteraturen väckte för det första frågor om hur målgruppen själva ser på de

forskningsresultat som finns idag och huruvida de kan öka förståelsen för högekänslighet och för det andra hur man ser på högekänslighet som professionell i t.ex. arbete med barn och unga. Vi vände oss därför med några frågeställningar även till föreningen för högekänsliga och andra sakkunniga som arbetar med barn och unga för att få svar på våra frågor och få synpunkter på broschyrinnehållets vinkling.

2.2 Funktionellt arbete och slutprodukt

I ett funktionellt arbete vill man enligt Vilkkä och Airaksinen (2003) via en teoretisk bakgrund nå ett resultat som gynnar ett mer praktiskt behov inom ett visst område. Det kan handla om att informera, instruera och sprida kunskap till någon specifik målgrupp. Slutprodukten kan vara instruktionsmaterial, broschyr, utbildning, mäsas eller annan tillställning. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.9). Man använder sig ofta av ett funktionellt arbete då forskningen på området inte är speciellt omfattande. Den här så kallade forskningsrapporten utgörs av de tidigare nämnda litteraturstudierna och en produkttillverkningsredovisning.

Utgående från all information vi samlat in utarbetar vi som slutprodukt en informationsbroschyr som är tänkt för familjer och för andra intresserade som i sitt arbete eller på något annat sätt samarbetar med familjer där det förekommer eller kan förekomma högekänslighet. Informationsbroschyren tar upp högekänslighet, hur den kan synas, vad som är viktigt att tänka på vid bemötandet, hur högekänsligheten kan bli en resurs samt hur man påverkas av miljön. Informationsbroschyren som görs i samråd med föreningen HSP Suomi ry är tänkt att finnas tillgänglig för föreningens medlemmar och andra intresserade, på barnrådgivningar, daghem, skolor, kommunernas familjearbete och församlingarnas olika verksamhetsställen för familjer.

3 Forskningsetik och god vetenskaplig praxis

Forskningsetiska delegationen ger anvisningar i god vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen, 2012, s.18). För yrkeshögskolornas del har även Arene ry (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto) utgivit etiska riktlinjerna för examensarbete.

Forskning som följer en god vetenskaplig praxis kan anses vara etiskt godtagbar och tillförlitlig och dess resultat trovärdigt (Forskningsetiska delegationen, 2018, s. 18). Yrkeshögskolan Novia har förbundet sig att tillämpa den forskningsetiska delegationens anvisningar gällande god vetenskaplig praxis inom humanvetenskaperna (Yrkeshögskolan Novia, u.å.). För att vårt examensarbete ska vara etiskt godtagbart, tillförlitligt och trovärdigt har vi tagit dessa anvisningar i beaktande enligt bästa förmåga. Eftersom vårt arbete är ett funktionellt arbete som baserar sig på litteraturstudier tar vi fasta på för oss relevanta punkter i anvisningarna och följer dem efter bästa förmåga i vår examensarbetsprocess.

I vårt arbete strävar vi till opartiskhet och objektivitet då vi presenterar forskning och studier inom ämnet högekänslighet. Vi har valt vårt intresseområde utifrån ett genuint intresse för ämnet och anser oss ha stor nytta av kunskapen som främjar vår kompetens och vår yrkesutveckling. Vi belyser i mån av möjlighet ämnet ur flera synvinklar, granskar kritiskt den forskning vi tar del av, och hänvisar sanningsenligt till resultat, i enlighet med etisk praxis och yrkeshögskolan Novias anvisningar. Kopplat till våra litteraturstudier betyder detta att vi i vårt arbete tar hänsyn till olika forskares synvinklar och resultat för att kunna skapa en så sanningsenlig och mångsidig bild av vårt ämne som möjligt. (Forskningsetiska delegationen, 2012, s. 18). Här finns dock en risk för begränsningar, som beror på att all forskning om högekänslighet inte har varit tillräckligt tillgänglig via de databaser vi haft tillgång till, eller att det helt enkelt inte ännu finns så mycket forskning på området. Därav har vi även använt oss av populärvetenskaplig litteratur som ett betydande komplement i våra litteraturstudier.

I vår examensarbetsprocess hanteras inga personuppgifter och inget forskningslov behövs, eftersom hela arbetet baserar sig på litteraturstudier. Vi följer vetenskaplig skrivnings- och referenspraxis och är medvetna om reglerna för obehörig citering och plagiering. Vårt arbete innehåller ingen juridiskt konfidentiell information. Vi är medvetna om att examensarbetet till alla delar är ett offentligt dokument och strävar till ett gott och tydligt språk. (Arene, 2019, s.13 - 23). Vi har under processens gång regelbundet deltagit i handledning av yrkeshögskolans ansvariga lärare och konsulterat vår kontaktperson på HSP Suomi ry för att arbetet ska motsvara de förväntningar som även finns hos samarbetsparten i projektet. Det här arbetets trovärdighet och tillförlitlighet kommer ännu

att diskuteras i slutet av detta arbete (se kap.10) där vi närmare kritiskt granskar hur den egna arbetsprocessen genomförts.

4 Bakgrund

I forskning och litteratur benämns ofta högekänslighet med bokstavskombinationen HSP, som kommer från engelskans *highly sensitive person*. Forskarna använder också den vetenskapliga benämningen *sensory processing sensitivity* SPS, eller *sensorisk bearbetningskänslighet* eftersom högekänslighet handlar om att bearbeta information både djupare och mer noggrant än andra. Då man beskriver det högekänsliga barnet används även förkortningen HSC som står för *highly sensitive child*.

Avsaknad av kunskap om HSP kan både för den högekänsliga personen och hans omgivning leda till missförstånd. Ovetskapen kan till och med leda till att den högekänsliga själv eller någon annan upplever det som en funktionsstörning. Detta kan i sin tur leda till komplex som social fobi eller låg självkänsla. Det kan då bli utmanande att leva och trivas med sig själv just sådan man är. En okunskap om HSP kan också leda till att man till och med får mediciner utskrivna för sina "symptom". Därför är det 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, 1s.3)

Den amerikanska forskaren och psykoterapeuten Elaine Aron menar dock att högekänsliga personlighetsdrag inte kan vara en störning eller nackdel eftersom det även förekommer hos andra arter än hos oss människor. Hon menar att det kan vara till nytta att i en del situationer vara mer uppmärksam på sin omgivning, lägga märke till subtila detaljer och ha förmåga att jämföra nuvarande situationer med tidigare erfarenheter. Ibland blir det däremot slöseri med tid och kan göra att nervsystemet belastas onödigt hårt. Högekänsliga personer ses som en minoritet. Skulle alla vara högekänsliga så skulle dess positiva effekter troligen inte vara till så stor fördel. (Aron, 2014, s.18)

4.1 Högekänslighet

Högekänslighet är inte en sjukdom eller störning utan en medfödd egenskap. Det finns diagnoser som har liknande drag som högekänslighet. Däremot kan en person vara både högekänslig och ha ett funktionshinder eller någon annan diagnos. (HSP - Högekänsliga i Finland, 2021). Läkare M. Sundblom som grundat föreningen för högekänsliga i Finland betonar att högekänslighet framförallt är erfarenhetsbaserat och att det egentligen handlar om ett mycket mångfacetterat fenomen. Han menar att man behöver vara medveten om att det finns skillnader i den vetenskapliga sanningen kring SPS jämfört med den erfarenhetsbaserade sanningen. Enligt Sundblom är det speciellt viktigt att inte heller på grund av högekänslighetsdrag utesluta eventuell annan problematik som kan kräva diagnostisering och mera stöd, speciellt då det gäller barn och unga. (Satri, 2019, s.37 - 38)

Högekänsliga personer blir lätt överstimulerade av alla intryck från omgivningen. Överstimulerande intryck kan vara bl.a. stora folksamlingar, kaotiska miljöer, hög volym, stark ljus och belysning, starka dofter samt olika känslöstämningar som personen känner av och analyserar. I praktiken betyder detta att en person med högekänslighet lättare blir trött och irriterad av stimuli från omgivningen och behöver tid för att i lugn och ro bearbeta intrycken. Högekänsliga personer lär sig ofta att organisera sina miljöer och rutiner för att undvika eller minimera dessa stimuli. (Branjerdporn, Meredith & Green, 2019; HSP föreningen)

Personer som inte känner till högekänslighet och vad det innebär, kan lätt tolka den högekänsliga som överreaktiv, dramatisk, excentrisk, svår att förstå, orolig eller till och med neurotisk. Men många ser även att de högekänsliga är mer kreativa, begåvade, empatiska, vårdande, mystiska och intuitiva. Man har kunnat konstatera att högekänslighet uttrycker sig adaptivt och engagerar till djupt tänkande. Högekänsliga personer fattar ofta bättre beslut, funderar på andliga frågor och engagerar sig i meningsfullt arbete. (Acevedo, 2020, s.2). I kapitel 5 behandlas det andliga perspektivet mer ingående.

Det som syns utåt säger inte alltid hela sanningen. Trots att man kan vara socialt utåtriktad kan den ansträngningen ibland kräva mycket energi och ibland också ge psykiskt välbefinnande. En person som ser samlad ut och pratar lågt kan inom sig kanske lösa eller formulera någonting. Cain betonar uthållighet, eftertänksamhet, mjukhet, tillbakadragen, blyghet, koncentration, insikt, försiktighet eller känslighet som gåvor man bör använda.

Något kan kännas obehagligt och krävande men ändå viktigt för en person. Efter sådana ansträngningar är det viktigt att skapa egna återställningszoner. (Cain, 2013, s.639 – 650)

Enligt Janna Satri kan många högekänsliga uppleva det som svårt att känna igen och sätta gränser hos både sig själv och andra. Hon använder Sylvi-Sanni Manninens beskrivning av högekänsligas gränser som tunna drag ritade med blyertspenna, till skillnad från den icke-högekänsligas gränser som kraftiga drag ritade med tuschpenna. (Satri, 2019, s.135). Symboliken kan tolkas som att den högekänsliga är mer mottaglig för stimuli och har svårare att filtrera bort sådant som hen för stunden inte klarar av att bearbeta.

Gränssättning och dess betydelse kopplas ofta ihop med en persons förmåga att skydda sig själv. De tunnare gränserna påverkar personens förmåga att skydda sig själv t.ex. från överstimulering. Genom att utsättas för situationer som utmanar gränserna och genom att lära sig att ta hand om de egna behoven, kan en person blir bättre på att känna igen var de egna gränserna går. Var gränserna för var och en går är individuellt, precis som tillvägagångssätten för att stärka dem. (Satri, 2019, s.135)

4.2 Den högekänsliga hjärnan

Forskningsresultat (Acevedo m.fl., 2014) stöder uppfattningen om att högekänslighet förknippas med ökad medvetenhet och lyhördhet för andras sinnesstämningar. I denna studie har man låtit både högekänsliga och icke-högekänsliga se foton på både kända och okända människor med både positiva, negativa och neutrala ansiktsuttryck. Som mätinstrument använde man sig av fMRI, som innebär magnetresonansavbildning av signaler i hjärnan. Forskningsresultaten visar att den högekänsliga hjärnans nervsystem har en högre reaktivitet. Oavsett relationen till individerna eller deras känslouttryck, bearbetade de högekänsliga bilderna djupare och deras spegelneuroner i hjärnan hade högre aktivitet.

Att känna av stämningar och andras känslor kan ofta vara till fördel i ett socialt sammanhang men ibland blir intrycken också för många eller för starka att hantera. Den högekänsliga hjärnan behöver anpassning, planering och tid för att medvetet behandla all

information och kunna reagera på miljön och den högkänsliga behöver mer tid att dra sig undan för reflektion. Detta blir speciellt viktigt i sociala sammanhang. (Acevedo m.fl., 2014)

Forskningen har också kommit fram till att högkänsligheten kan ha en genetisk koppling. Man har i tidigare forskningsresultat sett att genen som transporterar signalsubstansen serotonin spelar en roll i kraftiga humörsvängningar, inklusive depression och ångest. (Acevedo, 2020, s.112). Man vet också att serotonin påverkar det känslomässiga välbefinnandet och att det ser ut att spela en större roll hos de högkänsliga. (Bernstein, 2015)

4.3 DOES – kategorisering av högkänsliga drag

Elaine Aron har en betydande roll inom forskning om högkänslighet och har forskat i ämnet sedan 1990-talet. Hon har indelat högkänsliga drag i fyra kategorier, vilka förkortats DOES. Det finns forskningsresultat som bekräftar att alla dessa fyra drag är mycket typiska och karaktäristiska för en högkänslig person. (HSP - Högkänsliga i Finland, 2021)

D står för *Depth of processing*, vilket innebär bearbetningen av information på djupet. Med bearbetning avses här att registrera och reagera på. Högkänsliga personer har en stark vilja att söka insikt och bearbetar därför information och upplevelser djupt, funderar över olika tillvägagångssätt och jämför inre och yttre information och erfarenhet med varandra för att skapa en helhet. (Aron 2020a, s.20-30 & Aron 2020b, s.11-16)

O står för *Overarousability*, som alltså innebär överdriven känslighet för både yttre och inre stimuli. En högkänslig person kan känna stress om hen utsätts för mycket stimuli och information. Stressen lättar när personen får vila, avlägsnar sig från situationen eller begränsar sinnesintrycken. Högkänsliga barn har ännu större utmaningar än vuxna att hantera stora mängder stimuli. (Aron 2020a, s.20 - 30 & Aron 2020b, s.11 - 16)

E står för *Emotional intensity*, det vill säga förmågan att känna känslor mycket starkt. Den högkänsliga människan är ofta empatisk samt har förmågan att lägga sig in i andra människors situation och att beröras. Känslorna styr ofta vad personen fäster uppmärksamhet på, vad hen vill lära sig och vad hen känner sig motiverad att lägga på minnet. (Aron 2020a, s.20 - 30 & Aron 2020b, s.11 - 16)

S står för *Sensory sensitivity*, vilket betyder god förmåga att uppfatta. Den högekänsliga personens sensoriska sinnen är känsliga och hen observerar omgivningen noggrant. Det är viktigt att veta att en högekänslig persons sensoriska sinnen inte fungerar bättre än någon annans, men de är känsligare för reaktion. (Aron 2020a, s.20 - 30 & Aron 2020b, s.11 - 16)

