

2022-10-06

## **Sfh:s historik – presenterat på Högkänslighetskalaset**

Sfh grundades 2 november 2012. Initiativtagaren var Else Marie Bruhner, översättare, föredragshållare och numera författaren till boken *Högkänslig ... än sen då?* Den första interimstyrelsen utgjordes av Else Marie tillsammans med Lisa Pousette, psykoterapeut och Ane Frostad, Elaine Arons förläggare i Sverige.

Nedan berättar Else Marie om vad som fick henne att starta en svensk förening om högkänslighet.

### **Hur föreningen kom till**

Det var genom en hälsotidning som jag våren 2011 fick min "aha-upplevelse". Artikeln om högkänslighet var kort men upptäckten blev omtumlande. Där var kanske fem frågor ur Elaine Arons självtest och jag svarade "sant" på alla och insåg att det här är ju jag! Jag läste Elaine Arons bok om den högkänsliga människan på engelska, eftersom det ännu inte fanns någon litteratur på svenska. Under mina ändlösa skogs promenader funderade jag mycket på min uppväxt och mitt vuxna liv, vilket blev alltmer smärtsamt. Jag tänkte att om det känns så här jobbigt för mig, hur ska det gå för andra högkänsliga i en liknande situation som min men som inte kan läsa engelska? Det var så idén om en förening för högkänsliga föddes.

Samtidigt som jag med hjälp av min man Peter byggde upp ett provisoriskt medlemsregister skapade jag en webbsida ([www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)) där jag med tillstånd av Elaine Aron kunde lägga ut hennes artiklar översatta till svenska. Det var via nätet som jag kom i kontakt med psykoterapeuten Lisa Pousette och en kort tid därefter Ane Frostad – hon hade just köpt rättigheterna till Elaine Arons grundbok *Den högkänsliga människan* som hon gav ut på sitt förlag Egia år 2013.

Tillsammans arbetade Lisa, Ane och jag för att åstadkomma en seriös förening baserad på forskning. Vi höll fysiska möten i Stockholm och fattade en mängd beslut, bland annat om medlemsavgift, stadgar och webbsida (eftersom vi ännu inte hade röstat fram föreningens namn fick webbsidan fortsätta att heta [www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)). Logotypen som vi har idag kom till 2013, då vi efter föreningens första årsmöte utlyste en tävling som Lillemor Vännström vann.

Varje dag drunknade jag i positiva, gripande eller rent av svåra mejl; jag gjorde mitt bästa att svara på alla, ofta med tårarna rinnande utmed kinderna:

- ❖ Jag har just läst om högkänslighet och känner mig alldeles upplyft – det handlar ju om mig!
- ❖ Jag läste artikelserien i SvD och kände mig oerhört lättad och träffad.
- ❖ Jag förstår nu att det finns fler som jag.
- ❖ Underbart att jag inte längre behöver känna mig konstig!
- ❖ Det känns så skönt att veta varför jag tar in allt så starkt och är så känslig i vissa sammanhang men samtidigt stark och driftig i andra.
- ❖ Jag har haft trauman på grund av min högkänslighet. Vill gärna skriva om dem men har svårt att komma mig för. Men nu kanske jag kan göra det, om jag kan identifiera mig med likasinnade människor.

Den 2 november 2012 grundades föreningen som fick namnet Sveriges förening för högkänsliga (Sfh). Det konstituerande mötet ägde rum i Sollentuna, där vi kunde hyra en billig lokal – det fanns nämligen inte ett öre i kassan! Trots detta bjöds på en riklig buffé. Vi hade fått över 500 intresseanmälningar men när vi bad om första medlemsavgiften var det bara 150 personer som faktiskt betalade. Oavsett antal medlemmar kändes det fantastiskt att föreningen nu var ett faktum. Idag, tio år senare, har Sfh över 1.000 medlemmar!

Ett stort och varmt tack till *samtliga* personer som på olika sätt genom åren har engagerat sig för att driva Sfh vidare enligt de initiala föresatserna.

Ett stort och varmt tack också till den nuvarande styrelsen och givetvis till samtliga medlemmar, utan vilka det inte skulle finnas någon förening.

Länge Leve Sfh!