

Höökänslighet och arbete

Yolanda Hedberg, regional SFH träff Stockholm,

Folkets Hus, Solna

2018-06-09

Vad är högkänslighet?

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag
- Är medfödd
- Ungefär 20% av befolkningen, likadant för över 100 djurarter (förmodligen fler)
- Centrala nervsystemet är mer känsligt än för resten av befolkningen: styr både tankar och känslor.
- Hjärnan har bevisligen högre aktivitet för:
 - Reflektion
 - Empati (spegelneuroner)
 - Medvetande (tankar och känslor som man är medveten om)
 - associativt tänkande

Vad är högkänslighet?

- Högkänslighet kallas också sensorisk bearbetningssensitivitet, och förkortas ofta HSP (engelska, highly sensitive person)
- Fyra huvudkriterier:
 - Djup bearbetning av tankar och känslor
 - Överstimulering
 - Empati
 - Känslighet för detaljer och stimuli



Finns på www.hspforeningen.se.

23 frågor

Om 12 eller flera stämmer in är man sannolikt högsensitiv (högkänslig)

Vetenskapligt validerat. Säkerhet ungefär 80%.

Delas in i tre olika typer av känslighet:

Estetisk känslighet – aesthetic sensitivity (AES)

Låg sensorisk tröskel – Low sensory threshold (LST)

Hur lätt man påverkas och stimuleras – Ease of Excitation (EOE)

AES: t.ex. rikt inre liv, detaljer i omgivningen, musik/konst, samvetsgrann, uppskattning av dofter etc.

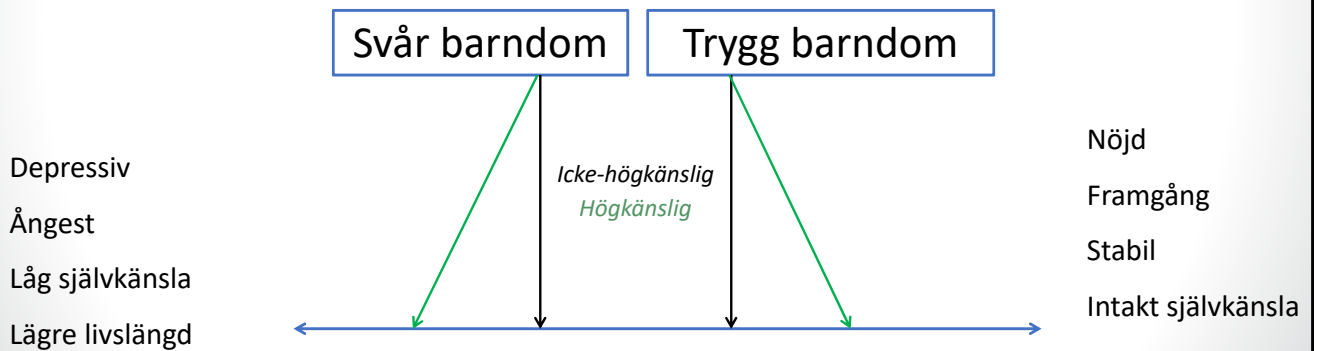
LST: lätt överstimulering, känsligt för högt ljud/ljus etc. / stimuli, irriterad när för mycket på g

EOE: andras sinnesstämningar, känslig för smärta, rycker till, känslig för förändringar, presterar sämre under uppsikt, anses vara känslig/blyg

- Hur skiljer sig hjärnan av en högkänslig person mot resten av befolkningen?
 - Känsligare, dvs. noterar mera
 - Aktivare, dvs. tänker mera
 - Mer reflektion
 - Mer medvetande
 - Mer empati
 - Tänker före handling (missuppfattas ofta som blyghet eller rädsla, men det är inte fallet)

- Högkänsliga är mer introverta än resten av befolkningen, men inte alla högkänsliga är introverta.
- Ca. 70% av högkänsliga är introverta. I hela befolkningen är bara 30% introverta.
- Introverta får energi av att vara själva och det kostar energi att vara social med andra människor. Tvärtom för extraverta.
- Högkänsliga som är extraverta kan vara högt sensationssökande (HSS).
- Alla högkänsliga, även HSS, behöver tillräckligt med återhämtning!