5 Familjen

I en familj med högekänslighet är förståelse viktigt för att vardagen i familjen och hos den enskilda familjemedlemmen ska fungera så bra som möjligt. I familjer med högekänslighet kan det finnas aspekter vilka kräver mer förståelse och kunskap än normalt. För den högekänsliga är det, enligt läkare M. Sundblom extra viktigt att upprätthålla rutiner. Den högekänsliga behöver ännu mer än andra fasta tider för måltider, vila och motion. Ofta prioriteras detta inte av den högekänsliga själv som kanske hellre fokuserar på filosofiska frågor, konst och natur. De här behoven kan vara viktiga för hela familjen att känna till. På så sätt kan familjen bättre ordna sina rutiner så att de även gynnar den eller de högekänsliga i familjen. (Satri, 2019, s. 91 - 92)

Enligt Cain (2013) behöver den högekänsliga personens behov av lugn och ro respekteras av alla i familjen. Man behöver få tillbringa sin lediga tid enligt det individuella behov som kanske inte alltid motsvarar den övriga familjens förväntningar. 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, s.641 – 642)

5.1 Den högekänsliga föräldern

För alla människor som får barn, högekänsliga eller inte, ökar stimulansnivån i livet. Precis som Arons forskning visar, kan föräldrarollen hos högekänsliga upplevas som mer utmanande. Detta gäller dock inte alla högekänsliga föräldrar utan många upplever ändå sig som lyckligast när de får ta hand om sina egna eller andras barn. (Aron, 2013, s.233)

En kärleksrelation förändras alltid på något sätt då man får barn. När barnet föds och under hela dess uppväxt upplever föräldrarna intensiva känslor, som för den högkänsliga är ännu mer intensiva. Aron (2020a) lyfter fram sådana problem som brukar drabba föräldrar i allmänhet, men i synnerhet de högkänsliga. Då man blir förälder uppkommer nya stressmoment vilket kan leda till mer irritation och hårdare ordalag. Detta gör den högkänsliga mer olycklig. Eftersom den högkänsliga upplever känslor starkare kan även besvikelser och bitterhet ligga kvar längre. Empati är emotionellt tröttande och allting blir mer intensivt, vilket gör att föräldrarna snabbare blir tömda på energi. Då föräldern har slut på energi blir hen lättare sårbar och lättare överstimulerad av oljud, oreda och krav på uppmärksamhet. (Aron, 2020a, s. 36 – 39)

I en kartläggning bland 1200 föräldrar som gjorts av Aron (2019) visade resultatet att högkänsliga föräldrar har en tendens att uppleva föräldrarollen som svårare, men att de samtidigt var bättre på att anpassa sig till sina barn. Skillnaderna var mer märkbara hos mammor, men det berodde sannolikt dels på att antalet pappor i undersökningen var rätt få och dels på att mödrar oftare är mer direkt engagerade i omsorgen om barnen. (Aron, 2020a, s.7)

Aron beskriver också hur ett nära föräldraskap, dvs att reagera på ett spädbarns behov så mycket som möjligt, påverkar en högkänslig förälder. Det kan vara utmanande för en högkänslig förälder att ensam utgöra barnets trygghet. Föräldern kan behöva avbrott från en ständig kroppskontakt eftersom det nära förhållandet till spädbarnet annars kan kännas för intensivt. Här blir det viktigt med ett nätverk av andra trygga personer som barnet kan anknyta till, så att den högkänsliga ensamma föräldern kan få stöd och avlastning. (Aron, 2020a, s. 45 - 46)

De grundläggande aspekterna av högkänslighet (se DOES i kap. 4.3.) verkar till föräldrarnas fördel då barnen är i daghemsålder eller tidig skolålder. Under den tiden har barnet lätt att känna separationsångest, men den emotionella mottagligheten hos föräldern gör dem extra duktiga på att t.ex. tolka barnets tårar då barnets ska lämnas någonstans, eller att fånga upp ledtrådar till hur man kan förhindra att sådana situationer uppkommer. (Aron, 2020a)

I en forskning om sensorisk bearbetningskänslighet och sambandet mellan barndomsupplevelser och tillfredsställelse som vuxen, deltog 185 personer. Studien

gjordes vid University of Oxford. Resultatet visar att personer med högekänslighet som haft dåliga barndomsupplevelser har svårare att uppleva tillfredsställelse som vuxen. Det vill säga personer med högekänslighet påverkas mera och starkare av negativa upplevelser. Livshändelser, såväl positiva som negativa, samt ärvda personlighetsdrag kommer att inverka på hur man senare påverkas av andra livshändelser. (Booth, Standage & Fox, 2015). Samma studie påvisar alltså att den högekänsliga förälderns egna barndomsupplevelser kan komma att påverka känslan av tillfredsställelse som vuxen. Eftersom välbefinnande i familjen till stor del handlar om förälderns välmående och kapacitet att klara vardagen (Suomen mielenterveys ry, u.å.) kan man anse det som särskilt viktigt att föräldrar tar hand om de egna behoven och bearbetar eventuella barndomsupplevelser som kan ha negativ påverkan på den egna föräldrarollen.

5.1.1 Fostrarrollen

I en forskning från Australien (Branjerdporn, Meredith och Green, 2019) har man studerat sambandet mellan anknytning och högekänslighet. Man ser det som teoretiskt troligt att vuxnas anknytningsmönster i förhållande till sina barn är starkt relaterade till sensorisk känslighet. En högekänslig förälder som till exempel är bekymrad över barnets självkänsla, kan vara överväldigad av barnets fysiska närhet. Detta kan resultera i ett ambivalent beteende hos föräldern. En högekänslig 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.

Föräldrar som rapporterade högre nivåer av sensorisk känslighet rapporterade också att deras fostringsmönster var mer auktoritära eller mer tillåtande än vanligt. För en högekänslig person är tröskeln lägre för sensorisk stimuli vilket gör att de lättare lägger märke till även mindre mängder av sensorisk information och därför lättare blir överväldigade. Följaktligen kan strategin för en högekänslig förälder vara att genomdriva striktare rutiner och disciplin för att kontrollera nivån och förutsägbarheten i sensorisk input, dvs använda sig av ett auktoritärt föräldraskap. Alternativt kan föräldrar ignorera

eller gå bort från situationen och låta barnet bete sig som det vill för att undvika sensorisk överbelastning. Då talat man om ett tillåtande föräldraskap. (Branjerdporn m.fl., 2019).

Även Arons studier (2020) visar att högkänsliga föräldrar har en tendens att gå endera mot strikt auktoritärt föräldraskap eller mot ett överdrivet tillåtande föräldraskap. Detta har förmodligen att göra just med känslan av överbelastning eller överstimuli på något plan. För att som förälder undvika utmattning och för att hitta sätt att hantera svårigheterna innan de övermannar en, är det viktigt att våga söka hjälp. Det är också till nytta att lära sig extra mycket om sitt barns temperament och läggning för att lättare undvika stöttestenar och därmed lättare hantera situationer som högkänslig. (Aron 2020a, s. 18 - 20)

En liknande studie som också handlar om föräldraskap och anknytning gjordes av Aron, Aron, Nardone och Zhou (2019). Där fick föräldrar dels testa sig för högkänslighet och dels göra en subjektiv bedömning av sitt föräldraskap inom tre områden; utmaningar i föräldraskapet, fungerande samarbete i fostringsfrågor och anknytning till barnet. Oberoende av externa stressfaktorer, negativa känslor, barnets ålder eller socioekonomisk status visade sig högkänsliga mödrar ha starkare anknytning till barnet men upplevde föräldraskapet svårare och högkänsliga fäder visade sig ha en starkare anknytning till barnet än icke-högkänsliga fäder. Högkänslighet och föräldrarnas samarbete i fostringsfrågor hade däremot inget märkbart samband. En konsekvens av studien blev att man behöver rikta mer insatser till att stöda högkänsliga föräldrar i deras föräldraskap och på så sätt även stöda barnens utveckling. (Aron m.fl, 2019)

Uppfostringsprinciper kan upplevas utmanande. Fostran handlar om gemensamma värderingar. Hurudan vill man att barnet ska bli som vuxen? Den högkänsliga föräldern, som ofta bearbetat problematik och konsekvenser på ett djupare plan än partnern, kan även i fostringsfrågor ha en mer medveten filosofi. Samtidigt känns det viktigt att veta vad partnern anser. Här är det dock värt att notera att det hos den högkänsliga föräldern också finns en konfrontationsbenägenhet och hen kan visa sig väldigt självsäker då det gäller att t.ex. skydda barnet från något som hen i stunden ser som ett misstag eller en mindre lyhörd partner. Här krävs både lagarbete, diplomati och ömsesidig respekt. (Aron, 2020a)

I en amerikans studie av Liss, Timmel, Baxley och Killingsworth (2005) har man också kunnat se en koppling mellan föräldrarnas högkänslighet och en överbeskyddande fostringsstil. Deltagarna i studien berättade om sina barndomsupplevelser i förhållande till sin

högekänsliga förälder. Man märkte att deltagarnas minnen ofta handlade om att föräldern inte trott på barnets förmåga att klara sig själv och börjat behandla dem som yngre än de egentligen var. En överbeskyddande fostringsstil skulle, enligt en malaysisk studie, i sin tur 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, s.55). Orsaker, som enligt forskarna Liss m.fl. kunde ligga bakom ett sådant förhållningssätt till barnet, kunde vara att föräldern sett sitt högekänsliga barn som speciellt skört och känsligt. Man påpekar dock att en överbeskyddande fostringsstil, där föräldrarna inte tror på barnets egna förmågor, i sig skulle kunna utlösa högekänsliga drag hos barnet. (Liss m.fl., 2005)

Det finns egentligen väldigt lite forskning om hur högekänsliga individer fostrar sina barn i allmänhet, för att inte tala om relationen mellan den högekänsliga föräldern och den unga under den utmanande utvecklingsperioden i tonåren. Resultat från Scharf och Goldbergs forskning (2020) tyder dock på att högekänsliga föräldrar kan uppleva tonårsperioden som särskilt stressande, vilket kan bidra till en negativ fostringsstil. Resultaten visade vidare att högekänslighet kunde kopplas med inkonsekvens, psykologisk påträngande och ångest. Vidare kunde man även här se samband mellan föräldrarnas högekänslighet och ett mer disciplinärt föräldraskap. Man kom fram till att man med fokuserade insatser på att reglera högekänsliga föräldrars stress och genom att stöda föräldrar i att öva på att separera sina egna och sina barns känslor skulle kunna främja en användning av mer positiva föräldrametoder. (Scharfs & Goldberg, 2020)

5.1.2 Bemötande av högekänsliga föräldrar

Till föräldraskapets vardag hör glädje men också omsorg, konflikter, besvikelser och plikter som måste skötas. Stödet föräldrarna ger barnet är betydelsefullt för barnets välbefinnande och därför är det viktigt att stärka föräldrarnas egna krafter och resurser. Föräldrar som är trötta och stressade kan känna barnets normala lek och aktivitet som utmanande och ansträngande. Föräldrarnas välmående är betydelsefullt för att hela familjen ska må bra. (Barnavårdsföreningen 2012, s. 47)

Högekänsliga föräldrar blickar framåt och är väl förberedda på vad som ska hända men kan oro sig för småsaker, som att t.ex. glömma saker. Andra orosmoment kan vara hur andra uppfattar dem som föräldrar eller olika sociala beteenden. Detta är aspekter som kan vara bra att känna till då man kommer i kontakt med familjer med högekänslighet. (Aron 2020a, s. 120). Under en diskussion med en familj där det förekommer högekänslighet framkom det att föräldrarnas helhets- och förutseende tänkande kan vara till stor nytta för att minska på trötthet eller stress för barnet och hela familjen.

Oro kan göra människor utmattade och oroar man sig och grubblar över någonting för mycket kan det leda till ångest. Ångest i sin tur kan medföra tvångstankar och tvångshandlingar. Ibland kan man behöva söka professionell hjälp. Hos högekänsliga kan ångestliknande känslor bero på överstimulans och då bör man minska på stimulansen. Ett annat tecken på överstimulans kan vara överväldigande trötthet. (Aron 2020a, s. 121 – 123)

I en studie gjord av Meredith, Baily, Strong och Rappel (2016) har man hittat samband mellan en otrygg anknytning och hög sensorisk sensitivitet. Studien som är gjord på vuxna, visar att man, genom att förse personerna med kunskap och instruktioner i att hantera sensoriskt relaterade situationer, kan minska ångest och svårigheter hos dessa personer. I samma studie hänvisar man även till annan forskning som visar att ångest i sig kan leda till extrema sensoriska bearbetningssätt och otrygga anknytningsmönster. (Meredith m.fl., 2016). Att interventioner skulle gynna högekänsliga personer särskilt mycket har även andra forskare kommit fram till, bland annat Pluessin och Boniwell (2015). (Satri 2019, s. 30)

Ungefär 30 % av alla högekänsliga är extroverta, vilket beskrivs av Satri (2019). Den extroverta högekänsliga personen njuter med stor sannolikhet inte speciellt mycket av att vara ensam utan trivs bäst i små folkgrupper eller att vara på tumanhand. Ändå har den extroverta på grund av sina högekänsliga drag stundvis behov av ensamhet och återhämtning. (Satri 2019, s. 61 – 64). Detta betyder för den högekänsliga extroverta föräldern att det blir särskilt viktigt att hitta balans mellan människokontakter och sinnesintryck samt tid för ensamhet och återhämtning, även från den egna familjen.

Eftersom högekänsliga kan påverkas starkt av olika händelser och stimuli kan personen behöva hitta strategier för att bearbeta intrycken. En del människor väljer att bearbeta dem inombords t.ex. genom meditation eller mindfulness medan andra hanterar känslorna på ett mer fysiskt plan som t.ex. genom att motionera (Satri 2019, s.86 - 87). Andra sätt att

bearbeta känslor är att prata, skriva eller vara kreativ (Satri 2019, s.88). Det finns en mängd olika sätt att hantera känslor och hur man väljer att göra det bäst är individuellt.

