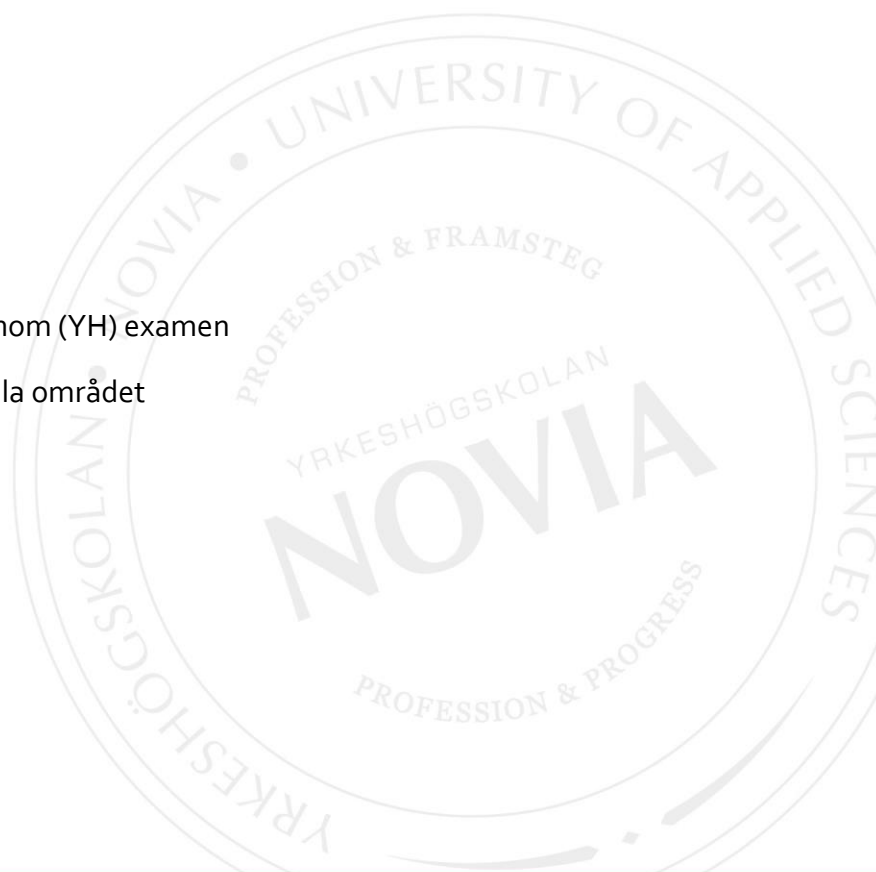


Äsch, det där var väl inget!

En broschyr om högekänslighet riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna

Uddström Mymlan
Käld Mia

Examensarbete för Socionom (YH) examen
Utbildningen för det sociala området
Åbo 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Mia Käld och Mymlan Uddström

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Handledare: Pia Liljeroth

Titel: Äsch, det var väl inget! - En broschyr om högekänslighet riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna

Datum 27.4.2020

Sidantal 38

Bilagor 3

Abstrakt

En av fem personer är högekänslig. Syftet med examensarbetet är att uppmärksamma arbetstagare inom ungdomstjänsterna om personlighetsdraget högekänslighet. Genom att öka deras kunskap om högekänslighet hos unga vill vi främja ett mer högekänslighetsvänligt bemötande inom ungdomsarbete.

Examensarbetet är ett funktionellt arbete vars resultat är broschyren "Ung och högekänslig". Informationen till slutprodukten har samlats från böcker, tidigare forskning och HSP-föreningars hemsidor. Intervju med sex arbetstagare inom ungdomstjänsterna utgör grunden till den nuvarande kunskapsnivån om högekänslighet inom ungdomstjänsterna. Respondenterna i intervjun har också bidragit med önskemål om hurdant material man önskar få om högekänslighet hos unga och utifrån svaren har broschyren utformats.

Frågeställningarna i arbetet är följande: Hur identifierar man en ung med högekänslighet? Vad ska man ta i beaktande då man handleder en ung med högekänslighet? Hur bemöter man en ung med högekänslighet inom ungdomstjänsterna? Frågeställningarna besvaras såväl i bakgrundsdelen i examensarbetet som i broschyren.

Broschyren är i första hand riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna men önskas också användas av de unga själva. Broschyren finns som bilaga i examensarbetet samt publicerad på HSP-föreningen högekänsliga i Finland RF:s hemsida där man kan läsa den elektroniskt eller alternativt ladda ner den för utskrift.

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslig, sensory processing sensitivity, ung

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Mia Kälid ja Mymlan Uddström

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK), Turku

Ohjaaja: Pia Liljeroth

Nimike: Ähh, se ei ollut yhtään mitään! -Nuorisopalveluiden työntekijöille suunnattu esite erityisherkkyydestä / Äsch, det var väl inget! - En broschyr om högkänslighet riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna

Päivämäärä 27.4.2020

Sivumäärä 38

Liitteet 3

Tiivistelmä

Joka viides ihminen on erityisherkkä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorisopalveluiden työntekijöiden tietoisuutta erityisherkkyydestä. Lisäämällä työntekijöiden tietoa erityisherkkyydestä halutaan tukea erityisherkkäystävällisempää kohtaamista nuorisopalveluissa.

Opinnäytetyö on tehty toiminnallisilla menetelmillä. Opinnäytetyön tuloksena on "Nuori ja erityisherkkä" -esite. Esitteen sisältö on kerätty kirjoista, tutkimuksista ja HSP-yhdistyksien kotisivuilta. Nuorisopalveluiden työntekijöiden tämänhetkinen tietotaso erityisherkkyydestä on kartoitettu haastattelemalla kuutta työntekijää, jotka työskentelevät nuorten kanssa. Haastatteluissa nuorisopalvelun työntekijät saivat antaa palautetta ja toivomuksia siitä, minkälaista materiaalia ja tietoa he haluaisivat erityisherkkyydestä. Esite on muotoiltu ja suunniteltu työntekijöiden antaman palautteen perusteella.

Opinnäytetyössä on pyritty vastaamaan seuraaviin kysymyksiin ja esite on tehty pohjautuen myös näihin samoihin kysymyksiin: Miten erityisherkkän nuoren tunnistaa? Miten kohdata erityisherkkä nuori nuorisopalvelussa? Mitä pitää ottaa huomioon erityisherkkän nuoren ohjaamisessa? Esite on ensisijaisesti tarkoitettu nuorisopalveluiden työntekijöille, mutta on myös tarkoituksenmukaista, että esite on erityisherkkien nuorten saatavilla. Esite on opinnäytetyön liitteenä ja on julkaistu HSP-erityisherkkät Suomessa RY:n kotisivuilla.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: erityisherkkä, sensory processing sensitivity, nuori

BACHELOR'S THESIS

Author: Mia Käld and Mymlan Uddström

Degree Programme: Social Services, Turku

Supervisor: Pia Liljeroth

Title: That was nothing! -A brochure on highly sensitive people (HSP) addressed to workers in the youth service / Äsch, det var väl inget! - En broschyr om högkänslighet riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna

Date 27.4.2020

Number of pages 38

Appendices 3

Abstract

One out of every five people is a Highly Sensitive Person. The purpose of this thesis is to spread awareness about highly sensitive people (HPS) among employees working in the youth service. By increasing employees' knowledge of highly sensitive young people, we want to support an informed approach in the youth work towards highly sensitive people.

This project is a functional work with the result being a brochure called "Highly Sensitive Young People". The information for the final brochure was collected from books, research and HSP association's websites. Interviews with six youth service employees form the basis for the current level of knowledge in the youth service regarding highly sensitive people. The brochure was created based on what kind of information employees in the youth service wish to have when it comes to young highly sensitive people.

The following questions were formed: How to identify a highly sensitive young person? What to consider when supervising a highly sensitive young person? How to deal with highly sensitive young people in youth service? The questions are answered with the help of the theory as well as in the brochure.

The brochure is primarily aimed at employees in the youth service but can also be used by highly sensitive young people. The brochure can be found in the appendix of the thesis and on the website of The Association of Highly Sensitive Persons in Finland RF's (HSP - Högkänsliga i Finland RF), website where it can be read electronically or downloaded for printing.

Language: swedish Keywords: highly sensitive, sensory processing sensitivity, youth

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	2
2.1	Syfte	2
2.2	Frågeställningar.....	3
3	Bakgrund	3
3.1	Högekänslighet.....	4
3.1.1	DOES - fyra aspekter på högekänslighet.....	8
3.1.2	Hur fungerar en högekänslig hjärna.....	9
3.2	Från ungdom till ung vuxen	10
3.2.1	Den högekänsliga ungdomens övergång till ung vuxen.....	11
3.3	Tidigare forskning.....	12
4	Metod	14
4.1	Funktionellt examensarbete	14
4.2	Tillförlitlighet och trovärdighet.....	15
4.3	Etiska aspekter	16
4.4	Datainsamling.....	18
4.5	Intervju.....	19
5	Sammanställning av intervjumaterialet.....	20
6	Produkttillverkning.....	22
6.1	Processbeskrivning	24
6.2	Feedback på utkast till broschyren	25
7	Resultat	27
8	Avslutande reflektion	33
8.1	Vidare forskning	35
8.2	Tack.....	35
	Källförteckning	36

Bilageförteckning

Bilaga 1	Intervju
Bilaga 2	Ung och högekänslig- broschyr
Bilaga 3	Nuori ja erityisherkkä- broschyr

1 Inledning

Vårt examensarbete handlar om att förbättra bemötandet av högkänsliga unga, genom att öka kunskapen om högkänslighet hos arbetstagarna inom ungdomstjänsterna. Vi tar idag del av många rapporter om psykisk ohälsa hos unga samt unga som av olika anledningar upplever ett utanförskap. Ett flertal mentala problem kan uppkomma för första gången i ungdomen och det är också i den här åldern som det kan börja uppkomma psykiska svårigheter (Westerback 2016, 18). Ungefär en femtedel av unga har någon form av problem med den psykiska hälsan (Westerback 2016, 18).

Unga vuxna hoppar av skolan och saknar både utbildning och jobb. I en intervju i Hufvudstadsbladet från 2019 säger dåvarande familje- och omsorgsminister Annika Saarikko att det fortfarande är alltför många ungdomar som saknar andra stadiets utbildning och är vilsna i samhället (Jonsson 2019). Hos oss som blivande socionomer finns ett intresse för den här gruppen av människor. Mot bakgrunden att 15–20 procent av människorna har personlighetsdraget högkänslighet (Aron 2013, 22) är det troligt att många av dessa vilsna unga ingår i den procentsatsen.

Det kan vara svårt för en högkänslig person att förklara och öppna upp sin upplevelsevärld för en person som inte är känslig på samma sätt (HSP - Högkänsliga i Finland u.å). Det är därför inte helt ovanligt att högkänsliga personer känner sig annorlunda och utanför. Många högkänsliga upplever också att omgivningens krav och de egna behoven står i konflikt med varandra (HSP - Högkänsliga i Finland u.å).

Genom att uppmärksamma arbetstagare inom ungdomstjänsterna om högkänslighet har vi förhoppningen att kunna bidra till ett mer högkänslighetsvänligt bemötande och skapandet av en omgivning där också högkänslighetsperspektivet tas i beaktande. Vårt mål är att utveckla en broschyr om högkänslighet som i första hand riktar sig till arbetstagarna inom ungdomstjänsterna men även kan fungera som ett informationsmaterial för de unga som besöker ungdomstjänsterna.

Examensarbetet är ett samarbete med HSP-föreningen för Högkänsliga i Finland rf och vår slutprodukt, i form av broschyren “Ung och högkänslig”, finns som bilaga i slutet av arbetet samt publicerad på föreningens hemsida.

2 Syfte och frågeställningar

I arbetet bland unga ser vi det lika viktigt att öka medvetenheten om högekänslighet såväl bland de yrkesgrupper som i sitt arbete kommer i kontakt med unga med högekänslighet som hos de unga själva. Ett sätt att förbättra bemötandet av unga med högekänslighet är att gå via de yrkespersoner som i sitt arbete kommer i kontakt med unga.

2.1 Syfte

Det övergripande syftet med arbetet var att uppmärksamma arbetstagare inom ungdomstjänsterna om högekänslighet genom att öka deras kunskap om högekänslighet hos unga under 30 år. Därmed befrämjas ett vänligt bemötande.

Vetskapen om högekänslighet ökar förståelsen för ett annorlunda beteende och bidrar till att man respekterar hur de högekänsliga unga känner sig. Det är grunden för ett fungerande interagerande och främjar en miljö som är bra för alla – ett vänligt bemötande. Vi såg tre springande punkter: att identifiera personlighetsdraget högekänslighet hos den unga, att skapa ett gynnsamt möte med hjälp av ett vänligt, tryggt och rätt bemötande av personer med högekänslighet samt beredskap att ta upp karaktärsdraget högekänslighet och samtala kring det med den unga personen.

Tidigare studier tyder på att högekänslighet kan vara svårt att identifiera eftersom det kan ta sig så många olika ytringar. Genom att öka kunskapen om högekänslighet hoppas vi minska risken för att personer med högekänslighet felaktigt skall diagnostiseras som ett resultat av deras beteende. Helt enkelt minska risken för de förklaringar en oförstådd högekänslighet kan ge upphov till. På föreningen HSP - Högekänsliga i Finlands hemsida sägs uttryckligen att högekänslighet inte är en sjukdom eller diagnos utan ett normalt personlighetsdrag. Autism, Asperger syndrom, ADHD och ADD, social fobi, tvångssyndrom och personlighetsstörningar är några av de diagnoser som nämns, med hänvisning till Arons litteratur, vars symtom påminner om de egenskaper som högekänsliga vanligen förknippas med. Självfallet förekommer det att en person med en diagnos också samtidigt är högekänslig. (HSP - Högekänsliga i Finland, u.å).