Högkänslighet förstärker vikten av barndomen och utvecklingsmiljön



- Högkänsliga är överrepresenterade bland de mest lyckade och mest sjuka i samhället, t.ex. överrepresenterade bland:
 - patienter i psykoterapi
 - sjukskrivna, speciellt stressrelaterade sjukdomar
 - de högst presterande och mest flexibla arbetstagare
 - de mest uppskattade arbetstagare, medarbetare, chefer och kollegor
 - arbetssökande
 - de med högst utbildning

- Högkänsliga utmärker sig i relationer genom att:
 - Reflektera och analysera mera
 - Vara medvetna om sin egen kritik, ibland mycket kritiska
 - Kan bli lätt sårade av andras kritik
 - Behöver mer tid för återhämtning
- Typiska fällor: förväntningar som är omöjliga att uppfylla; totalt avsaknad av förståelse för varandras behov; okunskap om sina egna och den andras kunskaper och förmågor; högkänsliga är lätta offer för manipulativa och narcissistiska personer.

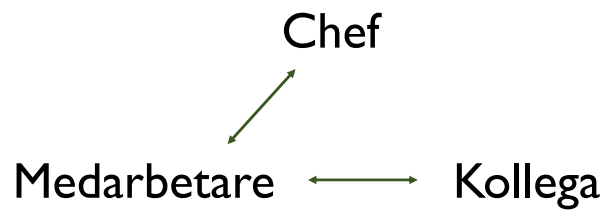
- Högkänsliga uppskattas mer av sina kollegor, medarbetare och chefer
- Högkänsliga skickas oftare till uppdrag i utlandet
- Högkänsliga mår ofta sämre än sina kollegor
- Högre risk för stressrelaterade arbetsbortfall och sjukdomar, speciellt efter större förändringar

- Helhetstänket, ansvarstagande, samvetsgrann, spanar efter risker och problem, noterar andras och organisationens problem
- Avsaknad av förståelse för olika behov kan leda till dålig anpassad arbetsmiljö och arbetsuppgifter
- Högkänsliga dras till kreativa, meningsfulla och analytiska uppgifter och arbeten

- Typiskt problem för högkänsliga, då de oftast är både hjälpsamma och mycket medvetna om andras behov och önskningar.
- Dock förödande, då högkänsliga behöver återhämtningstid, lugn och ro!!

- Hörkänsliga blir lättare irriterade av vissa saker, speciellt starka intryck (högt musik, fullt fotbollstadium, köpcentrum, skrikande barn, etc.).
- Det är svårt att förstå för andra, precis som vi har svårt att förstå att de kan gilla sådant.

- Högkänsliga tror oftare att andra på jobbet måste kunna upptäcka deras bra jobb och insatser, utan att de behöver skryta om det.
- Det kan leda till passivitet, bitterhet och cynism i längden. Karriärplanering är viktig även för högkänsliga! Det är alltid bäst med ett jobb som passar och är anpassad till personens förmågor och behov.



Chef: icke-hsp; medarbetare: hsp

Fördelar: nästan inga, evtl. att det är skönt att chefen gillar att resa och mingla (och är bättre på det)

Nackdelar: chefen har mycket svårt att förstå / anpassa. Chefen uppskattar insatser (eventuellt) men saknar förståelse för behov och djupet. Var mycket tydlig i kommunikationen. Byt jobb om nödvändigt. Förvänta dig *inte* förståelse, mer kompetens, eller förutseende av chefen. Var mycket väl förberedd till utvecklings- och lönesamtal.