5.2 Den högekänsliga unga

Den högekänsliga unga har ofta ett djup i sitt sätt att tänka och uppvisar ofta en estetisk känslighet och skärpa som kan tyckas vara mer vanlig hos någon som är äldre. Det är även mer sannolikt att högekänsliga unga har ovanligt omtänksamma och intressanta relationer till sina vänner. Högekänsliga unga har ofta ett rikt inre liv och bearbetar självständigt egenskaper som kan ses som begränsningar, som t.ex. blyghet, rädsla eller bristen på äventyr eller världsvana. (Aron 2014, s.329)

Övergången från barn till vuxen kan också vara utmanande för den unga och speciellt för den högekänsliga. Det tillkommer krav som bland annat att välja skola, yrke, tjäna pengar, sköta sin ekonomi samt biologiska förändringar som att hantera sin sexualitet. Aron (2014) menar att unga i vår kultur förväntas bryta upp och flytta hemifrån förhållandevis tidigt. Då många förändringar sker på en gång kan det bli särskilt påfrestande för den högekänsliga unga som samtidigt kan tvingas kämpa hårt för att bli av med känslan av att vara annorlunda och kan ha svårigheter med att förstå varför hen inte klarar av sådant som andra tycks göra. Dessa unga behöver känna att de blir förstådda, får stöd och kan sakta ner övergången. Det finns annars risk för att de själva antingen medvetet eller undermedvetet hittar sätt att undvika sådant som de känner att de inte behärskar. Ett sätt kan vara att avsluta den jobbiga övergången i förtid genom att försöka bli vuxen fortare eller ta andra risker som exempelvis alkohol- eller drogmissbruk. (Aron, 2013, s. 266 – 269; Aron, 2014, s.326 - 327)

Även Imura och Kibe (2020) talar om den ungas övergång från högstadieåldern till följande stadie som en känslig tid under vilken den högekänsliga unga stöter på utmaningar på grund av de omställningar som övergången kan orsaka. Studien har undersökt japanska ungdomar i detta skede av livet och dock kommit fram till att de flesta högekänsliga unga som deltog i studien däremot inte rapporterade om lägre välbefinnande, snarare tvärtom. De högekänsliga unga bearbetar extern information mer ingående och påverkas mer av en positiv omgivning än icke-högekänsliga unga. (Imura & Kibe 2020, s.25 - 26)

Resultatet i undersökningen av Iimura och Kibe (2020) kan även kopplas ihop med E. Arons (Aron 2014, s.327) tankar om att högkänsliga unga kan uppleva tiden mellan att vara ungdom och vuxen som jobbig. Det ökade välbefinnandet kunde då förklaras genom att den unga tagit ett steg närmare vuxenlivet och ur en eventuellt mer påfrestande period i livet. Den unga behöver kanske inte längre grubbla över vilken skola hen ska söka till och har kanske mognat i förhållande till sina jämnåriga.

För den högkänsliga unga är det viktigt att ha åtminstone en förälder eller annan vuxen i sitt liv som man har stort förtroende för och kan dela alla sina känslor, tankar och erfarenheter med. Den vuxna behöver också ha en förmåga att läsa in ungdomens behov av stöd då det är dags att så småningom lösgöra sig från hemmet och då den unga ska balansera mellan olika alternativ och val i livet. Satri (2019) betonar att den högkänsliga unga kanske inte alltid vill tala om sin högkänslighet, utan det är viktigare att hitta sätt att fungera i vardagen och att veta att den övriga familjen känner till den ungas personlighetsdrag. (Satri 2019, s.195 - 197)

Trots att en del kan uppleva ungdomstiden som svår och utmanande kan den högkänsliga unga även upplevas som en "idealisk ungdom", både enligt föräldrarna och omgivningen. Utmaningar som andra unga tycks ha, ser man inte alltid hos den högkänsliga unga. Den unga kan vilja bli vuxen fortare då hen inser vad hen står inför. Detta kan leda till att hen visar omtänksamhet hemma och med andra, samt tar avstånd från mobbning och andra orättvisor. (Aron 2014, s.328)

Psykolog L. August och psykoterapeut M. August från Danmark har grundat företaget Sensitive Balance och arbetar med högkänslighet hos både barn, ungdomar och vuxna. De lyfter fram högkänsliga personers egenskaper och ser på högkänslighet som en fördel och resurs. Enligt August kan en högkänslig ung person behöva mer sömn än andra i samma ålder och behovet av tid för att koppla av blir större och viktigare under denna period eftersom nervsystemet reagerar starkare på stress. Att personen upplever känslor mera intensivt kan leda till snabba och spontana beslut. Det kan komma svaga stunder då personen behöver ha självkontroll för att inte göra saker som hen senare ångrar eller för att inte låta något bli en ovana. (August & August, 2021)

5.2.1 Bemötande av högkänsliga unga

Oavsett om den unga uttrycker det eller ej, är hen fortfarande i behov av kärlek och beröm för sina framsteg. Att uppmuntra den ungas reflekterande drag kan hjälpa hen att stanna upp och resonera över olika situationer. Istället för att förbjuda den unga från att t.ex. använda alkohol kan det vara till fördel att tillsammans med den unga reflektera och till exempel ta reda på vilka verkningar alkohol har på kroppen. (Aron 2014, s. 334 – 335). På så vis stöds den unga till egen reflektion och kan känna att den vuxna har tillit till hens förmåga att fatta egna och bra beslut. Goda hemförhållanden och det som familjen lärt den unga om världen ger stöd då en flytt hemifrån är aktuell. Hemmets inverkan är speciellt betydelsefull för den högkänsliga unga. (Aron 2013, s.270). Det är också en lättnad att ha sådana kompisrelationer där den man blir accepterade som man är, utan att behöva agera på ett sätt som inte faller sig naturligt eller känns rätt. Kompisrelationerna kan stöda den unga på flera plan, bland annat i skolmiljön. Föräldrarna kan stöda unga att redan som barn hitta vänner som de trivs med. (Satri 2019, s.195)

Denna tid i livet kan även komma att kräva särskilt tålamod av dem som lever tillsammans med den högkänsliga unga (Aron 2014, s.333). En högkänslig person påverkas mer av andras uttryck och sätt att reagera och det är viktigt att tänka på att misstolkningar lätt uppstår, speciellt om det handlar om negativa tankar och känslor. (August & August, 2021). Liksom för andra högkänsliga personer behöver de unga förståelse från omgivningen. Detta kan även öka förståelsen om sig själv och de egna behoven. Ökad förståelse gör det även enklare att uppskatta sig själv, ta hand om det egna välmåendet samt att forma livet efter de egna förutsättningarna. (Satri, 2015, s.104)

Många högkänsliga unga är speciellt begåvade på något område. De har stor nytta av att den vuxna bekräftar begåvningen och fungerar som en slags mentor för den unga. Det kan vara fråga om föräldern, läraren eller någon annan i närkretsen. Den unga kan behöva stöd i att styra sitt starka behov av att uttrycka sin inspiration och sitt djupa intresse inom något område. Det kan t.ex. handla om områden som estetik, andliga erfarenheter eller social rättvisa. Uttrycksformerna kan vara en konstform, diskussion, skrivande eller dans, för att nämna några exempel. (Aron, 2020b, s.314)

En god självkänsla kan hjälpa den unga att hantera övergången från ung till vuxen. En holländsk studie av Keizer, Helmerhorst och van Rijn-van Gelderen (2019) visar att en god

anknytning mellan barn och förälder påverkar den ungas självförtroende. Forskarna fann dock olikheter i anknytningsrelationen mellan mor-barn och far-barn och därför såg man ett behov av fortsatta studier i ämnet. De positiva skillnaderna i den ungas självförtroende märktes tydligare i förbättringar av anknytningen mellan mor och barn än i anknytningen mellan far och barn. Eftersom positiva skillnader ändå kunde ses i båda anknytningsrelationerna påtalar man vikten av att hela familjen inkluderas i eventuella framtida ingripanden eller stödåtgärder. (Keizer m.fl., 2019, s.11)

5.2.2 Den ungas miljö

I en artikel i Hbl där man intervjuat sakkunniga inom barn- och ungdomspsykiatri, vittnar man om ökad psykisk ohälsa hos unga. Enligt Kurkiala, psykoterapeut och barnneurolog, finns det många unga som mår dåligt. Även Ranta, chef för ungdomspsykiatri vid Helsingfors Universitets Centralsjukhus, är orolig över att allt fler fyller specialistsjukvårdens kriterier. Det är ett tecken på att de unga inte får hjälp i tid och behandlingen påbörjas i ett alltför sent skede då problemen redan hunnit bli allvarliga. (Hakala, 2019). Även vid diskussion med sakkunnig inom familjearbete (januari 2021) framkommer det att ångest och paniksyndrom ökat och att familjer söker hjälp då den unga har svårt att orka, klara av skolvardagen eller har inlärningssvårigheter. Bland annat Satri (2015) betonar vikten av en stödjande uppväxtmiljö för att förebygga att psykisk ohälsa uppkommer senare i livet.

Det är fullt möjligt att skapa nya sätt och nya vägar att handskas med sin högekänslighet under tonåren. De nya sätt och goda vanor man tar till sig och de val man gör kommer att göra det lättare att känna ett inre lugn och ge mer säkerhet i framtiden trots motgångar. Då man blir medveten om hur olika saker påverkar en kan man välja det som gör att man mår bra. Den unga kan märka att hen ser andra saker i livet som är betydelsefulla för välmåendet, har medkänsla för andra eller kan t.ex. vara bra på att lösa konflikter. Alla dessa förmågor är värdefulla i relationer och kan vara bra inom många områden i arbetslivet. (August & August, 2021)

Ungdomsåren är en social tid i livet som vanligen är fylld med stimulans så som umgänge med vänner, sommarläger, konserter, evenemang osv. Den högekänsliga unga kan dock behöva beakta balansen mellan stimuli och återhämtning särskilt mycket. (Aron, 2014,

s.344). Som högkänslig kan en prov- eller tentsituation upplevas speciellt stressig. Det är utmanande att under tidspress eller känsla av belastning fungera optimalt, vilket lätt leder till att man presterar sämre, vilket även påverkar självkänslan. Här har den vuxna en viktig roll att tillsammans med den unga fokusera på styrkorna och på vilka studievanor som känns mest passande. (Satri, 2019, s.198)

5.3 Det högkänsliga barnet

Grunden till en bra självkänsla ligger i barndomen, hur föräldrarna och omgivningen bemött barnet och om barnet känt sig uppskattad som den person hen är. Självkänslan beskriver hur en människa ser på sig själv och hurudan jag-bild en person har. En god självkänsla ger upplevelsen av att vara accepterad som den man är och känslan av att vara värdefull. Man känner även till sina svagheter. Under det första levnadsåret är det betydelsefullt för barnet att bli bekräftat och att få tröst då hen behöver det. Då barnet blir bemött och får omvårdnad kan hen känna sig viktig. Att någon bryr sig om just mig är grunden till en god självkänsla. (Keltikangas - Järvinen, 2017, s.15 – 16, s.217). Det högkänsliga barnet är oftast väldigt självkritiskt. Barnets uppfostran och bemötande har en stor betydelse för hur självkänslan utvecklas. (Aron, 2020b, s.320 - 322)

Det är inte alltid lätt att känna igen högkänslighet hos ett barn. Många föräldrar bekymrar sig över att barnet är extra känsligt, har svårigheter med ätandet, har mardrömmar, drar sig undan i ensamhet, lätt känner oro eller får kraftiga känsloutbrott utan någon märkbar orsak. De vanligen använda fostringsmetoderna fungerar sällan på samma sätt med ett högkänsligt barn. Ett högkänsligt barn mår bra av att den vuxna lyssnar, ger tid och uppmärksammar barnets behov. (Aron, 2020b, s.29 - 30)

Barn behöver från tidig ålder lära sig att känna igen och hantera känslor. Speciellt tillsammans med det högkänsliga barnet är det viktigt att den vuxna sätter ord på olika känslolägen. Genom att känna igen känslor lär sig barnet så småningom att reglera dem. Det är bra att både namnge känslor och att klargöra känslornas följder. Då barnet får lära sig att beakta andras känslor tränas både de sociala färdigheterna och barnets empatiska förmåga. (Neuvokasperhe, 2021). Även Satri (2019) betonar att det inte bara handlar om

att känna igen känslorna, utan även att benämna dem tillsammans med barnet. Via orden får det man känner i sin kropp en skepnad och blir lättare att förstå. (Satri, 2019, s.185)

Högekänsliga personlighetsdrag, som den starka förmågan att märka saker i omgivningen och förmågan att bearbeta alla erfarenheter grundligt, kan enligt Aron leda till starka känsloreaktioner hos barnet. Detta gäller både positiva och negativa känslor, som kärlek, beundran och glädje, men även rädsla, frustration och sorg. (Aron, 2020b, s.34 - 35). Det är viktigt för ett barn att få uttrycka alla dessa känslor och ändå känna sig accepterad. Då barnet är på dåligt humör behövs den vuxna, som ger trygghet och stöd. När atmosfären är accepterande känner barnet sig betydelsefullt, oberoende på vilket humör hen är. (Neuvokasperhe, 2021). Vid diskussion med en högekänslig familj betonades även vikten av att vuxna är medvetna och sätter ord på hur de känner vid t.ex. stress, så barnet bättre förstår det som känns i atmosfären.

Sand (2017) menar att ett högekänsligt barn som inte visar sina känslor kan ha lagt upp en slags försvarsstrategi och ser detta som den enda lösningen då hen hamnat i en svår situation. Dessa strategier kan omedvetet följa med in i vuxenlivet om inte personen getts förutsättningar för att bearbeta dem. Situationer som påminner den vuxna om tidigare obearbetade kriser kan få personen ur balans och leda till ångest och depression. Ilska kan även vara ett symptom på obearbetade känslor eftersom barnet inte vet hur man ska handskas med dem. Ilska är en stark känsla, men den kan dölja en annan känsla, som rädsla eller osäkerhet. (Sand, 2017, s.66, s.88 - 89). Det viktigt att barnet får bearbeta känslor, så att hen inte blir känslomässigt stressad eller känner minskad livsglädje senare i livet.