Genom att intervjua några personer som jobbar inom ungdomstjänsterna, riktat till unga under 30 år, skapade vi oss en uppfattning om nuläget gällande deras vetskap om personlighetsdraget högekänslighet och huruvida det tas i beaktande i det dagliga bemötandet i deras arbete bland unga. För att belysa högekänslighetsperspektivet i det dagliga arbetet

bland unga utvecklade vi i samarbete med föreningen HSP - Högekänsliga i Finland en broschyr som arbetstagare inom ungdomstjänsterna kan använda sig av. Vår förhoppning var att även de unga själva ska komma att ha glädje av broschyren och att den ska kunna fungera som underlag när arbetstagare inom ungdomstjänsterna tar upp ämnet högkänslighet i samtal med en ung person.

2.2 Frågeställningar

I den här undersökningen avgränsas målgruppen unga till åldern 18 till 30 med högkänslighet. Fokus ligger på att skapa kunskap om hur högkänslighet kan påverka sådana unga som behöver någon form av socialhandledning via ungdomstjänsterna. Vi kommer inte att undersöka olika problem eller störningar i bearbetning av sinnesstimulering utan enbart fokusera på högkänslighet som personlighetsdrag. Vi ville heller inte kombinera ihop högkänslighet med någon form av diagnos eller sjukdom utan fokuserade på unga personer överlag.

Det övergripande syftet med arbetet var att uppmärksamma arbetstagare inom ungdomstjänsterna om högkänslighet genom att öka deras kunskap om högkänslighet hos unga under 30 år. Enligt Vilkka och Airaksinen (2004, 63) lönar det sig att ställa frågor som vad, varför och hur för att sen lättare kunna beskriva och förklara svaren, då det kommer till funktionellt examensarbete. Målet med arbetet var att skapa en informationsbrochyr om högkänslighet, riktat till arbetstagarna inom ungdomstjänsterna, för att öka deras kunskap inom ämnet och därmed skapa ett mer högkänslighetsvänligt ungdomsarbete. Våra frågeställningar var följande:

- Hur identifieras en ung person med högkänslighet?
- Hur bemöts en ung person med högkänslighet inom ungdomstjänsterna?
- Vad ska beaktas i handledningen av en ung person med högkänslighet?

3 Bakgrund

En av oss hade nyss påbörjat sin praktik som arbetstagare inom ungdomstjänsterna och kände inspiration gällande den målgruppen och kunde därtill bland personalen skönja ett behov av ökad kunskap kring högkänslighet. De som besökte servicepunkten var unga under 30 år som hade problem och frågor kring arbete, utbildning, ekonomi, boende,

framtidsplaner och dylikt. Här föddes tanken att rikta in vårt arbete på den här målgruppen. Efter att ha delat idén med handledaren på praktikplatsen stod det klart att ökad kunskap kring det här temat verkligen behövs.

Vi blev båda inspirerade av den här tanken och kom överens om att presentera den här idén vid följande handledningstillfälle. Vid handledningstillfället fanns förutom Novias handledare också Hannu Sirkkilä från föreningen HSP - Högekänsliga i Finland med. Till vår glädje mottogs idén väl och Sirkkilä uppmuntrade oss att jobba vidare kring idén om ett högekänslighetsvänligt ungdomsarbete. Det här var en åldersgrupp föreningen ville vara med och satsa på. Tanken på att göra vårt examensarbete ur ett mer praktiskt perspektiv föddes i och med att vi insåg nyttan av att utarbeta någon form av informationsmaterial för arbetstagarna inom ungdomstjänsterna.

Småningom föll bitarna på plats och vi kände att det här är ett arbete som känns meningsfullt och har en verklig betydelse för någon. Vi kan göra skillnad för den primära målgruppen, unga med personlighetsdraget högekänslighet, genom att öka kunskapen om högekänslighet hos arbetstagarna inom ungdomstjänsterna. Därmed kan examensarbetet bidra till det som vår samarbetspartner, föreningen HSP - Högekänsliga i Finland, frågade efter - ett mer högekänslighetsvänligt ungdomsarbete.

I följande kapitel förklaras personlighetsdraget högekänslighet i allmänhet, målgruppen unga beskrivs och problematiken kring processen att bli vuxen lyfts fram.

3.1 Högekänslighet

Begreppet "The Highly Sensitive Person" (HSP) myntades av den amerikanska forskaren och psykologen Elaine N. Aron när hennes bok *The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Owerwhelms You* utkom 1996. Den har översatts till åtminstone 14 olika språk och 2013 utkom den första svenska översättningen med titeln "*Den högekänsliga människan - konsten att må bra i en överväldigande värld*". I boken hävdar hon att högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som förekommer hos en överraskande stor del av befolkningen. 15–20 % av oss människor är högekänsliga, enligt Aron. Alla människor har naturligtvis en grad av känslighet som varierar beroende av de omständigheter som omger oss, men så många som var femte person är extra känslig för olika sinnesintryck (Aron 2013, 22).

Det är viktigt för högkänsliga att lära sig att också se till sina egna behov och först sedan hjälpa andra. Vanligen vill de vara andra till lags och sätter därmed sina egna behov efter andras. Ett led i att må bra är insikten om att inte känna skuld när man själv tar plats eller tackar nej till något. (Bruhner 2017, 193-194).

Serotonin är en signalsubstans i hjärnan. Den ser till att våra nervceller kan kommunicera med varandra. För låga nivåer av serotonin ses ofta i samband med ängslighet och depression. Forskning har visat att det hos högkänsliga personer finns en genetisk avvikelse som i jämförelse med genomsnittet för med sig en lägre nivå av serotonin i hjärnan. (Bruhner 2017, 100-104).

Högkänsliga i Finland (HSP Suomen erityisherät) är en förening för personer som är intresserade av personlighetsdraget högkänslighet. Föreningens syfte är att i Finland öka kunskapen om och öka förståelsen för medfödd högkänslighet. Föreningen vill precis som Aron (2013) lyfta fram att högkänsliga personer har en viktig funktion i samhället och ska ses som en resurs. Genom att skapa möjlighet till kontakter mellan högkänsliga, ordna olika verksamheter och föreläsningar samt samarbeta med andra aktörer vill man främja högkänsliga personers intressen. (HSP - Högkänsliga i Finland, u.å).

På föreningens hemsida kan man läsa att nervsystemet hos högkänsliga personer är känsligare i förhållande till genomsnittet av människor. Högkänsligheten kan vara såväl fysisk, social som psykisk. Med fysisk högkänslighet avser man en sensorisk eller somatisk känslighet. Social högkänslighet kan beskrivas med ord som empati och intuition. En person med social högkänslighet har en tendens att känna in stämningar i sociala situationer och påverkas av dem. Psykisk högkänslighet tar sig uttryck i kreativitet och starka känslomässiga reaktioner och hög intensitet. (HSP - Högkänsliga i Finland, u.å).

Gemensamt för personer med högkänslighet är att de noggrant observerar såväl omgivningen som den egna inre världen och deras hjärna processar på ett djupsinnigt sätt all sensorisk information. Deras autonoma nervsystem (icke-viljestyrda) är extra sensitivt i sin reaktion. Det tar sig till exempel uttryck i kraftiga reaktioner i situationer som hos oss andra går helt obemärkt förbi. Högkänslighet kan också beskrivas som en form av strategi för ens agerande. Strategin går ut på att man många gånger helt omedvetet grundligt reflekterar över och observerar olika saker. Man funderar igenom saker både på förhand och i efterhand. (HSP - Högkänsliga i Finland, u.å).

Högekänslighet kan också beskrivas som en strategi för överlevnad. Högekänsliga personer utvärderar risker och tänker efter innan de agerar. De inser konsekvenser och anar faror innan andra människor gör det. De här personerna är en stor tillgång i vårt samhälle. (Sveriges förening för högekänsliga, SFH, u.å).

Som ett led i att högekänsliga personer har svårt att filtrera alla intryck, i och med att de uppmärksammar så många detaljer, blir de lätt överväldigade av allt inflöde. De kan känna sig uppjagade och stressade. Det sker framför allt i miljöer med upprörda människor, plötsliga förändringar och när de utsetts för stökiga situationer med höga stimulansnivåer. I sådana situationer vill de högekänsliga ofta avlägsna sig så fort som möjligt. Det som normalt uppfattas som en enkel sak kan ofta bli för mycket för en högekänslig. (Sveriges förening för högekänsliga, SFH, u.å). Högekänsliga personer reagerar starkt på och kan bli överstimulerade av vardagliga saker som starkt ljus, starka dofter och lukter, höga ljud och grova tyger. Att vara högekänslig innebär inte att sinnena fungerar bättre än hos normalkänsliga, utan att receptorererna är känsligare för sinnesförnimmelser. (The highly sensitive person, u.å).

Vi vill gärna citera Bruhner (2017, 15-18) med några exempel på kommentarer som högekänsliga kan råka ut för. Dessa ger en konkret bild av hur viktigt det kan vara att akta sin tunga. I okunskap om högekänslighet är det lätt hänt att man dränerar en annan människa med sina spontana kommentarer.

Dina tankar framkallar många känslor, ofta intensiva och inte alltid lätta att hantera:

”Lugna dig!”

Ibland tar det tid för dig att fatta beslut:

”Bestäm dig någon gång! Vi har annat att göra!”

Du har svårt att ta kritik:

”Äsch, det där var väl inget! Ta det inte personligt!”

När någon observerar dig eller du måste tävla presterar du sämre än vad du annars skulle göra:

”Bry dig inte! Det går säkert bättre nästa gång!”

Den här typen av kommentarer kan ge känslan av att man inte är accepterad som den man är, att man inte duger. Det kan leda till att man lever och agerar på ett sätt som egentligen inte passar för en själv – tills man inte längre klarar av den livsstilen. Högekänsliga får ofta höra att de bara inbillar sig när de ger uttryck för alla energier utifrån som de suger åt sig av. Behovet av att ständigt fundera på sådant som för andra verkar oväsentligt möts av kommentaren att sluta tänka så mycket och lev istället. Fullsatta restauranger, skrämig musik, strakt ljus och starka dofter samt stora folksamlingar känns kaosartade och överväldigande. Inget blir bättre av att höra att man inte ska sjåpa sig. (Bruhner 2017, 15-18). Insikten om att det är det medfödda personlighetsdraget högekänslighet, som är orsaken till att man upplever sig annorlunda, kan vara mycket befriande för en högekänslig ung person. (Bruhner 2017, 18-19).

Man kan vara mer eller mindre högekänslig och intensiteten kan variera beroende på den person man är och hur omständigheter i livet ter sig. Däremot är det helt klart att antingen är man född högekänslig eller så är man inte – något mellanting existerar ej. (Bruhner 2017, 20).

Föreningen HSP - Högekänsliga i Finland fyller en viktig funktion genom att den kan fungera som en plattform för högekänsliga personer att komma i kontakt med varandra. Många högekänsliga känner sig annorlunda och utanför. För en högekänslig människa med en stark upplevelsevärld är det ofta lättare att öppna sig för en annan person som också är högekänslig. Det kan vara en stor befrielse att upptäcka att det annorlunda hos en själv har ett namn och att man delar detta personlighetsdrag med många andra. (HSP Högekänsliga i Finland, u.å).

Man bör vara uppmärksam på faran med generalisering och kategorisering. Det är av högsta vikt för alla som kommer i kontakt med högekänslighet att komma ihåg att personlighetsdraget tar sig olika uttryck och framträder olika hos olika personer även om det också finns mycket gemensamt. (HSP - Högekänsliga i Finland, u.å).

I den språkligt reviderade utgåvan av boken *Den högekänsliga människan* från 2017 poängterar Aron att hon numera använder det vetenskapliga namnet *Sensory Processing Sensitivity* (SPS) för personlighetsdraget. (Aron 2013, 15). Den svenska termen är Sensorisk bearbetningskänslighet (Bruhner 2017, 7).

En del högekänsliga söker stor variation på stimuli i livet. Aron kallar dessa sensationssökande. Högekänsliga blir lätt överstimulerade och för att värja sig mot detta försöker de undvika för mycket stimuli. Det är blott en liten del av högekänsliga som är sensationssökande men enligt Aron är de flesta högekänsliga sensationssökande på ett inre

plan. Det här visar sig genom att högkänsliga ofta intresserar sig för det andliga och existentiella. Många högkänsliga har svårt med ytlighet och blir lätt uttråkade om en uppgift som ska lösas eller ett samtal som förs inte når en djupare nivå. Högkänsliga personer är ofta perfektionister som gör bäst ifrån sig när ingen ser på (The highly sensitive person, u.å).

3.1.1 DOES - fyra aspekter på högkänslighet

Som en generell riktlinje för att förklara personlighetsdraget högkänslighet har Aron i samband med att hon 2011 skrev *"Psychotherapy and the Highly Sensitive Person"* skapat förkortningen DOES. D står för djup bearbetning, O står för överstimulering, E står för emotionell mottaglighet och S står för att uppfatta det subtila. (Aron 2013, 22-28). Som Aron själv konstaterar är det väsentligt att komma ihåg att ingen grupp är identisk. Högkänsliga personer är, liksom alla andra, individer med olika bakgrund och personlighetsdrag och skiljer sig även sinsemellan åt (2013, 28-29).

Djup bearbetning syftar till att högkänsliga personer har en tendens att bearbeta allt på ett djupare plan. I strävan att hitta ett samband associerar högkänsliga personer stimuli med tidigare erfarenheter. Det här sker såväl på ett medvetet som på ett omedvetet plan. En välutvecklad förmåga hos högkänsliga är intuition. Den symboliserar en omedveten bearbetning. Flera processer bearbetas samtidigt och att fatta beslut är ofta svårt för högkänsliga. Det baserar sig på en medveten bearbetning där olika alternativ och konsekvenser noga övervägs. (Aron 2013, 23-24).

Överstimulering drabbar tidigare personer med personlighetsdraget högkänslighet. Det sker som en följd av att alla stimuli genomgår en djup bearbetning där fler subtila detaljer uppmärksammas vilket leder till en större upplevelse av stress. (Aron 2013, 24-25).

En hög emotionell mottaglighet innebär att högkänsliga personer upplever känslor mera intensivt. De starkare reaktionerna sker såväl på positiva som negativa upplevelser. De har ett rikt inre liv och en mycket god mentaliseringsförmåga, vilket innebär en god förmåga att förstå både sina egna men också andras tankar och känslor samt inre värld. Högkänsligheten bidrar också till en god empatisk förmåga. De vet inte enbart hur andra känner sig utan känner även själva till viss grad på samma sätt. (Aron 2013, 25-27).

