

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Pia Liljeroth, Peter Edelsköld, Josephine Åboerg : Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?. Rohkeasti herkkä, HSP Suomen erityisherät ry:n blogisivusto. 9.6.2020.

Rohkeasti herkkä

HSP Suomen erityisherät ry:n blogisivusto.

tiistai 9. kesäkuuta 2020

Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?

Asiantuntijoiden blogikirjoitus
/Om examensarbetena:

I början av läsåret 2019–2020 kontaktade Hannu Sirkkilä, dåvarande verksamhetsledare vid föreningen för högekänsliga i Finland, oss på Yrkeshögskolan Novia för att höra sig för om vi eventuellt har studerande som skulle vara intresserade av att skriva sitt examensarbete om högekänslighet.

Vid Novia kom vi fram till att temat högekänslighet passar bra som examensarbetstema för alla studerande inom hälsa och välfärd. Temat är mångsidigt, och ger möjlighet för studerande att rikta in sig på olika åldersgrupper; barn, unga, vuxna och äldre. Alla professionella inom social- och hälsovårdssektorn träffar högekänsliga personer i sitt arbete. Och bland de professionella finns personer som är högekänsliga. Det innebär att ämnet är ytterst relevant för studerande inom området hälsa och välfärd.



Gruppen som tog sig an temat bestod av sjukskötar- och hälsovårdarstuderande samt socionomstuderande, också sådana som får behörighet att arbeta som diakoner och som barnträdgårdslärare. Vissa studerande identifierade sig som högekänsliga, men inte alla. Vi tre lektorer som fungerat som handledare hade alla hört begreppet högekänslighet tidigare, men ingen av oss hade någon djupgående kunskap om ämnet.

Det gjordes såväl empiriska undersökningar som funktionella arbeten där studerandena utarbetade produkter som Föreningen för högekänsliga i Finland får nyttjanderätt till. Barn, unga och vuxna var målgrupperna som studerandena i gruppen intresserade sig för. Fokus i arbetena riktades in på högekänsliga personers relationer samt bemötandet av högekänsliga personer inom vård och omsorg.

Två av arbetena handlade om högkänslighet i relationer. Socionomstuderandena Wilma Dahlström, Anni Ellmén och Fanny Åström kom i sitt arbete "Högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer - Styrkor, utmaningar och överväldigande känslor" fram till att 18–29-åriga högkänsliga personer upplever mer utmaningar än styrkor i sina par- och vänskapsrelationer. Deras resultat visar också att de unga vuxna upplever mer negativa än positiva känslor i sina relationer. Man kan dock konstatera att högkänslighet medför både styrkor och utmaningar i både par- och vänskapsrelationerna. Det finns även sådana saker som upplevs både som en styrka och en utmaning. Resultatet baserar sig på en enkätundersökning med totalt 95 respondenter. Dahlström, Ellmén och Åström önskar att högkänsliga personer, personer som intresserar för ämnet, professionella inom social- och hälsovården och personer som har någon sorts relation till en högkänslig person kan använda arbetet som stöd för att få en bättre förståelse av hur högkänslighet kan uttrycka sig i par- och vänskapsrelationer.

Socionomstuderandena Katrin Ackalin, Andréa Nurmi, Jill Örnmark och hälsovårdarstuderande Saowalak Sritasung vill med sin affisch "Är ditt barn högkänsligt?" öka kunskapen om högkänsliga barn hos såväl föräldrar som professionella inom social- och hälsovården. Genom affischen vill studerandena lyfta fram egenskaper som är typiska för ett högkänsligt barn, hur högkänslighet påverkar barnets vardag samt dess relationer.

De övriga arbetena hade bemötande som övergripande tema. Socionomstuderandena Jutta Fuchs och Sarah Kåll-Virtanen undersökte i sitt examensarbete hur personal inom småbarnspedagogiken beaktar högkänslighet hos barn. Mia Käld och Mymlan Uddström, båda socionomstuderande, utarbetade ett material om bemötande av unga inom ungdomstjänsterna. Båda dessa arbeten presenteras utförligare i var sitt tidigare inlägg i denna blogg.