I en studie gjord av Botenberg och Warreyn (2016) har man undersökt högekänslighet hos barn och vilka utmaningar det kan föra med sig i barnets vardag. Man kunde konstatera att högekänsliga barn visade mer fysiska symptom utan någon medicinsk orsak (såsom huvudvärk och magont), sömnproblem och problem relaterade till mat än icke-högekänsliga barn. Problem gällande sömn, mat och dryck förekom oftare hos högekänsliga barn än andra, men särskilt hos de högekänsliga barn som starkare reagerade på stimuli. Man konstaterade alltså att högekänslighet kan påverka barnets deltagande i dagliga aktiviteter på flera olika sätt. (Botenberg & Warreyn, 2016, s.14)

Studier som bland annat Botenberg och Warreyns (2016) tyder på att det finns behov av att beakta barns högekänslighet under uppväxtåren. Janna Satri påpekar dock att högekänsliga

barn inte har mer rättigheter än andra på grund av sin känslighet, men att det är viktigt att de vuxna tar känsligheten i beaktande i sin interaktion med barnet (Satri, 2019, s.167)

Enligt Aron är överstimulering ofta en av de största utmaningarna för ett högkänsligt barn och förändring är en av de vanligaste orsakerna till överstimulering i hemmiljö. Ibland kan förändringen vara så liten att föräldrarna inte ens reflekterat över den. Det kan handla om att barnet får mat som hen inte är van med, förändringar i rutiner, övergång från en aktivitet till annan eller att barnet hamnat att vänta längre än hen räknat med. Ett högkänsligt barn är ofta även känsligt för överraskningar, plötsligt ändrade planer samt nya upplevelser och krav. (Aron, 2014, s.220). Om kraven som ställs känns för höga kommer ett överstimulerat barn med stor sannolikhet att ha svårt att prestera eller lära sig nya saker. (Aron, 2020, s. 821 - 822)

Överstimulering hos barn kan bero på förändring, men även på att dagen varit lång och spännande eller att barnet utsatts för mycket ljud, ljus eller saker att titta på. (Aron, 2014, s.227). Även Keltikangas-Järvinen (2011) har uppmärksammat att känsligheten för stimuli kan leda till att högkänsliga barn lättare blir överstimulerade och kan ha svårt att lugna sig efter en intensiv dag (Keltikangas-Järvinen, 2011, s.101 – 103). De vuxna kan underlätta för barnet genom att lära sig känna igen barnets första tecken på överstimulering. Det kan vara t.ex. lättretlighet, gnällighet, att barnet gnuggar ögonen eller vägrar äta trots att hen borde vara hungrig. De dagar som de vuxna vet att barnet kommer att utsättas för mycket stimulans, t.ex. daghemsdagar, kan man genom att avlägsna onödig stimulans i omgivningen ge barnet bättre möjlighet att återhämta sig. (Aron, 2014, s.227 - 228)

Keltikangas-Järvinen (2011) beskriver det högkänsliga barnet som ett barn som följer med och märker allt. Barnet kan t.ex. märka att temperaturen i kylskåpet har stigit eftersom mjölken då smakar annorlunda. Då samma barn var baby kunde hen matvägra om maten eller drycken inte var precis rätt temperatur. Det högkänsliga barnet lägger ofta även snabbt märke till nya dofter och starka smaker. (Keltikangas-Järvinen, 2011, s.101 – 103)

Det högkänsliga barnet kan ofta ha särdrag av något slag. De kan ha mycket sensitiva sociala känslspröten och har förmågan att tolka andras humör, ansiktsuttryck och tonlägen. En del har en stark kontakt till naturen som gör att de lättare känner av förändringar i väderlek, ser små detaljer i naturen och har en nästan övernaturlig förmåga att kommunicera med djur. Det högkänsliga barnet förundras över alla nya upptäckter och är speciellt benäget att

fördjupa sig i olika frågor. Det kan handla om matematiska eller logiska problemlösningar eller grubbel över hur ett djur tänker. Ofta kan ett högekänsligt barn behöva mer tid för att lösa en uppgift eller ta ett beslut, eftersom hen bearbetar allting djupare. (Aron, 2020b, s.34 - 35)

5.3.1 Spädbarn och anknytning

Det går ännu inte med säkerhet att säga ifall ett nyfött barn kommer att växa upp och bli högekänsligt. Vissa spädbarn reagerar dock snabbare med gråt än andra ifall de upplever stark stimulans, troligen på grund av att de blivit skrämmda eller överstimulerade. Ett spädbarns känslighet för gråt kan kopplas ihop med barnets temperament men det kan även vara ett resultat av andra personlighetsdrag, vilka inte är direkt kopplade till högekänslighet, som t.ex. hög intensitet, hög aktivitet eller låg anpassningsförmåga. (Aron, 2014, 1s.94 - 195). Alla barn utvecklar en sorts modell över vad de förväntar sig av sina närmaste, alltså ett s.k. anknytningsmönster. Denna modell formas redan hos spädbarnet och är svår att ändra på när den väl bildats. Mönstret följer med genom livet och styr individens förväntningar, men även hur hen kommer att se på världen. Det påverkar även den mentala och fysiska hälsan och de vänskapsrelationer och äktenskap som individen kommer att ha. (Aron, 2014, s.211)

Anknytningsteorin härstammar ursprungligen från John Bowlby och Mary Ainsworth på 1950 - 60 talet. Bowlby försökte förstå hur det känslomässiga bandet mellan barn och förälder byggs upp. Han undersökte anknytningens betydelse för människans utveckling och hur separation, försummelse och vanvård tidigt i livet kan få konsekvenser för utvecklingen. Ainsworth använde i sin doktorsavhandling för första gången begreppet *trygg bas* och förklarade att då trygghet saknas i familjen, handikappas individen genom att hen inte har en trygg bas att utgå ifrån. En god anknytning kännetecknas av att barnet får trygghet och beskydd då hen söker den vuxnas närhet medan anknytningen inte fungerar om sökandet av närhet inte ger en känsla av trygghet eller beskydd. (Broberg, Hagström & Broberg, 2020, s.34 – 36)

Trygghetsnivån i anknytningen till vuxna kommer att påverka högekänsliga barn särskilt mycket. Enligt Aron är otrygga anknytningsmönster inte vanligare hos högekänsliga

personer, men ifall sådana uppstått kommer de att påverka personen mer negativt. (Aron, 2014, 211). En annan aspekt syns i en studie gjord av Lan Le, Geist, Hunter och Maunder (2020) där man menar att en otrygg anknytning kan komma att påverka utvecklingen av högekänslighet och hur starka symtom de högekänsliga dragen har. Man har i studien inte hittat någon direkt koppling mellan högekänslighet och en otrygg anknytning. (Lan Le m.fl., 2020, s.3)

Eftersom högekänsliga barn kan lägga märke till små detaljer i omgivningen reagerar de snabbare på situationer eller saker som kan indikera fara och därför är det särskilt viktigt att dessa barn känner sig trygga. Högekänsliga barn, vilka har en trygg anknytning till den vuxna, kommer att visa typiska tecken på att bli skrämmd när en ny situation med mycket stimuli uppstår. Efter att rädslan lagt sig visar dessa barn dock inga tecken på att känna sig mer hotade än icke-högekänsliga barn. Är anknytningen otrygg kommer barnet att gå från att ha blivit skrämmd till att känna sig hotad, vilket är en logisk förklaring då barnet känner fara. Det finns risk för att dessa barn kommer att gå genom livet med en känsla av att allt är skrämmande och hopplöst, vilket i sin tur ökar risken för ängslighet och depression som vuxen. (Aron, 2014, s.211)

5.3.2 Bemötande av högekänsliga barn

Under barnets uppväxt är det viktigt att stöda det högekänsliga barnets självkänsla och välmående och ge dem vackra och goda erfarenheter. Cain (2013) betonar att barnet behöver få göra saker i sin egen takt utan att känna sig pressad. Då barnet vågar ta sociala risker, som att leka med en ny kompis är det bra att hen får bekräftelse för sitt åstadkommande. Detta gäller även när nya situationer uppstår. Om barnet är rädd för t.ex. havet och att lära sig simma bör hen få förståelse för sina känslor samtidigt som den vuxna uppmuntrar barnet till att ta små steg framåt. Varje litet steg kan kännas stort för barnet. När barnet till slut vågat sig i vattnet och lärt sig simma har hen nått en vändpunkt i sitt förhållningssätt till vatten, men också i sitt förhållningssätt till rädsla. Efterhand kommer barnet att märka att det kan vara värt att ta sig igenom den jobbiga biten för att nå fram till det roliga. Småningom lär sig barnet att klara av detta på egen hand. (Cain, 2013, s.599 – 601).

Bemötandet av barnet och barnets miljö är mycket betydelsefullt för utvecklingen. Aron (2020) menar att personal som arbetar med barn kan ha svårigheter i bemötandet av högkänsliga barn som betar sig utmanande. Personalens uppgift är dock att lära sig att känna igen när barnet behöver uppmuntran eller när barnet behöver få vara ifred. Aron (2020) menar, liksom Cain (2013), att ett högkänsligt barn behöver få lära sig saker och öva på färdigheter inför framtiden i små steg i taget, ta saker i egen takt och få känna att hen lyckas, med den vuxnas hjälp och beröm. (Aron, 2020, s.814)

Varje aktivitet som barnet gör påbörjas av en tankeprocess. En ny aktivitet betyder att den pågående tankeprocessen avbryts och en ny ska påbörjas vilket barnet kan uppleva som jobbigt. (Aron, 2014, s.221 - 222). Enligt Aron (2020) har det högkänsliga barnet enklare att anpassa sig till förändringar om den vuxna på förhand berättar om förändringar i rutiner eller speciella tillfällen som är på kommande (Aron, 2020, s.819). Även i ett samtal med speciallärare inom småbarnspedagogiken påtalades vikten av att förbereda situationer väl för att underlätta förändringar för det högkänsliga barnet.

Aron beskriver att en vanlig misstolkning av det högkänsliga barnet är att hen är blyg och känsligheten för t.ex. gråt kan ses som en svaghet av andra. Alla har inte kunskap om barnets naturliga behov av att stundvis vara ensam och dra sig undan i lugn och ro. Dessa aspekter gör att högkänsliga barn lättare kan bli offer för mobbning och uppleva utanförskap. Risken för detta minskar om de vuxna lyckas skapa en god atmosfär, där alla lär sig att respektera varandras olikheter och har möjligheten att vara sig själv. (Aron, 2020, s.815, s.821 – 822). Men även gråten är viktig, betonar psykolog och psykoterapeut Kemilä. Man kan se gråten som vårdande av känslorna. (Kemilä 2016). Gråten kan vara en reaktion på många olika slags känslor, så som empati, medkänsla, smärta, behov av uppmärksamhet eller ett sätt att visa glädje. Oxytocinet som frigörs i kroppen då vi gråter har en lugnade effekt. (StegförHälsa, 2021)

Om barnet i familjen är tyst och tillbakadraget behöver det kanske hjälp och uppmuntran i nya situationer och i mötet med nya människor. Det kan ske lite i taget. Barnet bör få utrymme att vara sig själv och känna att föräldern är stolt över hens tankesätt, samvete och lojalitet. Den högkänsliga ska inte känna sig tvungen att umgås med alla. Alla mår bra av relationer men alla ska ha rätten till egna begränsningar. (Cain, 2013, s.641 – 642)

Under en diskussion med speciallärare inom småbarnspedagogik framkom det att högkänslighet diskuteras idag mera än tidigare och att personalen är mer medveten om personlighetsdraget. Dock kan detta ibland glömmas bort. Med ökad kunskap, samarbete och observationer kunde man stöda barnet ännu bättre. Under samtalet framkom det även att vardagen hemma oftast fungerar bättre, vilket kan göra att alla föräldrar inte är medvetna om sitt barns utmaningar. Föräldrarna kan medvetet eller omedvetet ha hittat lösningar för att skapa en fungerande vardag, medan daghemsmiljön är annorlunda. Specialläraren betonar vikten av att se till barnets styrkor och helhetsbehov och att högkänsliga barn gynnas av tydlighet, rutiner, stöd, tid och förståelse. Kommunikationen mellan föräldrar och personal är viktig. Man betonar i dagens läroplan att man under barnets lärostig bör se och beakta barnets individuella behov och att man bör ge tid för att öva och pröva då man stöder barnet i dess utvecklingsprocess.

Högkänslighet är som vi tidigare konstaterat inte en sjukdom eller störning utan en medfödd egenskap. I början av arbetet skriver vi att det dock finns diagnoser som har liknande drag som högkänslighet och att en person kan vara både högkänslig och ha ett funktionshinder eller någon annan diagnos. Genom forskning, teori och diskussion med sakkunniga har vi erfarit att det finns en del likheter hos HSP och personer med en neuropsykiatrisk diagnos. Detta är betydelsefullt eftersom en diagnos berättigar till vissa stödåtgärder i småbarnspedagogiken samt i skolan. Man kan ställa sig frågan om ett högkänsligt barn åtminstone i viss mån kunde gynnas av liknande stödåtgärder.

