

## **”Att uppfostra ett högkänsligt barn är att ge världen en stor gåva”**

En kvalitativ intervjustudie om föräldrars upplevelser av att ha ett högkänsligt barn

Emmi Granholm

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Emmi Granholm

Utbildning och ort: Sjukskötare (YH), Vasa

Handledare: Camilla Mattjus

Titel: "Att uppfostra ett högkänsligt barn är att ge världen en stor gåva" En kvalitativ intervjustudie om föräldrars upplevelser av att ha ett högkänsligt barn.

---

Datum: 25.4.2023 Sidantal: 21

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Känslor är något som hör livet till, det är mänskligt att reagera både positivt och negativt på olika känslor och intryck i vardagen. Men upplever man upprepade gånger under dagen att man blir överväldigad av intryck från ljud, ljus, smaker, känslor eller stress kan det handla om högkänslighet. Högkänslighet är ett personlighetsdrag som ungefär 30% av barnen föds med. Högkänslighet innebär att man har ett nervsystem som är extra känsligt för inre och yttre stimulans.

Syftet med detta examensarbete var att ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett högkänsligt barn samt att skapa en ökad kunskap och förståelse kring ämnet bland vårdpersonal. I studiens bakgrund kan man först läsa om vad högkänslighet är och hur det kan uttrycka sig i vardagen. Studien genomfördes genom en kvalitativ semistrukturerad intervjustudie. I studien deltog fyra föräldrar som beskrev deras upplevelser av att ha ett högkänsligt barn. Resultatet av intervjuerna har sedan analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och kategorier samt underkategorier har framställts. Som teoretisk utgångspunkt användes modellen DOES, av Elaine N. Aron.

Resultatet av examensarbetet överensstämmer med tidigare forskningar inom ämnet. Föräldrarna beskrev vardagen med det högkänsliga barnet mestadels som utmanande på grund av barnets känslighet för stimuli samt avsaknad av stöd från sjukvårdens sida. De upplevde att det krävs mycket tålamod och förståelse från föräldrarnas sida för att vardagen med det högkänsliga barnet skall fungera. Högkänslighet medförde också positiva egenskaper hos barnet, exempelvis barnets empati och förmåga att känna in andras sinnesstämningar.

---

Språk: svenska

Nyckelord: Högkänslighet, sensorisk bearbetningskänslighet, barn, föräldrar, upplevelser

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emmi Granholm

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa

Ohjaaja: Camilla Mattjus

Nimike: "Erittäin herkän lapsen kasvattaminen antaa maailmalle suuren lahjan" Laadullinen haastattelututkimus vanhempien kokemuksista erittäin herkän lapsen saamisesta.

---

Päivämäärä: 25.4.2023 Sivumäärä: 21 Liitteet: 2

---

### Tiivistelmä

Tunteet ovat osa elämää, on inhimillistä reagoida arjen erilaisiin tunteisiin ja vaikutelmiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Mutta jos koet toistuvasti päivän aikana, että olet hukkaa äänien, valojen, makujen, tunteiden tai stressin vaikutelmiin, kyseessä voi olla korkea herkkyys. Yliherkkyys on persoonallisuuden piirre, jolla noin 30 % lapsista syntyy. Yliherkkyys tarkoittaa, että sinulla on hermosto, joka on erityisen herkkä sisäiselle ja ulkoiselle stimulaatiolle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vanhempien kokemuksia erittäin herkstä lapsesta ja lisätä terveydenhuollon ammattilaisten tietämystä ja ymmärrystä aiheesta. Tutkimuksen taustalla voit ensin lukea siitä, mitä erityisherkyys on ja miten se voi ilmaista itseään arjessa. Tutkimus tehtiin kvalitatiivisella puolistrukturoidulla haastattelututkimuksella. Neljä vanhempaa osallistui tutkimukseen ja kertoi kokemuksistaan erittäin herkstä lapsesta. Haastattelujen tuloksia on sitten analysoitu kvalitatiivisella sisältöanalyysillä ja tuotettu kategoriat ja alakategoriat. Elaine N. Aronin DOES malli käytettiin teoreettisena lähtökohtana.

Opinnäytetyön tulos on yhdenmukainen aiheen aikaisemman tutkimuksen kanssa. Vanhemmat kuvailivat arkea erittäin herkän lapsen kanssa enimmäkseen haastavaksi lapsen herkkyyden ärsykeille ja terveydenhuoltojärjestelmän tuen puutteen vuoksi. He kokivat, että vanhemmilta vaaditaan paljon kärsivällisyyttä ja ymmärrystä, että arki herkän lapsen kanssa työskenteli. Erityisherkyys toi lapsessa mukanaan myös myönteisiä ominaisuuksia, kuten lapsen empatiaa ja kykyä aistia toisten mielialoja.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: erityisherkyys, aistikäsittelyn herkkyys, lapset, vanhemmat, kokemuksia

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Emmi Granholm

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor: Camilla Mattjus

Title: "Raising a highly sensitive child is giving the world a great gift" A qualitative interview study on parents' experiences of having a highly sensitive child.

---

Date: 25.4.2023    Number of pages: 21

Appendices: 2

---

### **Abstract**

Feelings are a part of life, it is normal to react both positively and negatively to different feelings and impressions in life. But if you experience repeatedly during the day that you are overwhelmed by impressions from sounds, lights, tastes, emotions or stress, it may be a matter of high sensitivity. High sensitivity is a personality trait that approximately 30% of children are born with. High sensitivity means that you have a nervous system that is extra sensitive to internal and external stimulation.

The aim of this thesis was to find out parents' experiences of having a highly sensitive child and to create an increased knowledge and understanding of the subject among healthcare professionals. In the background of the study, you can read about what high sensitivity is and how it can express itself in everyday life. The study was conducted through a qualitative semi-structured interview study. Four parents participated in the study and described their experiences of having a highly sensitive child. The results of the interviews have then been analyzed using qualitative content analysis and categories and subcategories have been produced. The DOES model, by Elaine N. Aron, was used as a theoretical starting point.

The result of the thesis is consistent with previous research in the subject. The parents described everyday life with the highly sensitive child mostly as challenging due to the child's sensitivity to stimuli and lack of support from the healthcare system. They felt that it takes a lot of patience and understanding on the part of the parents for everyday life with the highly sensitive child to work. High sensitivity also brought about positive qualities in the child, for example the child's empathy and ability to sense other people's moods.