Att uppfatta det subtila innebär att högkänsliga personer har en förmåga att uppfatta detaljer som går oss andra förbi. Det kan vara olika sinnesstämningar och olika non-verbala signaler som noggrant bearbetas. (Aron 2013, 27-28).

Högekänsliga personer har en god anpassningsförmåga till majoritetens icke-högekänsliga norm. Mottagligheten av allt som sker i omgivningen leder till en överstimulering som i sin tur skapar ett ökat behov av återhämtning. En högekänslig person har större behov av ensamhet och vila. (Aron 2013, 55).

3.1.2 Hur fungerar en högekänslig hjärna

Nedannämnda artikel visar att en högekänslig hjärna fungerar annorlunda än en icke högekänslig hjärna. Högekänsliga människor tänker både oftare och längre samt mer på djupet i jämförelse med genomsnittet. Tillsammans med sina forskarkollegor har Aron med hjälp av en teknik som kallas funktionell magnetresonansavbildning undersökt hur hjärnan reagerar dels på emotioner dels på visuella stimuli. I artikeln *The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions* framkommer forskningsresultat som visar att högekänsliga bearbetar information på djupet, betraktar problem ur ett globalt perspektiv och vet hur de ska använda sensorisk information. Vidare visade resultaten att högekänsliga lägger stor vikt vid detaljer och inför nya situationer tvekar man och ger tid till att analysera och observera innan man agerar. När man i forskningen visade deltagarna bilder på neutrala personer såg man tydligt att hjärnan hos de högekänsliga aktiverade sig mer än hos icke-högekänsliga. Vid bilder på sin partner aktiverade hjärnan sig kraftigt och mycket kraftigt när partnern såg glad ut. Det här kallas fördelskänslighet. När partnern på bilden såg ledsen ut reagerade de med medkänsla. Inför alla bilder, oberoende ansiktsuttryck och person, var det mer aktivitet i hjärnan hos de högekänsliga. En upptäckt man gjorde var att hjärnan hos de högekänsliga hade mycket högre aktivitet än hos de icke-högekänsliga inom framförallt följande två områden:

Insula, som är kopplingen till empati och den inre medvetenheten. Den påverkar uppmärksamhet, smak-, lukt- och hörselupplevelser samt minnen. Det här området i hjärnan gör helt enkelt högekänsliga medvetna om vad de gör och hur de känner i stunden, vad som sker inom dem och vad som sker runtomkring dem. Det gör också de högekänsliga medvetna om deras sociala interagerande. Aron benämner det medvetandets fundament (Aron 2013, 24).

Spegelneuronerna. De är delaktiga i kommunikation med andra. Med hjälp av dem kan högekänsliga känna av stämningar och läsa av kroppssignaler och det non-verbala budskapet. (Acevedo & Aron et al. 2014).

3.2 Från ungdom till ung vuxen

Ungdomstiden är ett skede i livscykeln där man småningom börjar ta sig ut ur barndomen och föräldrahemmet för att bygga upp ett eget vuxenliv. Olika skeden som, övergång till högstadiet, avgång från grundskolan, påbörjande av ny utbildning på andra stadiet eller övergång till arbetslivet, hjälper den unga att komma in i vuxenlivet. (Helminen 2005, 182).

Sontag-Himmelroos (2013) menar att man kan definiera livet som lyckat, då man smidigt har lyckats övergå från ett livsskede till ett annat. Vilka övergångarna är, när de kommer, i vilken ordning, i vilken utformning och med vilken betydelse varierar socialt, kulturellt och tidsmässigt och i korrelation med hur samhället ser ut just då (Kåks 2007, 32). Ungdomstiden är alltså ett så kallat mellanskede mellan barndomen och det fullvärdiga vuxenlivet, där den unga förbereder sig för att bli en ansvarstagande vuxen. (Sontag- Himmelroos 2013, 8).

Händelser och förändringar som är svåra att förutspå kräver anpassning från den unga. Den unga är nödvändigtvis inte mogen och har inte tillräckligt med livserfarenheter för att smidigt handskas med svårigheter som uppkommer i olika livssituationer och processen att bli vuxen kan vara en känslomässig berg- och dalbana. Den unga formar sig själv och sin omgivning inför ingången till vuxenlivet och kan under processen behöva hjälp. (Helminen 2005, 182).

Den livssituationen då den unga övergår till ung vuxen, menar Kimmo Jokinen (enligt Vehkalahti & Suurpää 2014, 250) att är den mest aktiva fasen i människans livscykel, eftersom hit traditionellt hör flytt hemifrån, utbildning, arbetskarriär, förhållande och familjetillökning. Den unga är ofta sårbar vid de här stora förändringarna i livet och därför är risken större för marginalisering. De största riskerna för marginalisering är låga betyg i grundskolan, avbrytandet av grundskolan och avsaknad av yrkesexamen. Andra risker för marginalisering hos unga är negativ attityd i skolvärlden, skolkning från skolan, depression, ensamhet, ångest, dålig självkänsla, ensamförsörjande förälder, familj med ekonomiska svårigheter, arbetslös förälder, eller andra svårigheter och problem inom familjen. (Helminen 2005, 182).

I Finland finns det, inom ungdomstjänsterna, ca 70 servicepunkter för unga under 30 år. Till dessa servicepunkter kan den unga komma med vilka problem eller frågor som helst, utan tidsbeställning. Servicepunkterna är en del av ungdomstjänsterna där unga tas emot på deras egna villkor. Då man läser statistiken för servicepunkterna för hela Finland kan man konstatera att det korrelerar med ovannämnd problematik hos unga, på väg in i vuxenlivet. De unga som besökte servicepunkterna år 2018 var till största delen (59%) i åldern 18–24 år

och 19% var över 24 år fyllda. Till servicepunkten kom de unga i olika livssituationer. År 2018 var 62% arbetslösa, 22% studerande och 8% i arbetslivet. De unga sökte sig till servicepunkten främst med frågor angående arbete och företagsamhet (36%), utbildning och studier (23%), ekonomi och försörjning (10%), hälsa och välmående (10%) samt frågor kring boende (6%). (Määttä 2019).

3.2.1 Den högekänsliga ungdomens övergång till ung vuxen

Övergången till vuxenåldern för en högekänslig ungdom kan vara extra utmanande. Tryggheten i invanda rutiner rubbas viket gör den högekänsliga ungdomen osäker och orolig (Aron 2014, 327-328). För en högekänslig ungdom kan det vara jobbigt att flytta hemifrån. Man kanske flyttar men känner att man inte klarar av det och flyttar tillbaka till sina föräldrar. Universitetsstudier intresserar ofta och även om man känner sig förberedd inför studierna är det många högekänsliga ungdomar som upplever situationen så tung att de ser sig tvungna att hoppa av studierna. (Aron 2014, 351).

För en högekänslig tonåring kan övergången från barndom till vuxen ålder vara en extra svår process. Uppfattningen att man är annorlunda än andra och svårigheter med att förstå varför man agerar och tänker som man gör är smärtsam när man inte förstår de bakomliggande faktorerna. Under en förhållandevis kort period sker många förändringar i livet och samtidigt försöker den högekänsliga ungdomen förstå sig själv och utvecklas. Hos den högekänsliga inger rutiner trygghet och när det under en kort period sker många förändringar kan den unga bli osäker och orolig. (Aron 2014, 327-328). Kritik tas hårt för en högekänslig person och ofta finns en rädsla för social kritik (Aron 2013, 147).

Enligt Aron kan man underlätta för den högekänsliga ungdomen genom att uppmuntra till att först ta steget att flytta hemifrån och sedan efter en tid, när man känner att man klarar av att bo ensam, inleda högskolelivet. Forskning och iakttagelser visar på att högekänsliga ungdomar har en tendens att senare finna sig tillrätta när det handlar om förmågan att ta tag i sitt liv (Bruhner 2017, 131). Orsaken till det här har visat sig vara att de högekänsliga ungdomarna försöker passa in och leva som icke-högekänsliga ungdomar. Eftersom de inte klarar av det är de till slut tvungna att ge upp strävan att vara likadana som alla andra. (Aron 2014, 352).

För att hjälpa de högekänsliga ungdomarna ska man stöda dem i att själva fatta sina beslut och uppmuntra dem att utsätta sig för mer stimuli. Det bidrar till ökat självförtroende och stärkt självkänsla. Som arbetstagare inom ungdomstjänsterna eller annan vuxen kan man

uppmuntra de unga att ta reda på saker, samla information och tillsammans med dem titta på för- och nackdelar som de sedan själva kan fundera kring. På det sättet stöder man deras egna beslutfattande. Genom att uppmuntra de högekänsliga unga till att pröva på olika saker lär de känna sig själva och samtidigt bidrar det till att de inte fastnar i sin försiktighet. Som vuxen kan man visa på möjligheten att först sätta upp en plan för att nå ett mindre mål samt samtala om vad som händer om planen inte fungerar. Att ställa frågor och låta dem själva tänka efter är viktigt. (Aron 2014, 352-354).

Det kan ofta vara i övre tonåren som en högekänslig person blir medveten om att man är mera mottaglig för stimuli än sina jämnåriga kompisar. Det som då är viktigt är att förstå varför man är annorlunda och att få hjälp med att hantera sin situation. Väsentligt skulle också vara att få bekräftelse på och uttalat att man är okej som den man är samt att man är älskad och erkänd utan särskilda prestationer. (Falkenstein 2017, 38-39). Slutligen är det en bra utgångspunkt att försöka se på situationen ur den ungas perspektiv – det finns många sätt att leva på i vår värld (Aron 2014, 354).

“Högekänsliga människor kan i princip göra vad som helst, bara de får göra det på sitt vis.”

Elaine N. Aron (Sveriges förening för högekänsliga, SFH, u.å).

3.3 Tidigare forskning

En forskning om relationen mellan högekänslighet, reglering av känslor och symptom på ångest, valdes med till vårt arbete eftersom det belyser en del av problemen som unga i dagens samhälle lider av. I forskningen deltog 157 personer genom enkät på nätet. Resultaten visade att det finns en koppling mellan högekänslighet och negativa psykologiska symptom, främst på grund av avsaknad av acceptans för negativa känslor samt bristfällande copingstrategier för att reglera känslor. (Brindle, Moulding, Bakker, & Nedeljkovic, 2015).

I samma forskning kunde man också se en koppling mellan depression och högekänslighet, troligtvis på grund av att högekänsliga personer har en tendens att bli extra exponerade för negativa känslor eftersom de är mera uppmärksamma för känslor. Vid upprepad exponering kan det begränsa den högekänsligas tro på sin egen förmåga att lyckas komma över det negativa. Likaså gäller ångest hos högekänsliga personer, eftersom de ofta inte litar på att de kan hantera känslan. Om personen inte är kapabel att acceptera sina ångestkänslor kan det förvärra symptomen och leda till depression. Forskarna konstaterar därmed att det är viktigt att ha copingstrategier för att hantera känslor och att träna på att acceptera negativa känslor

och vara medveten om hur man reagerar på olika saker, speciellt då det handlar om personer med högekänslighet. (Brindle et al. 2015).

En forskning från år 2016, där man undersökte hur högekänsliga personer jämfört med normalkänsliga personer reagerar på negativa samt positiva bilder, valdes med i examensarbetet. Detta för att belysa hur både positiva och negativa känslöförmågor påverkar den högekänsliga, eftersom man lätt kan tro att det enbart handlar om den negativa paletten av känslor. Sammanlagt deltog 96 personer i undersökningen varav 56 högekänsliga och 40 icke högekänsliga. Resultaten visar att högekänsliga personer reagerar starkare både då känslan är positiv och då den är negativ. De reagerar också snabbare på en positiv/negativ bild än personer utan högekänslighet. Man hittade dock inte så tydliga skillnader på hur mycket bilderna skapar upprördhet hos individerna. (Jagiellowicz, Aron, & Aron, 2016).

En ny forskning kring huruvida ålder påverkar högekänsligheten hos individen ansågs relevant för vårt arbete och valdes därför med. I undersökningen deltog 1983 personer från Japan genom att fylla i "Highly sensitive person scale" på nätet. Resultaten visade endast en ytterst liten koppling mellan ålder och högekänslighet, men man kunde se en antydning om en minskning av högekänslighet med stigande ålder. Detta kanske också på grund av att sensoriska funktioner som syn, hörsel, känsel, lukt och fysiologiska funktioner som nervledningsförmåga och blodcirkulation, blir sämre med åldern. (Ueno, Takahashi, & Oshio 2019).

Forskning om det finns koppling mellan högekänslighet, barndomsupplevelser och tillfredställelse i livet, ansågs också vara relevant för vårt arbete eftersom det ofta kan hända att de unga som söker hjälp har haft en negativ barndom och därför fått stöd av föräldrarna i sina frågor. I undersökningen deltog 185 personer genom att fylla i frågeformulär på en webbsida. Man använde sig av "The satisfaction with life scale", "The highly sensitive person scale" och "The risky families questionnaire", och jämförde sedan resultaten från dessa tre för att hitta kopplingar. Resultaten visar att högekänsliga personer som haft negativa barndomsupplevelser har en större tendens till att uppleva dålig tillfredställelse i livet som vuxen. Den högekänsliga personen påverkas alltså starkare av negativa upplevelser. (Booth, Strandage, & Fox 2015).

4 Metod

I det här kapitlet förklaras val av metod för examensarbetet, tillförlitligheten och trovärdigheten för arbetet, de etiska aspekterna som vi tagit i beaktande under hela examensarbetsprocessen samt datainsamlingsmetoderna.

4.1 Funktionellt examensarbete

Arbetet är ett funktionellt examensarbete med en slutprodukt som riktar sig till arbetstagarna inom ungdomstjänsterna. Med ett funktionellt arbete vill man på något sätt nå det praktiska arbetet inom en viss yrkesgrupp. Det kan handla om att man vill instruera och vägleda, eller att man vill organisera eller effektivisera en verksamhet. Slutprodukten kan vara instruktionsmaterial, guide, introduktionsmapp, ordnande av konferens, mäsas eller annan tillställning. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9).