5.3.3 Barnets miljö

Keltikangas – Järvinen (2004), professor i psykologi, beskriver temperament och personlighetsdrag som medfödda biologiska egenskaper. Temperamentet påverkar hur en person reagerar på olika saker eller i olika situationer. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 50 - 51). Människan kan inte något åt sitt sätt att reagera men det är möjligt att lära sig att hantera vissa situationer annorlunda. Man kan alltså påverka hur temperamentet tar sig i uttryck. Då det gäller barnet har omgivningen en betydande roll för hur barnets temperament påverkas och vilka reaktioner temperamentet väcker. Bemötandet av barnet påverkar även hur hans personlighet utvecklas. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 195 - 199)

Förutom barnets medfödda sensitiva personlighetsdrag kan uppväxtmiljön och andra temperamentsdrag komma att påverka ett barns personlighet. Det är barnets vårdnadshavare och andra nära personer till barnet som ansvarar för att anpassa omgivningen till att bli en sådan miljö som passar barnets temperament. Ifall uppväxtmiljön är lämplig har det högkänsliga barnet förutsättningar att utvecklas fysiskt och psykiskt, lära sig nya saker samt att bli en frisk och välmående individ. (Satri 2015, s.38 – 39). Då barnet är litet behöver omgivningen anpassas så den är lämpligt för barnet. Då barnet växer och utvecklas kommer hen dock småningom att lära sig att anpassa sig efter omgivningen och dess krav. (Aron, 2020, s.810)

Eftersom småbarnspedagogiken och skolan är en stor del av barnets liv är det betydelsefullt att personalen är medveten om hur miljön påverkar det högkänsliga barnet samt att det finns förståelse för att barnets personlighet och temperament är betydande för hur hen klarar sin vardag. För den högkänsliga 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. Alla dessa saker påverkar hur barnet trivs, hanterar vardagen, kan koncentrera sig och klarar av att prestera. Ett högkänsligt barn är även extra känsligt för feedback och kan vara speciellt sårbart för kritik eller misslyckanden. Det är således viktigt för den vuxna att tänka på hur hen uttrycker sig i sitt samspel med barnet. (Keltikangas-Järvinen, 2011, s.110 – 113)

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 som t.ex. läxläsning. Ett högkänsligt barn känner sig lättare obekvämt och blir oftare störd av saker i omgivningen, vilket gör att det kan bli svårt att koncentrera sig på läxorna eller återhämta sig. I hemmamiljö kan stimuli handla t.ex. om hur kläderna känns, belysningen, ljuden i omgivningen, syskon som leker eller matlukten i köket. Det är viktigt att känna till detta hos sitt högkänsliga barn för att kunna ta hänsyn till dess behov. (Keltikangas-Järvinen, 2011, s.421 – 425)

För tillfället pågår ett internationellt projekt med namnet *E-motion - Potential of Highly sensitive*. Ett team med professorer från Polen, Spanien, Italien, Makedonien och Rumänien samlar in material och skapar en modell som stöd för högkänsliga barn. Målet

med projektet *Highlysensitive* är att utveckla och testa en modell med tillräcklig omfattande stöd och kunskap för högkänsliga barn i tidig ålder, barnets föräldrar och personal runt barnet. Projektet undersöker hur betydelsefull miljön kring barnet är, hur den påverkar barnet i dess utveckling och lyfter fram barnets resurser, förmågor och svårigheter. (August & August, 2021)

Det första steget i projektet *Highlysensitive* är att utveckla ett frågeformulär gällande barnet, som hjälper föräldrar och personal att identifiera barnets eventuella högkänslighet. För det andra ses miljöns betydelse som viktig och familjen som barnets närmaste omgivning. Då man forskar i och kring barnets hemförhållanden och benägenhet att få depression och ångest senare i livet, kan man konstatera att tillräckligt stöd, föräldrastöd och uppfostran i hemmiljön fungerar som förebyggande faktorer. För det tredje tar man i projektet upp betydelsen av att det behöver finnas en plats där föräldrar kan få tillräcklig kunskap om högkänslighet, dela egna erfarenheter samt öka förståelsen för dem som arbetar med barnen. En förståelse för barnets temperamentkänslighet behövs för att få verktyg att stöda barnets färdigheter i tidig ålder. Det kan vara betydande för senare skeden i livet.

6 Relationer

Personer som lever tillsammans med eller på annat sätt kommer i nära kontakt med högkänsliga behöver känna till de högkänsligas särdrag. Kunskapen hjälper oss till förståelse och därmed också till ett bättre bemötande. Detta blir också speciellt viktigt i yrken där man arbetar mycket nära människan, och förutsättningen för att nå goda resultat i sitt samarbete är att kommunikationen fungerar och förståelsen för individen finns.

Ilse Sand (2013) menar att känslor har olika grader och att det är viktigt att vara medveten om dem. Man kan öva sig på att i ett tidigt skede bli uppmärksam på en känsla, och på så sätt ha mer tid att bestämma sig för hur man ska förhålla sig till känslan. Speciellt vid vrede är detta viktigt, eftersom det är svårt att tänka klart när vreden uppnår full styrka. Vid vrede begränsas förmågan att leva sig in i hur andra känner. Hon menar också att känslor blir olika starka i olika relationer. Ju viktigare en annan människa är för en person, desto starkare blir

känslorna och detta gäller även negativa känslor. Detta är viktigt att vara uppmärksam på när det gäller relationer inom familjen. (Sand, 2013, s.10 - 13)

Det är bra och viktigt att högkänsliga personer kan vistas i positiva miljöer och omge sig av stimulerande människor. Ett rätt nytt begrepp på området, lanserat av forskarna Belsky och Pluessin, är *Vantage Sensitivity* som översatts till *fördelskänslighet*. (SFH Sveriges förening för högkänsliga, u.å). Enligt forskningen är högkänsliga, mer än icke-högkänsliga, speciellt mottagliga för att gynnas av positiva omständigheter och interventioner. När de högkänsliga 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, s.30)

Eftersom den högkänsliga ofta känner stark medkänsla med andra personer (se DOES kategoriseringen i kap. 4.3) finns en risk för att man glömmer bort sina egna behov. Enligt Kemilä (2016) är det viktigt att identifiera riskerna för överbelastning och även riskerna för att man förhärdar sin egen känslighet för att orka bättre. Tröskeln kan vara hög för den högkänsliga att be om hjälp av andra (Kemilä, 2016). Den högkänsliga kan komma att reagera på problem som kan finnas i familjen eller hela släkten. När det gäller barn som ännu inte har förmågan att analysera och tolka sina upplevelser på ett medvetet sätt, känner de in händelser och känslor ur omgivningen utan mental filtrering. Det kan skapa känslan av förvirring och osäkerhet hos barnet. Småningom kommer barnet ändå att märka ifall ord och handlingar står i konflikt med varandra eller ifall man undviker att prata om vissa saker inom familjen. (Kemilä, 2016; Satri, 2015, s.149)

6.1 Parrelationer

I alla relationer kan det vara utmanande om individerna har olika personlighetsdrag och temperament. Ibland skapar dessa olikheter missförstånd vilka kan försvåra relationen. Aron presenterar statistik som visar att ungefär hälften av alla högkänsliga lever tillsammans med en partner med motsatt temperament. I alla parrelationer är någon mer känslig än den andra och även om båda skulle vara högkänsliga kan man vara känslig för olika saker (Aron 2016, 185). För den högkänsliga är det naturligt att tänka att problemet

ligger hos hen själv och i det nervsystem som inte fungerar helt likt andras. Detta kan i värsta fall utveckla ett djupt rotat självttvivel. Psyket kan vara så upptaget av att skydda egot att det prioriterar denna uppgift framför allt annat. Då kan effekterna av hur det egna agerandet påverkar partnern lätt bli åsidosatta. (Aron, 2016, s.211)

En annan rätt vanlig riskfaktor i relationer där det förekommer högekänslighet är att relationen blir så trygg att den blir tråkig. I en relation med två högekänsliga parter kan tristessen bero på att båda stannar hemma för mycket. I relationer med personer av olika temperament kan tristessen bero på att den högekänsliga ofta skickar iväg den icke-högekänsliga för att hen ska få sin behövda nivå av stimuli på bekostnad av känslan av expansion och spänning i själva relationen. (Aron 2016, s.242 - 243)

Arbetsbördan i hemmet kan bli belastande för högekänsliga föräldrar. Högekänsliga är plikttrogna, störs av kaos och är dessutom ofta mycket uppmärksamma på sina barn. Eftersom de inte tycker om gräl, kan det leda till att de tar på sig för mycket hushållsarbete och barnfostran istället för att behöva argumentera om saken. Tiden för att vara tillsammans som föräldrar minskar också i och med barnen. Högekänsliga föräldrar upplever ofta förlusten av intimitet och substans mer intensiv. (Aron, 2020a, s.168 - 178, 184)

Den första tiden i en relation kan vara spännande, men tillfredställelsen i förhållandet minskar ofta med tiden oberoende om det förekommer högekänslighet eller ej. De flesta känner sig upprymda och stimulerade av att ha släppt in varandra i livet, men dessa känslor avtar efterhand. Instinktivt försöker många rätta till detta genom att hitta på spännande saker tillsammans som att resa eller träffa varandras vänner. Att bygga upp ett gemensamt liv kan innehålla spänning i sig genom aktiviteter som att inreda hemmet eller få barn. Par som däremot undviker stimulerande aktiviteter löper större risk för att i något skede känna sig missnöjda i sin relation. (Aron, 2016, s.143)

Aron (2016) beskriver ett experiment gjort av C. Reissman, där man undersökt tristess i parrelationer. Det visade sig att den grupp av par som fick i uppgift att under en tio veckors period göra saker som de upplevde som spännande, visade en påtaglig ökning av tillfredsställelse i sitt äktenskap. Detta i motsats till den andra gruppen par som utförde mer behagliga aktiviteter och inte märkte någon skillnad i tillfredsställelse i äktenskapet. Är en eller båda personerna högekänsliga är det dock viktigt att tänka på att de spännande

aktiviteterna inte leder till överstimulering, utan att båda parterna befinner sig på en optimal stimulansnivå. (Aron, 2016, s.244 - 245)

Olikheter i temperament och personlighet har även många positiva aspekter. Då båda parterna jobbar tillsammans som enhet kompletterar de varandra utifrån vilka förmågor de besitter. (Aron 2016, s.187). Ifall parterna inte behöver tänja för mycket på sina egna önskningar och behov kan relationen vara mycket lycklig trots olikheterna. Man har stor hjälp av en god självkänsla och en stark vilja att förstå varandra. Även den ordlösa kommunikationen, som beröring och fysisk närvaro stärker samhörigheten. (Satri, 2019, s.216) I relationer där personerna är varandras motsatser, har de möjlighet att både leva genom sig själv och sin partner. Detta gör relationen intressant och spännande för båda. Det finns möjlighet att växa som människa då man hela tiden hamnar att hantera skillnader i relationen. I ett vidare perspektiv, går det även genom att acceptera varandras olikheter att bidra till den kollektiva kunskapen om hur man erkänner olikheter utan att värdera, döma eller bli besviken. (Aron, 2016, s.187)

Det finns forskning som visar att personligheter som är mer lika varandra med högre sannolikhet förblir detsamma, medan två olika personligheter förändras genom livet så att de blir mer lika men med en extra dimension. Att leva i relationer där parterna är olika kan alltså leda till att de förändrar varandra, lär av varandra och innefattar varandra i sig själva. (Aron, 2016, s.187).

Aron skriver att komplex och sådant som personer förträngt eller tagit avstånd ifrån, enligt jungianska terapeuter kallas för "skuggan". Är två personer mycket lika varandra kan de enklare bortse från de delar av skuggan som de båda har. Är personerna olika kan de enklare identifiera vilka skuggsidor den andre har eftersom de är så olika deras egna. (Aron, 2016, s.188). Då en person blir medveten om sina egna och partners skuggor har hen möjlighet att bättre ta dem i beaktande i situationer där de kan komma att bli begränsningar eller leda till konflikter. Det är även mer sannolikt att en person som är medveten om sina egna brister inte kritiserar sin partner för sina svagheter. (Aron, 2016, s.268)

I en studie vid Middle East Technical University (Inal, 2014) tittade man bland annat på makars sociala interaktion och kunde se ett visst samband i deras kommunikationskvalitet, beroende på om de var högkänsliga eller inte. Speciellt kvinnornas kommunikationskvalitet

påverkades mer än mäns av det sociala stöd de upplevde från sin partner. Kvinnor med lägre känslighet använde också mindre negativa kommunikationsmönster även då det sociala stödet från männen var lägre. Män med låg känslighet uppvisade en sårbarhetseffekt genom att kvinnors användning av negativa kommunikationsmönster var högre när de rapporterade lågt socialt stöd. Resultaten antydde generellt att effekten av hög eller låg känslighet på äktenskapets kommunikationskvalitet förändras beroende på vem som utsätts för negativa miljöförhållanden och vem som har en benägenhet för hög känslighet. De här specifika interaktionseffekterna visar på att äktenskaplig kommunikationskvalitet inte enbart kan förklaras av de medfödda egenskaperna eller miljöexponeringar som ett par upplever i ett förhållande. Här behövs alltså en mer omfattande helhetssyn där både miljö, karaktär och arv beaktas, menar forskaren i studien. (Inal, 2014)

6.2 Relationen mellan förälder och barn

Högekänslighet och de särdrag som hör till personligheten kan ibland hos de närmaste väcka känslor av att personen är annorlunda, eller en obestämbar oro för personen. Föräldrar kan tro att deras barn kommer att ha svårigheter att klara sig i livet ifall barnet inte förändras. Även den högekänsliga föräldern kan få dessa tankar om sitt barn ifall förälderns egen känslighet uppfattats av andra som något negativt eller om föräldern blivit uppfostrad till okänslighet. Ett känsligt barn och en okänslig förälder kan ha så olika sätt att uppleva saker att de så gott som alltid kommer i konflikt med varandra. Barnet kan erfara att hen nog känt sig älskad, men aldrig blivit accepterad som person, vilket kan följa med ända in i vuxenlivet. (Satri, 2015, s.149).

Bestraffningar kan vara särskilt stressande för högekänsliga barn och skapa en känsla av skam. Skam hjälper aldrig barnet att förstå situationen utan kan däremot leda till att barnet börjar känna sig dålig som människa. Liksom vi nämnt i kap. 5.3, blir högekänsliga barn lättare överstimulerade och stressade och behöver därför först få hjälp av den vuxna att lära sig lugna ner sig själv, före hen kan börja lära sig saker genom diskussion. (Satri, 2015, s.151).

När det gäller relationen mellan föräldern och ett högekänsligt barn i tonåren är kommunikationen extra viktig. Eftersom den unga rör sig i ett gränsland mellan barndom och vuxenliv kan den unga ibland önska bli bemött som ett barn och ibland som en vuxen. Den unga kan samtidigt visa sig vara både oerfaren och fylld av självmedvetenhet. Dessutom kan hen visa arrogans mot föräldern, vilket hör till utvecklingen i de tidiga tonåren. Plötsligt visar den unga ändå förmåga att tänka tematiskt, abstrakt och logiskt och kan hitta lösningar på problem. Den här ungdomstiden kräver stor tålmodighet av föräldrarna. (Aron, 2020b, s.286-288)

6.3 Syskonrelationer

Det högekänsliga barnet kan ibland behandlas något annorlunda än sina icke-högekänsliga syskon vilket kan komma att skapa missnöje hos det icke-högekänsliga syskonet. Ett icke-högekänsligt barn som är aktivt och kontaktsökande kan behöva fler gränser och varningar. Det kan leda till ilska eller frustration då det högekänsliga, och ofta mer försiktiga barnet, kan få mer friheter eller ansvarsområden. Det är inte helt ovanligt att syskon är varandras motsatser. Även två högekänsliga syskon kan ha olika temperament. De olika kombinationerna av personlighetsdrag är sällan något bekymmer ifall båda syskonens olika drag värderas lika högt, åtminstone av den ena föräldern. Nedvärdering av ett barns personlighetsdrag kan göra att barnet känner sig förnedrat, ignorerat eller överbelastat. (Aron, 2014, s.144 - 145).