---

Language: Swedish

Key words: High sensitivity, sensory processing sensitivity, child, parents, experiences

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Högekänslighet.....	2
2.2	Tre undertyper av HSP.....	2
2.2.1	Estetisk känslighet.....	3
2.2.2	Låg sensorisk tröskel.....	3
2.2.3	Lätthet att excitera.....	4
2.3	Teoretisk utgångspunkt.....	4
2.4	Den högekänsliga hjärnan.....	6
2.5	Det högekänsliga barnet.....	7
2.5.1	Högekänslighet hos nyfödda.....	7
2.5.2	Det högekänsliga barnets vardag.....	8
2.5.3	Överstimulering.....	9
3	Syfte och frågeställning.....	9
4	Metod.....	10
4.1	Urval.....	10
4.2	Datainsamling.....	10
4.3	Dataanalys.....	11
4.4	Etiska överväganden.....	11
5	Resultat.....	12
5.1	Upplevelser av att ha ett högekänsligt barn.....	12
5.1.1	Upplevelser av vården.....	12
5.1.2	Att ha förståelse för det högekänsliga barnet.....	14
5.1.3	Vardagen är tålamodskrävande.....	14
5.1.4	Positiva egenskaper hos barnet.....	15
5.2	Utmaningar i vardagen.....	15
5.2.1	Känslighet för stimuli.....	15
5.2.2	Att lösa problem.....	16
5.2.3	Känsla av hjälplöshet.....	17
6	Diskussion.....	18
6.1	Resultatdiskussion.....	18
6.2	Metoddiskussion.....	20
6.3	Slutsats.....	21
7	Litteraturförteckning.....	22

## 1 Inledning

Känslor är något som hör livet till, det är mänskligt att reagera både positivt och negativt på olika känslor och intryck i vardagen. Men upplever man upprepade gånger under dagen att man blir överväldigad av intryck från ljud, ljus, smaker, känslor eller stress kan det handla om högekänslighet (Aron, 2014).

Högekänslighet (HSP) är ett personlighetsdrag som man föds med. Man har tidigare uppskattat att ungefär var femte person i världen föds med högekänslighet, det innebär 15–20% av befolkningen. Men i en forskning från 2018 har man dock kunnat se att ända upp till 30% av barnen föds högekänsliga. Många personer lever med detta personlighetsdrag utan att vara medveten om det. Dessa högekänsliga personer blir ofta misstagen för att ha en diagnos eller sjukdom, eftersom högekänslighet i vissa fall påminner väldigt mycket om olika diagnoser (Aron, 2014; Lionetti, o.a., 2018).

Personlighetsdraget fick sitt namn av en amerikansk psykolog vid namn Dr. Elaine N. Aron. Aron har forskat om högekänslighet i över tjugo år och har skrivit många böcker och artiklar kring ämnet. Aron är också en stor bidragande faktor till att ämnet blivit mera allmänt känt. Genom ökad kunskap kring ämnet finns också en större förståelse för dessa högekänsliga personer. Som förälder är det en fördel att känna till vad HSP är för att lättare kunna identifiera tecken på att barnet är högekänsligt. Barnet och föräldrarna kan då i ett tidigt skede få rätt hjälp och stöd, för att kunna hantera barnets överväldigande känslor (HSP suomi ry, 2022).

Detta examensarbete skrivs om högekänsliga barn, med fokus på föräldrarnas upplevelser av att ha ett högekänsligt barn. Ämnet intresserar skribenten på grund av personlig kontakt inom familjen. Med denna intervjustudie är förhoppningen att skapa mera förståelse kring ämnet bland vårdpersonal och ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett högekänsligt barn.

## 2 Bakgrund

I detta kapitel beskrivs begreppet högkänslighet, vad det innebär, vad som händer i hjärnan hos högkänsliga personer och på vilket sätt högkänslighet kan uttrycka sig i vardagen hos barnet. Den teoretiska utgångspunkten kommer också att beskrivas.

### 2.1 Högkänslighet

När man skriver litteratur och forskar kring högkänslighet används ofta olika förkortningar. Den vanligaste förkortningen är HSP, som kommer från engelskans *highly sensitive person*. En annan förkortning som ofta används är SPS, det kommer från engelskans *sensory processing sensitivity*, som kan översättas till *sensorisk bearbetningskänslighet*. Den sista förkortningen, HSC, används vid beskrivningar av det högkänsliga barnet, det står för engelskans *highly sensitive child* (SFH - Sveriges förening för högkänsliga, u.å.).

Högkänslighet är ett personlighetsdrag, inte en sjukdom. Personlighetsdraget är ärftligt. Personer som är högkänsliga har ett känsligare nervsystem än andra människor. Det innebär att de omedvetet observerar och analyserar omgivningen och reagerar kraftigt på dess intryck. Ett vanligt antagande om personlighetsdraget är att man reagerar endast kraftigare på negativa intryck. Detta har man forskat en del kring och man har kunnat påvisa att reaktionerna inte utlöses endast av negativa intryck, utan lika ofta av positiva intryck. Man har också sett i forskningar att högkänslighet är lika vanligt hos män som hos kvinnor (Jagiellowicz, Aron, & Aron, 2016; HSP suomi ry, 2022).

### 2.2 Tre undertyper av HSP

Högkänsliga personer tenderar att vara mera känsliga för sin omgivning. De lägger snabbare märke till ljus, ljud, lukt eller temperaturförändringar och reagerar starkare på stimuli. Högkänsliga personer bearbetar också information på ett djupare sätt än andra och är vanligtvis mycket begåvade. Det krävs dock att man har en förståelse för detta personlighetsdrag för att kunna växa och bygga på sina styrkor. Det finns studier som påvisat att HSP kan delas in i tre undertyper beroende på personlighetsdrag. Det vill säga att alla högkänsliga personer inte har samma beteenden eller reagerar på samma sorts

stimuli. En person behöver nödvändigtvis inte passa in i endast en undertyp, man kan ha en kombination av flera. I denna del kommer de tre olika undertyperna att beskrivas närmare (Dr. Passaler, 2021).

### **2.2.1 Estetisk känslighet**

Estetisk känslighet, översatt från engelskans Aesthetic Sensitivity (AES), innebär att den högkänsliga personen har en djup medvetenhet och uppskattning för naturen och skönhet. Dessa personer blir ofta djupt berörd av musik eller konst och upplever också ett behov av dessa för att uppnå en känsla av lugn och välbehag. De påverkas också mest av en omgivning eller miljö som inte är lugn eller på annat sätt estetiskt tilltalande. Personer som tillhör estetisk känslighet kan använda sig av dessa ovan nämnda saker för att återhämta sig från en överstimulering och lugna sitt nervssystem (Dr. Passaler, 2021).

I en studie gjord i Norge år 2016 såg man ett samband mellan AES och ångest, däremot sågs inget samband mellan AES och depression. Man kunde också påvisa att personer med denna typ av personlighetsdraget lägger märke till detaljer, vilket också kan vara ett symptom på autism. Men i övrigt kunde man inte se några symptom på autism hos personer med AES. Personer med AES upplever oftast också mera positiva effekter av att vara högkänslig än de övriga undertyperna (Grimen & Diseth, 2016).

### **2.2.2 Låg sensorisk tröskel**

Låg sensorisk tröskel, från engelskans Low Sensory Threshold (LST), innebär att den högkänsliga personen lätt överväldigas av stimuli. Saker som dessa personer upplever som stimulerande kan vara ljus, lukt, tyg eller ljud. En högljudd miljö med många andra intryck kan vara mycket besvärande. Personer med låg sensorisk tröskel behöver längre tid att återhämta sig från en överstimulering. För att få tid till återhämtning krävs det att andra i personens omgivning är medveten om det och begränsar deras eget bidragande till sensoriska stimuli. Forskare har upptäckt positiva effekter av att stänga ögonen några sekunder upprepade gånger när man blir exponerad för stimuli. På detta sätt stänger man ute visuella stimuli och nervsystemet får då en kort paus. Det finns forskning som har visat att sensorisk bearbetningskänslighet och speciellt denna undertyp, är en riskfaktor för



ångest, depression, autism och hälsoproblem (Dr. Passaler, 2021; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008).

