

ogforeningen svært skeptisk

En høysensitiv

Fikk nattesøvn tilbake

Midt i livet falt endelig puslespill-brikkene på plass for Runar Heggen (53). Han forsto at han var høysensitiv.

Allerede som barn kunne Runar merke at han var annerledes. I stedet for å være med å leke, likte han best å stå utenfor og observere. Han satt seg alltid bakerst i klasserommet – gjerne bak en stolpe.

– Det var slitsomt for meg å involvere meg for mye. Det som skjedde i meg, tankene mine, var så spennende i seg selv.

Da han var syv år fikk han en dagbok av bestefaren sin. Det ble Runars måte å bearbeide tankene på.

Skrev fulle sider

– Hver eneste dag i mange år skrev jeg fulle sider i den. Ubevisst klarte jeg på en eller annen måte å finne en viss balanse, sier han.

Runar beskriver at han alltid har vært mer sensitiv for alt fra skarpt lys, høye lyder til samspill mellom mennesker. Selv om han ikke har vært klar over at han har vært høysensitiv, forsto han at han trengte meditasjon, rolige stunder og skogsturer. I 2013 leste Runar tilfeldigvis en artikkel om høysensitivitet. For han var det som å lese om seg selv.

– Jeg tok også testen til Foreningen for høysensitive, og fikk høyt utslag. Det var utrolig fint å få vite hvorfor jeg hele livet har følt meg litt annerledes. Jeg forsto at det er en styrke, hvis man håndterer det riktig, sier Runar.

Slitt med søvnen

I hele sitt voksne liv har Runar slitt med søvnproblemer. I dag tror han det til dels er fordi han har vært overstimulert.

– Da jeg forsto at jeg var høysensitiv, fikk jeg nattesøvn tilbake. Jeg lærte meg å ta forholdsregler. For eksempel trenger jeg å roe meg ned, legge fra meg alle digitale duppeditter, før jeg legger meg. Hvis jeg er overstimulert er det helt håpløst. Det kunne gått galt med meg hvis jeg ikke fant min balanse.

Han forklarer at han kan få vondt i både magen og hodet hvis han blir overstimulert. Kroppen reagerer fysisk. For Runar har det vært en befrielse å få sette ord på sensitiviteten. Samspillet med familie, venner og kollegaer fungerer bedre med bevisstheten om at han trenger tid til å bearbeide inntrykk.

Først i voksen alder fant Sissel Stoltenberg (53) ut at hun er høysensitiv.

Sissel jobber i dag som coach og kursholder – også for høysensitive.

– Jeg tenkte allerede tidlig i tenårene at jeg var sensitiv. Jeg fikk med meg så mye av stemninger og andres følelser. Hadde vondt i magen når andre ikke hadde det bra. Det føles som å ha en stor radar ute, som fanger opp veldig mye. Jeg følte meg nok litt sær til tider. Men det er en

gave fordi jeg lever meg så inn i mennesker, natur, dyr og stemninger, sier 53-åringen.

På et tidspunkt kom Sissel over høysensitivitet på sosiale medier. Hun kjente seg igjen, og tok deretter en selvtest der hun fikk høy score.

– En lettelse

– Det var en lettelse å ha funnet svar på mye av det jeg har grublet på og ikke forstått med meg selv. Jeg identifiserer meg klart i denne gruppen, men er en av de 30 prosentene som er litt mer ekstrovert. For meg oppleves karaktertrekket

positivt. Hun forklarer at hun til tider kan bruke for mye energi på følelser, inntrykk og innlevelse. Hun må planlegge for ikke å bli overstimulert.

– Jeg må ha fokus på og ikke overforbruke min innlevelse og behov for å hjelpe. Av og til må radaren skrues av. Det er viktig å prioritere riktig, og legge gode planer for hverdagen, sier hun.

Da hun forsto at hun er ekstra sensitiv, har hun fått en bredere forståelse for sitt eget behov for å være alene.

– Jeg har innsett at jeg har et stort behov for å trekke meg tilbake med jevne mellomrom.

Hytte på fjellet uten tv, stillhet og refleksjon er godt for meg. Jeg mediterer, maler, går turer og sørger for jevnlig trening og en sunn livsstil. Sissel er opptatt av at man ikke skal få et stereotypisk bilde av høysensitive. Hun mener de i media ofte blir fremstilt med bilder av gråtende kvinner.

– Vi er normale og har et medfødt karaktertrekk. Det er ikke noe overnaturlig, og ingen svakhet. Vi er oppmerksomme på ting som andre ikke får med seg eller registrerer, og vi bearbeider inntrykk mer nyansert. Bruker vi oss selv riktig er karaktertrekket en begavelse i mange ulike yrker og i ledelse.