Även Satri menar att det i syskonrelationer kan uppstå utmaningar som ofta är kopplade till individernas temperament och föräldrarnas förhållningssätt till sina barn. Det finns risk för att det högekänsliga barnet inte får rätt stöd om föräldrarna förutsätter att alla ska kunna stå upp för sig själv, mot vem som helst. Oavsett barnens ålder kommer meningsskiljaktigheter mellan syskonen oftast att leda till att den som är försiktigare till naturen ger sig. (Satri, 2015, s.150)

Det högekänsliga barnet kommer troligen att känna stark kärlek till sitt syskon, kanske till och med starkare än ett icke-högekänsligt barn skulle känna. Naturliga anlag hos ett högekänsligt barn är ofta att leda, skydda, råda eller undervisa. Ifall det yngre syskonet låter sitt äldre syskon göra detta kommer det sannolikt att stärka självkänslan hos det äldre

barnet. Däremot kan det högekänsliga barnet även uppleva syskon som mycket påfrestande eftersom hens djupa tankar eller komplicerade fantasier ofta avbryts. Enligt Aron (2014) är det sällan bra att tvinga någon att vara tillsammans eller att älska varandra. Detta gäller även syskon. Goda relationer i familjen förutsätter dock acceptans för varandras olikheter och konflikthanteringsförmåga. Syskon ska inte lämnas för att hantera sina egna konflikter innan de har verktyg för att lösa dem. Sådana verktyg kan vara bland annat förmågan att lyssna, att tala i tur och ordning, kunna ta en paus när det behövs samt rättvisa kompromisser. (Aron 2014, s.148).

7 Den högekänsliges resurser

Förmågan att kunna se saker ur olika synvinklar och även kunna lägga sig in i andra människors tankesätt kan ses som resurs hos den högekänsliga människan. Ofta är hen även skicklig på att lösa konflikter och att förhandla. För att den högekänsliga individens förmågor ska komma fram behöver det finnas en förståelse för vilka positiva effekter de kan ha på livet och i samhället överlag. Förståelse och uppskattning för den högekänsligas egenskaper är viktigt, inte minst för personen själv. Detta hjälper personen att utvecklas och blomstra. (Satri, 2019, s.133-134)

Trots att högekänslighet kan komma att påverka en människas liv väldigt mycket märks detta personlighetsdrag nödvändigtvis inte hos individen ifall man inte känner hen väl. Detta kan bero på att högekänsliga personer ofta har en särskilt god förmåga att anpassa sig till livet och andra. Man kan se den goda anpassningsförmågan som en grund i det högekänsliga personlighetsdraget. (Aron, 2016, s.11).

Den empatiska förmågan, som finns inbyggd i alla individer, är extra stark hos den högekänsliga och en fördel och styrka vid kommunikation. Att vara närvarande, lyssna och reflektera kan ha nästan magiska effekter i en relation och fyller ett fundamentalt behov. Den högekänsliga bör dock vara uppmärksam på att inte låta intuitionen gå händelserna i förväg, utan lyssna så att hela problematiken blir klar innan man kommer med lösningsförslag. (Aron, 2020a, s.180-182)

Utöver att känna empati för andras känslor och behov, berikar högkänsliga individer också miljön på andra sätt. Det här kan ha en mycket positiv inverkan på relationerna inom familjen. Eftersom den högkänsliga är mer medveten om detaljer i miljön är hen mer benägen att göra små justeringar som kan öka trivselen för alla. Det kan handla om att till exempel dimma ljusen, estetiska detaljer som att flytta en möbel eller tavla till en bättre plats eller helt enkelt att städa upp så att miljön i hemmet upplevs som mer organiserad och mindre kaotisk. (Acevedo, 2020, s.9-10)

De högkänsliga är även mer benägna att känna igen orättvisor och trots sitt vanligtvis reserverade, lugna och tysta uppträdande är högkänsliga individer mer benägna att modigt stå upp för de svaga. (Acevedo, 2020, s.9-10) Den här styrkan kan även ses som en resurs inom familjekonstellationen. Aron menar även att högkänsliga personer oftare engagerar sig i frågor gällande social rättvisa och miljöhot vilket troligen är ett resultat av högkänsliga drag som t.ex. förmågan att reflektera djupt och att se helheter. (Aron 2016, s.58)

Cain anser att man bör använda sina egenskaper som resurser. Oberoende om det är fråga om uthållighet, eftertänksamhet, mjukhet, tillbakadragen, blyghet, koncentration, insikt, försiktighet eller känslighet. Att arbeta med det som känns viktigast för en själv kan öppna något helt nytt. Om det känns obehagligt men ändå känns viktigt är det troligen ett tecken på att man bör göra det. Om man accepterar att det är krävande eller rentav obehagligt men ändå övar, kan det i efterhand kännas belönande. (Cain, 2013, s.640)

8 Högkänslighet och ett andligt perspektiv

För den högkänsliga finns en risk att överstimuleringen leder till utmattning (Aron, 2020a) och det är viktigt att hitta rätt balans. Om man känner stress eller är rädd kan perspektivet på tillvaron krympa. Men den högkänsligas styrka ligger i att hen vanligen har lätt för att se helheter. I den förmågan ryms ofta djupa tankar kring livets mening, vilket också gör att den högkänsliga känner en dragning till det andliga. (Aron, 2020a, s.59) Enligt Ilse Sand (2012) är den känsliga själens förhållande till Gud, eller det gudomliga, ofta helt privat. Man känner ofta en naturlig kontakt till det som är större än en själv och det är något man inte talat särskilt mycket om. (Sand, 2012, s.25)

Den högkänsliga har ofta ett naturligt andligt intresse och är intresserad av frågor kring livets mening. Varför lever vi? Vem har skapat oss? Vad händer när vi dör? (Sand, 2020, s.25) De flesta högkänsliga har någon form av andlig livssyn, något som kopplar människan till något större. Det kan handla om skapelsen, allt levande, oändligheten eller Gud. Det här perspektivet hjälper ofta den högkänsliga att hitta vila och avkoppling. Det kan ske t.ex. genom meditation, bön, att besöka kyrkan eller andra trossamfund, eller vistelse i naturen. (Aron, 2020a, s.61)

Psykolog och psykoterapeut Erja Kemilä talar om församlingen och kyrkan som ett rum för den högkänsliga. Atmosfären och den känslighet som kyrkan, församlingen och speciellt bönen erbjuder verkar vara viktig eftersom den upplevs tillåtande och barmhärtig. Man respekteras som man är och det ställs inga krav. (Kemilä, 2016)

Ungefär 70 % av de högkänsliga är introverta (inåtvända) och enligt Jung handlar det om att intressera sig mer för både det egna och andras inre liv än för den materiella världen. Det rika inre livet och den djupa reflektionen är karaktärsdrag som de sensitiva ofta har gemensamt. Den högkänsliga samtalar gärna på djupet och blir lätt uttråkad av att tala på ett ytligt plan. Man för även hellre samtal på tumanhand eller i små grupper. (Sand, 2012, s. 30 - 31)

Den högkänsliga anstränger sig mycket i umgänget med andra, eftersom det ofta finns en rädsla för att vara orsak till att någon annan mår dåligt. På samma sätt kan också andra människor, som inte tänker efter hur de uttrycker sig, lätt såra och överraska den högkänsliga med en tanklös kommentar. (Sand, 2012, s. 23) Med tanke på den unga högkänsliga, som annars kan ha utmaningar med sitt jag under puberteten och ungdomsåren, blir det särskilt viktigt att lära känna sig själv och få tala med trygga vuxna i en trygg miljö. Här kan församlingens ungdomsarbete och konfirmandverksamhet ha en betydande uppgift, då medarbetarna träffar ungdomar i känslig ålder. Skriftskolan ger ofta en möjlighet till självinsikt när gäller det inre livet och meningen med livet.

Höga krav på sig själv hänger ofta ihop med en låg självkänsla och upprätthåller varandra, menar danska psykoterapeuten och teologie doktorn Ilse Sand (2012). Detta kan vara orsaken till att den högkänsliga ofta saknar tro på sitt eget värde. I fall man inte känner sig värdefull, använder man kompenserande strategier. Det kan handla om hjälpsamhet eller något annat man gör för andra människor för att känna sig accepterad. Att lära sig bryta

sina egna levnadsregler och inse att det inte leder till någon katastrof att släppa kraven på sig själv är viktigt för att upptäcka att man ändå kan vara omtyckt. (Sand, 2012, s. 33 – 39)

I kyrkans diakonala arbete ligger också fokus på att se och hjälpa människan. Att finnas till för dem som upplever sorg, nöd eller behov av stöd på något plan. En kunskap om personlighetsdraget högkänslighet kan vara mycket berikande och ge en större förståelse, då man som diakon för själavårdande samtal med människor.

9 Produkttillverkning

Till ett funktionellt arbete hör två parallella skrivprocesser ifall slutprodukten också innehåller text. Slutprodukten bör vara tilltalande för målgruppen och innehållet lämpligt och informativt. Det är önskvärt att man diskuterar både kring formuleringar och textens nyanser med beställaren. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s.129)

Tanken med examensarbetet är att slutprodukten ska vara till praktisk nytta och nå ut till familjer där högkänslighet förekommer och till dem som arbetar med dessa familjer eller andra intresserade. Ganska tidigt föddes tanken att vi med en broschyr kunde åstadkomma just detta.

9.1 Val av metod

Eftersom vi i arbetet sammanställt forskning och annan relevant kunskap om högkänslighet, gällde det att plocka ut det allra viktigaste med tanke på vår målgrupp. Vi ansåg att en broschyr, i digital eller fysisk form kunde vara praktisk, eftersom den kunde finnas tillgänglig inom många olika verksamheter, såsom föreningar, barnrådgivningen, familjerådgivningen, daghem eller församlingsarbete. En digital, nerladdningsbar broschyr kunde utnyttjas av såväl professionella som privatpersoner.

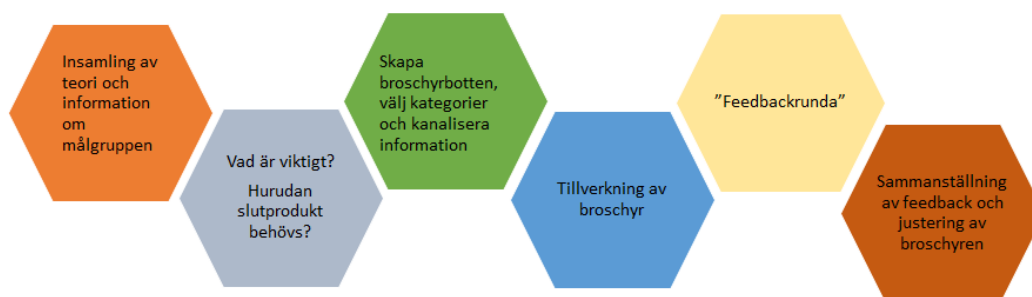
Innan produkttillverkningen påbörjades tog vi inspiration från andra examensarbeten om vilka digitala program man kunde använda för att tillverka broschyrer. Alternativa program vi hittade var Word, PowerPoint och Adobe InDesign. Vi valde programmet PowerPoint

eftersom vi alla hade en vana att arbeta med programmet och för att det innehöll en bra och lämplig broschyrmodell som var enkel att använda.

Vi vände oss också till en speciallärare inom småbarnspedagogiken samt en psykiatrisk sjukskötare som arbetar och handleder familjer, för att ytterligare få några synvinklar på hur den kunskap vi hittat via forskning och litteraturstudier bäst kunde gynna målgruppen. Man önskade att innehållet skulle vara informativt, lättillgängligt och tydligt.

9.2 Processbeskrivning

För att förklara slutproduktens process har vi tagit inspiration av Stanfords model of design thinking och format den till att passa vår egen arbetsprocess. Design thinking, eller designtänkande, är en metod som används för kreativ problemlösning men som även kan användas för att beskriva en arbetsprocess. (dschool 2021). Figuren nedan visar vår arbetsprocess steg för steg. Under figuren beskrivs de olika stegen mer ingående.



Figur 1. Produkttillverkningsprocessen

Produkttillverkningsprocessen startade i januari 2021 då vi påbörjade sökning av forskning och information om vår målgrupp, den högkänsliga familjen. Under några månaders tid låg vårt fokus på att samla och sammanställa så mycket relevant information som möjligt. Förutom den information vi hittat från olika databaser och genom manuell sökning, fick vi även värdefull information under ett distansmöte med Marica Ryökäs från föreningen HSP

Suomi ry. Mötet ägde rum 5.2.2021 och hölls på distans via Teams. Syftet med mötet var att diskutera med en representant från föreningen för högkänsliga hurudan broschyr man från föreningens sida anser att det finns behov av och vilket innehåll som är särskilt väsentligt att ta fasta på med tanke på målgruppen. Ett möte hölls också med en mamma från en familj där alla är högkänsliga. Där betonades atmosfärens inverkan på den högkänsliga och vikten av ett förutseende handlingsmönster. Båda diskussionerna var givande och man betonade särskilt högkänsligheten som resurs och förståelsen för den, vilket vi ville lyfta fram i broschyren. Målen med broschyren blev därför att ta upp högkänslighet ur ett positivt och resurstärkande förhållningssätt och samtidigt göra den så informativ som möjligt trots ett begränsat utrymme.

9.2.1 Broschyrens uppbyggnad

Efter att vi samlat den information vi behövde, söktes en lämplig broschyrbotten fram, vilken sedan omformades för att passa innehållet. Angående färgsättning valdes dova färger för att broschyren inte skulle uppfattas för gräll. För att skapa en intressant variation i broschyren används olika färger, textsnitt och bilder. Vi valde att medvetet blanda löpande text och att förmedla information i punktform. Omslagsbilden valdes eftersom den beskriver temat familj. Själva utformningen av broschyren skedde genom ett delat dokument och möten i Teams. Vi presenterar här nedan broschyrens huvudsakliga innehåll, indelat i fem lika kategorier. Vi har även valt att klippa in dem i texten för att tydliggöra varje del för sig. Broschyren finns i sin helhet som bilaga till arbetet.

Broschyren är indelad enligt följande kategorier: *Den högkänsliges egenskaper, stöd för självkänslan, resurser, bemötande och förståelse* och sist en kategori där *miljön* betonas. Efter att vi beslöt oss för dessa kategorier, som även skulle bli rubriker i broschyren, gällde det att kanalisera relevant information ur de litteraturstudier vi sammanfattat i vårt arbete. Som ett mellanskede i vår arbetsprocess skapade vi ett dokument med de kategorier som vi kommit överens om att broschyren skulle innehålla. Under kategorierna samlade vi relevant innehåll från vårt arbete vilket sedan omarbetades till kortare stycken och punkter för att bättre passa in i en broschyrmodell.