### **2.2.3 Lätthet att excitera**

Lätthet att excitera, som kommer från engelskans Ease of Excitation (EOE), innebär att den högkänsliga personen blir mentalt överväldigad av yttre eller interna krav. Det kan handla om att utföra flera saker samtidigt, tidsbrist, trötthet eller hungerkänslor. De presterar och arbetar sämre i en miljö med högt tempo på grund av deras känslighet för stress. För personer med lätthet att excitera är det viktigt att tillgodose grundläggande behov, så som mat, dryck, sömn och vila. Ett stabilt blodsocker, tillräckligt med vätska och sömn samt en medvetenhet om deras känslighet för dessa saker, underlättar deras vardag. På samma sätt som undertypen LST finns också ett samband mellan personer med EOE och ångest, depression, autism och hälsoproblem (Dr. Passaler, 2021; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008).

## **2.3 Teoretisk utgångspunkt**

Förkortningen DOES är skapat av Elaine N. Aron för att på ett enkelt sätt beskriva egenskaper hos högkänsliga personer. Förkortningen är också gjord i forskningssyfte och för att föräldrar, vuxna, psykologer och terapeuter skall få en bättre förståelse för att egenskapen inte är en sjukdom eller en svaghet (Aron, 2013)

DOES modellen kommer i denna studie användas som teoretisk utgångspunkt eftersom den på ett tydligt sätt beskriver egenskaperna hos högkänsliga personer. Genom att använda denna modell som teoretisk utgångspunkt kan skribenten under dataanalysen relatera till teorin kring vad högkänslighet är och hur det kan uttrycka sig hos olika barn, vilket är en del av syftet med studien. Till följande kommer akronymen DOES beskrivas.

### **Depth of processing**

Depth of Processing (D), översatt till svenska, bearbetningsdjup. Den övergripande faktorn hos HSP är tendensen att bearbeta information på djupet. Den djupa bearbetningen eller tendensen till reflektion kan också ske omedvetet. Hos barn visar det sig ofta i djupa frågor, stort ordförråd, vuxen humor, svårighet att fatta beslut och svårigheter att vänja sig vid nya situationer eller människor. Personer som är högkänsliga förknippar och jämför tidigare

observationer och erfarenheter med andra motsvarande saker. Detta är vetenskapligt bekräftat i en studie gjord av Jadizia Jagiellowicz med kollegor. I studien såg man att när högkänsliga personer försöker upptäcka skillnader mellan två bilder som är snarlika, visar de mera hjärnaktivitet än icke-högkänsliga personer i den del av hjärnan som bearbetar detaljer och komplexiteter i det hjärnan uppfattat. De använder större delar av hjärnan som är sammankopplade med djupbearbetning (Jagiellowicz, o.a., 2011; Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016; Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012).

### **Overstimulation**

Overstimulation (O), översatt till svenska, överstimulering. En person som är mera medveten om omgivningen och bearbetar detta på ett djupare sätt, blir med stor sannolikhet mycket snabbare mentalt och fysiskt trött än andra personer. Barn blir regelbundet introducerade för nya saker under deras uppväxt. Högkänsliga barn blir fortare trötta, stressade och överstimulerade av dessa saker eftersom de bearbetar all information på ett djupare sätt än icke-högkänsliga barn. Överstimulering är en oönskad naturlig sideeffekt av djupbearbetningen och kan uttrycka sig på olika sätt. I ett senare kapitel kan man läsa mera om hur överstimuleringen kan uttrycka sig (Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016; Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012).

### **Emotional Reactivity**

Emotional Reactivity (E), översatt till svenska, emotionell mottaglighet och empati. Högkänsliga personer har en djupare upplevelse av känslor, starka reaktioner och känner en större empati till andra personers känslomässiga tillstånd. Hos barn kan detta visa sig genom att ha nära till gråten, vara perfektionist, reagera starkt över att ha gjort ett litet fel eller att man upplever att barnet kan läsa ens tankar. I studier har man också sett att högkänsliga personer reagerar starkt på bilder som innehåller en känsla. Detta kan förklaras med en förlängd aktivitet i hjärnan och mera aktivitet i deras spegelneuronsystem. Dessa spegelneuroner tillsammans med andra aktiva delar av hjärnan hos en högkänslig person bidrar till en ökad förståelse för andra personers känslor och avsikter. I dessa delar av hjärnan utvecklas också empatin. Man har kunnat påvisa en större aktivitet i den delen av hjärnan som berör empatin hos högkänsliga personer. Det kan vara en orsak till att barnet

blir lätt upprörd över grymhet och orättvisa (Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016; Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012).

### **Sensing the Subtle**

Sensing the Subtle (S), översatt till svenska, känslighet för subtila stimuli. En medvetenhet om subtila ljud, dofter och detaljer är naturligt för en högkänslig person. Det handlar inte om ett mera välutvecklat sinne utan om en högre nivå av tänkande och kännande som berör subtila stimulering. De lägger märker till tonfall, en blick, tillrättavisning eller andra non-verbala signaler. Genom att uppfatta det subtila kan högkänsliga personer ha nytta av detta i vardagen och de kan lära sig njuta av livet på ett helt annat sätt (Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016; Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012).

## **2.4 Den högkänsliga hjärnan**

Personer som är högkänsliga har ett nervsystem som är känsligare än genomsnittet av befolkningen. Deras hjärna fungerar på ett annorlunda sätt. De är mer mottagliga för omgivningen och lägger märke till små detaljer eller sinnesstämningar. Dessa intryck bearbetas på en mycket djupare nivå än hos personer som inte är högkänsliga. Det krävs mera tid och energi för att bearbeta alla intryck från omgivningen och det är också orsaken till att högkänsliga personer lättare kan bli överstimulerade (SFH - Sveriges förening för högkänsliga, u.å.).

Forskare och psykologiprofessor Rebecca Todd och professor Adam Anderson har studerat varför personer med högkänslighet reagerar starkare på stimuli. I studien kunde de påvisa en högre aktivitet i amygdala hos högkänsliga personer. Amygdala är den del av hjärnan som styr våra känslor. Todd menar att detta är en bidragande faktor till hur högkänsliga personer betraktar och upplever omvärlden. Todd och Anderson har också i en annan studie sett märkbara skillnader i hjärnan gällande bearbetning av intryck mellan personer som är högkänsliga och de personer som inte är det. I studien har man kunnat påvisa att personer som är högkänsliga bearbetar intryck djupare än allmänheten. Man har också i andra forskningar kunnat påvisa i en genetisk variation av serotoninivån hos människor, vilket kan vara en orsak till HSP (Louise & Nordeng, 2019; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016).

För att sammanfatta orsakerna till högekänslighet och vad som händer i hjärnan, kan man dra slutsatsen om att genetiska variationer i serotoninnivån ses hos personer med högekänslighet. Den största orsaken till högekänslighet tyder därför på genetik och ärftlighet. Gener kan till viss del förändras av miljön och yttre faktorer, därför kan även dessa två saker vara en bidragande faktor till HSP (Aron, 2014; Louise & Nordeng, 2019; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016).