Bemötande av högkänsliga personer inom vårdsektorn är fortfarande ett rätt outforskat område. Därmed föll det sig naturligt för sjukskötarstuderandena Heidi Grönqvist, Britt-Marie Hänninen, Heidi Kinnunen och Mikaela Malmström att fördjupa sig i området. Studeranden utförde en kvalitativ, empirisk studie bland högkänsliga, där resultatet visar att flesta högkänsliga blivit bra bemötta i vården. Viktigt är att vårdpersonal lyssnar, är empatiska, intresserade och visar förståelse. Resultatet belyser också att högkänsliga har svårt att berätta om sitt personlighetsdrag i vårdsituationerna.

Hälsovårdarstuderande Simon Greco, diakonbehörighetsstuderande Birgitta Lillbäck och sjukskötarstuderande Irma Nylund gjorde också en empirisk undersökning ur vård- och omsorgsperspektivet. Syfte med deras examensarbete var att lyfta fram högkänsligas egna upplevelser kring att vara högkänslig och arbeta inom vård och omsorg. Resultatet visar att högkänslighet kan både vara en styrka och en utmaning, mycket beroende på hur personen kan hantera sin högkänslighet i arbetsmiljön. För att förebygga utmattning är det viktigt med återhämtning, självkänedom och våga vara sig själv.

Syftet med examensarbetsprojektet var att öka kunskapen om och förståelsen för högkänslighet inom social- och hälsovårdsområdet. Genom examensarbetena har studerandena skapat mycket ny kunskap om högkänslighet inom områden där det inte tidigare finns så mycket kunskap om ämnet. Den här kunskapen kan förhoppningsvis användas för vidare forsknings- och utvecklingsarbete. Nya material har också utarbetats som vi hoppas kommer till nytta via föreningen.

Resultaten av examensarbetena påminde också om vikten att beakta alla som individer som har individuella behov, såväl högkänsliga som icke-högkänsliga. Alla ska ha rätt till ett gott bemötande som utgår från individens behov. Begreppet tillgänglighet används för att beskriva hur väl en verksamhet eller plats fungerar för personer med en funktionsnedsättning. Begreppet kunde bra utvidgas till att omfatta alla för att betona att omgivningen bör vara tillgänglig för alla. Alla har rätt att få vara sig själva i alla situationer, och bli bemötta som de individer de är.

Vi har upplevt samarbetet med föreningen som mycket gott och givande. För studerandena har samarbetet varit belönande i och med att de haft möjlighet att få feedback under processen och att höra att produkterna och kunskapen kommer till nytta är också motiverande. Vi handledare har också storligen uppskattat samarbetet med föreningen som hjälpt oss i handledningen av studerandena. Yrkeshögskolan Novia samarbetar gärna också i fortsättningen med Föreningen för högkänsliga i Finland rf. för att öka kunskapen om högkänslighet inom social- och hälsovårdsområdet.

Samtliga arbeten finns tillgängliga i Theseus:

Ackalin, K., Nurmi, A., Sritasung, S. & Örnmark, J. Högkänsliga barn och relationer:

Utmaningar och styrkor inom relationer.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/339314>Dahlström, W., Ellmén, A. & Åström.

Högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer - Styrkor, utmaningar och överväldigande känslor. <https://www.theseus.fi/handle/10024/339267>Fuchs, J. & Käll-Virtanen, S.

Högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken. En kvalitativ studie om hur personal inom småbarnspedagogiken beaktar högkänslighet hos barn.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/338683>

Greco, S., Lillbäck, B. & Nylund, I. Högkänslighet beskrivet från arbetsfältet: Personalens upplevelser kring att vara högkänslig och arbeta inom vård och omsorg.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/338532>

Kinnunen, H., Grönqvist, H., Malmström, M. & Hänninen, B-M. Bemötande av högkänsliga inom vården: En kvalitativ studie bland vuxna.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/338542>Uddström, M. & Käld, M. Äsch, det där var väl inget!: En broschyr om högkänslighet riktad till arbetstagare inom ungdomstjänsterna.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/338533>

Pia Liljeroth, överlärare

Peter Edelsköld, lektor

Josephine Åberg, lektor

Yrkeshögskolan Novia, institutionen för hälsa och välfärd, Åbo