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

Självkänslan är vår uppfattning om oss själva och en person med god självkänsla är nöjd med sig själv. Om det finns förståelse för högekänslighet i omgivningen stöder det till en god självkänsla. I vårt arbete har vi forskning och teori som lyfter fram hur betydelsefull en god självkänsla är. En god självkänsla kan hjälpa den unga att hantera övergången från ung till vuxen, säger bl.a. den holländsk studien av Keizer m.fl. (2019) Sakkunniga inom barn och ungdomspsykiatri berättar att de ungas mående är alarmerande. Många unga mår dåligt och borde få hjälp i ett tidigare skede innan problemen blir för stora. (Hakala, 2019)

De personliga egenskaperna är något som formar människan till den hen är. Att ta med den *högekänsligas egenskaper* i broschyren ansåg vi nödvändigt för att även personer som inte är insatta i ämnet ska få en större förståelse om personlighetsdraget högekänslighet. Det finns många typiska egenskaper hos den högekänsliga och vi valde att i broschyren ta med de centralaste från den litteratur och det material vi samlat. Dessa hittades inte under någon enskild kategori utan är plock ur hela vår teoridel.

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.

Högekänsligheten kan ses som en *resurs* och det har vi valt att betona i examensarbetets rubrik, i teorin och i broschyrens innehåll. Att lyfta fram resurserna bidrar till att skapa en positiv uppfattning om högekänslighet och resurstänkande var även något som man från föreningen HSP Suomi ry lyfte fram under ett möte. Med ökad kunskap och förståelse kan sensitiviteten, det djupa tänkandet, skärpan och kommunikationsförmågan hos den högekänsliga vara en resurs inom både familjen och i alla andra sociala sammanhang. (Aron 2016)

En större *förståelse* leder till ett bättre *bemötande*. I teorin och forskningen (Aron 2020) förklaras hur bemötandet i fostran av barnet har en stor betydelse för hur självkänslan utvecklas. Keltikangas – Järvinen (2004) påpekar att bemötandet av barnet påverkar hur barnets personlighet utvecklas. Diskussion med sakkunniga bekräftar vikten av förståelse för och bemötande av varje individ.

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

*"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 tentillfällen 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.

Miljön, dvs i detta fall både den fysiska och psykosociala omgivning den högkänsliga befinner sig i, betonas både i teorin och under samtal med sakkunniga och familjer. Om en person med högkänslighet växer upp i en miljö som inte är förstående är risken större att personen utvecklar ängslighet, blyghet, dålig självkänsla, ångest och depression förklarar. Aron (2020). Eftersom småbarnspedagogiken och skolan är en stor del av barnets liv är det betydelsefullt att personalen är medveten om hur miljön påverkar det högkänsliga barnet, lika viktigt är det att man hemma vet vilka faktorer som kan påverka. Internationellt projekt med namnet *E-motion - Potential of Highly Sensitive* som vi tar upp i kapitlet barnets miljö (se 5.3.3) anser även miljön som betydelsefull för barnets utveckling. Miljön är mycket viktig, inte bara för det högkänsliga barnet, utan hela familjen. Ofta handlar det om små saker som kan göra stor skillnad t.ex. förutsägbarhet i vardagen och tid för återhämtning.

9.2.2 Feedback på broschyren

Då vi hade ett utkast av broschyren färdigt skickades det ut för feedback via e-post tillsammans med några relevanta frågor. Utkastet sändes till sammanlagt 17 personer som fick sju dagars svarstid och vi fick in 15 svar. Respondenterna representerade fyra olika grupper, dvs högkänsliga personer, personal inom småbarnspedagogik och utbildning, hälso- och sjukvårdspersonal och diakoniarbetare inom församlingar.

Frågorna vi ställde var följande:

1) Upplever du att broschyren är informativ? Ger den dig ny kunskap?

- 2) Vilken uppfattning får du om högkänslighet då du läst broschyren?
- 3) Vill du ge andra kommentarer om broschyren?

Responsen var övervägande positiv. Vi fick många kommentarer och även några förbättringsförslag till broschyrens utformning och innehåll. Alla respondenter ansåg att broschyren var informativ. De högkänsliga personerna lyfte fram att broschyren upplevdes visuellt behaglig, att den substansmässigt sammanfattar personlighetsdraget på ett bra sätt och visar balansen mellan den högkänsliges utmaningar och styrkor. Ett tillägg önskades om att högkänsliga barn gynnas speciellt mycket av positiv respons i sin utveckling och att inte bara barn utan även högkänsliga vuxna behöver möjligheter till egen lugn och ro.

Personal inom skola och daghem (lärare, speciallärare och lärare inom småbarnspedagogik) tyckte om att broschyren hänvisar till källor var man hittar mer information. Man uppskattade även att det tydligt framkommer att det inte handlar om en diagnos men att de högkänsliga kan gynnas av liknande stöd som t.ex. barn med neuropsykiatrisk problematik. Någon ansåg att broschyren ger en positiv bild av högkänslighet utan att ändå bortse från utmaningarna. Enligt personal på daghem var det upplysande hur högkänslighet påverkar hela familjen. Även layout, bilder och färgskala uppskattades. Bland de här respondenterna fanns inga direkta förbättringsförslag.

De professionella inom hälso- och sjukvården (psykolog, hälsovårdare, skolkurator och specialistsjukskötare) ansåg broschyren sammanställd på ett tydligt och lättöverskådligt sätt och att innehållet ger större förståelse för dem som arbetar med bl.a. barn. De uppskattade att vi valt att poängtera resurserna men även hur man kan underlätta och förebygga i vardagen. De reagerade också på infon om att så stor del av befolkningen är högkänslig och att många säker kommer att känna igen sig i broschyren. En önskan framkom att broschyren ska få stor spridning på rådgivningar, daghem och skolor. Man ansåg broschyren lättöverskådlig och lättläst.

Bland diakoniarbetarna ansåg man det positivt att vi lyft fram resurserna hos de högkänsliga. Även de lugna färgerna uppskattades eftersom de ansågs passa väl för målgruppen. Broschyren väckte tankar om hur man borde satsa på mindre skol- och daghemsgrupper och den fysiska miljön i olika offentliga byggnader. Bland diakonerna noterade man också fördelarna av den sensitivitet som beskrivs hos högkänsliga. Diakonerna hoppas att broschyren kan delas ut förutom till daghem och skolor även till församlingarna. En av diakonerna gillar att högkänsligheten presenteras i en "varm anda"

och säger att broschyren kan vara en bra vägledare för alla föräldrar.

Efter genomgång av feedbacken ansåg vi att ett tillägg om att speciellt högkänsliga barn gynnas av positiv respons bakas in i kategorin *stöd för självkänsla*. Inga andra större förändringar gjordes i broschyren och vi kunde därmed konstatera att vi kommit i mål när det gäller innehåll och utformning. Hur och när broschyren kommer att tryckas, publiceras och distribueras återstår att diskutera med beställaren HSP Suomi ry efter avslutad examensarbetsprocess.

10 Diskussion

Vad gäller tillförlitligheten i ett arbete påverkas den av många olika faktorer. Eftersom vi i vårt examensarbete strävat till att skapa en så bred förståelse för vårt ämne som möjligt valde vi att inte begränsa vår informationssökning till någon särskild typ av källor utan vi använde oss av forskning, information från organisationer, populärvetenskaplig litteratur samt personliga erfarenheter av sakkunniga och högkänsliga personer. Den forskning som användes i arbetet ansåg vi vara tillförlitlig och vid presentation av den har vi strävat till att följa god vetenskaplig praxis. På ett fåtal ställen i vårt arbete används sekundärkällor eftersom primärkällan inte varit tillgänglig. På dessa ställen har vi försökt vara särskilt tydliga i vår källhänvisning. I varje kapitel har vi strävat till att använda information från olika källor vilka kan bestyrka/motsäga varandra, särskilt om flera av källorna som använts inte har varit forskningsbaserade.

Vår teoridel är alltså inte enbart rent forskningsbaserad utan vi förlitar oss ställvis även på icke-vetenskapliga källor. Detta på grund av att det inom en del områden inte fanns tillräckligt med forskning. Via ansåg dock att även t.ex. personliga upplevelser om högkänslighet kunde ge oss en fördjupad förståelse i ämnet. Vi såg det som ett viktigt komplement att under processens gång föra diskussion med både professionella inom både sociala sektorn och utbildningen. Därtill har vi konsulterat personer som representerar de högkänsliga och även beaktat deras tankar i vårt arbete, speciellt då det gäller nyanser i slutprodukten. Då vi hänvisar till personliga erfarenheter är det dock viktigt att komma ihåg att dessa alltid speglar en persons upplevelser och att dessa inte kan ses som objektiva.

Vi har strävat till att genom vår sökprocess använda oss av så relevanta sökord som möjligt och av forskning från flera olika länder. Eftersom Elaine Aron har en stor roll i litteraturen om ämnet högkänslighet har vi även medvetet försökt hitta avvikande forskning. Trots Arons betydande roll i att lyfta fram högkänslighet i samhället finns det kritiska röster vilka ser t.ex. DOES kategoriseringen som aningen entydig. En av dessa är Janna Satri. Enligt henne finns det även forskare som gjort studier där man kunnat konstatera att högkänslighet kan ha andra aspekter än de som finns uppräknade i Arons kategorisering (Satri, 2019, 26).

I huvudsak kan man säga att den forskning som finns tillgänglig idag inte ännu tydligt kunnat bevisa att högkänslighet genomgående skulle kunna kopplas samman med något annat personlighetsdrag. Enligt Satri (2019) har både temperamentsforskarna Evans och Rothbart (2006) samt Smolewska (2008) kritiskt analyserat Arons forskning kring SPS och framlagt flera dimensioner på högkänslighet. Men betydligt mer forskning behövs ännu på området för att se tydliga samband mellan temperament, andra specifika personlighetsdrag och SPS. (Satri, 2019, s. 26 - 28)

Även Ilse Sand (2012) lägger frågetecken efter vissa redan rätt allmänt tagna sanningar kring högkänslighet. Hon ifrågasätter för det första frågeschemat Aron använt i sin forskning och anser att frågorna inte är särskilt precisa och hon ser också problem i att Arons intervjuer bygger på självrapportering och inte håller ett objektiva mått. Arons test baserar sig dessutom på intervjuer gjorda i Nordamerika och kan antas fungera lite olika beroende på viken kultur man representerar. Enligt Sand fungerar Arons test till exempel inte lika på danskar. Hon ställer sig alltså kritiskt till sanningsenligheten i huruvida 15 - 20% av världens befolkning är högkänslig och menar att siffran i framtiden kan justeras något, om man hittar mer tillförlitliga sätt att testa SPS. (Sand, 2012, s. 126 - 127)

Under denna arbetsprocess har vi samlat forskning, information och sakkunskap om ämnet högkänslighet inom familjen. Vi har analyserat och diskuterat oss fram till vilket stoff som ska användas i arbetet och i vår slutprodukt. Det har många gånger handlat om val. Vad ska vi ta med och vad ska vi välja bort? Vilken information ger den största och bästa behållningen för den som tar del av vårt arbete. Den största utmaningen under processens gång har varit att från ett digert material, via litteraturstudierna, kanalisera den mest väsentliga informationen om högkänslighet till vår broschyr.

Efter att vi fått feedback på vår broschyr kunde vi konstatera att vi landat rätt väl. Ändå kan vi ställa oss frågan om våra frågor till respondenterna, som gav oss feedback på broschyren, kunde ha formulerats på ett sätt som hade gett dem möjligheten till ännu mer kritisk granskning och en mer konstruktiv kritik. Alla respondenter var dessutom endera själva högekänsliga eller professionella inom utbildning eller social- och hälsovård. Man kan fråga sig om svaren hade haft en annan karaktär ifall vi hade frågat även personer som inte har någon kännedom alls om högekänslighet.

Har vi då under arbetets gång fått svar på våra frågeställningar? Vi ville för det första ta reda på vad det innebär att någon i familjen är högekänslig. Vi anser att vi via våra litteraturstudier fick en tillförlitlig bild som belyser både föräldrarnas, den ungas och barnets högekänslighet och hur den ter sig i olika åldrar. Det är dock viktigt att poängtera att varje person är unik och det finns ingen exakt beskrivning på hur en högekänslig alltid fungerar. Speciellt Elaine Aron har i sina böcker lyft fram både resurser och utmaningar hos föräldern, den unga och barnet och hur relationerna i familjen påverkas av att en eller flera är högekänsliga. Hennes studier och resultat bestyrktes även av flera andra forskningsresultat från olika delar av världen.

I vår andra frågeställning vill vi utreda vilka utmaningar och resurser högekänslighet inom familjen kan föra med sig. Under arbetets gång blev det viktigt för oss att tydliggöra utmaningarna men framför allt lyfta fram resurserna. Speciellt i slutprodukten och genom feedbacken av broschyren kan vi konstatera att dessa kommer fram. Bland annat fick vi feedback som: *“Ni beskriver högekänsliga med en neutral ton och lyfter fram styrkorna, på så sätt fick jag en positiv bild av högekänsliga - att de personerna är som alla andra men behöver extra mycket av rutiner, mindre program och återhämtning.”*

Vår tredje frågeställning handlade om vad som är viktigt att beakta vid bemötandet av en familj där högekänslighet förekommer. För både familjerna själva och för professionella som bemöter högekänsliga ansåg vi att den här delen var av största vikt att tydliggöra och ge redskap för. Ökad kunskap ger ökad förståelse och större beredskap att bemöta en högekänslig person i olika sammanhang. Med kritiska glasögon kan man konstatera att den forskning vi tagit del av inte gett oss några omfattande svar på denna frågeställning utan här har vi förlitat oss mer på de populärvetenskapliga källorna, de sakkunnigas uttalanden och endast små plock ur den teoretiska kontexten. Vad gäller bemötande och förståelse

har barnet fått mest plats i vårt arbete, medan responsen från broschyren bekräftar att det tydligt framkommer i vårt arbete att det påverkar hela familjen *“...att man lättare kan förstå vad högkänslighet handlar om och att det faktiskt påverkar hela familjen och inte bara den enskilda individen som lever med det”*.