## **2.5 Det högekänsliga barnet**

Barn har en egen personlighet redan från födseln. Ett barn som föds högekänslig känner redan som spädbarn av små förändringar i smak, temperatur, ljud och ljus. Det är viktigt att se varje barn som den unika person som det är, alla högekänsliga barn är inte lika trots liknande drag. Högekänsliga barn beskrivs ofta som empatiska, smarta, intuitiv, kreativa, försiktiga, blygsam eller hänsynstagande. De har ofta ett sinne som är starkare än de övriga sinnen, kan vara smak, syn, hörsel eller lukt. De högekänsliga barnen har ofta snabbare reflexer, lägre smärtröskel, starkare reaktion på medicin och stimulerande ämnen samt ett känsligare immunförsvar och mera allergier (Aron, 2014).

### **2.5.1 Högekänslighet hos nyfödda**

Det är svårt att veta om ett spädbarn är högekänsligt, men det finns tecken på HSP som kan ses redan hos spädbarn. Spädbarn som har lätt till gråt och är reaktiva, har en tendens att fortsätta på det sättet. Ett spädbarn reagerar med gråt på alla typer av känslor, det är deras sätt att kommunicera. De gråter när de upplever stark stimulans på grund av överstimulering, eller om de blir skrämde. Andra tecken som kan tyda på högekänslighet är visat missnöje vid förändringar i mat- eller sömnrutiner, eller att de redan vid några veckors ålder letar ögonkontakt med omgivningen (Aron, 2014).

Det högekänsliga spädbarnet har en förmåga att känna av föräldrarnas känslor på djupet. Känner spädbarnet av att föräldern inte är känslomässigt avslappnad kan spädbarnet inte heller slappna av. Detta leder till att föräldrarnas olika sätt att försöka lugna spädbarnet kan vara utom effekt innan föräldern känslomässigt lugnat sig. Det är också känt sedan tidigare att spädbarn kan memorera föräldrars röster, ansikten och modersmål. Högekänsliga barn har en tendens att födas med en mera aktiv högra hjärnhalva. Den högra hjärnhalvan är

sammankopplad med känslor och sociala färdigheter. Det högkänsliga spädbarnet är därför ännu mera aktiv i observationer, inlärning och memorering (Aron, 2014).

Under spädbarnets utveckling kan man ännu i några saker se tecken på högkänslighet. Ett vanligt fenomen hos högkänsliga barn är att de vid sex månaders ålder får svårt att sova, detta kan man förklara med den ökade medvetenhet och uppmärksamhet hos barnet. Vid självregleringen kring tio månaders ålder kan man upptäcka problem kring måltiderna hos barnet, vissa maträtter vägrar de äta. De kan vara intresserade av nya saker men ändå vara försiktig att testa sig fram. Detta beror på något man kallar stopp-och kolla-system eller sätt-igång-system (Aron, 2014).

### **2.5.2 Det högkänsliga barnets vardag**

I takt med barnets utveckling växer det fram olika egenskaper hos barnet. Barnet vägrar äta maten eftersom såsen har blandats ihop med spaghetten, det vägrar använda de nya byxorna eftersom det finns en lapp som skaver, barnet har svårt att koncentrera sig eller till och med får utbrott när det vistas i en högljudd miljö. Dessa saker kan vara mycket stimulerande för det högkänsliga barnet, och dagligen blir de överstimulerade av saker som andra barn inte ens lägger märke till (Louise & Nordeng, 2019).

Högkänsliga barn tar väldigt fort illa vid sig om de får en sträng tillrättavisning. Milda tillsägelser är därför att föredra, dessutom lär de sig också bättre av en mild tillsägelse. De kan ha svårt med sensorisk stimulering, till exempel en obekvämsöm eller en tröja som kliar. Många barn kan upplevas som överdrivet känsliga på grund av de ovan nämnda saker, men att tvinga barnet till något är inte till uppbyggelse. Barnet kan uppleva att hela dagen är förstörd ifall det blir tvingad till en sak som är överstimulerande (Louise & Nordeng, 2019).

Högkänsliga barn kan upplevas som intuitiva, de känner av sinnesstämningar och kan ofta se och förstå vad du tänker och känner. Detta kan ibland leda till att barnet tar för stort ansvar än vad de borde göra i deras ålder. Deras förmåga att ha en god överblick av situationer, och att avgöra om något är tryggt är väldigt god, detta är en stor fördel de har i livet. Barnet kan ha mycket djupa tankar och funderingar kring många saker och ställer oändligt många frågor och följdfrågor. Ofta har de också en välutvecklad talförmåga och

använder sig av avancerade ord. Barnet kan vara mycket känsligt för ljud, ljus, doft eller olika material. De har en tendens att vara perfektionister och har väldigt höga krav på sig själv. Tanken på att inte göra tillräckligt bra ifrån sig och att lådorna inte är organiserade på ett visst sätt kan vara mycket störande (Louise & Nordeng, 2019).

### **2.5.3 Överstimulering**

Högekänsliga barn blir lätt överstimulerade. När barnet får för mycket intryck och stimulering från omgivningen eller miljön, blir det övermäktigt för barnet. I dessa situationer kan man uppleva barnet som onormalt, det får raseriutbrott eller blir tillbakadragen och sätter sig i ett hörn. Det kan vara barnets sätt att berätta för föräldern att något är fel. Det kan vara svårt att veta vad som orsakar överstimuleringen, och överstimulering kan också visa sig på olika sätt. Ibland visar det sig i form av fysiska besvär, sås om rodnad, darrningar, hjärklappningar, konstig känsla i magen, röriga tankar, stelnade muskler eller svettiga händer. Men det kan också visa sig i trötthet, tillbakadragenhet eller hyperaktivitet (Aron, 2013).

Överstimulering är en av de största utmaningarna för högekänsliga barn. Det kan vara väldigt tungt med förändringar, intryck av ljud eller spännande händelser, både hemma och på dagis eller skola. För att återhämta sig från alla dessa intryck är det viktigt att barnet får tid till återhämtning och en trygg plats för vila. Som förälder har man i denna situation ansvar över att möjliggöra återhämtningen för barnet (Aron, 2014).

## **3 Syfte och frågeställning**

Syftet med examensarbetet är att genom en kvalitativ intervjustudie ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett barn som är högekänsligt, samt att skapa en ökad kunskap och förståelse kring ämnet bland vårdpersonal. Frågeställningen i examensarbetet kommer att vara:

1. Vilka upplevelser har föräldrarna av att ha ett barn med högekänslighet?
2. Vilka utmaningar kan det medföra att någon i familjen är högekänslig?

## 4 Metod

Skribenten har valt att utföra denna studie genom en kvalitativ intervjustudie. Med kvalitativ metod menas att man studerar erfarenheter av ett fenomen där det varken finns någon sanning eller osanning. Denna metod ger skribenten förutsättningar att uppnå syftet och frågeställningen i studien, eftersom man får en djupare insikt i deltagarnas personliga tankar och känslor (Henricson, 2012; Björkman, 2023).

Skribenten använder sig av en semistrukturerad intervjumetod och som dataanalys används induktiv kvalitativ innehållsanalys.

### 4.1 Urval

Eftersom syftet med studien är att skapa en ökad kunskap och förståelse kring ämnet och att ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett högekänsligt barn krävs det att informanterna har personlig erfarenhet kring ämnet.