Vi valde att göra ett funktionellt examensarbete eftersom man ofta enligt Vilkka och Airaksinen (2004) gör det då det finns knappt med forskning och material inom ett ämne. Slutprodukten är en informationsbroschyr till arbetstagarna inom ungdomstjänsterna. Med informationsbroschyren ökar vi kunskapen om högkänslighet hos arbetstagarna.

Till det funktionella examensarbetet hör alltid en forskningsrapport (Vilkka & Airaksinen 2004, 51) som i det här arbetet utgörs av datainsamlingsredovisning tillsammans med det bakgrundsmaterial vi fått ur den, produkttillverkningsredovisning samt processbeskrivning. Man bör förklara och synliggöra hur man kommit fram till den slutliga produkten. I redogörelsen ska det framgå hur man samlat in materialet till slutprodukten, som inom det funktionella arbetet inte behöver betyda att man använder en traditionell forskningsmetod. Produkten ska planeras och designas så att man ur helhetsintrycket lätt kan förstå syftet med produkten. (Vilkka & Airaksinen 2004, 51, 56).

Vilken typ av information behövs som stöd till arbetet? Varför är den här informationen viktig för att just det här arbetet ska lyckas? Var eller hos vem finns den här informationen och i hurdan form? Det här är frågor som tål redas ut före man börjar att göra ett funktionellt examensarbete, enligt Vilkka & Airaksinen (2004, 57).

I vårt arbete behövde vi information om högkänslighet och om vår målgrupp unga, gärna också kombinationen av dessa två, ifall det fanns att få. Denna information var väsentlig för vårt arbete för att kunna skapa oss en bred kunskap om ämnet för att sen kunna göra ett

informationsmaterial på basen av denna, till arbetstagarna inom ungdomstjänsterna. Informationen fanns i böcker, på föreningars hemsidor samt i vetenskapliga artiklar. Mer detaljerad information om datainsamlingen i nästa kapitel.

4.2 Tillförlitlighet och trovärdighet

För att säkerställa kvaliteten på arbetet bör man se till att trovärdighet och pålitlighet, samt giltighet och relevans uppfylls i arbetet (Jakobsen 2012, 21). Trovärdighet innebär att vi som skribenter inte får påverka arbetet på något sätt (Tjora 2012, 159). Vi har gjort neutrala frågor till intervjuerna för att inte leda respondenterna i deras svar. Vi tog också i intervjusituationerna upp att högekänslighet är ett väldigt utforskat ämne som många inte känner till, för att vara måna om att respondenterna inte känner sig utpekade eller sämre ifall de inte har kunskap om ämnet från tidigare och därmed vågar svara ärligt på frågorna. Som skribent är man engagerad i sitt projekt men det är viktigt att man reflekterar över ifall det finns något hos en själv som kan påverka urval, datagenerering, analys och resultat. Vi anser oss inte någondera högekänslig, vilket i annat fall kunde göra att man undermedvetet kunde påverka resultatet. Man kan ställa sig frågan att skulle resultatet vara det samma ifall en annan person gjort exakt samma arbete, för att kontrollera trovärdigheten. (Tjora 2012, 159, 162).

Tillförlitlighet eller giltighet betyder att arbetet verkligen svarar på de frågor som man ställer. För att påvisa giltigheten i arbetet bör skribenterna vara öppna med hur man utför arbetet, att redogöra för alla val (Tjora 2012, 162). Ett av de viktigaste kraven på forskning är total transparens där man beskriver hur forskningen är gjord, valen som gjorts, vilka problem man stött på, vilka teorier som använts med mera. (Tjora 2012, 170). Vi valde att i vårt arbete göra en resultatredovisning där vi förklarar vilken information som togs med till slutprodukten och varför. Vi kopplar också där samman det resultatet med forskningsfrågorna. Målet är att läsaren ska kunna få så bra inblick i produkttillverkningsprocessen att denne själv kan ta ställning till trovärdigheten av arbetet.

Till giltigheten hör också delkomponenten generaliserbarhet, vilket innebär att forskningens resultat ska vara giltigt och överförbart i ett annat sammanhang eller på en annan likadan målgrupp (Jakobsen 2012, 21). I en del forskningar kan det hända att man bortser från generaliserbarheten för att man vill forska i ett så specifikt problemområde att det inte går att överföra till ett annat sammanhang (Tjora 2012, 163). Högekänslighet är ett personlighetsdrag som tar sig uttryck på olika sätt och i olika grad hos individer. Det finns

inget som är rätt eller fel, utan det är individen själv som känner och förstår hur personlighetsdraget påverkar en själv. Informationen om högekänslighet kan därmed vara svår att generalisera på en målgrupp i sig, eftersom man inte kan dra alla högekänsliga över samma kam.

4.3 Etiska aspekter

Arenes dokument: *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor* lades som en god grund för examensarbetet. Dokumentet fanns att läsa på Yrkeshögskolan Novias intranät. I det dokumentet hänvisas till det material som forskningsetiska delegation i Finland gett ut år 2012 gällande god vetenskaplig praxis (GVP). (Arene 2020).

Delegationen, som utses av undervisnings- och kulturministeriet, har gett ut dokumentet *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. För att en vetenskaplig forskning ska vara etiskt godtagbar och tillförlitlig bör den bedrivas i enlighet med god vetenskaplig praxis. Vi baserade vårt examensarbete på de riktlinjer för god vetenskaplig praxis som delegationen gett ut. De centrala utgångspunkterna ur ett forskningsperspektiv är:

- Hederlighet, vilket innebär omsorgsfullhet och noggrannhet gällande forskning och dokumentering.
- Metoder som är etiskt hållbara.
- Hänsyn till andra forskares resultat.
- Samla in och hantera fakta på ett vetenskapligt korrekt sätt.
- Klargöra behov av etisk förhandsbedömning.
- Rapportera om eventuella finansieringskällor och bundenhet till organisationer.

(TENK 2012).

De ovannämnda sex punkterna återkom vi till under hela processen med vårt arbete. För att utarbeta informationsmaterialet användes främst befintlig kunskap i form av böcker, artiklar och information från tillförlitliga hemsidor för högekänsliga. Vi fördjupade oss i ämnet

genom att läsa in oss på ett brett utbud av material kring högekänslighet. De källor som slutligen användes var de mest relevanta för att eftersträva ett hederligt och noggrant arbete. Fortlöpande under datainsamlingsfasen noterades källor med noggrannhet för att garantera att de återgavs korrekt i allt material som slutligen togs med i arbetet. För att förankra behovet av ett informationsmaterial hos den yrkesgrupp som broschyren riktar sig till intervjuades arbetstagare inom ungdomstjänsten. Syftet med intervjun var öppen för respondenterna, vilket också enligt Jacobsen (2012, 103) är ett sätt att garantera att det viktigaste etiska kravet på undersökningen uppfylls, nämligen informerat samtycke. Respondenterna hade rätt att veta vad informationen de gav skulle användas till och att våra anteckningar förstördes efter sammanställningen av svaren. För att bibehålla anonymiteten hos respondenterna gjordes ett val att inte uppge varken vilken eller vilka organisationer de representerade eller på vilka orter de arbetade. Det här garanterade även att ingen av de unga som besöker ungdomstjänsterna ska känna sig utpekad. I följande kapitel redogörs mera ingående för hur intervjuerna utfördes och tillämpningen av de etiska principerna.

I och med att examensarbetet skrevs som ett pararbete gjordes vid inledningen av samarbetet en överenskommelse om att under arbetets gång respektera varandra som skribenter och samarbetspartners och utan omsvep i första hand diskutera direkt med varandra om oklarheter i arbetsfördelning, hederlighet eller motsvarande skulle ha uppstått.

Inom allt social- och hälsovårdsarbete gäller att alltid komma ihåg att beslut som fattas gäller en medmänniska. I allt som görs och i bemötandet av klienter, kolleger och andra är det en bra tumregel att utgå ifrån hur man själv skulle vilja bli bemött. Man tillåter sig enbart att göra sådant som man skulle godkänna att andra utför och med ett bemötande som skulle vara önskvärt gentemot egna närstående. (ETENE 2011, 33). Respekten för människovärdet, människan och de grundläggande rättigheterna utgör grunden i allt socialt arbete. (ETENE 2011, 5). Som blivande socionomer har vi varit noggranna med att respekten gentemot högekänsliga personer ska genomsyra examensarbetet. Uppmärksamhet har fästs vid att inte sätta in någon värdeladdning i den varierande omfattningen gällande kunskapen om högekänslighet som framkom hos de intervjuade arbetstagarna inom ungdomstjänsterna.

Informationsmaterialets utformning, innehåll och omfattning baserar sig på respondenternas svar på frågan om vilken typ av material de skulle önska ha tillgång till. Därmed följdes den etiska värdegrunden som vi som socionomstuderande uppmanats att vila på; att det inte är vi som studerande som är viktiga utan det centrala och det viktiga är klientgruppen (egna anteckningar från ett informationstillfälle om examensarbete för e-socionomstuderande,

Liljeroth 2018). Respondenternas önskemål om en färdigt tryckt broschyr kunde dessvärre inte tillgodoses. Det handlade enbart om avsaknad av finansiella resurser. Vår samarbetspartner önskade en elektronisk broschyr som är nedladdningsbar och möjlig att printa ut. Genom skapandet av en broschyr som i första hand är ämnad som ett informationsmaterial för arbetstagare inom ungdomstjänsterna sattes fokus på målgruppen - de högkänsliga unga. De gynnas av en ökad kunskap och förståelse för deras personlighetsdrag.

4.4 Datainsamling

Under datainsamlingsperioden skedde materialsökning och faktainsamling kring ämnet. Vi läste igenom materialet, granskade och analyserade, för att sedan välja ut fem forskningar till examensarbetet. Dessa forskningar fungerade som tillägg till vår bakgrund. Vid ett funktionellt examensarbete är antalet källor inte det viktigaste utan dess kvalitet och lämplighet för arbetet (Vilkka & Airaksinen 2004, 76). Under processen återgick vi till frågeställningarna och analysen av materialet skedde utgående från dessa frågor.

Sökningen avgränsades för att få fram de mest relevanta forskningarna. Forskningar gjorda före år 2000 lämnades bort, likaså forskningar som handlade om störningar och problem i bearbetning av sensorisk stimuli och inte om själva personlighetsdraget högkänslighet. Fri tillgång till fulltext var också en avgränsning för datainsamlingen.

Datainsamlingen skedde via olika databaser så som CINAHL, MEDLINE, Pubmed, EBSCO och Google Scholar. Vi använde sökord som "highly sensitive", "high sensitive person", "HSP", "sensory processing sensitivity", "högkänslig", "högkänslighet", "erityisherkkyyis", "erityisherkkä" med mera, i olika kombination med, "youth", "young adult", "ungdom", "unga personer", "unga vuxna", "nuori", "nuori aikuinen", "nuoruus".

Som grund för vårt examensarbete användes inte enbart forskningar eftersom forskningsbasen var så knapp inom ämnet högkänslighet. Vi använde därför oss också av psykolog Elaine N. Arons böcker om högkänslighet samt information från föreningen HSP - Högkänsliga i Finland rf- Suomen erityisherkkät ry, SFH- Sveriges förening för högkänsliga och "the highly sensitive person- foundation".

Ingen exakt forskning om unga personer med högkänslighet kunde hittas vid datainsamlingen från de olika databaserna. Vi blev inte förvånade över det här eftersom vi

redan blev varnade av Hannu Sirkkilä från föreningen HSP - Högekänsliga i Finland, att sådan specifik forskning inte ännu var gjord.

Vid datainsamlingen valdes fyra undersökningar till tidigare forskning och en undersökning valdes till bakgrunden. Vi fick sammanlagt 20 träffar vid sökning på de olika ovannämnda databaserna med tidigare nämnda avgränsningar. Sju av forskningarna var sådana som kom upp flera är en gång vid de olika databaserna. Bortfallet består av forskning som enbart undersöker hur "The highly sensitive person scale" fungerar, undersökningar med djur, undersökningar om hur olika hjärnsubstanser påverkar högekänslighet, undersökningar om hur den högekänsliga blir påverkad av omgivningen samt undersökning om hur isolering påverkar den högekänsliga personen. Dessa teman var inte relevanta för vårt arbete.

4.5 Intervju

Vi ville genom intervju ta reda på hur bra kunskap arbetstagarna inom ungdomstjänsterna har inom ämnet högekänslighet och hur de tar i beaktande personlighetsdraget högekänslighet i sitt vardagliga arbete. Antalet undersökningsenheter är inte det viktigaste utan det viktigaste är att respondenterna kan ge bra och intressant information utgående från frågeställningen (Jacobsen 2012, 128). I arbetet var vi mest intresserade av vilken information respondenterna kunde ge oss, inte mängden information. Intervjun fungerade också som en grund för utformningen av det informationsmaterial som vi sedan producerade.

Vi använde oss av en mer fokuserad intervju, som enligt Tjora (2012, 97) passar bra då temat för intervjun är avgränsad och ämnet inte är känsligt eller besvärligt att ta upp. Vi valde att göra individuella intervjuer för att få fram de enskilda respondenternas kunskapsbas inom högekänslighet samt för att bättre kunna få fram en förståelse för hur väl man känner till och tar i beaktande högekänslighet inom ungdomstjänsterna. I intervjuerna frågades också vilken typ av material respondenterna önskade få tillgång till inom ämnet högekänslighet. Detta för att vi sen skulle kunna producera ett sådant material som passar dem och som smidigt kan öka kunskapen om högekänslighet hos arbetstagare inom ungdomstjänsterna. Genom att höra respondenternas önskemål angående typen av informationsmaterial så är sannolikheten större att det material vi skapar verkligen kommer till nytta för arbetstagarna inom ungdomstjänsterna.

Vi hade på förhand strukturerat upp en grund för frågor till intervjun. Dessa frågor önskade vi få svar på i intervjuerna, men vi var också medvetna om att det i diskussionen kunde uppkomma ytterligare viktig och intressant information. Frågorna finns i bilaga 1.