HSP och HSP:

Fördelar: samma våglängd, eventuell bra produktion pga bra kommunikation och att idéer får flyta fritt, kreativitet tillåts

Nackdelar: verksamheten kan ha svårt för stresspåverkan, men detta kan undvikas genom förutseende och försiktighet

Chef: HSP; medarbetare: icke-hsp:

Tydlighet och kommunikation viktig

Förvänta dig *inte* kreativitet, idéer och att hen "tänker själv", men tillåt det gärna Personen kan föredra möten och direkt kommunikation framför mejl och skrivna direktiv

Om så önskas, ge tydliga strukturer och en tydlig arbetsplan.



Och hur är den ideala chefen för en högkänslig arbetstagare?

- Visa värdesättning, uppskattning och beröm
- Fråga efter behov i arbetsmiljön regelbundet
- Tillåt arbete hemifrån. Var tydlig med att det är ok att vara hemma när man känner sig sjuk, eller för att förhindra stress och sjukdom
- Tillåt frånvaro från jobbiga möten, seminarier eller resor
- Tillåt mycket ansvar och kontroll. Ge mycket frihet.
- Fråga efter intryck / åsikter om större frågor kring jobbet och arbetsplatsen. Personen har troligtvis redan analyserat och förutsett olika viktiga punkter och risker kring arbetet.

- Så mycket intellektuell stimulans, behov av djupa analyser och tankar, behov av bra tolkning av människor, känslighet för subtiliteter, etc. som möjligt.
- Så lite fysisk och psykosocial (negativ) stimulans som möjligt. Undvik att träffa alldeles för många människor i ditt jobb. Undvik hög ljud, ljus, dofter, etc. Undvik inga möjligheter till återhämtning, för många minglar/resor/konferenser etc.
- Typiska arbeten där HSP-personer (och andra) utbränns idag: Sjukvård (förutom läkare), lärare, förskollärare.

- Undvik att bli avbryten (ta bort pling-funktioner, ta bort mobilen, var fysiskt otillgänglig...)
- Inga öppna kontorslandskap!
- Försök kunna jobba hemifrån (ibland).
- Sätt på musik eller ljudneutraliserande hörlurar. Stäng dörren.
- Det finns ljudneutraliserande teknik och luftrenare.

En ideal arbetsplats (för HSP och alla andra) ser till att detta inte behöver göras av enskilda, utan fungerar för alla.

- Undvik möten, mingel, resor, seminarier, konferenser, etc. om inte nödvändigt för din utveckling, utbildning, eller nätverkande. Ta inte bort dem helt.
- Se till att lunch/fika görs i trevlig miljö eller ensam.
- Var tydlig med dina behov och att du inte väljer bort något för personernas skull (de känner sig tillbakavisade annars).
- Föredra arbetsuppgifter som tillåter kreativitet, skapande, produktion av något nytt eller positivt, eller förbättringar. Skaffa dig uppskattning för det (kommer inte automatiskt!). Dokumentera alltid. Skriv ditt namn på strategidokument, förslag etc. Skriv upp allt du föreslår.
- Gå alltid vidare när du får bakslag etc. Prova igen eller byt strategi/job. Ingen som har framgång har inte haft minst 50% stora bakslag.

- Högkänsliga är överrepresenterade som egenföretagare
- Fördelar: flexibel tidsplanering, stor frihet, utrymme för kreativitet, att tänka själv är tillåten, återhämtning kan planeras in
- Nackdelar: stora risker t.ex. ekonomiska, men även t.ex. utbränningsrisk genom att "köra på" utan struktur och ram

- Högkänsliga verkar överrepresenterade som arbetssökande
- Högkänsliga är mer benägna att byta jobb när de upplever stress
- Inför intervjun: förberedelse ger trygghet!



SVERIGES
FÖRENING
HÖGRÄNSLIGA

Vill du veta mer?

www.hspforeningen.se

Bli medlem

Lästips

Media

Filmtips

Böcker

Forskning

...