Skribenten fick kännedom om informanterna genom bekanta. De kontaktades personligen via telefon och fick information om studiens syfte och innehåll. De fick även information om deras personliga rättigheter under processen så som anonym frivillig medverkan, rätten att avbryta när som helst under studiens gång samt konfidentiell hantering av material. Intervjuerna genomfördes via fysisk träff eller videosamtal. Sammanlagt intervjuades fyra olika personer, varav alla är kvinnor i åldern 34–45 år. För att få ett större djup i studien valdes kvinnor med olika många barn, i olika åldrar. De högekänsliga barnens ålder var mellan 4–11 år.

### 4.2 Datainsamling

Datainsamlingen utfördes genom en kvalitativ semistrukturerad intervju. Det är en lämplig datainsamlingsmetod när syftet är att få en djupare förståelse för ett fenomen. Man får genom denna metod en större insikt i informanternas erfarenheter, tankar och känslor. En semistrukturerad intervju ger skribenten möjlighet att anpassa frågorna samt ställa

följdfrågor utifrån vad informanterna berättar vid en intervju (Henricson, 2012; Björkman, 2023).

Informanterna fick på förhand intervjufrågorna (bilaga 2) och intervjuerna utfördes genom en fysisk träff eller via videosamtal. Under intervjun ställdes de frågor informanterna hade fått på förhand, dock i lite olika ordning beroende på vad informanten berättade. Ibland ställdes också följdfrågor för att klargöra det informanten sade. Intervjuerna spelades in och transkriberades. Efter transkriberingen raderades de inspelade intervjuerna för att säkerställa konfidentialiteten.

### **4.3 Dataanalys**

Som dataanalys har skribenten använt sig av en induktiv kvalitativ innehållsanalys. En kvalitativ innehållsanalys innebär att man tolkar texter och intervjuer. Induktiv innehållsanalys innebär att analyserna görs utgående från innehållet i materialet. Tolkningen kan formas på många olika sätt och det är läsaren som bestämmer hur tolkningen blir, alla tolkningssätt är rätt. Syftet med denna typ av analys är att urskilja skillnader och likheter i en text. Dessa skillnader och likheter sorteras in i olika kategorier och teman och jämförs med varandra och genom detta sätt kan man sedan påvisa fakta angående ämnet (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012).

Intervjuerna transkriberades efter att de var utförda. De transkriberade intervjuerna printades sedan ut och skribenten påbörjade analyseringen med att först läsa igenom alla intervjuer flera gånger, för att få en uppfattning om materialets innehåll. Därefter färgkodades texterna i olika kategorier i enlighet med likheter och olikheter. På så sätt sammanställdes ett resultat av intervjumaterialet.

### **4.4 Etiska överväganden**

Ett vetenskapligt arbete syftar till att öka kunskapen och förståelsen om ett fenomen. När dessa vetenskapliga forskningar görs krävs det ofta en mänsklig medverkan. Detta innebär att de människor som ställer upp i dessa forskningar kan utnyttjas oskäligt ifall forskningsetiken inte tas i beaktande. Forskningsetiken värnar om dessa människors grundläggande värde och rättigheter (Henricson, 2012).



Under hela processen skall etiska hållbara kriterier tillämpas. Informanterna skall inte på något sätt skadas, såras eller utnyttjas. Det kan undvikas genom de tre grundläggande etiska principerna: respekt för personer, göra-gott-principen och rättvisepincipen (Henricson, 2012; Arene, 2020).

Informanterna skall från början få information om att deras medverkan är helt frivilligt. De skall också få klar och tydlig information om studien och vad deras uppgift kommer att vara. Skribenten är skyldig att informera informanterna om deras rättigheter under processen, vilket gjordes genom ett informationsbrev som skickades ut till informanterna (bilaga 1). Deras identitet skall behandlas konfidentiellt och informanterna har rätt att avbryta sitt deltagande under studien om de vill. Intervjuerna skall under studiens gång hemlighållas från obehöriga och efter studiens avslutande skall intervjumaterialet förstöras (Henricson, 2012; Arene, 2020).

## **5 Resultat**

I detta kapitel redogörs resultatet av intervjuerna. Skribenten har sammanställt två huvudkategorier utifrån frågeställningen och de transkriberade intervjuerna enligt följande; upplevelser av att ha ett högkänsligt barn och utmaningar i vardagen. Dessa två huvudkategorier har ytterligare delats in i underkategorier där en kort beskrivning av informanternas erfarenheter och upplevelser förekommer, samt citat från intervjuerna som bestyrker detta.

### **5.1 Upplevelser av att ha ett högkänsligt barn**

I denna kategori beskriver skribenten upplevelser informanterna hade av att ha ett högkänsligt barn. Huvudkategorin är indelad i underkategorier enligt följande; upplevelser av vården, att ha förståelse för det högkänsliga barnet, vardagen är tålamodskrävande och positiva egenskaper hos barnet.

#### **5.1.1 Upplevelser av vården**

Informanterna hade olika upplevelser av stödet de fått från vården, men de flesta hade upplevt en stor okunskap kring ämnet bland vårdpersonalen. De upplevde att hjälpen de

fick var mestadels beroende av den enskilda vårdpersonalens kunskaper kring ämnet. De upplevde också att de blev ignorerad av sjukvården och att sjukvården inte förstod hur stora problem högekänsligheten kunde medföra i vardagen.

*"Råkar man få en bra rådgivningstjänst så har man tur."*

*"Tänk om vi ren sko ha fått en broschyr om högekänslighet, de sko ju som ha hjälpt ho myki som helst."*

*"Egentligen har di ju no ignorera ifrån sjukvårdens sido, allting ska ba ga enligt ide normala tills di var fem år, tå föst får man na stöd."*

*"Kanske he handlar myki om hälsovårdarens personliga erfarenheter och kunskaper. "*

*"I många fall kanske de handlar om okunskap, de e int alla rådgivningspersonal som känner till högekänslighet eller vet hur de ska rådgiva och hjälpa dessa familjer."*

*"Ja önskar som sagt att ämnet sko bli mera känt bland vårdpersonal så de kan erbjuda hjälp."*

*"He sko satsas mera resurser på att ordna en lågtröskel verksamhet som stöder och rådgiver familjer i liknande situationer"*

Även fast de flesta upplevde sjukvården som väldigt oförstående fanns det ändå situationer där vården hade fungerat bra. Det krävs dock mycket av den enskilda förälderns engagemang och kunskap för att veta vilka hjälpmedel och stödtjänster som kan erbjudas från sjukvårdens sida.

*"Tå vi börja tala om i vi rådgivning to di nog oss på allvar."*

*"Vi fick jättebra och snabb hjälp."*

*"Eftersom ja jobbar själv med liknande har ja ju haft redskap att ta till å ja har kanske försöka och försöka så myki ja kan. Så tå he kom ti den punkten att vi faktiskt behöver ytterligare hjälp tycker ja att vi fick jättesnabbt hjälp."*

### 5.1.2 Att ha förståelse för det högekänsliga barnet

Alla informanter nämnde på något sätt förståelse för det högekänsliga barnet. En del av dem upplevde att de inte haft tillräckligt med förståelse för barnet på grund av okunskap kring ämnet, medan andra hade kommit i kontakt med ämnet tidigare och kände därför till det. De reflekterade alla kring förståelsens positiva effekter i vardagen.