Intervjuerna skedde på ungdomstjänsterna i två olika kommuner i Finland. Respondenterna var sex till antalet. Respondenterna representerade yrkespersoner med andra stadiets examen, yrkeshögskoleexamen eller universitetsexamen. Syftet med intervjun var öppen för respondenterna, vilket också enligt Jacobsen (2012, 103) är ett sätt att garantera att det viktigaste etiska kravet på undersökningen uppfylls, nämligen informerat samtycke. Man har rätt att veta vad informationen man ger skall användas till. Innan intervjun fick respondenterna vetskap om syftet med intervjun samt bekräftat att deras svar förblir anonyma. Inga namn, arbetsplatser eller orter framkommer utan enbart typen av arbetsplats och respondentens utbildning.

Intervjuerna skedde individuellt med utgångspunkt i fem gemensamma frågor. Vi hade också med oss en kort sammanfattning av vad högekänslighet är samt en visuell skiss av hur stimulans från omgivningen uppfattas av en högekänslig person i jämförelse med en icke högekänslig person. Avsikten var att använda det som underlag för att berätta vad högekänslighet är, framför allt i händelse av att respondenten inte kände till personlighetsdraget. (Bilaga 1).

Intervjuerna gjordes i diskussionsform och sammanfattningen skapades fritt eftersom man inom ramen för funktionellt examensarbete enligt Vilkka och Airaksinen (2014, 63-64) inte så strikt behöver följa forskningsmetodikens alla regler. Man behöver enligt Vilkka och Airaksinen (2004, 57) i ett funktionellt arbete inte nödvändigtvis analysera insamlat material lika noggrant och strukturerat som inom annan vetenskaplig forskning.

5 Sammanställning av intervjumaterialet

På frågan om respondenterna vet vad högekänslighet är, kom varierande svar. Fyra av respondenterna var bekanta med personlighetsdraget medan de två övriga visserligen hade hört om personlighetsdraget men visste inte vad det egentligen innebar. Den korta informationen om högekänslighet som hade sammanställts inför våra intervjuer visade sig här komma synnerligen väl till pass. (Se bilaga 1).

De fyra som var bekanta med personlighetsdraget kunde också svara på och diskutera kring de två följande frågorna, nämligen hur man i sitt jobb tar i beaktande högekänslighet och om

man ofta funderar på om den unga man möter i sitt jobb, är högkänslig. Respondenterna konstaterade att det är svårt att upptäcka högkänslighet hos en ung person som för första gången stiger över tröskeln in till ungdomstjänsten. Småningom när de kan se tecken som tyder på högkänslighet försöker de i mån av möjlighet ordna med en avskild lugn plats, helst ett eget rum. Att stänga av musiken eller dämpa ljudnivån, tänka på sin egen röstvolym och ha ett något långsammare tempo minskar störande stimulans och bidrar till skapandet av en mera gynnsam atmosfär. Samtidigt visar det på respekt för den högkänsliga, som till naturen ofta är försiktig. Å andra sidan är musiken bra för att inte andra personer i rummet ska kunna uppfatta innehållet i samtalen.

Det bästa sättet att bemöta en högkänslig är enligt respondenterna att rakt ut fråga den högkänsliga hur de vill ha det. Det visade sig att de i sitt jobb tar i beaktande högkänslighet genom att konkret fundera på hur man minskar på utmattning för de här personerna. Det förekommer ofta att den unga behöver ta itu med en hel del för att få sitt liv på rätt spår igen och få kontroll över studier, ekonomi, boende med mera. I sådana fall försöker man inom ungdomstjänsterna att ta tag i det mest akuta först för att inte överösa den unga med för många uppgifter. Det kom också fram att man vid bemötandet tar i beaktande att närma sig den unga lugnt och försiktigt, att respektera gränser och att låta den unga själv definiera hur denne vill bli bemött. En av respondenterna berättade att det hänt att de bokat in sitt möte utanför ungdomstjänstens officiella öppethållningstid för att den högkänsliga unga inte klarade av att vistas i utrymmen med många andra människor. Självklart är det ofta utmanande att rent konkret lyckas ordna enskild handledning fri från störande stimuli.

Respondenterna upplevde samtidigt att den högkänsliga ofta kan ha svårt att uttrycka sig gällande vad de önskar och hur de vill ha det. Med tanke på den fysiska miljön har man också, enligt en av respondenterna, funderat på hur visuell stimuli påverkar de unga. Samma respondent nämnde också vikten av att göra verksamheten transparent, för att kunna skapa tillit hos den unga. En av respondenterna poängterar hur det både för personalen och för den högkänsliga unga personen själv är till stor hjälp att förstå hur högkänslighet påverkar en person och att det ofta kan vara den bakomliggande orsaken till ett visst beteende.

Två av de sex respondenterna kunde säga sig fundera på om den unga man möter inom arbetet är högkänslig. Den ena respondenten definierade sig själv som högkänslig vilket naturligt leder till förmågan att se situationen ur ett högkänslighetsperspektiv. Den andra hade en nära släkting som är högkänslig och hade därmed personlig erfarenhet av personlighetsdraget. Vi kan här notera att det också bland våra respondenter visade sig att

högekänslighet förekom bland 15 - 20 % av gruppen. Det här överensstämde med det vi tidigare i vårt arbete tagit upp gällande andelen högekänsliga bland befolkningen.

På frågan om hurdan material kring högekänslighet de önskade ha tillgång till i sitt arbete gav alla sex respondenterna ganska entydiga svar. Enkelt, lättläst, kortfattat med det viktigaste man bör veta och med hänvisning till var man hittar information för att fördjupa sig i ämnet. I intervjuerna kom det också fram att man gärna tar del av vilka kännetecknen för högekänslighet är och hur man bäst bemöter personer med högekänslighet. En av respondenterna som kände till högekänslighet uttryckte att den information som vi hade sammanställt inför intervjun gav en bra första bild av högekänslighet – den kunde fungera bra som information i en broschyr. Det kom tydligt fram att man överväldigas av den mängd material man konstant ska ta del av i sitt arbete. Man överhoppas av nätbaserat material och information vilket leder till att mycket förblir oläst. Av den anledningen önskades ett material som är lätt att ta till sig och som snabbt kan bläddras i vid en ledig stund eller över en kopp kaffe. En broschyr som väcker intresse hos läsaren och skapar en vilja att ta reda på mera. Samtidigt kan broschyren också vara till hjälp för de unga genom att den är synlig och tillgänglig och något de kan ta med sig hem. Broschyren bör finnas tillgänglig både på svenska och finska, men som separata broschyrer.

Man kan summera önskemålen angående typen av informationsmaterial som följande. Materialet bör vara visuellt attraktivt för att läsaren ska bli intresserad av att ta del av det. En enkel tilltalande broschyr, inte mera än en A4 ihop vikt i tre delar, med grundläggande fakta och kännetecknen om högekänslighet. Ytterligare bör det finnas med råd för vad man bör tänka på vid bemötandet av högekänsliga unga. Materialet ska vara lättläst och kortfattat, så att arbetstagarna har möjlighet att hinna ta till sig materialet vid sidan av andra arbetsuppgifter. Det ska även vara lätt att återkomma till materialet och se var man kan läsa mer om personlighetsdraget. Samtliga respondenter ställde sig positiva till att ge feedback på ett utkast till broschyren innan den slutgiltiga versionen färdigställs.

6 Produkttillverkning

Vid varje moment av kommunikativt arbete bör mål formuleras för både den visuella delen och den verbala delen. Man bör fundera på vad texten ska uttrycka, menar Bergström (2015, 142). I vårt arbete handlade det om att den text vi producerade i informationsbroschyren ska lära läsaren om högekänslighet. Man måste också enligt Bergström (2015, 142) som skribent

veta vem man riktar texten till för att veta hur man ska planera innehållet och texten så att läsarna verkligen får nytta av produkten.

Vid produkttillverkningskedet är det nödvändigt att fundera på hur man fångar läsarens intresse. Det viktigaste ska komma upp först i texten för att läsaren ska känna att det är angeläget att läsa vidare. Man kan gärna knyta an texten till något dagsaktuellt för att ytterligare få läsaren att förstå vikten av att ta in informationen som presenteras. (Bergström 2015, 143).

Vid formgivning ska man tänka på variation, menar Bergström (2015). Det är viktigt att få in en växlande rytm och tempo för att fånga intresse och skapa en framåtrörelse. Man ska försöka undvika att texten blir monoton. Ifall man väljer att inleda en text med en detalj så bör man också komma ihåg att ganska snabbt belysa helheten, eller tvärtom. Texten ska vara en växling mellan korta och långa meningar. Man kan tänka på att det bör hända något både i texten men också med texten. (Bergström 2015, 143).

Vi valde att variera texten genom att ta fram fakta i textutor, bilder och andra minneslistor för att få formgivningen mer attraktiv, luftig och lätt att ta till sig. Vi ville lyfta fram det viktigaste ur texten genom att ruta in det så att man lätt kan se vad som är det mest centrala.

Enligt Bergström (2015, 223-224) ska man vid produkttillverkningen och planeringen stanna upp och fundera på följande punkter:

- **Planering:** Planering sker utifrån mål, tid, budget och form. Försök vara förutseende och fundera på vad som kan ta mer tid än planerat eller vilka problem man kan stöta på under processen. För oss i vårt arbete hade vi i planeringskedet stött på frågor och funderingar kring budgeten, eventuella samarbetspartner, hur vi i praktiken skulle sköta översättning av produkten samt hur gå till väga för att ansöka om lov att använda och redigera en bild som vi gärna vill ha med i arbetet och broschyren.
- **Sortering:** Skaffa en helhetsbild av materialet, ordna och sortera materialet enligt vad målet med arbete är. Vi fokuserade på det som har högsta prioritet och sorterade informationen utgående från det. Vi förde dagbok där alla idéer skrevs upp och sorterades enligt vad som är viktigast att få fram.
- **Sanering:** Sanera och välj bort material som inte håller måttet för projektet, både ur form- och innehållsmässig synvinkel. Vi plockade bort sådant som inte var relevant eller föll bredvid våra frågeställningar och syftet med arbetet. Vi valde att först skriva

upp alla idéer och samla ihop så mycket material som möjligt och lade sedan ner tid på att omsorgsfullt sanera i materialet.

- **Organisering:** Arbete som sker i grupp bör organiseras mellan gruppmedlemmarna. Göra klart vem som gör vad och hur tidskrävande de olika delarna är. Vårt arbete var ett pararbete. Vi hade från början gått igenom hur examensarbetsprocessen önskas se ut ur bådas synvinkel. Vi konstaterade ganska snabbt att vi fungerade relativt lika skrivmässigt och vi har delat upp vem som fokuserade på vad.
- **Kalkylering:** Skaffa en bild av ekonomin. Vilka utgifter finns det i projekt tillverkningen och hur löser man dessa utgifter. Vi hade ingen egen budget för vårt examensarbete och funderade därför på eventuell samarbetspartner för att kunna printa materialet. Själva produkten designades och tillverkades på ett gratis program på internet, vid namn Canva.
- **Utformning:** Slutligen börjar själva formandet av produkten. Vi förde diskussioner skribenterna emellan för att få bådas synvinklar på hur materialet formmässigt skulle se ut. Under processen bekantade vi oss med andra förenings informationsbroschyrer för att få inspiration och idéer för den egna broschyren. Vi antecknade vad vi ansåg bra och dåligt ur dessa för att hitta den mest passande formen för vår broschyr. Broschyren "Brottsofferjouren- stöd och råd till brottsoffer, deras anhöriga och vittnen" utgiven av RIKU brottsofferjouren tilltalade oss genom sin enkelhet och utformning. Den broschyren var en liggande A4, vikt i tre delar och vi valde att bygga upp vår egen broschyr på samma sätt. ADHD-förbundet (ADHD-förbundet u.å) hade en hel del broschyrer på sin hemsida, som enligt oss innehöll för mycket text och var mer omfattande än det material som vi ville skapa. Ur Diabetesförbundets broschyr "Vad är diabetes" (Diabetesförbundet 2016) fick vi idén om att börja broschyren med statistik, vilket Diabetesförbundet också gjort. Detta för att läsaren direkt ska förstå hur viktigt ämnet är.

(Bergström 2015, 223-224).

6.1 Processbeskrivning

Vilkka och Airaksinen (2004, 20) rekommenderar att man gör en dagbok över processen inom det funktionella examensarbetet. I processdagboken är det bra att skriva upp idéer och målsättningar samt alla förändringar som uppkommer under examensarbetsprocessen.

Vilkka och Airaksinen (2004) poängterar och har erfarenhet av att dagboken bör vara systematiskt skriven för att skribenten ska ha bäst nytta av den (21).

Vi valde att föra dagbok över examensarbetsprocessen, var och en för sig. Vi skrev upp alla idéer vi kom på till informationsmaterialet, antecknade intressanta källor, information från handledningstillfällen samt frågor som dök upp. Vi använde oss också av kommentarsfältet i Word för att diskutera kring frågor och funderingar under själva skrivprocessen, oss skribenter emellan. Vi strukturerade upp våra dagböcker enligt fyra olika teman: idéer, källor, handledning och frågor. Högst uppe i dagboksanteckningarna hade vi våra forskningsfrågor och vårt syfte för att ständigt påminna oss om vart vi var på väg med vårt arbete.

Efter att vi gjort intervjuerna blev det klart att slutprodukten för vårt arbete blir en informationsbroschyr. Respondenterna var eniga om att broschyren bör innehålla endast det mest väsentliga och grundläggande fakta om högekänslighet. De önskade också att broschyren innehåller tips på var man kan hitta mer information kring ämnet. På basen av datainsamlingen och intervjusvaren skissade båda skribenterna upp var sin skiss på hur broschyren skulle se ut och vilket innehåll som skulle plockas med. Via Skype samtal gick vi sedan igenom de två skisserna och valde ut vilka delar av bådaderas skisser som skulle komma med i det första utkastet av broschyren.