Ur en allmän synvinkel kan man konstatera att trots det ökande samhällsintresset för sensorisk bearbetningskänslighet eller högkänslighet släpar tyvärr den vetenskapliga kunskapen efter. Man kan ändå se att dagens experter och forskare har en agenda för framtida fortsatt forskning inom området högkänslighet. Forskarteamet Greven, Lionetti, Booth, Aron och Fox (2019) har i en studie dragit slutsatsen att SPS ökar stressrelaterade problem i negativa miljöer men också ger starkare positiva känsloupplevelser där miljön är stödande. Enligt forskarna krävs ännu mer tillförlitlig och objektiv bedömning av SPS och djupare förståelse av dess mekanismer för att skilja den från andra egenskaper. Framtida forskning måste inriktas på förebyggande av negativa effekter i samband med SPS, och utnyttjande av dess positiva potential att förbättra välbefinnande och psykisk hälsa. (Greven m.fl., 2019)

Trots att vi hittat en hel del forskning i och runt ämnet högkänslighet i familjen kan man sammanfattningsvis säga att det framkommer behov av fortsatta studier. Genom vidare studier kunde man ännu bättre få fram olika forskares syn på SPS, vilket kunde skapa en vidare och bättre bild av bland annat vilka individuella skillnader som kan finnas. I populärvetenskaplig litteratur nämner man t.ex. hur högkänslighet tar sig i uttryck i syskonrelationer (se kap. 6.3). Vi hittade dock nästan inga vetenskapliga källor som berörde specifikt just detta ämne.

Att konst och skapande har stor betydelse för högkänsliga diskuterades under samtal med vår kontaktperson från föreningen HSP Suomi ry. Högkänsliga är i allmänhet kreativa och har en estetisk känslighet vilket beskrivs av bland annat Acevedo (2020) och Aron (2014). Inför framtiden och om detta projekt fortgår kunde högkänslighet och syskonrelationer eller konstens betydelse för högkänsliga vara intressanta ämnen för fortsatta studier.

Även studier kring hur barnets föräldrar upplever stödet barnet får i småbarnspedagogiken och i skolan skulle vara intressant, då vi genom detta arbete har erfårit att det finns en del likheter hos högkänsliga personer och personer med en neuropsykiatrisk diagnos. Detta är betydelsefullt eftersom en diagnos berättigar till vissa stödåtgärder i

småbarnspedagogiken samt i skolan. Enligt vad vi tidigare konstaterar i kapitlet om barnet, dvs att *“man kan ställa sig frågan om ett högekänsligt barn åtminstone i viss mån kunde gynnas av liknande stödåtgärder”*, skulle det finnas behov av studier kring detta och speciellt hur föräldrarna ser på ett dylikt behov.

Till sist vill vi rikta ett tack till alla som vi haft glädjen att samarbeta med under vår examensarbetsprocess. Vi tackar vår samarbetspartner Marica Ryökäs från föreningen HSP Suomi ry och de andra högekänsliga personer som ställt upp med värdefulla tankar och egna erfarenheter. Tack även till alla som gav oss feedback på broschyren och till våra opponenter. Ett stort tack går också till vår handledare Pia Liljeroth för konstruktiv handledning och ett uppmuntrande förhållningssätt. Vi hoppas att vår broschyr ska komma till nytta för så många personer som möjligt.

Källförteckning

Acevedo, B. (2020). *The Highly Sensitive Brain - Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*. Elsevier Science & Technology.

Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M-D., Collins, N., Brown, L. (2014). *The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. The Authors: Brain and Behavior 4 (4). Wiley Periodicals. Hämtad 11.1.2021 från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25161824/>

Arene rf. (2019). *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor*. Rådet för yrkeshögskolornas rektorer Arene rf. Hämtad 20.3.2021 från www.arene.fi

Aron E.(2013). *Den högkänsliga människan - Konsten att må bra i en överväldigande värld* Kensington Publishing Corp

Aron, E. (2013). *Eriyisherkkä ihminen*. Kustannusosakeyhtiö Otava. E-bok, www.storytel.com

Aron, E. (2020a). *Den högkänsliga föräldern-Gläns i din roll även i en överväldigande värld*. Sverige:Egia förlag

Aron E. (2014). *Det högkänsliga barnet – Att växa och må bra i en överväldigande värld* Crown Publishing Group, Random House LLC

Aron E. (2016). *Den högkänsliga människan & KÄRLEKEN - Låt kärleken bli din vän i en överväldigande värld*. Harmony books, New York.

Aron E. (2020b). *Eriyisherkkä lapsi -Tunnista lapsen herkkyyks ja auta häntä kääntämään herkkyytensä voimavaraksi*. Nemokustannus.

Aron, E. (2020). *Eriyisherkkä lapsi – Tunnistaa lapsen herkkyyks ja auta häntä kääntämään herkkyytensä voimavaraksi*. Kustannusosakeyhtiö Otava. E-bok, www.storytel.com

Aron, E., Aron, A., Nardone, N. & Zhou, S. (2019). *Sensory Processing Sensitivity and the Subjective Experience of Parenting: An Exploratory Study*. Publikationen Family relations 2019-10. Hämtad 10.2.2021 från <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/fare.12370>

August. L. & August M. (2021). E-motion-potentiell högkänslighet. Hämtad 10.2.2021 från <https://highlysensitive.eu/>

ADHD-förbundet r.f. och Barnavårdsföreningen i Finland r.f. (2012). *EN FUNGERANDE VARDAG - Tips för hur du kan stöda barnet på ett positivt sätt*.

Bernstein, E. (2015). *Do You Cry Easily? You May Be a 'Highly Sensitive Person- HSPs can respond more intensely to sounds or crowds*. Wall street Journal. Hämtad 29.1.2021 från <http://www.drjuliehanks.com/wp-content/uploads/2015/05/Do-You-Cry-Easily-You-May-Be-a-%E2%80%98Highly-Sensitive-Person%E2%80%99-WSJ.pdf>

Booth C., Standage H. & Fox E. (2015). *Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction*. Hämtad 22.1.2021 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4681093/>

Boterberg S. & Warreyn P. (2016). *Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity of daily functioning on children*. Elsevier. Hämtad 23.1.2021 från <https://biblio.ugent.be/publication/7172755/file/7172759>

Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J. & Green, M. (2019). *Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles*. Hämtad 11.1.2021 från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30625166/>

Broberg M., Hagström B. & Broberg A. (2020). *Anknytning i förskolan : vikten av trygghet för lek och lärande*. Natur & Kultur Akademisk.

Cain, S. (2013). *Tyst, de introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns*. Sverige, Svensk utgåva Natur & Kultur.

Dschool. (2021). *What is this? - Overview*. Hasso Platner Institute of Design, Stanford University. Hämtad 1.4.2021 från www.dschool.stanford.edu/resources/getting-started-with-design-thinking

Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning om misstankar om avvikelser från den i Finland*. Forskningsetiska delegationen. Hämtad 12.2.2021 från www.tenk.fi

Greven, C, Lionetti, F., Booth, C., Aron, A., Fox, E. (2019). *Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda*. Journal: Neuroscience and Biobehavioral Reviews. Hämtad 19.1.2021 från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418306250>

Hakala H. (26.5.2019). *Forskare varnar för att vardagsproblem tolkas som psykisk ohälsa*. Hbl. Hämtad 3.2.2021 från <https://www.hbl.fi/artikel/forskare-varnar-for-att-vardagsproblem-tolkas-som-psykisk-ohalsa/>

HSP - Högkänsliga i Finland. (2021). *Eriyisherkkyyks HSP Suomi ry*. Hämtad 14.1.2021 från <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyks/>

SFH Sveriges förening för högkänsliga (u.å.) Hämtad 15.1.2021 från <https://www.hspforeningen.se/hogkanslighet/om-hogkanslighet/>

limura S. & Kibe. C. (2020). *Highly Sensitive Adolescents Benefits in Positive School Transitions: Evidence for Vantage Sensitivity in Japanese High-Schoolers*. The University of Tokyo. Hämtad 25.1.2021 från https://www.researchgate.net/profile/Shuheii_limura/publication/340924859_Highly_sensitive_adolescent_benefits_in_positive_school_transitions_Evidence_for_vantage_sensitivity_in_Japanese_high-schoolers/links/5f3340e0458515b729183a48/Highly-sensitive-adolescent-benefits-in-positive-school-transitions-Evidence-for-vantage-sensitivity-in-Japanese-high-schoolers.pdf

Inal, G.S. (2014). *The moderating role of sensoryprocessing sensitivity in the relationship between spousal caregiving, perceived social support and marital quality*. The Graduate school of social science. Middle east technical university. Hämtad 1.3.2021 från <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/uyarici-isleme-hassasiyeti-olcegi-toad.pdf>

Keizer R., Helmerhorst K. & van Rijn-van Gelderen L. (2019). *Perceived Quality of the .Mother–Adolescent and Father–Adolescent Attachment Relationship and Adolescents' Self-Esteem*. Journal of youth and adolescence, New York. Hämtad 27.01.2021 från <https://www.proquest.com/docview/2193418803/FFD39876B4EC445BPQ/32>

Keltikangas - Järvinen, L. (2004). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. WSOY. E -bok, www.storytel.com

Keltikangas -Järvinen, L. (2011). *Temperamentti ja koulumenestys*. WSOY. E- bok, www.storytel.com

Keltikangas- Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Werner Söderström Osakeyhtiö. E – bok, www.storytel.com

Kemilä Erja (intervjuad av Eila Sekki). (2016). *Elämää herkkänä ihmisenä - Erja Kemilä* [video] Area Media Oy <https://vimeo.com/168739130>

KOL S. (2016). (Volume 4 - issue 2). *The Effects of The Parentings Styles On Social Skills Of Children Aged 5-6*. MOJES ,The Malysian Journal of Educational Sciences. Hämtad 28.1.2021 från <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1096005.pdf>

Lan Le T., Geist R., Hunter J. & Maunder R. (2020). *Relationship between insecure attachment physical symptom severity is mediated by sensory sensitivity*. Department of Psychiatry, Mount Sinai, Hospital, Toronto, ON, Canada. Department of Psychiatry, The Hospital of Sick Children, Toronto, ON, Canada. Hämtad 28.1.2021 från <https://www.proquest.com/docview/2434198692/fulltextPDF/43796CC96C134791PQ/7>

Liss, M., Timmel, L., Baxley K. & Killingsworth P. (2005). *Sensory processing sensitivity and its relation to bonding, anxiety and depression*. Elsevier, USA. Hämtad 29.1.2021 från <https://wesenseatwork.com/wp-content/uploads/2020/01/University-of-Washington-Liss-Sensory-processing-sensitivity-and-parental-bonding-anxiety-and-depression.pdf>

Meredith P., Baily K., & Strong J. & Rappel G.(2016). January/February, Volume 20, Number 1. *Adult attachment, Sensory processing, and Distress in Healthy Adults*. The American journal of Occupational Therapy. Hämtad 21.2.2021 från <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=2476237>

Suomen mielenterveys ry Mieli (u.å.). *Perheitä on monenlaisia*. Hämtad 18.2.2021 från www.mieli.fi

Neuvokas perhe. (2021). Hämtad 22.3.2021 från <https://neuvokasperhe.fi/>

Sand, I. (2013). *Hitta nya vägar i känslornas labyrint*. Örebro:Libris förlag.

Sand, I. (2014). *Kom närmare-om kärlek, relationer och försvarsstrategier*. Libris förlag / Storytel

Sand, I. (2012). *Älska dig själv - en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*. Förlaget Ammentorp.

Satri, J. (2019). *Herakkyys voimavaraksi- tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville*. Helsingfors: Viisas elämä.

Satri, J. (2015). *Herakkyys ja kiusaaminen*. Basam books, Helsinki.

Scharf, M. & Goldberg, A. (2020). *How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices*. Journal of social and personal relationships 13.3.2020. Hämtat 28.1.2021 från <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407520911101>

StegförHälsa. (2021). Hämtad 25.3.2021 från <https://stegforhalsa.se/>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kirjapaino Oy.

Vår familjs känslöfärdigheter. (2020). Hämtad 2.2.2021 från neuvokasperhe.fi

Yrkeshögskolan Novia u.å. *Forskningsetik*. Yrkeshögskolan Novia. Hämtad 12.2.2021 från www.novia.fi

Bilaga 1

datum för sökning	databas	sökord och sökordskombinationer	träffar (st)	avgränsningar	träffar efter avgränsningar (st)	valda artiklar (st)
15.1.	Pro Quest	högekänslig förälder	1	inga	1	1
15.1.	Pro Quest	Highly sensitive brain	5	böcker	5	1
17.1.	EBSCO	Highly sensitive person	854810	2020-21 Fulltext, referentgranskad	32712	2
20.1.	Google scholar	sensory processing sensitivity + family	56000	Vetenskaplig artikel, PDF	19000	1
21.1.	Google scholar	sensory processing sensitivity family	582000	sortera efter relevans	890	1
21.1.	Google scholar	highly sensitive parents	21700	PDF, full text, fr 2017	17300	0
21.1.	Google scholar	sensory processing sensitivity family relationship	15300	[PDF] full texts, enligt relevans 2020->	7030	1
22.1.	NCBI	sensory processing sensitivity	19733	Artikel, childhood	30201	1
22.1.	Pubmed	sensory processing sensitivity	13	inga	13	1
22.1.	APA search	sensory processing sensitivity	125	2019-2020	16	0

22.1.	APA search	highly sensitive person	462	2020	16	0
23.1.	Google Scholar	sensory processing sensitivity child	1230		1230	1
25.1.	Google scholar	sensory processing sensitivity adolescents	954	2020 >	161	1
27.1.	Pro Quest	Highly sensitive child attachment	387000	Sorterad efter relevans, vetenskapliga artiklar, senaste 5 åren	7452	1
28.1.	ProQuest	sensory processing sensitivity child attachment	85017	Vetenskapliga artiklar	3328	1
29.1.	Google scholar	Sensory processing sensitivity parent	174000			1
26.2.	Google scholar	Sensory processing sensitivity love	58500			1

Bilaga 2

"Konsten att må bra i en överväldigande värld"
Aron E.M.

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 tentillfällen 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

Broschyrerna 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.



Högkänsliges 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 högkänsliga 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 högkänsliga behöver från tidig ålder lära **känna igen och hantera** sina känslor.

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

Resurser

- Den starka empatiska förmågan är en fördel och styrka vid kommunikation
- Högkänsliga barn är oftast mer medvetna om vad de vuxna känner än de vuxna själv
- Högkänsliga 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

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

Högkänsliga 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.

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