*"ti föst visst vi ju ingenting, vi visst int va he va frågan om men ja sko vila påstå att idag föstar ja a ganska bra, ja kan å förutse att dähä går int å vi måst hitt ett annat sätt."*

*"He kona ofta exploder å ja kunde int riktigt list ut va de var."*

*"ja märkt då att he har funnits ganska myki tecken nog som int ja har märkt."*

*"Ja tror att ja har en fördel i att förstå honom i och med att ja jobbar själv inom yrket och kommer i kontakt med liknande situationer där. "*

*"Jag har också lärt mig att känna in barnet och vet till exempel om jag skall uppmana honom att göra läxorna nu eller om de kan vänta en stund."*

*"när ja har börja lär mig var problemen ligger ede ju lättare fö mej att hjälp henne."*

### 5.1.3 Vardagen är tålamodskrävande

Informanterna beskrev vardagen med det högekänsliga barnet som tålamodskrävande. De flesta upplevde att de konstant måste prestera och vara en pedagogisk och förstående förälder, vilket de upplevde som väldigt tröttsamt. De berättade också att de dagar tålamodet inte räcker till får ofta det högekänsliga barnet som det vill, för att undvika ett bråk.

*"He kräver otroligt mycket tålamod av föräldrarna."*

*"Om man har en dålig dag och tålamodet int räcker till kan de bli väldigt tröttsamt."*

*"Ibland ork man int ta ade striden så man letar i vara. Vilket int e bra men man ork ba int. "*

*"Man måst alltid vara så pedagogisk, förstående, lugn och ha energi till allt."*

*"Allting hamnar och är beroende av föräldrarna och he blir en otrolig trötthet."*

*"Sålänge jag fungerar på topp, så fungerar vardagen med det högekänsliga barnet."*

#### **5.1.4 Positiva egenskaper hos barnet**

Alla informanter kunde berätta någon positiv sak de sett hos sitt barn som berör högekänsligheten, trots att de upplevde främst negativa effekter av högekänsligheten. De flesta upplevde sina barn som väldigt intressanta, eftersom de ofta lägger märke till saker andra barn inte gör, på så sätt kan de ofta ha andra berättelser och upplevelser av olika händelser. Andra positiva saker de lyfte fram var den otrolig empatin och känslighet de högekänsliga barnen har mot andra personer, detta såg informanterna som en styrka barnen kommer ha senare i livet.

*"Ha e väldigt medkännand å snäll, å speciellt me mindre barn."*

*"Han har en känslighet å en förmåga att samspela me andra å han läser in andras sinnesstämningar å funderar mycket på andras känslor."*

*"Den otroliga empatin och känsligheten för andra människor de känner e en jätteviktig egenskap som man har nytta av i livet, att kunna känna in och förstå andra människor. "*

*"Ha lägger märke till småsaker å man får hör ganska myki olika berättelser och iakttagelser som ha lägger märke till som andra barn kanske int ser."*

*"Om man söker ett nating så vejt o alltjämt vann i finns fö ho har ju bandan åpåå hejlatin å lägger märke ti saker som adä int sir"*

## **5.2 Utmaningar i vardagen**

I denna kategori beskriver skribenten utmaningar det medför att ha ett högekänsligt barn, utifrån materialet från intervjuerna. Huvudkategorin är indelade i följande underkategorier; känslighet för stimuli, att hitta lösningar och känsla av hjälplöshet.

### **5.2.1 Känslighet för stimuli**

Informanterna beskrev på liknande sätt vilka problem och utmaningar som kan uppstå i vardagen. De hade alla upplevt utmanande situationer gällande kläder, men löst

problemen på enkla sätt, som att inte tvinga barnet ha på sig kläder de upplever som obekväma. Andra saker som kunde bli utmanande var ljud, intryck, spontana utflykter, stress, matsituationer, lukt och överstimulering.

*”Tå a pysslar å lagar na så sejr a ofta att ni måst vara tyst fö ja kan int tänk.”*

*”Ha vill int vara i stora folksamlingar, ha får ibland nästan liti ångest om a tvingas vara tä vann he e fö myki folk eller om a upplever att folk skådar på a.”*

*”Matsituationer e vår största utmaning, he kan vara på konsistens, lukt, utseende, ha vejt på föhand om a kan ita i eldä int.”*

*”Allt spontant falder bort, man undviker att gö na riktigt spontant, till exempel fa ti simhalln eldä på na utflykt fö he blir fö myki åså komber i ett utbrott å tar bort glädjen i spontaniteten.”*

*”Tå man har en tid att pass, tå komber i alltjämt ett utbrott å man löjser int i kanske på bästa sätt tå.”*

*”Rej om man skådar på e me en bestämd blick var o ju riktigt lejdi å känder se så dålig å hejla situation e förstört.”*

*”I skolan orkar hon hålla sig men när hon kommer hem släpper de å hon kan göra egentligen va som helst, hon e irriterad, på dåligt humör å e arg.”*

*”Int vill hon ju ha på sig va som helst fö byxor, nog finns de ju såna problem, men int ede ändå så farligt.”*

### **5.2.2 Att lösa problem**

Att hitta lösningar på problemsituationer samt undvika bråk nämnde flera av informanterna som utmanande. En del av informanterna upplevde det svårt att hjälpa barnet på grund av att de inte visste vad som orsakade barnets beteende. De flesta nämnde också att det högkänsliga barnet ofta har andra regler än övriga syskon, beroende på barnets kapacitet. Informanterna upplevde att lärare har varit väldigt förstående och hittat lösningar som gäller problem i skolan. Andra saker som lyftes fram var vikten av en öppen

dialog och föräldrarnas ansvar i att underlätta och hitta lösningar, på det som de högkänsliga barnen upplever som jobbigt.

*"Syskone hamnar kanske ofta att ge med sig, för att undvik ett utbrott."*

*"Man har no naliti skilda regler fö högkänsliga barn."*

*"Tå man a klura ut ejt sätt så byter o."*

*"I skolan får han också sitta längst bak och i en kant för att beskydd sig själv lite, han behöver int utsätta sig för jobbiga situationer vilket leder till att han presterar bättre."*

*"Man måst ju till exempel gå till skolan, men istället kan man funder att ede så viktigt att barnet har massa hobbyer och program kvällstid, stället kan man satsa på att avlasta barnet på fritiden."*

*"Vi har också lärt oss att diskutera och reflektera tillsammans över saker, känslor och tankar."*

*"Jag förbereder honom länge på förhand, och då brukar det inte vara några problem då tillfället kommer."*

*"Man sko nog kona lägg sig mera in i de hela, att försöka hitta lösningar och sätt i vardagen som underlättar för dem."*

### **5.2.3 Känsla av hjälplöshet**

När informanterna beskrev utmaningar som högkänsligheten medför för barnet, uttryckte de en känsla av oro och hjälplöshet. De reflekterade över hur barnet känner och vad det upplever. Flera av informanterna var bekymrad över hur barnet i framtiden kommer att påverkas av sin högkänslighet, både gällande höga krav på sig själv och alla tankar de bär på inom sig.