Sedan följde själva utformningen och det konkreta skapandet av broschyren via programmet Canva. Den första versionen skickades via e-post till intervjurespondenterna för att de skulle kunna ge sin åsikt om innehållet och broschyren som helhet. Vi ansåg det viktigt att få feedback på produkten före den slutgiltiga versionen publicerades, eftersom vi verkligen ville att produkten skulle vara användbar för arbetstagarna inom ungdomstjänsterna.

6.2 Feedback på utkast till broschyren

När vi själva var nöjda med ett utkast till broschyren vände vi oss till de intervjuade arbetstagarna inom ungdomstjänsterna för feedback. Vi tackade dem för att de hade ställt upp på intervjun och berättade att vi nu hade sammanställt en broschyr som vi hoppades skulle motsvara de önskemål de under intervjun gett uttryck för gällande ett informationsmaterial om högekänslighet. De påmindes om att tanken med broschyren var att den ska kunna användas av arbetstagare inom ungdomstjänsterna för att öka kunskapen och förståelsen för högekänslighet bland unga. Samtidigt var tanken att broschyren också ska

kunna användas av de unga själva och förhoppningsvis också fungera som ett underlag när en arbetstagare vill ta upp högekänslighet med någon av de unga klienterna. De informerades även om att broschyren görs både som en e-broschyr och för utskrift samt att den kommer att översättas till finska som en separat broschyr.

Feedbacken vi fick kändes upplyftande och uppmuntrande. Det allmänna omdömet var att vi gjort ett proffsigt och bra arbete. Vi är också glada över att de konkret lyfte fram vad de tyckte om. I broschyren fanns mycket väsentlig information med utan att den blev svår- eller tungläst och layouten uppfattades som snygg. Fonten kändes ”snäll” och ungdomlig. Sakinnehållet var brett och respondenterna kom inte på något som skulle saknas. Det att det i broschyren kom fram var man kan fördjupa sig i ämnet nämndes som positivt. I feedbacken kom det också fram att vi via broschyren lyckats med att förmedla lugnet och snällheten på ett sätt som en högekänslig behöver.

En viktig kommentar gällde citaten i mitten av broschyren. I feedbacken framkom att tanken med att ha med de här exemplen är mycket bra, men att det är skäl att fundera på att förtydliga syftet med dem. Som ett resultat av den feedbacken satte vi in meningen ”*Den här typen av oombedda kommentarer gör ont*” under citaten. Genom den konkreta feedbacken eliminerades risken att en icke högekänslig person skulle kunna uppfatta citaten som en manual på hur man ska bemöta en högekänslig.

I feedbacken kom det också fram önskemål om att texten i bilden som beskriver skillnaden mellan känslöförmågor och sinnesintryck hos högekänsliga och normalkänsliga gärna skulle få översättas till svenska. Det här var vi medvetna om men inväntade tillstånd att göra översättningen av bildens upphovsman, vilket vi senare fick.

Vi fick också feedback på utkastet till broschyren av vår samarbetspartner HSP – föreningen för Högekänsliga i Finland. Deras utlåtande glädde oss. De skrev att vi gjort ett fint arbete och att broschyren innehåller bra grundinformation och just det viktigaste i informationsväg.

Vår handledare gav även hon positiv feedback på utkastet till broschyren. En punkt i faktarutan på baksidan av broschyren bad hon oss fundera på. Som ett resultat av det ändrade vi ordalydelsen till ”*Högekänsliga har ett särskilt finkänsligt nervsystem*”.

Översättningen till finska har skett av Hannu Sirkkilä via vår samarbetspartner HSP – föreningen Högekänsliga i Finland. I och med det är riktigheten i finska språket granskat och

i samarbete med Hannu har vi som skribenter kontrollerat att översättningen innehållsmässigt stämmer överens med den svenska originaltexten.

Vi ser det som mycket värdefullt för vårt arbete att vi fick in feedback på broschyren och kunde ta den i beaktande i den slutliga versionen.

7 Resultat

Broschyren ”Ung och högekänslig” är ett resultat av det de intervjuade arbetstagarna inom ungdomstjänsterna gav uttryck för gällande hurudant informationsmaterial de önskade ha tillgång till. Sammanfattningsvis en enkel och lättläst broschyr innehållande kortfattad information om och kännetecknen på högekänslighet, råd om hur man bäst bemöter unga personer med högekänslighet samt tips om var man kan fördjupa sig i ämnet. Som bilagor till examensarbetet finns både den svenska och den finska versionen av broschyren (Bilaga 2, Bilaga 3).

Det här kapitlet fungerar som en resultatredovisning där varje sida i broschyren går igenom var för sig. Här förklaras varför vi valt ut just denna information till broschyren, vad våra tankar med valen varit samt hur dessa val är kopplade till våra tre forskningsfrågor angående identifiering, bemötande samt handledning av en högekänslig.

Ung och högekänslig

En av fem
personer är
högekänsliga

**”Högekänsliga
människor kan i princip
göra vad som
helst, bara de får göra
det på sitt vis”**

Elaine N. Aron

Det första intrycket är viktigt! Det var den dominerande tanken i utformningen av pärmbilden till broschyren. Den enkla rubriken ”Ung och högekänslig” berättar vad broschyren handlar om och uppgiften om att en av fem är högekänsliga visar på hur många som berörs. Citatet i nedre kanten anger direkt en positiv ton samtidigt som det ger en indikation om att det finns utmaningar i att vara högekänslig. Med den enkla designen och enhetliga färgsättningen ville vi skapa en lugn känsla kring broschyren och därmed göra den lätt att läsa. Den lugna omgivning som de flesta högekänsliga föredrar ville vi förmedla i broschyren. En traditionell och trevlig broschyr tilltalar den som inte tycker om överraskningar. Även det en egenskap som många högekänsliga delar.

Karakteristiska egenskaper hos högkänsliga

Forskaren Elaine N. Aron har tagit fram fyra egenskaper som beskriver personlighetsdraget högkänslighet.

D - (Depth of processing) Djup bearbetning

- Sker medvetet och omedvetet.
- Välutvecklad intuition.
- Noga övervägning av alternativ och konsekvenser.
- Svårt att fatta beslut.
- Bearbetning av flera processer samtidigt.

O - (Overstimulation) Överstimulering

- Sker som en följd av att all stimuli tas in och genomgår en djup bearbetning.
- Större upplevelse av stress.

E - (Emotional reactivity) En hög emotionell mottaglighet.

- Upplever känslor mera intensivt.
- Starkare reaktioner på såväl positiva som negativa upplevelser.
- Ett rikt inre liv och en mycket god förmåga att förstå sina egna och andras tankar och känslor.
- En god empatisk förmåga.

S - (Sensing the subtle) Att uppfatta det subtila

- En förmåga att uppfatta detaljer som går andra förbi.
- Sinnesstämningar och olika non-verbala signaler bearbetas noggrant.

När broschyren öppnas presenteras de karakteristiska dragen hos högkänsliga. Genomgående i broschyren är det ett medvetet val att använda ett ledigt och begripligt språk. Högkänslighetens grundläggande aspekter DOES träffar man på i all litteratur och forskning kring ämnet. Därmed ville vi ha med dem i broschyren. Vi valde att skriva ut de engelska begreppen som DOES utgår ifrån för att vara tydliga. Samtidigt ger det möjlighet för läsaren att söka mera information och genast hitta rätt. Genom att skriva ut hänvisningen till forskaren Elaine N. Aron ville vi ge en vetenskaplig tyngd åt broschyrens innehåll. Med den här sidan ville vi möta syftet med arbetet – att öka kunskapen om högkänslighet. Kännedom om de karaktäristiska egenskaperna ger också ett svar på vad man bör ta i beaktande i handledningen av en ung högkänslig person.

”

Dina tankar framkallar många känslor, ofta intensiva och inte alltid lätta att hantera:
”Lugna dig!”

Ibland tar det tid för dig att fatta beslut:
”Bestäm dig någon gång! Vi har annat att göra!”

Du har svårt att ta kritik:
”Äsch, det där var väl inget! Ta det inte personligt!”

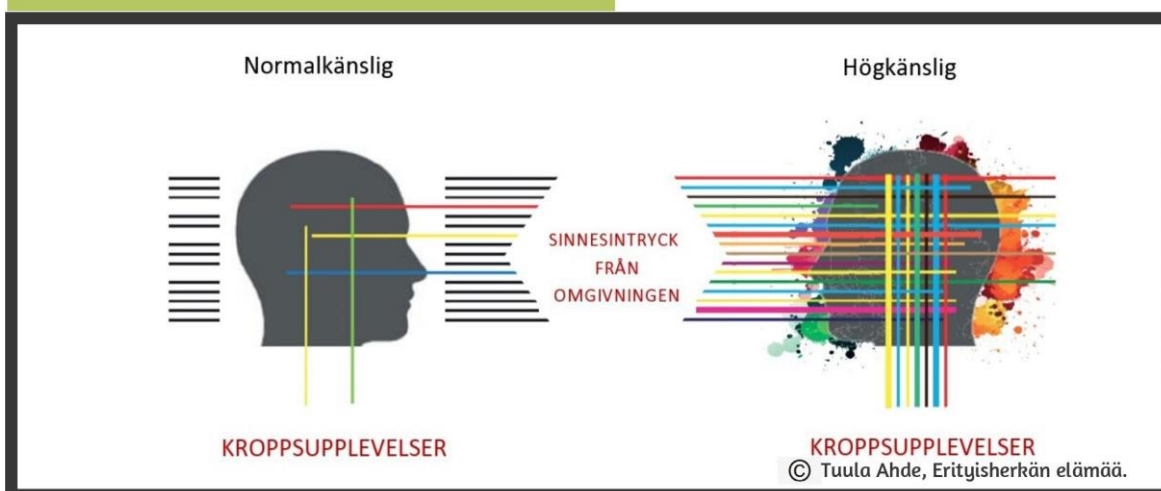
När någon observerar dig eller du måste tävla presterar du sämre än vad du annars skulle göra:
”Bry dig inte! Det går säkert bättre nästa gång!”

Den här typen av oömbdda kommentarer gör ont!
(Else Marie Bruhner)

”

TYPISKT FÖR HÖGKÄNSLIQA

- Benägenhet att kraftigt reagera på t.ex. ljud, ljus och dofter i omgivningen, nyheter, sina egna tankar och känslor.
- Långsamhet.
- Behov av att dra sig tillbaka och i lugn och ro sortera alla intryck som överbelastar en.
- Känsla av att stå utanför och vara annorlunda.
- Svårt att beskriva sin värld av upplevelser för en person som inte har samma känslighet.
- Perfektionister som ofta gör bäst ifrån sig när ingen ser på.
- Ofta försiktiga av naturen.
- Ofta kreativa, inte nödvändigtvis konstnärligt men vad gäller att hitta lösningar på problem.



När resten av broschyren viks upp möts man av en stark visuell bild. Bilden tilltalade oss själva när vi först såg den och samma starka reaktion har vi även mött hos samtliga som vi presenterat den för. Uttrycket: ”en bild säger mer än tusen ord” stämmer helt in här. Bilden delar också upp texten och skapar variation. Med citaten i mitten ges luftighet. De är lätta att läsa och tanken är att ge en aha-upplevelse och en tankeställare till personer som kommer i kontakt med högkänsliga. Hos högkänsliga personer skapar citaten en igenkänningsfaktor, insikt om att det finns andra med motsvarande upplevelser. Med det här innehållet ökar vi förståelsen för högkänslighet och fäster uppmärksamhet på hur lättvindiga kommentarer kan lämna djupa spår hos en högkänslig.

Innan fliken viks in ges exempel på vad som är typiskt för högkänsliga. Här ville vi ta in några konkreta exempel som ett komplement till de mera abstrakta DOES aspekterna. Kännedom om de här typiska dragen är till hjälp vid identifieringen av en ung med högkänslighet. Den enhetliga stilen ger möjligheter till att dela upp texten i olika sektioner med hjälp av bakgrundsfärger och nyanser och göra det lätt för läsaren att se när en sektion byts.


Att tänka på i bemötandet av högkänsliga unga

- Förmedla budskapet att *Acceptera sig själva, så som man är.*
- Undvik situationer fyllda med kaos, buller och oförutsägbarhet.
- Undvik ytlighet och kallprat.
- Diskutera lugnt.
- Visa respekt genom enkla saker som att tänka på ljudnivån när du talar.
- Var uppmärksam på att en högkänslig läser av motpartens sinnesstämning och ofta strävar efter att vara andra till lags.
- Omgivningens förväntningar påverkar ofta starkt den högkänsligas agerande.
- Kritik tas hårt för en högkänslig person och ofta finns en rädsla för social kritik.
- Det som du uppfattar som en enkel sak kan ofta bli för mycket för en högkänslig.
- En högkänslig person har större behov av ensamhet och vila.
- Kom ihåg att högkänslighet framträder olika hos olika personer.
- Be dem själva berätta för dej vad som stör dem.

Efter att läsaren fått en uppfattning om vad högkänslighet är och vänder sida på broschyren ges tips på vad man som t.ex. arbetstagare inom ungdomstjänsterna kan tänka på i bemötandet av en högkänslig ung person. Det är en av de konkreta frågeställningar som vi med vårt examensarbete ville hitta svar på. Med den här sidan ville vi förmedla några praktiska råd baserat på den forskning vi funnit tillgänglig i skrivandet av vårt examensarbete. Vi ville lyfta fram det faktum att högkänsliga inte är en homogen grupp. Högkänslighet upplevs olika och tar sig olika uttryck beroende på individ och situation. Ett gott råd är att ställa frågor och lyssna till den högkänsliga unga, be personen själv berätta vad som stör dem. Vi diskuterade ordvalet stör och huruvida det har en negativ klang. Ordet ger dock rättvisa åt budskapet vi ville förmedla – att öppet fråga uttryckligen vad som stör för att enkelt kunna åtgärda det. Som exempel kan det vara att släcka en del av den starka takbelysningen eller kväva lågan i doftljuset.

- Högekänslighet är ett personlighetsdrag som förekommer hos 15-20 % av befolkningen.
- Den amerikanska psykoterapeuten och forskaren, Elaine N. Aron har forskat kring högekänslighet sen 1990-talet.
- Högekänsliga har ett särskilt finkänsligt nerusystem.
- Högekänslighet är en sensorisk bearbetningskänslighet.