*"No tänker ja att även om he e jobbigt för oss andra så måst de nog vara mest jobbigt fö barnet själv."*

*"De måst ju bli jätttungt för dem att bearbeta allting på djupet och att alltid ha så höga krav på sig själv."*

*"Också att di klarar av alla tankar och känslor som pågår inombords."*

*"Hon ställer så höga krav på sig själv, speciellt när de gäller skolan."*

*"Ändå tycker ja att de måst va jobbigt att ha sådär höga krav på sig själv i längden, så de tänker ja att e den största utmaningen som man måst ha i bakhuvudet."*

## **6 Diskussion**

Detta kapitel kommer att delas in i resultat- och metoddiskussion. I resultatdiskussionen kommer resultatet av studien jämföras mot bakgrunden och den tidigare beskrivna teoretiska utgångspunkten. I metoddiskussionen kommer arbetets genomförande och kvalitet diskuteras. Det hela bottnar även i arbetets syfte och frågeställningar.

### **6.1 Resultatdiskussion**

Syftet med denna studie var att ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett högkänsligt barn. Frågeställningarna var vilka upplevelser har föräldrarna av att ha ett barn med högkänslighet och vilka utmaningar kan det medföra att någon i familjen är högkänslig.

I resultatet av studien framkom det på flera olika sätt hur vardagen kan påverkas hos högkänsliga barn. Flera av informanterna lyfte fram deras upplevelser av hur det högkänsliga barnet reagerar på obekväma kläder, ljud, dofter, stress, rörig omgivning, tillrättavisningar och nya situationer. Dessa saker kan bekräftas av (Louise & Nordeng, 2019) som också beskriver det högkänsliga barnets reaktioner av yttre stimuli på liknande sätt. (Aron, 2014) skriver om detta i DOES modellen, som också används som teoretisk utgångspunkt för arbetet. Högkänsliga barn har en högre nivå av tänkande och kännande som berör subtil stimulering.

Informanterna upplevde att vardagen med det högkänsliga barnet kunde bli påfrestande. De beskrev vikten av tålamod och att konstant vara en pedagogisk, förstående och lugn förälder. Trots motgångar och problemsituationer i vardagen. Det framkom också hur de övriga familjemedlemmarna påverkas av det högkänsliga barnet. Ofta tas beslut gällande mat och aktiviteter utifrån det högkänsliga barnets resurser och de andra i familjen påverkas av det.

Informanterna nämnde att det uppkommer situationer där barnet blivit överstimulerat på grund av stimuli, detta visar sig på olika sätt, genom häftiga humörsvängningar, gråt och enorm trötthet. (Aron, 2014) beskriver också överstimuleringen som en given sak för ett barn som under en tid utsatts för mycket intryck. Flera av informanterna berättade om hur de lärt sig att känna in barnet och tolka deras beteende. De upplevde att de lättare kan undvika problemsituationer när de vet hur och vad barnet reagerar på.

Informanterna lyfte också fram deras erfarenheter av vården. De upplevde avsaknad av stöd från vården och hade en känsla av att bli ignorerad och oförstådd. Informanterna trodde detta kunde handla om kunskapsbrist bland vårdpersonalen. De önskade att rådgivningen skulle erbjuda utredningar i en tidigare ålder, en broschyr om högekänslighet och konkreta hjälpmedel att ta till i vardagen. En del av informanterna hade positiva erfarenheter av vården och upplevde att de blivit erbjuden stöd och hjälp när de behövt, dock upplevde de att man som förälder själv måste hålla koll på vilka tjänster som finns till förfogande för att få den hjälp man behöver.

Enligt (Louise & Nordeng, 2019) tenderar högekänsliga barn att ha höga krav på sig själv. Speciellt gällande prestationer i skolan. Detta upplevde också några av informanterna. De reflekterade över hur barnet skulle orka i längden och hur detta skulle komma att påverka barnet i framtiden. De uttryckte en form av oro över detta. Andra saker informanterna kände oro över var hur barnet klarar av alla tankar och känslor som pågår inombords. De upplevde att dessa saker var svåra att hjälpa barnet med.

Trots att de var överens om att högekänslighet främst innebär negativa saker, lyfte de även fram några positiva saker med högekänslighet. Saker de upplevde som positiva hos de högekänsliga barnen var den empatin och känsligheten de har mot andra människor. De reflekterade även över fördelarna det högekänsliga barnet har av att kunna känna in och förstå andra människor. (Aron, 2014) bekräftar också detta i en forskning kring hjärnaktiviteten. Där kunde man se en större hjärnaktivitet bland högekänsliga personer, än andra människor, i de områden som berör empatin.



## 6.2 Metoddiskussion

I metoddiskussionen finns utrymme för kritisk granskning och diskussion av arbetets trovärdighet, kvalitet och pålitlighet. För att kunna säkerställa kvaliteten i studier där intervjuer använts som datainsamlingsmetod är det viktigt att frågorna formuleras utgående från syftet och frågeställningen. Intervjuer gav skribenten möjlighet att få en större inblick i deltagarnas upplevelser och erfarenheter och ansågs därför som en lämplig datainsamlingsmetod för denna studie. (Henricson, 2012)

Kvaliteten i studien har tagits i beaktande genom användning av trovärdigt material. Bakgrunden är uppbyggd av material som hittats på pålitliga databaser som Ebsco och PubMed. Artiklarna som användes är så kallade "peer-reviewed", vilket betyder att de blivit granskade av sakkunniga. Andra källor som använts i bakgrunden är olika böcker och nätsidor, främst skriven av Elaine N. Aron, amerikansk psykoterapeut och forskare. Det finns några källor i arbetet som anses vara för gamla för att användas, skribenten är medveten om detta men har övervägt att ändå använda dessa på grund av deras betydelsefulla innehåll.

Skribenten har använt sig av strategiska val vid val av metod, dataanalys samt val av informanter. Intervjuerna gjordes både personligen och via videosamtal beroende på deltagarnas möjligheter och önskemål. Intervjuerna spelades in för att sedan transkriberas. Efter transkriberingen påbörjades analyseringen. Intervjumaterialet har läst och tolkats, dessa tolkningar har sedan kategoriserats och ett resultat av materialet har på så sätt framställts. Sammanställningen av kategorierna upplevdes vara utmanade att framställa eftersom frågeställningen om utmaningar och upplevelser går in i varandra. Skribenten kunde också under analyseringen konstatera att en del följdfrågor kunde ha ställts för att utvidga materialets innehåll. Informanterna hade barn i olika åldrar, detta försvårade också analyseringen, eftersom de hade olika upplevelser beroende på om barnet var i skolåldern, dagis eller endast hemma om dagarna. Detta kunde också ses som en positiv sak, eftersom det gav ett bredare material. Intervjumaterialet ansågs ändå vara tillräckligt för att få svar på frågeställningen och syftet med studien upplevs vara uppnått.

Skribenten kunde under analyseringen konstatera att informanterna nämnde mycket om deras upplevelser av vården. Detta hade varit intressant att ha med även i bakgrunden, för

att få en inblick i vilka tjänster vården kan erbjuda åt högkänsliga barn. Skribenten valde ändå att utelämna detta från bakgrunden med tanke på att det inte var studiens syfte att beskriva vilka tjänster som finns tillförfogande.