 Högekänslighet är **ingen** diagnos, sjukdom eller skada.

 Att vara högekänslig innebär **inte** att sinnen fungerar bättre än hos normalkänsliga, utan att receptorer är känsligare för sinnesförmåelser.

För dig som vill veta mer om högekänslighet:

Böcker:

Elaine N. Aron: Den högekänsliga människan

Tom Falkenstein: Den högekänslige mannen

Else Marie Bruhner: Högekänslig...än sen då?

Internet:

www.erityisherkat.fi

www.hspforeningen.se

www.hsperson.com

Tips! Högekänslighetstest finns att göra på föreningarnas hemsidor.

Broschyren är en slutprodukt av ett examensarbete skrivet av Mia Källd och Mymlan Uddström i samarbete med föreningen Högekänsliga i Finland RF. Examensarbetet kan läsas i sin helhet på Theseus.fi. Broschyren finns publicerad på www.erityisherkat.fi



YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Avslutningsvis valde vi att på baksidan av broschyren sätta in en liten faktaruta om högekänslighet och tips på var man kan läsa vidare om ämnet och ta reda på mera. Eftersom det finns flera olika test valde vi istället för att direkt sätta in en länk i broschyren att enbart tipsa om att det finns högekänslighetstest på föreningarnas hemsidor. Innehållet på baksidan av den ihopvikta broschyren ska också ge vägkost till den som enbart tar en snabb titt utan att ens öppna upp den. Allt innehåll till broschyren är taget ur vårt examensarbete. Genom att i broschyren uppge att examensarbetet finns att läsas via Thesus.fi kan den som så önskar hitta samtliga källor till innehållet i broschyren. Här finns också informationen att broschyren finns tillgänglig på HSP- föreningen Högekänsliga i Finlands hemsida både som e-broschyr och som utskrift.

8 Avslutande reflektion

Det övergripande syftet med vårt arbete var att uppmärksamma arbetstagare inom ungdomstjänsterna om högekänslighet. Genom examensarbetet har strävan varit att öka kunskapen om och förståelsen för högekänsliga unga under 30 år. Vår samarbetspartner HSP-föreningen Högekänsliga i Finland uttryckte en önskan om att examensarbetet skulle bidra till ett mera högekänslighetsvänligt bemötande av unga med högekänslighet. Vi konstaterade tidigt i vårt arbete att begreppet högekänslighet är ett relativt outforskat område och framför allt i kombination med unga och unga vuxna. Det här resulterade i att ett funktionellt examensarbete är det mest ändamålsenliga för att syftet med arbetet skulle uppfyllas. Via en av skribenternas praktikplats stod det klart att behovet av ökad kunskap om högekänslighet inom ungdomstjänsterna verkligen fanns, vilket gav oss motivation under hela arbetets gång.

Som skribenter förvånades vi över den höga andelen högekänsliga i samhället. Som framkommer i vårt arbete har 15-20 % av människorna personlighetsdraget högekänslighet. Vi såg det här som en motiverande faktor. Att uppmärksamma samhället i stort och arbetstagare inom ungdomstjänsterna specifikt om högekänslighet bidrar till en mer högekänslighetsvänlig omgivning.

Under hela examensarbetsprocessen har vi fört dagboksanteckningar båda skribenterna var för sig. Dagboksanteckningarna har varit till nytta för vår skrivprocess och vi är nöjda över att vi valde att använda oss av detta. Genom att vi strukturerat gjort upp anteckningar och tematiserat dessa, har det varit lätt att under hela processen gå tillbaka och kolla upp sådana tankar och idéer som uppstått under skrivprocessens gång. Dagboken har också fungerat som en vägledare under skrivprocessen eftersom den ständigt påmint oss om vilka våra frågeställningar var och syftet med vårt arbete. Det har bidragit till att vi har kunnat hålla oss vid ämnet och det väsentliga, då vi kunnat spegla alla idéer och tankar mot frågeställningarna.

Den broschyr som vårt examensarbete utmynnat i har skapats utifrån det behov de intervjuade arbetstagarna inom ungdomstjänsterna gett uttryck för. Med broschyren som redskap ska svar fås på de frågeställningar som presenterats i arbetet och därmed uppfylla hela syftet med arbetet. Vi upplever att vi lyckats väl och känner oss nöjda med examensarbetets resultat. Vi vill rikta ett tack till respondenterna som tog sig tid att svara på våra frågor och som med sina erfarenheter och funderingar bidragit till en bra slutprodukt –

broschyren Ung och högkänslig. Med hjälp av broschyren möter vi också föreningen HSP - Högkänsliga i Finlands önskan om ett mera högkänslighetsvänligt bemötande.

All forskning i sig ska vara så objektiv som möjlig men i vårt fall då vi gjort ett funktionellt arbete har subjektiva åsikter och tankar varit en del av arbetet, eftersom vi intervjuat arbetstagare inom ungdomstjänsten och bitt om deras egna åsikter om informationsmaterialet. Ett potentiellt etiskt dilemma är den obalans i kunskap om ämnet högkänsliga som fanns mellan oss som intervjuare och respondenterna. Även hos de av respondenterna som kände till högkänslighet upplevde vi att vi hade mer kunskap i ämnet. Härmed fanns en risk att vår tolkning av svaren inte helt överensstämde med deras egen. Den korta sammanställningen av högkänslighet innehållande bl.a. Arons grundläggande aspekter om högkänslighet (DOES) visades för samtliga respondenter i samband med intervjun. (bilaga 1). Med det förfarandet strävade vi efter en gemensam begreppsbeskrivning för att höja tillförlitligheten. Högkänslighet är fortfarande ett relativt obekant begrepp vilket kan ha lett till en diffus bild av innebörden. Vi är också medvetna om att respondenterna i intervjusituationen kan ha påverkats av viljan att förmedla en positiv bild av ungdomstjänsternas kännedom om högkänslighet hos unga. En ytterligare etisk problematik är att även om vi informerade respondenterna om syftet med intervjun vet vi inte hur respondenterna i själva verket har uppfattat det.

Både respondenterna och vi själva hade velat att informationsbroschyren skulle vara tryckt i pappersform eftersom mycket av det material man tar del av i dagens läge är elektroniskt och det därför finns en risk att det lätt försvinner i mängden. Vi tänkte oss också att det är lättare att ta del av materialet tillsammans med den unga ifall det är i pappersform. Detta uppfylldes inte eftersom föreningen vi samarbetar med önskade att broschyren är i elektronisk form och vi hade inga egna resurser till att trycka upp broschyren.

Det här fick dock en bra lösning i och med möjligheten att ladda ner och printa ut broschyren. Vi ser ett mervärde i att föreningen HSP - Högkänsliga i Finland ville handha ägande- och nyttjanderätten till broschyren. Det möjliggör att broschyren kommer till nytta och kan användas också efter att vårt examensarbete är klart. Föreningen kan använda och distribuera broschyren som sådan samt utveckla och komplettera den enligt eget kunnande. Det att broschyren är i elektronisk form är till fördel också i det hänseendet att det finns potential för att den får en bredare spridning. Broschyren kommer att finnas tillgänglig som e-broschyr och för utskrift på föreningens hemsida. (www.erityisherkat.fi).

Vi önskar och hoppas att informationsbroschyren skall komma till nytta för arbetstagarna inom ungdomstjänsterna och att den också skulle användas av de unga själva. Broschyren är utformad så att unga också kan ta del av informationen, gärna tillsammans med en professionell som kan fungera som stöd för den unga när en nyupptäckt högkänslighet kan väcka många frågor hos den unga.

8.1 Vidare forskning

För vidare forskning ser vi det som intressant att också intervjua några högkänsliga unga och ta in deras erfarenheter och tankar kring ett vänligt bemötande. Detta för att då få en bredare syn på hur högkänsliga unga själva önskar bli bemötta. I det här arbetet har vi endast utgått från det som står skrivet i böcker, på föreningars hemsidor och i forskning.

Eftersom vi valt att göra en delvis strukturerad intervju vars frågor finns som bilaga så är det fullt möjligt att göra samma intervju igen efter till exempel ett år. Då skulle det framkomma om arbetstagarna inom ungdomstjänsterna, som haft tillgång till broschyren, i det skedet har utvecklat sin beredskap att i högre grad uppmärksamma högkänslighet hos unga samt bättre ta högkänsliga i beaktande inom sitt arbete.

I arbetet framkommer att det finns väldigt lite forskning inom området ung och högkänslig. Mot den bakgrunden ser vi examensarbetet som betydelsefullt. Samhället idag överöser oss med en aldrig sinande ström av stimuli och vi påverkas dygnet runt. Högkänslighet är inte en diagnos. Hos en del av de unga som besöker ungdomstjänsterna förekommer dock olika diagnoser. För vidare forskning vore det därmed intressant med en jämförelse mellan personlighetsdraget högkänslighet och olika diagnoser.

8.2 Tack

Slutligen vill vi rikta ett tack till Hannu Sirkkilä, som representerat föreningen HSP - Högkänsliga i Finland, för översättningen av broschyren till finska. Vi vill även uttrycka ett tack till vår handledare Pia Liljeroth. Vi är nöjda med broschyren Ung och högkänslig och vi är tacksamma för ett fint och smidigt samarbete oss skribenter emellan.

Källförteckning

Acevedo B.P., Aron N. E. et al., 2014. *The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*, *Brain and Behavior*, 4(4)[Online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4086365/> [hämtat: 24.1.2020]

ADHD-förbundet, u.å. [Online] <https://adhd-liitto.fi/julkaisut/esitteet/> [hämtat: 28.3.2020].

Arene (Rådet för yrkeshögskolornas rektorer) 2020. *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor* [Online] http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20FÖR%20EXAMENSARBETEN%20PÅ%20YRKESHÖGSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382 [hämtat: 27.1.2020]

Aron, N. E. 2013. *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Kensington Publishing Corp, svensk språkligt reviderad utgåva 2017: Egia förlag

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

Bergström, B., 2015. *Effektiv visuell kommunikation*. Stockholm: Carlsson bokförlag

Booth, A., Strandage, H. & Fox, E., 2015. *Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction*. [Online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4681093/> [hämtat: 7.2.2020].

Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M., 2015. Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation?. *Australian Journal of Psychology* 67, s.214–221.

Bruhner, E-M. 2017. *Högkänslig...än sen då? En guide för dej som vill förstå*. Stockholm: BoD förlag

Diabetesförbundet, 2004. *Vad är diabetes?* [Online] https://www.diabetes.fi/files/6541/Vad_ar_diabetes_2016.pdf [hämtat: 28.3.2020].

Eriksson, L T., & Wiedersheim-Paul, F., 2014. *Att utreda forska och rapportera*. Stockholm: Lieber

Falkenstein, T. 2017. *Den högkänslige mannen, lär dig att använda din känslighet som en styrka*. Egia förlag

Forskningsetiska delegationen (TENK) 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland* [Online] https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [hämtat: 28.1.2020]

Helminen, J. 2005. *Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa*. Helsingfors: Diakonia- ammattikorkeakoulu.

HSP Högkänsliga i Finland - Suomen erityisherät (u.å). [Online] <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/> [hämtat: 17.1.2020].

Jacobsen, D I., 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron E. N., 2016., Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social behavior and personality* 44(2), s.185–200.

Jonsson, S., 20.2.2019. Andelen unga vuxna som varken arbetar eller studerar har minskat – Saarikko: De är fortfarande för många. *Hufvudstadsbladet*. [Online] www.hbl.fi [hämtat: 2.4.2020].

Kåks, H., 2007. *Mellan erfarenhet och förväntan. Betydelser av att bli vuxen i ungdomarnas livsberättelse*. Linköping: Linköpings universitet

Määttä, M., 2019. *Ohjaamojen palvelujen käyttö- ja siirtymätilastot 2018*. [Online] <https://docplayer.fi/121795085-Ohjaamojen-palvelujen-kaytto-ja-siirtymatilastot-2018.html> [hämtat: 18.1.2020].

Social- och hälsovårdsministeriet. Riksomfattande etiska delegationen inom social- och hälsovården, ETENE, 2011. ETENE publikationer 33. *Den etiska grunden för social- och hälsovården*. [Online] <https://etene.fi/documents/1429646/1571620/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.pdf/3cd3621e-5301-43d7-9eeb-5f6aecf84f5e/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.pdf> [hämtat: 3.2.2020].

Sontag- Himmelroos, U., 2013. *Ung och utanför? -En studie om utbildning och utanförskap ur ett diskursanalytiskt perspektiv.* Helsingfors universitet. [Online] <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=f66b995d-2c42-4e74-a206-5461c0e3fbe8> [hämtat: 18.1.2020].

Sveriges förening för högkänsliga, SFH, u.å [Online] <https://www.hspforeningen.se> [hämtat: 18.1.2020].

The Highly Sensitive Person (u.å). [Online] <https://hsperson.com> [hämtat: 18.1.2020].

Tjora, A., 2012. *Från nyfikenhet till systematisk kunskap. Kvalitativ forskning i praktiken.* Lund: Studentlitteratur

Ueno, Y., Takahashi, A. & Oshio, A., 2019. *Relationship between sensory-processing sensitivity and age in a large cross-sectional Japanese sample.* [Online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6812185/?report=reader> [hämtat: 7.2.2020].

Vehkalahti, K. & Suurpää, L. 2014. *Nuoruuden sukupolvet. Monitieteisiä näkökulmia nuoruuteen eilen ja tänään.* Tammerfors: Nuorisotutkimusseura.

Vilka, H & Airaksinen, T., 2004. *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Westerback, F., 2016. *Unga och psykisk ohälsa -praktikforskning i Helsingfors.* Helsingfors: Mathilda Wrede-institutets forskningsserie.

INTERVJU

Strukturen för den fokuserade intervjun:

1. Vilken är din högsta utbildning?
2. Vet du vad högkänslighet är?
3. Tar du högkänslighet i beaktande i ditt dagliga arbete?
Hur i så fall?
4. Funderar du ofta på om den unga du möter i arbetet är högkänslig?
5. Vilken typ av material skulle du i ditt arbete önska ha tillgång till gällande högkänslighet?
 - Material på nätet
 - Broschyr
 - Sammanställning av litteratur
 - Text, baserad på forskning
 - Videomaterial

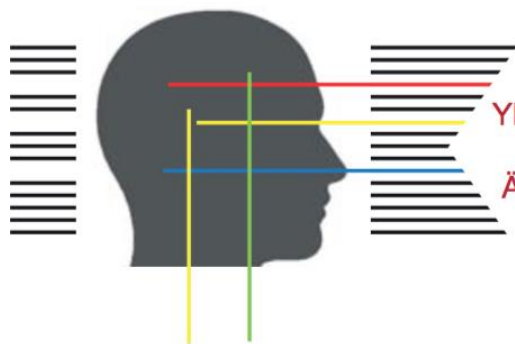
Hur omfattande tycker du att materialet bör vara? (hur lång tid får det ta för dig att ta till dig materialet)

FAKTA OM HÖGKÄNSLIGHET

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag som förekommer hos ungefär 15-20 % av befolkningen. Ganska vanligt förekommande.
- Den amerikanska psykoterapeuten och forskaren, Elaine N. Aron har forskat på högkänslighet sen 1990-talet. Högkänslighet är med andra ord inget modefenomen.
- Man talar om högkänslighet när en person har benägenhet att reagera kraftigt på t.ex. ljud och ljus i omgivningen, nyheter eller även på sina egna tankar och känslor. En högkänslig person lever sig starkt in i en annan människas situation och lägger kontinuerligt märke till varenda liten sak i en situation och i omgivningen.
- Aron beskriver personlighetsdraget högkänslighet med fyra huvudområden.
 - Djup bearbetning av information
 - Överstimulering
 - Starka emotionella reaktioner på upplevelser

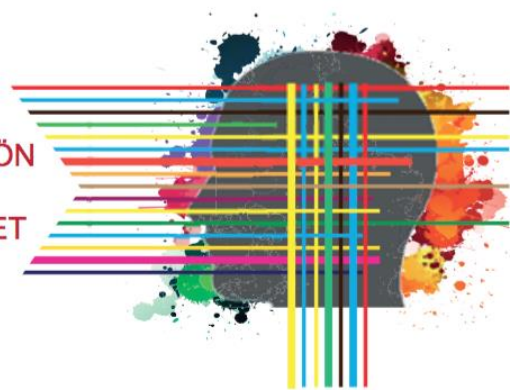
- Stark förmåga att uppfatta alla små saker och detaljer - det subtila
- Högekänslighet innebär inte att man har mera utvecklade sinnen i jämförelse med andra, det är nervsystemets reaktion som är extra känslig. Högekänslighet är ingen diagnos, sjukdom eller skada.
- För många högekänsliga finns en känsla av att stå utanför och vara annorlunda. Det här på grund av att det känns svårt att beskriva sin värld av upplevelser för en person som inte har samma känslighet.

Normiherkkä



KEHOTUNTEMUKSET

Erytyisherkkä



KEHOTUNTEMUKSET

Att tänka på i bemötandet av högkänsliga unga

- Förmedla budskapet att *Acceptera sig själv, så som man är.*
- Undvik situationer fyllda med kaos, buller och oförutsägbarhet.
- Undvik ytlighet och kallprat.
- Diskutera lugnt.
- Visa respekt genom enkla saker som att tänka på ljudnivån när du talar.
- Var uppmärksam på att en högkänslig läser av motpartens sinnesstämning och ofta strävar efter att vara andra till lags.
- Omgivningens förväntningar påverkar ofta starkt den högkänsligas agerande.
- Kritik tas hårt för en högkänslig person och ofta finns en rädsla för social kritik.
- Det som du uppfattar som en enkel sak kan ofta bli för mycket för en högkänslig.
- En högkänslig person har större behov av ensamhet och vila.
- Kom ihåg att högkänslighet framträder olika hos olika personer.
- Be dem själva berätta för dej vad som stör dem.

Karakteristiska egenskaper hos högkänsliga

Forskaren Elaine N. Aron har tagit fram fyra egenskaper som beskriver personlighetsdraget högkänslighet.

D - (Depth of processing) Djup bearbetning

- Sker medvetet och omedvetet.
- Välutvecklad intuition.
- Noga övervägning av alternativ och konsekvenser.
- Svårt att fatta beslut.
- Bearbetning av flera processer samtidigt.

O - (Overstimulation) Överstimulering

- Sker som en följd av att all stimuli tas in och genomgår en djup bearbetning.
- Större upplevelse av stress.

E - (Emotional reactivity) En hög emotionell mottaglighet.

- Upplever känslor mera intensivt.
- Starkare reaktioner på såväl positiva som negativa upplevelser.
- Ett rikt inre liv och en mycket god förmåga att förstå sina egna och andras tankar och känslor.
- En god empatisk förmåga.

S - (Sensing the subtle) Att uppfatta det subtila

- En förmåga att uppfatta detaljer som går andra förbi.
- Sinnesstämningar och olika non-verbala signaler bearbetas noggrant.

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag som förekommer hos 15-20 % av befolkningen.
- Den amerikanska psykiateren och forskaren, Elaine N. Aron har forskat kring högkänslighet sen 1990-talet.
- Högkänsliga har ett särskilt finkänsligt nervsystem.
- Högkänslighet är en sensorisk bearbetningskänslighet.

Högkänslighet är **ingen** diagnos, sjukdom eller skada.

Att vara högkänslig innebär **inte** att sinna fungerar bättre än hos normalkänsliga, utan att receptorerna är känsligare för sinnesförmimmelser.

För dig som vill veta mer om högkänslighet:

Böcker:

Elaine N. Aron: Den högkänsliga människan
Tom Falkenstein: Den högkänslige mannen
Else Marie Bruhner: Högkänslig...än sen då?

Internet:

www.erityisherkat.fi
www.hspforeningen.se
www.hsperson.com

Tips! Högkänslighetstest finns att göra på föreningarnas hemsidor.

Broschüren är en slutprodukt av ett examensarbete skrivet av Mia Käld och Mylman Uddström i samarbete med föreningen Högkänsliga i Finland RF. Examensarbetet kan läsas i sin helhet på Theseus.fi. Broschüren finns publicerad på www.erityisherkat.fi



Ung och högkänslig

En av fem personer är högkänsliga

”Högkänsliga människor kan i princip göra vad som helst, bara de får göra det på sitt vis”
Elaine N. Aron

”

Dina tankar framkallar många känslor, ofta intensiva och inte alltid lätta att hantera: ”Lugna dig!”

Ibland tar det tid för dig att fatta beslut: ”Bestäm dig någon gång! Vi har annat att göra!”

Du har svårt att ta kritik: ”Äsch, det där var väl inget! Ta det inte personligt!”

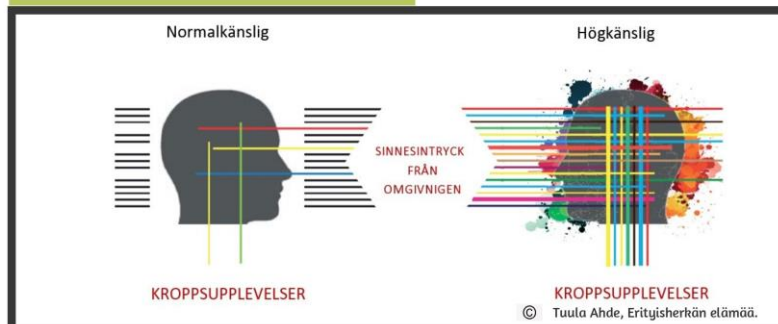
När någon observerar dig eller du måste tävla presterar du sämre än vad du annars skulle göra: ”Bry dig inte! Det går säkert bättre nästa gång!”

Den här typen av oömbdda kommentarer gör ont!
(Else Marie Bruhner)

”

TYPISKT FÖR HÖGKÄNSLIGA

- Benägenhet att kraftigt reagera på t.ex. ljud, ljus och dofter i omgivningen, nyheter, sina egna tankar och känslor.
- Långsamhet.
- Behov av att dra sig tillbaka och i lugn och ro sortera alla intryck som överbelastar en.
- Känsla av att stå utanför och vara annorlunda.
- Svårt att beskriva sin värld av upplevelser för en person som inte har samma känslighet.
- Perfektionister som ofta gör bäst ifrån sig när ingen ser på.
- Ofta försiktiga av naturen.
- Ofta kreativa, inte nödvändigtvis konstnärligt men vad gäller att hitta lösningar på problem.



Huomioitavaa erityisherkin nuoren kohtaamisessa

- Ilmainen viesti, että *Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.*
- Vältä melua, ennakkoimattomia ja kaaottisia tilanteita.
- Vältä pinnallisuutta ja välinpitämättömyyttä.
- Keskustele rauhallisesti.
- Osoita arvostusta yksinkertaisilla asioilla kuten huomioimalla äänen voimakkuutesi, kun puhut.
- Tiedosta, että erityisherkkä aistii vastapuolen mielen tuntemuksia ja pyrkii usein miellyttämään muita.
- Ympäristön odotukset vaikuttavat usein vahvasti erityisherkin toimintaan.
- Erityisherkkä ottaa kritiikin vakavasti ja pelkää usein sosiaalista kritiikkiä.
- Asia, jonka itse koet yksinkertaiseksi, saattaa olla erityisherkkälle liian vaikeasti käsitettävää.
- Erityisherkkällä on suurempi tarve yksin olemiseen ja lepoon.
- Huomioi, että erityisherkkyyttä ilmenee eri tavoin erityisherkkien keskuudessa.
- Anna heidän itse kertoa, mikä heitä häiritsee.

Erityisherkkien luonteenpiirteet

Tutthja Elaine N. Aron on tuonut esille neljä piirrettä, jotka kuvaavat erityisherkkien persoonallisuutta

D - (Depth of processing) Syvälinen käsittely Tapahtuu

- Tietoisesti ja ei-tietoisesti.
- Hyvin kehittynyt intuitio.
- Tarkka vaihtoehtojen ja seurausten harkinta.
- Vaikeaa tehdä päätöstä.
- Useiden prosessien samanaikainen käsittely.

O - (Overstimulation) Kuormittumisalttius

- Kaikkien ärsykkeiden vastaanoton seurauksena läpikäydään niiden syvä käsittely.
- Suurempi stressin kokemus.

E - (Emotional reactivity) Korkea emotionaalinen reaktiokyky

- Kokevat intensiivisemmin tunteita.
- Voimakkaampi reaktio sekä myönteisiin että kielteisiin kokemuksiin.
- Rikas sisäinen elämä ja hyvä kyky ymmärtää omia ja toisten ajatuksia ja tunteita.

S - (Sensing the subtle) Vibahteiden vaistoaminen

- Kyky ymmärtää sellaisia yksityiskohtia, jotka muilla menevät ohi.
- Mielen tuntemuksia ja erilaisia ei-verbaalisia signaaleja käsittelee tarkasti.

- Erityisherkkyyttä on persoonallisuuden piirre, joka ilmenee 15-20 prosentilla väestöstä.
- Amerikkalainen psykoterapeutti ja tutkija Elaine N. Aron on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta lähtien.
- Erityisen hienopiirteinen hermojärjestelmä.
- Erityisherkkyyttä on aistihin liittyvää syvällistä käsittelyä.



Erityisherkkyyttä ei ole diagnoosi, sairaus tai häiriö.



Erityisherkkänä oleminen ei tarkoita sitä, että heidän aistinsa toimisivat paremmin kuin muilla ihmisillä, vaikka he ovatkin vastaanottavaisempia aistituntemuksille.

Sinulle, joka haluat tietää enemmän erityisherkkyydestä:

Kirjoja:

Elaine N. Aron: Erityisherkkä ihminen

Internet:

www.erityisherkat.fi

www.hspforeningen.se

www.hsperson.com

Vinkki! Erityisherkkyydestä löytyy yhdistyksen kotisivuilta.

Esite on Mia Käldin ja Mylman Uddströmin opinnäytetyön lopputuote, jonka he ovat tehneet yhteistyössä HSP-Suomen Erityisherkkät ry:n kanssa. Opinnäytetyö on hohkoon luettavissa Thesous.fi. Esite on julkaistu osoitteessa www.erityisherkat.fi



Nuori ja erityisherkkä

Yksi viidestä on erityisherkkä

”Erityisherkkä ihminen voi periaatteessa tehdä mitä tahansa, kunhan hän voi tehdä sen omalla tavallaan”

Elaine N. Aron

TYYPILLISTÄ ERITYISHERKILLE

- Taipumus reagoida voimakkaasti esim. ympäristön ääniin, valoihin ja tuoksuihin, uutisiin, omiin ajatuksiin ja tunteisiin.
- Hitaus.
- Tarve vetäytyä rauhaan ja hiljaisuuteen käsittelemään niitä kaikkia vaikutuksia, jotka ylikuormittavat.
- Tunne ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta.
- Vaikeus kuvailla omien kokemustensa maailmaa sellaiselle henkilölle, joka ei ole samalla tavalla herkkä.
- Perfektionisteja, jotka usein tekevät parhaansa, kun kukaan ei katso.
- Luonteeltaan varovaisia
- Usein luovia, eivät välttämättä taiteellisia, mutta löytävät ratkaisuja ongelmiin.



Ajatuksesi aikaansaavat monia tunteita, usein intensiivisiä ja eikä aina helposti käsiteltäviä: ”Rauhoita itseäsi!”

Joskus päätöksentekeminen vaatii aikaa: ”Päätä nyt jo! Meillä on muuta tekemistä!”

Sinun on vaikeaa ottaa vastaan kritiikkiä: ”Äh, se ei ollut yhtään mitään! Älä ota sitä henkilökohtaisesti!”

Kun joku tarkkailee sinua tai kun joudut hiljallemaan, suoriudut huonommin kuin mitä muuten tekisit:

”Älä välitä siitä! Olet varmasti parempi seuraavalla herralla!”

Tämäntyyppiset kommentit satuttavat!
(Else Marie Bruhner)