När den teoretiska utgångspunkten för studien skulle väljas valde skribenten mellan DOES modellen, beskrivet av Elaine N. Aron och Kati Erikssons teori kring lidande. Den först nämnda valdes slutligen till studiens teoretiska utgångspunkt, med motiveringen att DOES är en modell som på ett tydligt sätt beskriver egenskaperna hos högkänsliga personer. Föräldrarnas upplevelser av att ha ett högkänsligt barn grundar sig på barnets egenskaper och på så sätt formas deras erfarenheter och upplevelser av dessa. Skribenten ansåg att denna modell skulle ge förutsättningar att bakgrunden och resultatet skulle bottsna i den teoretiska utgångspunkten och på så sätt skulle också den röda tråden i studien kunna bevaras.

### **6.3 Slutsats**

Högkänslighet är ett ämne som blivit mera aktuellt senaste tiden, därför ville skribenten fördjupa sig i detta ämne. De som påverkas av högkänsligheten förutom personerna själva är familjen, ett intresse att ta reda på föräldrars upplevelser av att ha ett högkänsligt barn växte därför fram.

Det framkom under studiens gång hur föräldrarna påverkas av vårdpersonalens brister kring detta ämne. Högkänslighet borde därför bli mera känt även bland vårdpersonalen. Detta för att kunna erbjuda den hjälp och stöd det högkänsliga barnet och familjen kan behöva. I framtiden finns det mycket att utveckla och forska i kring högkänslighet. Men utgående från detta examensarbete och föräldrarnas önskemål, kunde man utveckla en broschyr om högkänslighet som rådgivningspersonal delar ut åt föräldrar. En lågtröskelverksamhet för familjer med olika utmaningar var ett annat önskemål för framtiden, där skulle föräldrar få professionellt stöd samt andra föräldrar i liknande situationer att prata med.

Man kan dra den slutsatsen att föräldrarna bär ett stort ansvar för att vardagen med det högkänsliga barnet skall fungera. Det krävs enormt tålamod, förståelse och kärlek från föräldrarna för att barnet skall kunna växa upp och må bra i den överväldigande världen.

## 7 Litteraturförteckning

- Arene. (2020). *Forskningsetiska delegationer*. Hämtat från Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor: [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR\\_2020.pdf?t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382) 10 November 2022
- Aron, E. N. (2013). *Den högkänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld*. Stockholm: Egia.
- Aron, E. N. (2014). *Det högkänsliga barnet: att växa och må bra i en överväldigande värld*. Stockholm: Egia.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (den 30.1.2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution. *Sage Journals*, 16, . 262-282. doi:<https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Björkman, J. (den 1 Januari 2023). *Jobbland*. Hämtat från Semistrukturerad intervju – vad det är och hur du lyckas: <https://jobbland.se/arbetsliv/semistrukturerad-intervju#:~:text=En%20semistrukturerad%20intervju%20%C3%A4r%20en,spontana%20och%20icke%20df%C3%B6rutbest%20fr%C3%A5gest%C3%A4llningar.> 28 Januari 2023
- Dr. Passaler, L. (den 8 Juni 2021). *Heal your nervous system*. Hämtat från [healyournervoussystem.com](https://healyournervoussystem.com): <https://healyournervoussystem.com/the-3-subtypes-of-highly-sensitive-people/> 5 Januari 2023
- Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Grimen, H. L., & Diseth, Å. (den 2 Oktober 2016). Sensory processing sensitivity: factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *SAGE journals*, 123, ss. 637-653. Hämtat från <https://doi.org/10.1177/0031512516666114> 5 Januari 2023
- Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination och omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (den 30 September 2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *ScienceDirect*, 71, ss. 472-483. Hämtat från <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029> 21 Februari 2023
- HSP suomi ry. (2022). *Eritysherkät.fi*. Hämtat från Eritysherkät.fi: <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/hogkanslighet/>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, N. E. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 42(2), ss. 185-200. Hämtat från [https://www.researchgate.net/publication/299540223\\_Relationship\\_Between\\_the\\_Temperament\\_Trait\\_of\\_Sensory\\_Processing\\_Sensitivity\\_and\\_Emotional\\_Reactivity](https://www.researchgate.net/publication/299540223_Relationship_Between_the_Temperament_Trait_of_Sensory_Processing_Sensitivity_and_Emotional_Reactivity) 10 November 2022

- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (Januari 2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *PubMed Central*, 6, ss. 38-47. Hämtat från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023077/> 23 Januari 2023
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (22 Januari 2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8. Hämtat från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5802697/> Januari 2023
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (Augusti 2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *ScienceDirect*, 45, ss. 255-259. Hämtat från <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009> 5 Januari 2023
- Louise, M., & Nordeng, E. (2019). *Sensitiva barn: Det högkänsliga barnet från nyfödd till tonåring*. Stockholm: Egia.
- SFH - Sveriges förening för högkänsliga. (u.å.). *Hspföreningen.se*. Hämtat från Om högkänslighet: <https://www.hspforeningen.se/hogkanslighet/om-hogkanslighet/>

## Bilaga 1

### **Informationsbrev**

Hej!

Mitt namn är Emmi Granholm och jag studerar tredje året till sjukskötare på yrkeshögskolan Novia. Jag skriver mitt examensarbete om föräldrars upplevelser av att ha ett barn som är högkänslig och syftet med arbetet är att sprida en ökad kunskap och förståelse kring ämnet samt ta reda på hur det påverkar familjen och vilka utmaningar det kan medföra.

Materialet till examensarbetet kommer att samlas in genom intervjuer. Din medverkan är frivillig och du har rätt att avbryta deltagandet när som helst. Intervjuerna kommer att spelas in, transkriberas och analyseras. Du kommer att vara anonym under hela processen och endast skribenten kommer att känna till vem du är och ha tillgång till materialet. Efter att arbetet är klar, i Maj 2023, kommer intervjumaterialet att förstöras. I det färdiga examensarbetet kommer några enstaka citat att användas.

Tusen tack för ditt meningsfulla deltagande!

### **Kontaktuppgifter:**

Emmi Granholm 0401825203

[emmi.granholm@edu.novia.fi](mailto:emmi.granholm@edu.novia.fi)

### **Handledande lärare:**

Camilla Mattjus (06) 3285332/0505232940

[camilla.mattjus@novia.fi](mailto:camilla.mattjus@novia.fi)

## Bilaga 2

### Intervjufrågor

1. Hur fick du reda på att ditt barn är högekänsligt?
  - Märkte du av symtom redan som liten?
2. På vilket sätt uttrycker sig högekänsligheten hos ditt barn?
  - Ex. Överstimulering, svårigheter i sociala situationer, vardagen?
3. Upplever du att du har haft tillräckligt med kunskap om ämnet för att förstå ditt barn?
4. Upplever du att ni fått tillräckligt med stöd från sjukvården?
  - Om inte, vilket stöd hade ni önskat få?
  - Om ja, på vilket sätt har ni fått stöd?
5. Upplever du att högekänsligheten medför utmaningar för familjen i vardagen?
6. Upplever du att högekänsligheten medför utmaningar för barnet i vardagen?
7. Upplever du positiva effekter av högekänsligheten?
8. Har ni hittat sätt att handskas med svåra situationer i vardagen?
  - Om ja, på vilket sätt?
  - Om nej, vilken situation är svårast att handskas med?